

Selbstverletzendes Verhalten – Was tun ?

In den letzten Jahren kann- insbesondere bei Jugendlichen- verstärkt ein Verhalten beobachtet werden, das aus der Perspektive Außenstehender oft schwer verständlich erscheint: sie verletzen sich absichtlich selbst. Dieses selbstverletzende Verhalten kann auf unterschiedliche Art und Weise durchgeführt werden und an nahezu allen denkbaren Stellen des Körpers. Die häufigsten Verletzungsformen stellen aber das Schneiden/Ritzen und Kratzen dar, vor allem an Unterarm und Handgelenk.

Das scheinbar unbegreifliche Verhalten löst in der Umgebung des Jugendlichen viele verschiedene, häufig auch negative Reaktionen aus. Sie können von Mitleid, Befremden und dem Gefühl der Ohnmacht bis hin zu Wut und Ablehnung reichen.

Wie kann es sein, dass manche Menschen sich absichtlich und freiwillig am eigenen Körper beschädigen und sich selbst Schmerzen zufügen? Eine immer wieder gebotene Erklärung besteht darin, die jungen Menschen würden mit ihrem Verhalten Aufmerksamkeit erregen, sich „wichtig“ machen wollen. Auch das „Nachahmen“ und das „Dazugehören wollen“ wird genannt.

Eine Untersuchung aus dem Jahre 2002 (Nixon et al.) hat versucht, möglichen Ursachen für selbstverletzendes Verhalten auf den Grund zu gehen. Dabei kam es zu überraschenden Ergebnissen. Die Ziele, Aufmerksamkeit und Zuwendung zu bekommen oder sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen, können zwar Auslöser für Selbstverletzungen sein, spielen aber nur eine untergeordnete Rolle. Die wesentlichsten Gründe (von über 97% der Befragten genannt) beziehen sich die Bewältigung von Gefühlen.

Dazu gehört vor allem:

(Kurzfristige) Erleichterung bei depressiven Gefühlen, bei unerträglicher Anspannung und bei Bewältigung von Nervosität und Angst. Selbstverletzungen können auch Ausdruck von Frustration und Wut sein, zur Ablenkung bei unangenehmen Gedanken oder als „Bestrafung“ für schlechte Gedanken / „Schlecht-Sein“ dienen und als Ausweg „Schmerz an einer anderen Stelle zu fühlen wenn ein anderer Schmerz unerträglich ist“.

Selbstverletzendes Verhalten stellt demnach häufig eine Strategie dar, um unangenehme Gefühlszustände und Anspannungen zu beenden und das Gefühl der Selbstkontrolle über die eigenen Emotionen wiederzugewinnen. Das selbstverletzende Verhalten kann wie ein „Ventil“ wirken, durch das überwältigende negative Gefühle nach außen abgeführt werden und der emotionale Schmerz dadurch in eine „körperliche“ Form gebracht wird, die leichter zu kontrollieren und zu ertragen ist.

Durch Selbstverletzungen versuchen die Betroffenen so unterschiedliche Gefühle wie Depressionen, Einsamkeit, Grübeln, Scham, Anspannung zu bewältigen. Die emotionale „Erleichterung“ und der Spannungsabbau, die durch die Selbstverletzungen erlebt werden, passieren allerdings auf der Ebene der Symptome und halten daher auch nur kurz an. Das führt dazu, dass es in der nächsten belastenden Situation zu einer Wiederholung des Verhaltens kommt; insofern kann selbstverletzendes Verhalten regelrecht „süchtig“ machen und viele Betroffene zeigen Anzeichen, die an eine Abhängigkeit denken lassen.

Was tun?

Alderman (1997) gibt aufgrund ihrer klinischen Erfahrung eine Reihe von Empfehlungen:

- *Offen über das Thema Selbstverletzung sprechen.* Alderman spricht sich dafür aus, dass Jugendliche mit selbstverletzendem Verhalten offen auf ihr Verhalten angesprochen werden, weil eine ängstliche Vermeidung des Themas dazu beitrage, Gefühle von Scham und Schuld noch zu verstärken.

- *Die betroffene Person unterstützen.* Dazu gehört vor allem das offene Gespräch: Nach Machaian (2001) ist es gerade für selbstverletzende Mädchen im Jugendalter von wesentlicher Bedeutung, mit Aufmerksamkeit und Anteilnahme angehört zu werden, wenn sie sich über ihre Gefühle und Probleme äußern.
- *Für den selbstverletzenden Jugendlichen vermehrt da sein.* Die Anwesenheit einer unterstützenden Person stellt einen wichtigen Schutzfaktor da, weil selbstverletzendes Verhalten häufig dann stattfindet, wenn die betroffene Person allein ist.
- *Nicht versuchen, das selbstverletzende Verhalten zu unterbinden.* Da selbstverletzendes Verhalten oft als wirksamer Bewältigungsmechanismus benötigt wird, könnte ein Verbot nur zum Verheimlichen und zu noch mehr Gefühlen von Schuld, Scham und Versagen und damit zu einem Anstieg der Selbstverletzungen führen.
- *Die Belastung der Jugendlichen anerkennen.* Um Verständnis für das Verhalten der Jugendlichen zu entwickeln, sollte immer im Auge behalten werden, dass durch die Wunden seelischer Schmerz sichtbar ausgedrückt wird.
- *Bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.*