

11.01.05

## **Autoagression als Hilfeschrei**

### *Behutsames Umgehen mit selbstzerstörerischen Kindern mehr als ratsam*

Wenn es ihnen schlecht geht, greifen sie zur Rasierklinge, wie andere zum Alkohol. Kein Kater bleibt zurück, sondern Wunden und Narben. Bei immer mehr Jugendlichen beobachten Psychologen Selbstverletzendes Verhalten. Experten nennen dieses Phänomen auch kurz SvV. «Blut tut gut», sagen die, die sich ritzen, schneiden oder sich absichtlich die Knochen brechen. Das ist dann keine Mutprobe, sondern ein Hilfeschrei.

«Zum Teil sind psychische Erkrankungen wie Depressionen oder das so genannte Borderline-Syndrom der Grund für dieses Verhalten», erklärt die Psychologin Annette Böttcher aus Wiesbaden. «Die meisten reagieren damit auf Probleme, Einsamkeit, traumatische Erfahrungen oder Minderwertigkeitskomplexe.»

Manche Mädchen kommen in der Pubertät mit dem sich verändernden Körper nicht zurecht. «Selbsthass führt dann oft zur Zerstörungswut gegenüber dem eigenen Körper», erläutert Böttcher. Bei Arina aus Göttingen war das so. Als sie sich das erste Mal mit dem Messer in den Arm schnitzte, war sie unglücklich verliebt. Sie dachte, sie wäre nicht schön genug für den Jungen, der ihre Liebe nicht erwiderte. «Ich hasste mich. Und plötzlich schoss mir ein sehr klarer Gedanke durch den Kopf: Ich muss mein eigenes Blut sehen, um mich für meine Mängel zu bestrafen», sagt Arina.

Auch Alexandra aus Berlin wollte sich bestrafen, als sie mit 16 versuchte, sich den Arm zu brechen. Sie hatte sich mit ihren Freundinnen gestritten und schuldig gefühlt: «Ich weiß noch, dass ich vorher sehr aufgewühlt war, unruhig und verzweifelt.» Sie habe das Bedürfnis danach gehabt, sich selbst zu bestrafen und wohl irgendwie auch die Hoffnung, durch ein Unglück wie den Gipsarm wieder gemocht zu werden.

Oft bleibt es nicht bei einer einmaligen Selbstverletzung: «Eine Wunde ist wie ein Ventil, durch das der innere Druck abgelassen werden kann», erklärt Alexandra. Der Zustand der Ruhe und Sorglosigkeit, der im Moment der Verletzung auftreten kann, macht manche süchtig. Auch Alexandra machte aus der «Notlösung» bald eine «allgemeine Problemlösung». Und Arina ging irgendwann nicht mehr ohne Rasierklinge aus dem Haus: «Ich verlor immer mehr die Fähigkeit, mit Problemen umzugehen, wie normale Menschen.»

Vor Freunden und der Familie versuchen die Selbstzerstörer ihre Wunden und Narben zu verstecken. Sie werden erfinderisch, reden von kratzenden Katzen oder einem Treppensturz. Line Keller, die mit «Rote Linien» eine Webseite für SvV-Angehörige betreibt, hat sich am Anfang über die Narben ihrer Tochter gewundert. Erst als sie sie darauf ansprach und das 13-jährige Mädchen wütend aus dem Zimmer rannte, ahnte die Mutter, dass da was nicht stimmte: «Aber von dieser Krankheit SvV hatte ich damals noch nichts gehört.» Die Mutter schaffte es zwar, die Tochter zu einer Therapie zu bewegen, nicht aber, mit ihr über ihr Verhalten zu reden.

Auch Alexandra hat eine Therapie gemacht. Heute geht es ihr besser, sie hat gelernt, mit depressiven Stimmungen umzugehen und weiß, womit ihr Verhalten womöglich zusammenhängt: Mit 15 Jahren wurde sie sexuell missbraucht, später terrorisierte sie ein Ex-Freund. Arina macht seit drei Jahren eine Therapie. Der Weg zum Arzt oder Therapeuten ist laut Böttcher unerlässlich. Nicht selten führt der Ritz am Unterarm zum Schnitt an den Pulsadern. Auch Arina hat oft an ihre «vollständige Vernichtung» gedacht.

«80 Prozent der Jugendlichen, die einen Suizid begehen, haben zuvor schon Erfahrung mit SvV gemacht», erklärt Böttcher. Für manche Betroffene sind die Selbstverletzungen eine Phase: «Viele fangen mit 13 Jahren an, und hören spätestens mit 16 wieder damit auf.» Doch von allein, so glaubt Alexandra, hören die wenigsten mit SvV auf: «Man sollte sich jemanden anvertrauen und nicht alles in sich hineinfressen».

Thomas aus Marburg, der ebenfalls Erfahrungen mit SvV gemacht hat, empfiehlt Gespräche mit Außenstehenden: «Die haben im Vergleich zu den Eltern den Vorteil, dass sie unbelastet sind. Das Verständnis fällt dann leichter.» Ihm haben aber auch die Diskussionen im Internet geholfen, unter anderem unter [www.kummernetz.de](http://www.kummernetz.de).

Das engere Umfeld reagiert meistens schockiert und hilflos auf die blutige Sucht. «Unterstützung durch Freunde ist immens wichtig, aber immer ein Spagat», sagt Alexandra. «Freunde sollten keine Ultimaten setzen oder Versprechen abnehmen, dass sich der Betroffene nicht mehr verletzen wird.» Das kann gewaltig nach hinten losgehen, da SvV als Ventil vielleicht auch Schlimmerem vorbeuge. Auch Arina findet den Druck durch Freunde problematisch: «Erpressungen, egal wie gut sie gemeint sein mögen, führen nur dazu, dass man sich noch mehr zurückzieht oder die Verletzungen an Körperstellen verlagert, die die anderen nicht so leicht wahrnehmen.»

Freunde sollte daher die Verletzungen akzeptieren, aber deren Hintergründe hinterfragen, meint Alexandra. «SvV ist nur ein Symptom dafür, dass etwas anderes nicht stimmt.» Redebereitschaft zu signalisieren, wäre ein guter Anfang.

[www.mz-web.de](http://www.mz-web.de)