

Ritzen – Hilfeschrei aus tiefster Seele

Oberwallis Ritzen ist auch im Oberwallis ein Thema, wenn auch eines, über das nur hinter vorgehaltener Hand gesprochen wird. Dabei ritzen sich zahlreiche Betroffene und fügen sich blutige Verletzungen zu.

«Als ich in den Spiegel blickte, sah ich zwar meine körperliche Hülle, fühlen konnte ich jedoch nichts», sagt Claudia Z.* «Eines Tages, als nichts mehr ging, habe ich schliesslich zur Rasierklinge gegriffen und meine Arme aufgeritzt, bis das Blut heraus quoll. Erst durch den Schmerz habe ich mich lebendig gefühlt und für einen kurzen Moment war mein tiefer Seelenschmerz verflogen.» Was die junge Frau schildert, erleben zahlreiche Betroffene immer häufiger. Wenn sie keinen Ausweg mehr sehen, ritzen sie sich. Die junge Frau erklärt: «Das Ritzen kann man sich so vorstellen wie ein Ventil. Es staut sich innerer Druck an und sobald dieser entflieht, stellt sich eine Erleichterung ein. Auch das Ritzen war für mich jeweils eine Art Erlösung, denn durch den Schmerz und die Verletzung an und für sich konnte ich Druck ablassen und etwas fühlen.»

Meist Jugendliche betroffen

Vor allem unter Jugendlichen ist das Ritzen eine oft gewählte Bewältigungsstrategie, bei der sie ihren Druck, ihre angestauten Ängste oder möglichen Traumata zu verarbeiten versuchen. Das weiss auch Psychologin Jennifer Chilver-Stainer, die im Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und Jugendlichen ZET arbeitet. «Die Häufigkeit von selbstverletzendem Verhalten bei Jugendlichen variiert je nach



Vor allem jugendliche Mädchen verletzen sich oftmals selbst. «Das Ritzen gab mir eine Art der Erlösung, ich fühlte mich wieder lebendig», sagt eine Betroffene aus dem Oberwallis.

Studie erheblich. Im Mittel haben rund 20 Prozent der Jugendlichen mindestens einmal in ihrem Leben absichtlich ihren eigenen Körper verletzt.» Das wäre somit jede oder jeder Fünfte. Die Gründe hierfür sieht die Expertin in verschiedenen Faktoren: «Bei der Entstehung von selbstverletzendem Verhalten spielt die mangelnde Entwicklung von Strategien zur Regulation von Gefühlen eine wesentliche Rolle. Werden diese emotionalen Kompetenzen in der Kindheit beispielsweise aufgrund von traumatischen Erfahrungen nicht erworben, wenden Jugendliche in belastenden Lebenssituationen alternative Bewältigungsstrategien an. Dazu kann das Ritzen gehören, mit dem unangenehme Gefühle wie Anspannung reduziert werden.» Zudem würde auch die Pubertät eine Rolle spielen. «Der Befund, wonach selbstverletzendes Verhalten in der Kindheit selten vorkommt und bei weiblichen Jugendlichen meist früher beginnt als bei männlichen Jugendlichen, legt eine hormonelle Beteiligung nahe.»

Glück, Scham, schlechtes Gewissen

Oftmals schaffen es Betroffene, ihr selbstverletzendes Verhalten und den Drang zum Ritzen ihrem Umfeld jahrelang zu verheimlichen, da sich die meisten auch heimlich die Verletzungen zufügen und diese gekonnt zu verdecken wissen. Die Psychologin Jennifer Chilver-Stainer rät dazu, bei einem

wichtig, den Betroffenen mit Verständnis zu begegnen und sie nicht wegen ihres Verhaltens zu verurteilen. Sie sollen erfahren, dass sie nicht alleine sind und es Menschen und Anlaufstellen gibt, die ihnen Hilfe bieten können.» Von ihrem Umfeld auf ihre Krankheit angesprochen wurde Claudia Z. nie. «Meine Familie und Kollegen haben es mit der Zeit zwar geahnt, darauf angesprochen hat mich jedoch nie jemand, da sie wahrscheinlich nicht in meine Privatsphäre eindringen wollten», erinnert sich Claudia Z. «Auch habe ich grossen Wert darauf gelegt, mir meine Verletzungen heimlich zuzufügen. Denn durch das Ritzen fühlte ich nicht nur Erleichterung. Immer häufiger machte sich auch Scham und ein schlechtes Gewissen gegenüber den Menschen breit, die mich doch eigentlich lieben.» Und immer häufiger hat sich die junge Frau dann geritzt.

Wenn Ritzen zur Sucht wird

«Wenn du dich immer wieder ritzt und dir selbst Verletzungen zufügst, entwickelt sich daraus bald einmal eine Sucht, aus der du alleine nicht herausfindest», sagt Claudia Z. «Der Drang danach ereilt dich immer wieder schubweise und du weisst, dass du dich nicht dagegen wehren kannst. Sobald du dich dann ritzt, geht es dir wieder besser.» Dieses Phänomen lässt sich auch hormonell erklären. Jennifer Chilver-Stainer erklärt: «Ähnlich wie bei einem

freigesetzt, die für eine Art Glückszustand sorgen. Dieses Gefühl wirkt als positiver Verstärker, was die Auftretenswahrscheinlichkeit des selbstverletzenden Verhaltens erhöht und letztlich zur Abhängigkeit führen kann.»

Lebensgefahr durch Ritzen

Mit Ritzen und selbstverletzendem Verhalten ist nicht zu Spassen und so sollte es nicht als Spinnerei abgetan werden. Das musste sich auch Claudia Z. zuerst richtig bewusst werden. Denn eines Tages wurde ihr das Ritzen beinahe zum Verhängnis. Sie erinnert sich: «An diesem besagten Tag verletzte ich mich derart schlimm, dass ich sogar um mein Leben ringen musste. Da erkannte ich, dass ich Hilfe brauchte.» Diese Hilfe erhielt Claudia Z. im Psychiatriezentrum Oberwallis PZO. Das ist nun schon einige Zeit her und so liegt das letzte Ritzen für sie bereits drei Jahre zurück. «Seither bin ich sozusagen trocken», sagt die junge Frau und lächelt. Auf die Frage, wie es ihr heute geht, gesteht sie: «Ich habe meinen Drang zur Selbstverletzung glücklicherweise unter Kontrolle. Dies habe ich vor allem auch den Therapeuten zu verdanken. Bei einer gemeinsamen Sitzung beim Psychologen habe ich zudem meine Angehörigen und liebsten Freunde über meine Krankheit aufgeklärt. Das hat mir schlussendlich viel Erleichterung gebracht. Wenn ich Hilfe benötige, weiss mein engstes Umfeld, wie es handeln soll. Und durch meine Skills fällt es mir leichter, ganz auf das Ritzen zu verzichten.» Durch diese Alternativen zum Ritzen, den sogenannten «Skills», können Betroffene lernen, ihren Drang nach Selbstverletzung zu kontrollieren. Ziel dieser ist es, sich zwar das Gefühl des Schmerzes auf eine Weise zuzufügen, sich dabei aber nicht zu verletzen. «Wenn sich bei mir heute dieser Druck bemerkbar macht, meditiere ich oder mache Yoga. Ist dies nicht möglich, esse ich Wasabi-Nüsse oder kaue auf einer Chilischote», sagt Claudia Z. «Heute geht es mir soweit wieder gut.» #k

*Name der Redaktion bekannt

