



Selbstverletzungen

1. Begriff und Auftreten

- Man spricht auch von selbstverletzendem Verhalten (SVV) oder Autoaggression und umgangssprachlich von Ritzen oder Schnippeln. In Deutschland gibt es nach Schätzungen ca. 200.000 sich selbst verletzende Menschen. Es handelt sich fast immer um Mädchen und Frauen im Alter von 16 – 30. Männer neigen eher zu Gewalttätigkeiten gegen andere Menschen oder gegen Sachen.

2. Krankheitsbild

- Bevorzugte Körperteile für Selbstverletzungen: Unterarme, Oberschenkel, Brust, Bauchbereich und Gesicht, aber auch Genitalien.
- Die ersten Selbstverletzungen beginnen häufig in der Pubertät und/oder im frühen Erwachsenenalter. Sie treten meist mehrmals auf und nehmen in Umfang und Häufigkeit zu. Autoaggressives Verhalten gilt nicht als eigenständige seelische Erkrankung, sondern ist Symptom anderer psychischer Erkrankungen wie z.B. die Borderline-Persönlichkeitsstörung.

3. Formen und Funktion der Selbstverletzungen

- Die Selbstverletzungen werden meist heimlich ausgeführt: Aufritzen der Haut mit spitzen Gegenständen wie Rasierklingen oder Zirkelspitzen, Verbrühungen, Verbrennungen mit Zigaretten, Ausreißen von Haaren oder Haut, Selbstbisse, extremes Piercing, extremer Sport, Verätzung mit Säure. Auffällig sind die bei Betroffenen häufig vorkommenden Unfälle oder „Missgeschicke“, die zu Verletzungen führen und von daher nach außen zunächst „unauffällig“ wirken. Bei Jungs werden Selbstverletzungen oft als Mutproben „getarnt“. Laut Wikipedia kommt Schneiden (Ritzen) mit einer Häufigkeit von ca. 72 % vor, 35 % verbrannten sich, 30 % schlugen sich selbst, 22 % verhinderten die Wundheilung von Verletzungen, 22 % kratzten verschiedene Körperpartien mit den Fingernägeln auf, 10 % gaben an, sich die Haare auszureißen und 8 % brachen sich vorsätzlich Knochen oder verletzten ihre Gelenke.
- Während der Verletzung wird meist kein Schmerz empfunden. Nach dem SVV kommt das Schmerzempfinden wieder, der innere Druck ist aber abgebaut und das Selbstwertgefühl stabilisiert.
- Nach einer Selbstverletzung wird der Kopf als frei empfunden, die Gedanken klar. Die Gefühle sind herunterreguliert. Man kann auch vom Versuch einer Aufhebung der Depersonalisation sprechen (vgl. Sachsse 1999)
- In Zusammenhang mit einer Borderline Erkrankung sollen Selbstverletzungen manchmal auch selbstzerstörerische, belastende Gefühle in Schach halten.

4. Ursachen des selbstverletzenden Verhaltens

- Das SVV signalisiert, dass der/die Betroffene sich in krankhafter Weise um sich selbst „kümmert“. Oft fehlt die Fähigkeit, den eigenen Schmerz wahrzunehmen, die eigene Identität zu spüren, das Ich zu empfinden.
- Viele Betroffene fühlen sich schuldig und sind wütend auf sich selbst, schämen sich, wollen sich bestrafen. Sie stehen unter einem sehr hohen inneren Druck, können diesen aber nicht an anderen oder an Dingen ablassen, sondern nur an sich selbst. Manche ritzen sich, um sich wieder zu spüren oder auch um sich zu bestrafen.
- Manche Betroffene sind süchtig nach der Endorphinausschüttung, zu der es bei der Selbstverletzung kommt. Manche Jugendliche signalisieren damit: Kümmert euch um mich!
- Erkrankungen, mit denen das SVV oft gemeinsam auftritt: Traumatisierungen als Folge schlimmer Erlebnisse wie Unfälle, Todesfälle etc., Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Zwangserkrankungen, Drogenabhängigkeit, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, multiple Persönlichkeit.

5. Die Behandlung von selbstverletzendem Verhalten

- Heilung ist möglich. Angezeigt sind die Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, auch Gestaltungstherapie. Eine Therapie dauert durchschnittlich zwei bis vier Jahre.
- „Eine Behandlung mit Antidepressiva oder evtl. auch mit Stimmungsstabilisatoren kann auch bei schweren Borderline-Störungen, etwa wenn massive Selbstverletzungen bei schweren Stimmungsschwankungen vorliegen, angezeigt sein.“ (Finke 2004, S. 149)
- Behandlungsgrundsätze:
 - ◆ Als heilungsfördernd kann sich eine feste Beziehung bzw. eine stabile Familiensituation erweisen. Wie bei allen Suchterkrankungen können Familienangehörige und Partner aber in seltensten Fällen direkt helfen.
 - ◆ Von einer Heilung kann man sprechen, wenn ca. 5 Jahre lang keine Selbstverletzung mehr aufgetreten ist. Da die Selbstverletzungen als „Hilfe“ in belastenden Situationen erlebt wurden, besteht immer die Gefahr eines Rückfalles.



Zusammenstellung: Günther Schmidt-Falck

Quellen:

Finke, Jobst (2004): Gesprächspsychotherapie. Grundlagen und spezifische Anwendungen, 3. Aufl., München: Thieme
 Meyer, Adolf-Ernst et.al. (1996): Jores. Praktische Psychosomatik. 3. Aufl., Bern: Verlag Hans Huber, S. 448
 Sachsse, Ulrich (1999): Wo Tränen zu Blut werden in: Intra. Psychologie und Gesellschaft. Nr. 39/1999, S. 28
www.praevention.org/selbstverletzung.htm
www.rotelinien.de
www.de.wikipedia.org/wiki/Selbstverletzendes_Verhalten