



selbstverletzung

# Der süße Schmerz

**Ritzen** gilt als Jugend-Phänomen. Doch Christin Freytag ist erwachsen, als sie sich das erste Mal selbst verletzt. Heute hat sie das im Griff, doch sie vermisst den Schmerz noch immer

Text: Nina Himmer



**W**er in der Hölle stehenbleibt, verbrennt. Also gehe ich weiter“, sagt Christin Freytag\*. Es klingt ein bisschen trotzig. Heute geht das, es ist ein guter Tag: Ihr Freund Björn ist zu Besuch, die sonst so quälenden Kopfschmerzen haben sich zu einem leisen Pochen zusammengezogen und sie hat genug Energie aufgebracht, um im Supermarkt einzukaufen und eine Runde mit den Hunden zu drehen. Solche Tage sind selten, seit Christin im Rahmen einer Traumatherapie durch ihre ganz persönliche Hölle geht.

Deren Ursprung liegt weit zurück: Im Alter von zwei Jahren wurde sie sexuell missbraucht. Ständig wiederkehrende Albträume, psychische Probleme und unzählige Therapiesitzungen haben sie auf diese Spur in ihrer Vergangenheit gebracht. Als sie es herausfand, war es fast eine Erleichterung. „Endlich wusste ich, warum es mir so lange so schlecht ging. Aus einem diffusen Gefühl wurde Gewissheit.“ Christin ist 43 Jahre alt, als sie von dem Missbrauch erfährt. Zu diesem Zeitpunkt liegen schon viele Jahre chronischer Kopfschmerzen, Depressionen und SVV hinter ihr. Das Kürzel steht für „selbstverletzendes Verhalten“ und beschreibt den Drang, sich selbst Schmerz zuzufügen. Manche Menschen drücken dafür Zigaretten auf ihrer Haut aus oder schlagen sich. Andere greifen zu Rasierklingen, Messern, Teppichcuttern oder

Missbrauch, chronischer Kopfschmerz, Ritzen: Christin kämpft dafür, dass der Schmerz ihr Leben eines Tages nicht mehr dominiert



Für die Hunde Sunny und Joline gibt es keine schlechten Tage - so machen sie ihrer Besitzerin immer wieder Mut





Für die Narben auf ihren Armen schämt sich Christin nicht, sie zeigt sie offen. „Das ist ein Teil von mir“

Glasscherben. Ritzen, wie SVV umgangssprachlich genannt wird, ist ein seltsames Phänomen: Während die meisten Menschen körperliche Schäden und Schmerzen instinktiv meiden, schlagen oder schneiden sich andere selbst.

### **Verletzung als Ventil**

Warum? „Ritzen ist für mich ein wenig wie Luftholen. Wenn alles zu viel wird, bringt es mir Erleichterung“. Zu viel wurde es früher oft: Ob Panikattacken, Kopfschmerzen, innere Taubheit oder tiefe Verzweiflung – das Ritzen hilft Christin. Das ist nicht untypisch: „Wer sich selbst verletzt, will damit in der Regel negative Emotionen regulieren, sich selbst spüren oder bestrafen“, sagt Dr. Michael Kaess, Oberarzt am Zentrum für Psychosoziale Medizin der Universitätsklinik Heidelberg. „Es ist für manche Menschen eine sehr effektive Art, sich zu helfen.“ Das Problem: Oft geraten sie in eine Abwärtsspirale und verletzen sich zunehmend häufiger und schwerer. Das Ritzen wird zu einer Art Sucht. So auch bei Christin, die mehr als einmal in der Notaufnahme und in Kliniken landete. „Das erste Mal habe ich mich mit 29 Jahren selbst verletzt, danach wurde es einige Jahre schlimmer“, erinnert sie sich. Erst schneidet sie sich in die Oberschenkel, später in die Arme und sogar in den Kopf – dahin, wo die Schmerzen sitzen.





„Es verlangt mir alles ab“: In der Natur findet Christin Ruhe und Kraft, die sie für ihre Traumatherapie dringend braucht



Dass Christin als Erwachsene mit dem Ritzen anfängt, ist eher ungewöhnlich. „Eigentlich ist das Verhalten vor allem ein Jugend-Phänomen“, sagt Kaess. Eine australische Studie zeigt, dass der Anteil der Ritzer bei den 14- bis 16-Jährigen mit rund 20 Prozent am größten ist und sich bis Ende 20 auf zwei Prozent reduziert. Die meisten Teenager hören also wieder mit dem Ritzen auf. „Bei Erwachsenen hingegen tritt SVV fast immer im Rahmen einer manifesten psychiatrischen Erkrankung wie der Borderline-Störung, einer Posttraumatischen Belastungsstörung oder einer Depression auf“, erklärt Kaess, der darin den größten Unterschied zwischen den beiden Altersgruppen sieht. Die Gründe seien hingegen ähnlich: „Ritzen ist ein Ventil, um emotionalen Druck abzubauen.“

### **„Jeder kann aufhören“**

Ein Ventil, das regelrecht süchtig machen kann. Trotzdem ist der Experte überzeugt, dass „jeder aufhören kann, sich selbst zu verletzen.“ Betroffene könnten zum Beispiel lernen, das Verhalten durch so genannte „Skills“ zu ersetzen. Das sind teils schmerzhaft, aber ungefährliche Ersatzhandlungen wie Eiswürfel auf der Haut, ein schnalzendes Gummiband am Handgelenk, heiß-kalte

Wechselduschen oder Sport. Es gibt hunderte solcher Skills, jedem hilft etwas anderes. Wenn Christin heute den Drang sich zu schneiden spürt, hackt sie Holz oder läuft bis zur völligen Erschöpfung. Den Schmerz vermisst sie trotzdem. „Für mich ist Ritzen etwas vermeintlich Positives, das man sich manchmal gerne ‚gönnen‘ würde.“ Gerade jetzt, wo sie all ihre Kraft in die Therapie stecken muss, fällt es ihr oft schwer darauf zu verzichten. Dann denkt sie an ihren Partner, der die Schnitte in der Haut seiner Freundin kaum erträgt. Oder an die Bekannte, die sich so tief in die Sehnen geschnitten hat, dass sie nur noch vier Finger bewegen kann. „Das hat mir wirklich Angst gemacht. Ich habe doch noch viel vor.“ Die Hoffnung auf die Zukunft lässt sie weiterkämpfen und die anstrengenden Therapiesitzungen durchstehen. Irgendwann will sie wieder in ihrem Beruf als Tierarzhelferin arbeiten, ihr Hobby Klettern wieder aufnehmen und eine halbwegs unbeschwerte Partnerschaft führen. Dann sollen die Narben auf ihrem Körper verblassen und die Sehnsucht nach dem Schmerz nachlassen. „Ich bin sicher, dass ich das eines Tages schaffen kann“, sagt Christin.

\* Alle Namen wurden geändert