

## „Ritzen“ - Lösung oder Signal?



### Inhalt

1. Allgemeines zum Thema
  2. Ein Beispiel
- Was hilft?

### Allgemeines zum Thema

Auf den ersten Blick erscheint es unglaublich: Jugendliche, in der Regel Mädchen und junge Frauen, ritzen sich bei Problemen die Haut an Armen oder anderen Körperstellen auf oder fügen sich sogar schwere Schnittwunden zu. Oftmals verstecken sie dann ihre Verletzungen und Narben.

Wenn Außenstehende davon erfahren, Freundinnen, Partner, Familienmitglieder, sind sie oft erschreckt, fühlen sich hilflos und können nicht begreifen, „wieso sie so etwas macht“. Oft verstehen sich die Betroffenen selbst nicht richtig.

### Ein Beispiel

So vertraute sich die 18-Jährige Anna eines Abends ihrer Freundin Lena an.

Anna weinte über sich selber, schämte sich, äußerte Schuldgefühle und gestand, dass sie im Moment der Selbstverletzung „endlich mal Ruhe spüren“ würde. Sie wolle damit aufhören, schaffe es aber nicht. Lena wusste von Anna, dass sie eine schwere Kindheit gehabt hatte und hörte ihr nun liebevoll und mit mehr Aufmerksamkeit zu als sonst. Zudem ermunterte sie Anna, sich fachliche Hilfe zu holen.

Mit der Selbstverletzung erreichen die jungen Frauen für eine kurze Zeit eine Auflösung von starker Anspannung, Ärger oder Ängsten. Manche wachen aus einer Art Trance auf und spüren lieber einen äußerlichen Schmerz als seelische Taubheitsgefühle, Leere oder innerlichen Schmerz.

Manchmal verbirgt sich hinter der Selbstverletzung auch eine Selbstbestrafung oder Ärger über eine andere Person.

Doch der Moment der Entlastung von dem unangenehmen Gefühlszustand ist nur kurz und anschließend stellen sich zusätzlich Schuld- und Schamgefühle ein. Die Jugendliche fühlt sich dann noch schlechter und es entsteht ein Teufelskreis.

### Was hilft?

Anna, die mit Unterstützung ihrer Freundin eine psychologische Beratungsstelle aufsuchte, fand nach einigen Wochen andere Möglichkeiten, ihren inneren Druck aufzulösen (z. B. Eiswürfel auf die Arme legen, Freundin anrufen, joggen). Dann fand sie auch den Mut, über ihre Kindheit zu sprechen und sich aus dem Elternhaus zu lösen.

In manchen Fällen scheint „Ritzen“ oder „Schnibbeln“ als Lösungsstrategie für seelische Spannungszustände „modern zu sein“. Die Jugendlichen wollen es einfach „mal ausprobieren“, zumal heute offener darüber gesprochen wird. Doch auch das ist ernst zu nehmen, da es sich zu einer Sucht entwickeln kann.

Häufig verbergen sich hinter der Selbstverletzung unverarbeitete schwere Erlebnisse, Vernachlässigung, eine unglückliche Kindheit oder Jugendzeit oder das Gefühl der Ausweglosigkeit. Vielfach fühlen sich die Betroffenen einsam und können nicht wirklich offen mit anderen über sich sprechen.

Doch wie bei Anna ist es in solchen Fällen gut, sich anderen anzuvertrauen und evtl. fachliche Hilfe zu holen.

© Beratungsstelle ZeitRaum, 2005  
Autorin: Margarte Gehling, Beratungsstelle ZeitRaum

Dieser Text wurde im Rahmen einer Artikelserie mit Erziehungstipps der Beratungsstelle ZeitRaum erstellt. Er erschien in der Westfälischen Rundschau (Hagener Teil) am 28.12.2005.