

# Stumme Schreie

Immer mehr Menschen verletzen sich selbst

Von BORIS GEIBLER

Das ist das Gefühl, sich selbst kaum zu spüren. Da ist Angst, und man fühlt um sich herum nur Leere. Woher weiß man dann, daß man lebt? Daß man nicht nur atmet und verdaut, sondern lebt... Heike Preuß\* (27) hatte sich früher die Mückenstiche aufgekratzt, kleine blutige Stellen im Sommer, dann den Schorf abgeputzt, nur um sich zu spüren. Das leichte Brennen war angenehm, war ein Beweis für die eigene Lebendigkeit: Leben heißt sich spüren.

Als das Leben der Dresdner Landwirtin nach der Wende aus den Fugen geriet, als Scheidung und Kampf um das Sorgerecht für ihre beiden Kinder ihr Denken bestimmten, war das leichte Wohlweh beim Blutigkratzen kein sicheres Zeichen mehr.

Denn der Strudel wurde immer stärker. Ihr Mann, ein Quartalsäufer, hatte sie verprügelt, vergewaltigt, sie floh in Frauenhäuser, fand eine Zwei-Zimmer-Wohnung an der Ostsee. Heike Preuß hatte Angst vor dem Leben. Die Welt fühlte sich taub an, begann zu veröden. Die Öde machte ihr Angst. Und dann, im Herbst 1993, gab Heike Preuß auf und versuchte, sich mit Tabletten das Leben zu nehmen. Ein Arzt wies sie in die Psychiatrische Klinik der Universitäts-Lübeck ein. Suizidgefahr.

Auf der Station kommt der jungen Frau ein Skalpell in die Hand. „Ich habe es in der Toilettenspülung versteckt, keine Putzfrau der Welt hätte es da gefunden“, erzählt sie. Wenn sie badet, schließt sie die Tür ab. Und dann liegt sie

in dem lauwarmen Wasser, auf der Suche nach Verbindung zu sich, entspannt. Mit den Skalpell beginnt sie heimlich, in ihre Brust zu schneiden, oberflächlich, ritzt in die eigene Haut. „Ich erinnere mich, wie sich das Badewasser langsam rot färbte – und ich habe das unheimlich genossen.“

Vier Monate bleibt sie auf der Station, und alle drei oder vier Tage facht sie das Skalpell aus der Spülung und schneidet langsam in Brust, Arme, Beine. Danach ist sie ruhig und ausgeglichen, die Angst ist weg. Sie ist nicht mehr nicht. Und die Schnitte tun nicht einmal weh. „Selbstverletzendes Verhalten“, so der Göttinger Psychoanalytiker Prof. Dr. Ulrich Sachsse, „wirkt in manchen Zuständen besser als alle antidepressiven Medikamente“. Nachdem der Körper quasi abhanden gekommen sei, erklärt Sachsse, vermittele die Selbstverletzung das Gefühl von Lebendigkeit. „Das warme, pulsierende Blut ist wie ein Zeichen inneren Lebens.“ Da der Körper während des „Ritzens“ Endorphine ausstößt, körpereigene schmerzstillende Substanzen, ist der Schnitt nicht unangenehm – erst später stellt sich ein leichter Schmerz ein.

Heike Preuß ist heute, im Dezember 1997, eine selbstbewußte junge Frau. Sie hat schulterlange dunkle Haare, ein offenes freundliches Gesicht, trägt am linken Ohr einen dicken, goldglänzenden Ring, am Handgelenk eine schmale Goldkette. Stets in Reichweite: ihr Handy. Als Alleinerziehende muß sie viel

organisieren. Sascha\*(9) geht bis mittags in die Schule, Jan\*(4) muß nachmittags aus dem Kindergarten abgeholt werden. Bis auf eine feste Arbeit habe sie alles, was sie braucht, sagt sie. „Ich will gar nicht viel mehr – und einen Partner brauche ich nicht. Ich lebe und habe zwei Kinder, das ist sehr viel.“ Sie streift die Ärmel ihres Pullovers hoch: Die Arme sind mit Narben übersät, lange trug sie deshalb selbst im Sommer nur langärmelige Kleidung. Ein tiefe Narbe zieht sich über ihre Pulsader („das war aber kein Selbstmordversuch“). „So sehe ich an vielen Stellen aus“, sagt sie, ihre letzte Selbstverletzung ist erst einige Monate her – da hatte ihr Freund sie verlassen.

Heute liegt die dumpfe Angst der vergangenen Jahre hinter ihr, und sie empfindet ihr Leben als Glück. Heute verwöhnt sie ihren Körper, gönnt sich teure Parfums, benutzt erstklassige Body Lotions – sie holt nach, macht wieder gut. Sie spürt wieder sich selbst, ihren Körper, ihre Mitte. Aber sie weiß auch, daß die Versuchung, sich zu verletzen, für sie immer noch stark werden kann.

„Etwa zwei Prozent der Bevölkerung leiden unter schweren Neurosen“, sagt die Kieler Psychotherapeutin Dr. Christel Böhme-Bloom unter denen fünf bis sechs Prozent selbstverletzendes Verhalten zeigen. Die Ärztin nimmt an, daß es allein in Kiel 150 bis 200 Menschen gibt, die sich selbst gezielt verletzen. Experten schätzen diese Zahl in Deutschland auf etwa 200 000, etwa drei Viertel von ihnen sind Frauen. „Vermutlich verletzen sich vor

