



Selbstverletzung

Wenn der Schmerz guttut

Wenn du dich noch nie absichtlich selbst verletzt hast, dann scheint es unmöglich, diejenigen zu verstehen, die so etwas getan haben. Sind denn nicht alle lebenden Geschöpfe bestrebt, Schmerz zu *vermeiden*?

Aber *wenn* du dich absichtlich verletzt hast, dann scheint ein solches Verhalten notwendig, normal, ja, sogar richtig zu sein. Es kann sich tatsächlich wie ein vorübergehendes Heilmittel anfühlen – wie bei einem Diabetiker, der sich eine Spritze gibt.

In dieser Broschüre wird vorausgesetzt, dass du in einem Kreislauf absichtlicher Selbstverletzung gefangen bist oder dass du jemanden liebst, den das betrifft. Entweder möchtest du Hilfe erfahren oder Hilfe weitergeben. Wenn du helfen möchtest, dann bedenke, dass das Ritzen und ähnliche Handlungsweisen ihre Ursachen haben. Du musst versuchen, die Welt einer solchen Person zu verstehen. Wenn du selbst derjenige bist, der in einem solchen Verhalten gefangen ist, dann sollst du wissen, dass das Heilmittel viel attraktiver ist, als du denkst. Im Augenblick verabscheust du vielleicht dein Verhalten, aber du fühlst auch, dass du das brauchst. Durch Selbstverletzung schützt du dich möglicherweise auf deine Art vor etwas Schlimmerem. Dies aufzugeben fühlt sich an wie ein großes Risiko. Und das wäre es auch – wenn du keine Alternative hast. Aber es gibt einen besseren Weg.

Fühlt sich jemand allein?

Zweifellos fühlst du dich allein und isoliert. Du wehrst dich dagegen, mit Menschen zu sprechen, die helfen wollen. Und wenn du das tust, reagieren sie über. Jedenfalls spricht man nicht über absichtliche Selbstverletzung. Niemand verwendet sie als Illustration für eine Predigt und keiner erwähnt sie in einer normalen Unterhaltung. Und doch verbreiteten sich solche Verhaltensweisen stillschweigend. Die Zahl derer, die sich selbst verletzen, geht in die Millionen. Und es gibt noch viel mehr von denen, die helfen wollen.

