

Psychische Störungen Die Prävention durch Aufklärung an Schulen ist wichtig

Wunden an Körper und Seele

Wer sich selbst verletzt, handelt aus innerer Not und sendet Signale. Die Ursache ist oft eine gestörte Emotionsregulierung. Therapien können helfen, damit einen Umgang zu finden.

Petra Wälti-Symanzik



Martin E. Keck. (ü)

Eine junge Frau fügt sich selbst Schnittverletzungen zu und geht damit an die Öffentlichkeit, wie kürzlich am Bahnhof Stettbach geschehen. Warum?

Martin E. Keck:

Wenn jemand zu solchen Mitteln und Geschichten greift – sich so dramatisch an die Öffentlichkeit wendet, dann muss da eine grosse innere Not sein. Es sind natürlich nur Vermutungen, aber es kann in dem Fall durchaus eine psychische Erkrankung vorliegen.

Kann man diese Art von Selbstverletzung – das Ritzen – bestimmten Erkrankungen zuordnen?

Am häufigsten und mit zum Teil sehr dramatischen Ausprägungen, beispielsweise als Münchhausen-Syndrom, sieht man es bei zugrunde liegenden Persönlichkeitsstörungen. Wenn sich jemand selbst Schaden zufügt, besteht in der Regel ein Problem mit der Emotionsregulierung, wie beispielsweise bei der Borderline-Erkrankung. Durch das Ritzen kann der Betroffene sich aus einer massiven Anspannung sofort Entlastung verschaffen.

Wie äussern sich Persönlichkeitsstörungen?

Es handelt sich oftmals um narzisstische Störungen. Die Personen haben ein übersteigertes Selbstwertgefühl – sind aber gleichzeitig sehr unsicher. Eine mannfeste Persönlichkeitsstörung kann durchaus zu Selbstverletzungen führen.

Und das Münchhausen-Syndrom?

Da führen sich die Leute selber so Schäden zu, dass Krankheiten imitiert werden. In eine selbst zugefügte Wunde wird zum Beispiel Dreck getan, bis das Ganze anfängt zu eitern. Der behandelnde Arzt ahnt aber nicht, dass es selbstverschuldet ist. Es gibt hier richtige Krankenhauskarrieren mit vielen Operationen. Davon sind vor allem Männer betroffen, da sie im Gegensatz zu Frauen sich eher «offen» schädigen. Aber auch hier: Das Vortäuschen einer Krankheit ist der verzweifelte Versuch, den Umgang mit einer vorliegenden Störung zu finden.

Was ist bei Frauen anders?

Sie neigen dazu, sich solche Schädigungen eher im Verborgenen zuzufügen.



Selbstverletzungen sind immer Alarmzeichen, die rasche psychotherapeutische Hilfe erfordern. (key)

gen. Es gibt eine sehr seltene Variante des Münchhausen-Syndroms, bei dem Mütter ihre Kleinkinder krank machen. Dabei gehen sie sehr geschickt vor, denn beim Kinderarzt sind keine Anzeichen einer Misshandlung zu sehen – nur dass das Kind immer wieder schwer krank ist. Das kommt aber relativ selten vor, und doch muss man als Arzt bei einer Häufung auch mit diesem Phänomen rechnen.

Zurück zu den Schnittverletzungen, was genau läuft da ab? Wann greift ein Betroffener zur Rasierklinge?

Das hängt mit der gestörten Spannungsregulation zusammen. Das Schneiden erlöst in dem Moment von einer ungeheuren inneren Anspannung. Sicher ist es auch ein Hilferuf, ein Appell. Es kann auch eine Störung des körpereigenen Opiatsystems – also des Schmerzempfindens – vorliegen.

Im Internet ist das Thema Selbstverletzung sehr präsent. In Foren äussern sich vorwiegend junge Leute, suchen Hilfe oder wollen einfach reden. Besteht die Gefahr eines Nachahmungseffektes?

Ja, natürlich. Gerade bei jungen Menschen, die sich in der Adoleszenz befinden, ist immer die latente Gefahr einer Nachahmung gegeben. Deswegen wird auch an die Medien appelliert, beispielsweise bei Suiziden wenig Einzelheiten bekanntzugeben. Ein Suizid wird leicht als Anleitung gesehen, im Sinne von «der hats geschafft», und kann als Heroisierung empfunden werden. In Internet-Foren kann es durchaus auch zu Gruppendruck kommen.

Wie soll oder kann das Umfeld auf sichtbare Selbstverletzungen reagieren?

Man muss sehr vorsichtig bei einer Konfrontation vorgehen. Im Sinne von «Ich sehe die Symptome und finde keine Erklärung für deine Schnittverletzungen». Dann sollte man Hilfe anbieten und Verständnis symbolisieren, dass es so etwas gibt. Vorwürfe sind hier völlig fehl am Platz.

Gibt es Hilfe für Selbstverletzte – in welcher Form?

Bei der Borderline-Störung kennen wir ein gutes Therapiekonzept, das wir den Betroffenen anbieten können. Bei anderen Störungen ist es schwieriger. Je schneller man reagiert, beispielsweise mit einer Psychotherapie, desto besser.

Die Genderfrage – verletzen sich Frauen eher selbst?

Ja, das ist richtig. Frauen richten Gewalt eher gegen sich selbst, Männer eher gegen aussen. Bei den Borderlinern sind die Mehrzahl Frauen, nämlich 70 bis 80 Prozent.

Warum?

Bei sexuellem Missbrauch, der zur Erkrankung führen kann, sind nach wie vor mehr Frauen betroffen. Ausserdem führen die Symptome bei Männern eher zur Straffälligkeit. Das bedeutet, dass viele der Betroffenen in Gefängnissen sind, also nicht in der Praxis oder im Spital in Erscheinung treten. Wir behandeln heute also vor allem die weibliche Variante der Erkrankung.

Menschen, die sich selbst Schaden zufügen. Der Hilfeschrei einer stark individualisierten Gesellschaft, einer Wohlstandsgesellschaft?

Selbstverletzungen gab es immer schon, die ersten Aufzeichnungen datieren aus dem 18. Jahrhundert. Es gibt sicher einen Zusammenhang mit dem eher individuellen Lebensstil, bei dem man sich sehr allein fühlen kann. Heute gibt es zwar mehr Therapieangebote, aber man wird immer noch stigmatisiert. In den 80er Jahren hiess die Devise noch «Wer sich selbst verletzt, soll es auch selbst zahlen». Da ist man heute doch weiter.

Gibt es Prävention durch Aufklärung oder ist Selbstverletzung noch ein Tabuthema?

Heute bewegt sich durch Aufklärung viel. Man weiss, dass es das Ritzen gibt und dass man etwas dagegen machen kann, weil es eine Krankheit ist. Aber es bleibt schwierig und ist immer noch ein Tabu. Wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Lehrkräften, die oft im Unterricht (Turnen) die Schnitte sehen. Sie haben eine wichtige Rolle und sollten den Mut haben, die Betroffenen anzusprechen. Dafür brauchen sie aber Hilfe und Unterstützung. Einige Schulen sind sehr engagiert und betreiben Aufklärung. Auch Eltern oder Partner sind wichtig in der Begleitung, brauchen aber viel Geduld. Denn Selbstverletzungen resultieren aus einer inneren Not und müssen ernst genommen werden.

Martin E. Keck ist Chefarzt der Erwachsenenpsychiatrie im Schössli in Oetwil am See.

Tiervermittlung Die Berner Sennenmischlingshündin bringt alle zum Spazieren

Ein voll integriertes Familienmitglied

Die fröhliche Hundedame Luna hat «ihre Familie» in Grüningen gefunden. Das Bauernhaus teilt sie sich mit den vier Bickers.

Petra Wälti-Symanzik

«Es war Liebe auf den ersten Blick», sagt Daniel Bicker aus Grüningen. Die Tochter habe Luna gesehen, und dann habe es gefunkt. Was sich wie der Anfang einer romantischen Liebesgeschichte anhört, war der Start in ein neues Zuhause für die Berner Sennen-

mischlingshündin Luna aus dem Tierheim Gossau. «Das Bild in der Zeitung hat uns animiert, und wir haben gleichentags Luna angesehen», sagt Bicker. Nach einem Rundgang mit der Hundedame waren sich Tochter und Sohn einig: Den Hund wollen wir.

Auf den Hund gekommen

Luna wohnt bei der vierköpfigen Familie Bicker in Grüningen in einem Bauernhaus. Dort ist sie Herrin über das ganze Parterre, und die Rolle als Familienhund ist wie auf sie zugeschnitten. «Sie will einfach an allem teilnehmen, sogar am Essen.» Obwohl Luna im Tierheim noch auf Diät war, bekommt sie – nach längerem Betteln – durchaus auch

etwas vom Familientisch. Da sie aber täglich bis zu viermal die Familienmitglieder auf dem Spaziergang begleitet, sei das Gewicht kein Problem mehr. «Auf den Hund gekommen bin ich auf Anraten von Freunden», so Bicker, «damit auch ich mein Übergewicht reduzieren kann.»

Die Unkompliziertheit und die Fröhlichkeit von Luna haben allen die Eingewöhnungszeit leicht gemacht. «Sie wartet am Abend, bis auch die Letzten nach Hause gekommen sind.» Daniel Bicker ist für Luna die erste Bezugsperson, «weil ich ihr das Futter gebe», lacht er. Wenn sie sich aus Freude auf ihre Hinterbeine stelle, dann könne er ihr am besten Gegengewicht geben.



Daniel Bicker mit Hündin Luna. (ü)

Lebensratgeber

Jugend und Sexualität



Catherine Iseli und Gertraud Zimmermann

Sexualität ist ein wesentlicher Bestandteil im persönlichen Erleben und in der Beziehungsgestaltung von Menschen und basiert einerseits auf angeborenen Reflexen und andererseits auf lebenslangen Lernprozessen. Eine befriedigende Sexualität erfordert Lernen sowohl auf der körperlichen als auch auf der gedanklichen Ebene: Wie vertraut ist man mit seinem Körper? Welche Beziehung hat man zu ihm? Wie differenziert ist die Wahrnehmung der eigenen Sinnesempfindungen? Wie denkt man über Sexualität? Was hält man für richtig beziehungsweise falsch und so weiter?

Identitätssuche und Sexualität sind die zwei Themen, die im Mittelpunkt der Jugendphase stehen. Jugendliche fragen sich, wer sie sind, wie sie als sexuelle Wesen auf andere Menschen wirken. Der Sexualisierungsprozess junger Menschen unterscheidet sich in manchem von dem früherer Generationen: Unsere Leistungsgesellschaft ist in vielen Aspekten (über)sexualisiert, Jugendliche sehen sich mit einer Bilderflut sexuellen Inhalts konfrontiert. Eine grosse Zahl junger Menschen hat bereits Pornofilme gesehen, bevor sie sexuelle Erfahrungen mit einem anderen Menschen «live» erlebt hat. Pornofilme befriedigen die Schaulust, Konsumenten wollen wissen, wie sieht Sex bei anderen aus, was gibt es für Techniken und Möglichkeiten. Die Verunsicherung ist gross, man möchte «gut im Bett» sein. Stand man früher vor allem wegen des Themas Verhütung unter Druck, so ist heute oft der Anspruch zu spüren, der sexuelle Akt an sich müsse eine Superleistung sein. Bei jungen Männern ist manchmal eine Versagensangst die Folge. Junge Frauen schlagen sich oft mit ihrem Aussehen herum, nur ein Drittel von ihnen ist mit ihrem Körper zufrieden. Dabei ist eine positive Beziehung zum eigenen Körper eine wichtige Voraussetzung für das Erleben einer befriedigenden Sexualität. Hilfreich ist eine elterliche Sexualerziehung, die neben dem Erklären der biologischen Abläufe, der Verhütung und dem Schutz vor ansteckenden Krankheiten auch die Erotik, die angenehmen Sinnesempfindungen und die Zärtlichkeit betont. Eltern können ihre Kinder zudem unterstützen, indem sie das Selbstvertrauen und die Körperwahrnehmung stärken.

Hilfreiche Adressen für Jugendliche mit sexuellen Fragen: www.lilli.ch, www.tschau.ch.

Catherine Iseli und Gertraud Zimmermann sind Psychotherapeutinnen in Wetzikon. Rückmeldungen zu diesem Ratgeber oder Anregungen für weitere Themen an E-Mail redaktion@zol.ch.

Gut gebrüllt



Ohne Selbstvertrauen ist es schwer zu leben.

Chinesisches Sprichwort