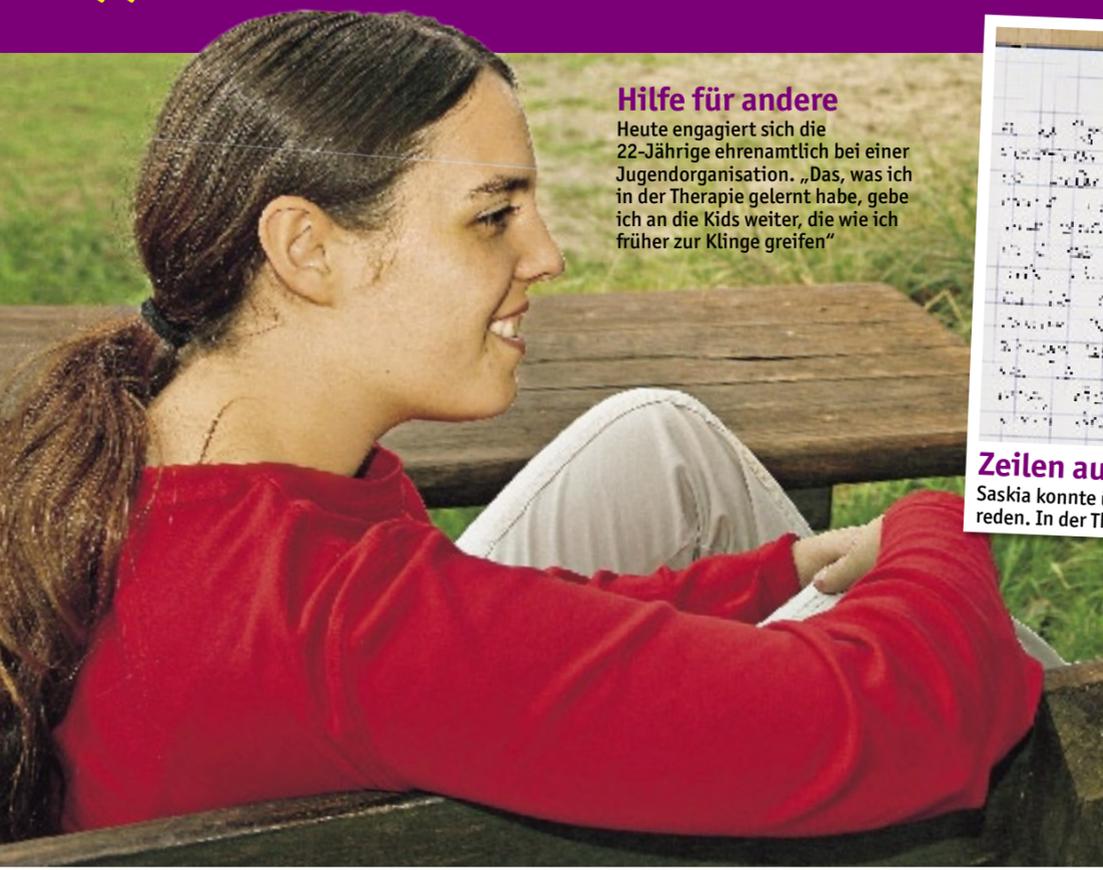


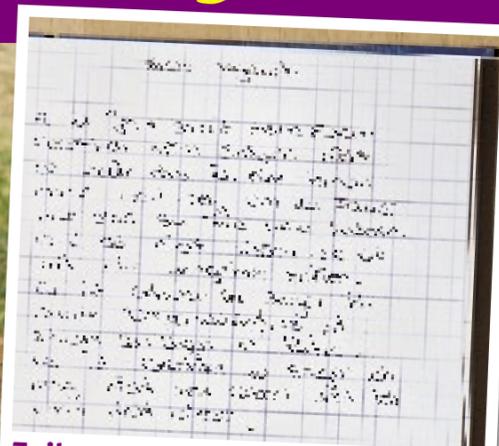
Saskia (22) sah keinen anderen Ausweg und verletzte sich selbst

„Der Schmerz half mir zu vergessen“

Stress, Kummer, Angst – viele Jugendliche ritzen sich ins eigene Fleisch, wenn der innere Druck zu groß wird. Auch Saskia tat es. Viele Jahre lang...



Hilfe für andere
Heute engagiert sich die 22-Jährige ehrenamtlich bei einer Jugendorganisation. „Das, was ich in der Therapie gelernt habe, gebe ich an die Kids weiter, die wie ich früher zur Klinge greifen“



Zeilen aus dem Tagebuch
Saskia konnte über ihre innere Zerrissenheit nicht reden. In der Therapie schrieb sie ihre Gefühle auf



Blick in die Vergangenheit
Seit drei Jahren hat Saskia keine Klinge mehr angerührt. Davor ritzte sie sich regelmäßig unter dieser Brücke

Die Scherbe in ihrer Hand muss sich kalt angefühlt haben – aber das spürte Saskia nicht. Erst als sich die scharfe Kante in ihre Haut bohrte und das Blut auf die grauen Betonplatten tropfte, durchfloss sie ein angenehmes Gefühl. „Da spürte ich, dass ich noch am Leben bin“, beschreibt Saskia ihr erstes Mal. Das erste Mal, als sie sich ritzte... „Es war an meinem 14. Geburtstag. Meine Eltern hatten sich getrennt. Und der neue Freund meiner Mutter, er war nur halb so alt wie sie, akzeptierte mich und meine Geschwister überhaupt nicht.“

Verzweifelt ging Saskia deshalb nach der Schule zur alten Brücke. Dorthin, wo sich die „Problem-Kids“ immer trafen. Sie setzte sich zu einem Mädchen und weinte sich bei ihr aus. „Dann drückte sie mir plötzlich eine Scherbe in die Hand und sagte: ‚Hier, versuch es mal. Es hilft dir, deine Probleme zu vergessen.‘“ Saskia zögerte. Doch dann nahm sie das Glasstück und drückte die Spitze in den linken Unterarm. „Es funktionierte. Das Blut fließen zu sehen hatte so etwas Belebendes. Für einen

Moment war der Stress weg. Da war nur noch der Schmerz, der so heftig war, dass er alle anderen Probleme überdeckte.“

Von da an ging Saskia alle paar Wochen zur Brücke. „Ritzen war meine Art, die Gefühle zu betäuben. Abzuschalten. Dann war ich total weg, wie auf Droge.“

„Für einen Moment war der Stress weg“

Saskia gewöhnte sich an den Rhythmus: Jedes Mal, wenn der seelische Schmerz zu groß wurde, übertönte sie ihn durch den körperlichen. Die Rasierklingen hatte sie in einer Bonbondose versteckt

und die Dragees obendrauf gelegt – für den Fall, dass in der Schule kontrolliert wurde. „Es gab natürlich auch diese Momente, in denen ich dachte: ‚Was tust du hier eigentlich? Was erzählst du, wenn dich jemand darauf anspricht? Aber die Sucht nach dem Schnitt war größer als die Angst.“

Damit die Wunden ihrer Mutter und ihren Mitschülern nicht auffielen, versuchte Saskia, nicht zu tief zu ritzen. Und trug fast immer langärmelige Shirts und Pullis. Außerdem legte sie sich Ausreden zurecht. „Wenn jemand in der Schule die Schnitte sah, behauptete ich einfach, dass ich meine Mutter in der Druckerei besucht und mich dort an einem Stapel Zeitungen verletzt hätte.“

So gelang es Saskia, das, was unter der Brücke passierte, geheim zu halten. „Ich glaubte, meine Gefühle im Griff zu haben.“ Bis zu jener kühlen Herbstnacht 2001. „Ich war 18 und kam von einer Feier. Auf dem Heimweg fuhr ich durch den Wald, als plötzlich eine Gestalt auftauchte, mich vom Fahrrad riss und brutal vergewaltigte.“

In den folgenden Wochen versuchte sie in therapeutischen Gesprächen die Vergewaltigung zu verarbeiten. Sie redete über den Überfall, ihre Ängste – aber nicht über ihre Sucht nach dem Ritzen.

Dabei spürte Saskia seit der Vergewaltigung den Drang, sich öfter und tiefer zu schneiden. „Das Verlangen war so groß. Und eines Tages wurde mir dabei plötzlich schwarz vor Augen...“

Mit aufgeschnittenen Pulsadern landete Saskia im Krankenhaus. Erst jetzt erfuhr ihre Mutter von der Sucht. Warum sie vorher nie etwas gemerkt hatte? „Ich war sehr gut im Vertuschen. Außerdem hatten wir Geldprobleme und meine Mutter arbeitete rund um die Uhr. Als sie es nun von den Ärzten erfuhr, war sie außer sich, schrie und weinte. Doch das machte es noch schlimmer.“

„Plötzlich wurde mir schwarz vor Augen“

Die Streitigkeiten zu Hause nahmen zu. Und mit ihnen das Ritzen. „Je mehr meine Mutter auf mich einredete, desto öfter griff ich zur Klinge.“ Dabei wurde ihr Verlangen nach der Klinge immer schlimmer. Fast täglich schnitt sie sich nun – oft wie in Trance: „Ich stand nachts auf, nahm die Klinge und verstand erst morgens beim Blick auf das blutige Laken, was passiert war.“

Wie gefährlich ihre Sucht war, begriff Saskia ein paar Monate später, als plötzlich die Polizei bei ihr zu Hause klingelte. „Sie teilten mir mit, dass meine beste Freundin gestorben war. Sie hatte auch geritzt und sich dabei zu tief ins Fleisch geschnitten. Sie verblutete. In dem Moment war mir klar: Ich

will nicht sterben! Und dass ich es ohne Hilfe nie schaffen würde, mit dem Ritzen aufzuhören.“

Entschlossen wandte sich Saskia an eine Selbsthilfegruppe. Und ging dreimal in der Woche in eine psychiatrische Tagesklinik zur Therapie. „Hier lernte ich, den Druck anders abzubauen als mit der Klinge: zum Beispiel mit dem Boxsack, auf dem Fahrrad oder mit dem Zeichenstift.“ Und sie lernte, das, worüber sie nicht reden konnte, in Bildern und Gedichten zu verarbeiten. Zudem gab es Gesprächsrunden mit den Eltern. „So näherten meine Mutter und ich uns langsam wieder an. Sie hörte auf, mir Vorwürfe zu machen.“

Die sechsmonatige Therapie zeigte Wirkung: „Meine Mutter und ich haben in einer gemeinsamen Zeremonie alle Klingen aus meinem Zimmer in den Müll geworfen. Das hat uns zusammengeschweißt.“ Und sogar für Stress-Situation ist Saskia heute gewappnet: „Wenn ich wütend oder traurig bin, schnalle ich meine Inlineskates an und düse durch den Park. Die Anspannung ist danach wie weggeblasen!“

Inzwischen hat Saskia eine Lehre als Verkäuferin absolviert. Neulich wurde sie von einer Kundin auf ihre Narben angesprochen. „Ich habe ihr offen davon erzählt“, sagt Saskia. Nachdenklich fährt sie mit den Finger über die weißen Linien am linken Unterarm. „Ich bin nicht stolz auf meine Vergangenheit. Aber ich bin stolz darauf, dass ich es geschafft habe, diesen Teufelskreis zu durchbrechen...“

Interview

„Vorwürfe bringen überhaupt nichts“



Prof. Ulrich Sachsse (58) von der Fachklinik für Psychiatrie Göttingen forscht seit vielen Jahren zum Thema

Wie sollten Eltern reagieren, wenn sie es entdecken?

In jedem Fall nicht mit Panik, Vorwürfen oder Drohungen. Dann gehen Betroffene nur auf Abwehr. Besser: Verständnis, Vertrauen und Unterstützung zeigen. Sie können z. B. fragen: „Was ist los? Ich sehe hier etwas, was mich beunruhigt.“ Es ist falsch, das Symptom einfach zu übergehen. Aber es ist genauso falsch, darauf herumzureiten.

Muss der betroffene Jugendliche in die Therapie?

Nicht jedes Problem muss beim Psychiater behandelt werden. Gerade in der Pubertät kann es ein einmaliges Ausprobieren sein. Die Familie sollte eine Beratungsstelle aufsuchen und dann entscheiden, ob eine Therapie Sinn macht.

Jeder vierte Jugendliche hat sich schon mal selbst verletzt – ist das gerade ein Trend?

Die Zahlen deuten darauf hin, dass Ritzen inzwischen wie Haschisch, Alkohol oder Ecstasy ausprobiert wird. Mittlerweile ist das Ritzen durch die Medien sehr verbreitet. Das ist vergleichbar mit Anorexie in den 70er- und Bulimie in den 80er-Jahren. Der Ansteckungseffekt unter den Jugendlichen ist sehr hoch. Nach dem Motto: „Hast du es schon mal ausprobiert?“

Welche Formen der Verletzungen gibt es?

Verbrennen mit Feuerzeugen und Zigaretten sind eher die Ausnahme. Am häufigsten kommt das Schneiden mit Rasierklingen und Glasscherben vor.

Wann besteht Anlass zur Sorge?

Wenn sich Jugendliche länger als acht Wochen selbst verletzen, wird es sehr bedenklich. Diejenigen sind meist ernsthaft belastet. Sie leiden zum Beispiel unter Essstörungen, Depressionen, traumatischen Erlebnissen.

Warum verletzen sich mehr Mädchen als Jungen?

Das Verhältnis zwischen Frauen und Männern ist etwa 7 zu 1. Männer reagieren sich kulturbedingt eher an anderen ab, während Frauen ihre Aggressionen gegen sich selbst richten.

Was passiert in der Therapie?

Die Betroffenen lernen Strategien, wie man mit seinem Stress umgeht: z. B. durch Sport machen, Entspannung finden. Außerdem müssen sie an ihren Beziehungen arbeiten: zu Eltern, zu Freunden und zu sich selbst. Ziel ist es, dass Konflikte nicht mit dem Körper ausgetragen werden, sondern mit sich selbst und der Familie.

Was geht in einem 16-jährigen Mädchen vor, wenn es ritzt?

Es hat vielleicht Probleme mit seinem Freund, den Eltern, der Schule oder dem eigenen Körper. Selbstverletzung kann ein wirksames Medikament gegen diesen Stress sein, eine Art Ventil. Der Schnitt wirkt, als wenn ein Schalter umgelegt würde. Danach ist der Kopf wieder klar.

Noch mehr Infos gibt es hier:
www.bke.de (Bundeskongress für Erziehungsberatung)
www.rotelinien.de
www.svv-info.de
www.selbstverletzung.com
www.elternimnetz.de

Auch Promis sind betroffen

Angelina Jolie
Die Oscar-Gewinnerin soll sich, bis sie 16 Jahre alt war, verletzt haben. „Ich probierte vieles aus und fand Blut in einer merkwürdigen Weise romantisch“, sagt die heute 32-Jährige.



Lindsay Lohan
2006 schockten Fotos die Öffentlichkeit, auf denen ihre von Brand- und Schnittmalen gezeichneten Arme zu sehen waren. Das 21-jährige Partygirl trat danach nur noch mit Pulswärmern auf.



Johnny Depp
„Ich war als Teenager sehr unsicher. Ein Typ, der sich nie anpasste“, sagt der 44-jährige Schauspieler. An seinen Armen zeichnen sich Narben ab, die er sich mit einem Messer zufügte.



Drew Barrymore
Auch die 32-jährige Schauspielerin soll sich verletzt und unter Depressionen gelitten haben. „Ich fand mich nie schön“, sagt sie, „und war mir selbst gegenüber immer sehr kritisch.“



Fotos: Jörg Ladwig (3), Actonpress (3), Imago