

# Selbstverletzendes Verhalten

Wie Sie Jugendliche unterstützen können

Pamela Wersin • Susanne Schoppmann



BALANCE **ratgeber**



## Annäherung an ein heikles Thema

**LAURA** ist auf dem Heimweg von der Schule. Heute hat wieder einmal gar nichts geklappt! Erst hat sie eine Fünf in der Mathearbeit zurückbekommen, dann hat ihre beste Freundin für den Nachmittag abgesagt. Außerdem hat sie ihr Pausenbrot vergessen und Tim, in den sie heimlich verliebt ist, hat sie heute nicht einmal angeschaut. Das mit dem Rockkonzert am Wochenende kann sie jetzt auch vergessen, wenn ihre Mutter von der Fünf in Mathe erfährt. Wenn sie daran denkt, was zu Hause los sein wird, wenn ihr Bruder am Samstag aus dem Internat zurückkehrt, wird ihr ganz schlecht. Nicht nur, dass ihr Vater ihren Bruder lieber mag, ihr Bruder ist auch noch ein absoluter Überflieger in der Schule und bringt nur Bestnoten nach Hause. Wenn doch nur niemand von der Fünf erfahren würde! Soll sie die Unterschrift ihrer Mutter fälschen? Oder lieber gar nicht erst nach Hause gehen? Während Laura sich in ihrer Gedankenspirale verliert, zieht sie wie in Trance eine Rasierklinge aus ihrem Rucksack. Sie setzt sie kurz unterhalb der Armbeuge an und zieht die Klinge fest durch die Haut. Ein Rinnsal Blut läuft ihr den Arm hinunter.

Laura schaut fasziniert auf die Blutspur und fühlt sich direkt besser. Sie atmet mehrmals tief durch. Doch schon schießt ihr ein anderer Gedanke durch den Kopf: Sie hat es schon wieder getan! Musste das wirklich sein? Was, wenn ihre Mutter die Narben an ihrem Arm bemerkt? Wie soll sie ihr das erklären? Laura schämt sich fürchterlich – vor ihrer Mutter, aber noch viel mehr vor sich selbst.

**ANDREA** erinnert sich noch sehr gut daran, wie sie bemerkt hat, dass sich ihre Tochter Mia ritzt. Die Tochter ist inzwischen eine junge selbstständige Frau, sie verletzt sich nicht mehr selbst, und Mutter

und Tochter haben eine gute Beziehung zueinander. Auch mit ihrem Bruder versteht sich Mia gut. An dem besagten Tag aber hatten die beiden sich heftig gestritten. Mia zog sich in das Bad zurück, um der schwierigen Situation zu entgehen. Etwas später kam sie mit blutenden Armen wieder – für Andrea ein fürchterlicher Anblick.

Andrea hat das Selbstverletzende Verhalten ihrer Tochter also schnell bemerkt und sich erschreckt. Sie habe sich ratlos und hilflos gefühlt. Ihre drängendste Frage sei gewesen: Warum tut Mia das? Immer wieder habe sie sich gefragt, was sie ihrer Tochter noch an Gutem mitgeben könnte. Sie hat sich stets darum bemüht, mit Mia im Gespräch zu bleiben. Im Lauf der Zeit sei es ihr gelungen, ihr zuzuhören, ohne einzugreifen. Für Andrea ist dies eine sehr wichtige Botschaft für andere betroffene Eltern: zuhören, ohne zu bewerten oder dem Kind das Selbstverletzende Verhalten zu verbieten, auch für die Geschwister da sein, den normalen Alltag aufrechterhalten, mit Freundinnen und Freunden über das Selbstverletzende Verhalten sprechen und nie die Hoffnung auf ein Ende des Selbstverletzenden Verhaltens verlieren.

---

**SARAH** ist ebenfalls eine selbstständige junge Frau, die sich während ihrer Jugend selbst verletzt hat, indem sie Zigaretten auf ihren Armen ausdrückte. Ihre Eltern hatten sich damals getrennt, sie blieb bei ihrem Vater und zog mit ihm in ein anderes Bundesland. Der Vater war beruflich häufig unterwegs. So kam es, dass Sarah auf ein Internat ging und ihren Vater nur an den Wochenenden sah. In der neuen Schule kannte sie niemanden, den anderen Dialekt verstand sie nicht so gut, sie fühlte sich fremd und einsam und begann dann, sich zu verletzen. Inzwischen hat sie viel mit ihrem Vater darüber gesprochen, wie er sich dabei gefühlt hat. Da sei wohl ebenfalls eine große Rat- und Hilflosigkeit und Unverständnis über ihr Verhalten

gewesen. Sie erinnert sich, dass ihr Vater überall nach Informationen zu Selbstverletzendem Verhalten gesucht hat.

Für sich selbst und ihre eigene Entwicklung ist Sarah dem Vater dankbar, dass er sich nicht von dem Erschrecken und Befremden anderer Menschen in ihrem Umfeld anstecken ließ, obwohl die Selbstverletzungen auch auf ihn schockierend und dramatisierend gewirkt haben. Im Gegenteil: Er zeigte immer großen Respekt für die Autonomie seiner Tochter und ließ sie z. B. wählen, zu welchem Arzt sie gehen wollte. So etwas sei wichtig gewesen. Auch dass sie mitentscheiden durfte, mit wem über ihr Selbstverletzendes Verhalten gesprochen werden muss. Eine Lehrerin sprach Sarah auf ihre Verletzungen an und fragte nach. Da schämte sie sich zwar sehr, es machte ihr aber auch deutlich, dass dieses Verhalten nicht normal ist, und sie sah sich gezwungen, sich damit auseinanderzusetzen. Im Rückblick ist sie dafür sehr dankbar.

Selbstverletzendes Verhalten ist nicht nur für die Betroffenen, sondern für alle, die damit in Kontakt kommen, ein heikles Thema, denn es hinterlässt eindrückliche, manchmal auch traumatische Spuren. Deshalb lassen wir in unserem Buch sowohl die Jugendlichen selbst als auch Eltern und Lehrpersonen zu Wort kommen. In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen, was die aktuelle Forschung zum Erleben von Angehörigen betroffener Kinder und Jugendlicher herausgefunden hat, bevor wir in den nächsten Kapiteln darauf eingehen, was Selbstverletzendes Verhalten überhaupt ist und wie Sie betroffene Jugendliche unterstützen können.

## ■ ■ Gefühlschaos bei Eltern

Das Selbstverletzende Verhalten der eigenen Kinder zu bemerken ist gar nicht so selbstverständlich. In einer groß angelegten Untersuchung in Belgien (BAETENS u. a. 2015) wurden 1.400 Eltern befragt: Nur etwa ein Drittel der Eltern wusste vom Selbstverletzenden Verhalten ihrer Kinder. Andrea und der Vater von Sarah haben sich beide nicht vom Befremden ihres Umfeldes anstecken lassen, sondern die Autonomie ihrer Töchter weiterhin respektiert. Allerdings waren beide auch erschrocken, waren rat- und hilflos und hätten viel darum gegeben, zu verstehen, warum die eigene Tochter das tut. Und damit sind sie nicht allein! In Australien haben drei Wissenschaftlerinnen (MCDONALD u. a. 2007) Interviews mit Müttern geführt. Diese waren durch die Entdeckung des Selbstverletzenden Verhaltens ihrer eigenen Kinder stark belastet. Sie hatten Schuldgefühle und schämten sich. Die Schuldgefühle hatten damit zu tun, dass sie sich für das Leid ihrer Kinder verantwortlich fühlten, sie stellten die Beziehung zu ihren Kindern infrage und hatten den Eindruck, als Eltern alles falsch gemacht zu haben. Eine der Mütter drückte das folgendermaßen aus:

» Es war wie, was habe ich getan? [...] Du neigst dazu, dich selbst anzuklagen. Du hast sie nicht genug beobachtet, ich habe mich nicht genug um sie gekümmert, ich habe ihr nicht genug Liebe gegeben, ich habe sie nicht genug gelobt. [...] Wie konnte es nur so schlimm werden, ohne dass ich es bemerkte? Ich fühlte mich wie eine schlechte Mutter. « (MCDONALD u. a. 2007, S. 303, Übersetzung S. Sch.)

Zusätzlich hatten einige der Mütter den Eindruck, Ereignisse aus ihrem eigenen Leben hätten dazu geführt, dass ihre Kinder so unglücklich waren. Zu diesen Ereignissen zählte besonders der Verlust von Be-

ziehungen zu nahestehenden Menschen. Hierbei konnte es sich um Großeltern handeln, mit denen sich Eltern überworfen hatten. Eine Mutter hatte eine Liebesbeziehung beendet und dachte nun, dass der Verlust des Kontakts zu ihrem früheren Partner zum emotionalen Schmerz der Tochter beigetragen hätte. All diese Eltern fühlten sich durchaus verantwortlich für das Selbstverletzende Verhalten ihrer Kinder.

Eine andere Mutter beschrieb, dass ihre Tochter durch belastende Ereignisse in der Familie angegriffen war: So waren Familienmitglieder ernsthaft erkrankt und verstorben, zeitgleich waren die beiden Brüder in einen schlimmen Autounfall verwickelt. Sie selbst war sehr damit beschäftigt gewesen, diese Familienkrise zu managen, und habe ihrer Tochter nicht genug Aufmerksamkeit gewidmet. Weil die emotionalen Ressourcen der Familie so dezimiert gewesen seien, habe ihre Tochter das Gefühl gehabt, dass ihre Probleme nicht wichtig seien, und sich bedeutungslos gefühlt.

Gleichzeitig stellten sich die befragten Mütter auch vor, was andere Menschen von ihnen denken würden, wenn die Narben auf den Armen der Töchter beim gemeinsamen Kleidereinkauf sichtbar seien. Sie fürchteten sich davor, von anderen be- oder sogar verurteilt zu werden. Es ging ihnen aber nicht nur darum, sich selbst vor den Urteilen anderer zu schützen, sondern auch die betroffenen Kinder und möglicherweise weitere Angehörige. So hat sich eine Mutter mit ihrem Partner sehr gut abgesprochen, wem sie wie viel über das Selbstverletzende Verhalten ihres Kindes mitteilte, auch innerhalb der erweiterten Familie. Sie wollte weder, dass entfernte Verwandte ihre Tochter für eine »Psycho« halten, noch wollte sie, dass die Großeltern etwas über das Selbstverletzende Verhalten ihrer Tochter erfuhren, weil sie befürchtete, dass dies für sie zu belastend sei.

Dieses Überwältigtsein von den Problemen und den damit verbundenen Gefühlen im Zusammenhang mit dem Selbstverletzenden Verhalten eines Kindes kann dazu führen, dass die betroffenen Eltern das jugendliche Kind nicht altersgemäß unabhängiger werden lassen, sondern es mehr kontrollieren und beobachten. Eine der befragten Mütter sagte dazu Folgendes:

- » Das bedeutet, dass du andauernd wachsam bist, sie auf Anzeichen hin beobachtest [...] Das ist schrecklich. Du fühlst dich, als würdest du die ganze Zeit herumschnüffeln.« (MCDONALD u. a. 2007, S. 305, Übersetzung S. Sch.)

Eltern fühlen sich aufgrund ihrer Sorge um ihr Kind dazu getrieben, entgegen ihren eigenen Wertvorstellungen zu handeln: Anstatt ihrem Kind zu vertrauen und seine Privatsphäre zu respektieren, werden sie kontrollierender, z. B. indem sie in Tagebüchern lesen oder Gespräche mit den Freunden belauschen. Anschließend fühlen sich die Eltern dadurch noch schlechter.

## ■ ■ Auswirkungen auf die ganze Familie

Auch in Großbritannien haben Forschende (FERREY u. a. 2016) den Einfluss von Selbstverletzendem Verhalten junger Leute auf Eltern und Familie untersucht. Die Ergebnisse dieser Untersuchung bestätigen in weiten Teilen die Erkenntnisse der australischen Forschenden. Allerdings standen in dieser Untersuchung nicht nur die Eltern, sondern die gesamte Familie im Fokus, sodass sich noch weitere Themen ergaben. So zeigte sich, dass das Selbstverletzende Verhalten der Kinder auch Einfluss auf die Paarbeziehung der Eltern hatte. Diese wurde teilweise einer Belastungsprobe unterzogen: So hielten einige der Befragten

Informationen zum Selbstverletzenden Verhalten ihres Kindes vor der Partnerin oder dem Partner geheim, um die Paarbeziehung nicht noch mehr zu belasten. Andere Elternpaare fuhren getrennt in die Ferien, damit ein Elternteil bei dem betroffenen Jugendlichen bleiben und der andere Elternteil sich erholen konnte.

Auf Geschwister hatte das Selbstverletzende Verhalten einer Schwester oder eines Bruders ebenfalls Einfluss. Die Störung oder Unterbrechung des alltäglichen Familienlebens, die das Selbstverletzende Verhalten auslöst, war sehr schwierig. Einige Geschwister reagierten verärgert oder wütend und vergriffen sich im Ton gegenüber der Betroffenen. Andere Geschwister waren sehr unterstützend, z. B. indem sie lange Wege in Kauf nahmen, um an einer Familientherapie teilzunehmen, den Betroffenen sehr einfühlsam begegneten oder aber indem sie sich verhielten wie immer und auch mit den Betroffenen zankten, um damit zu signalisieren, dass alles ganz normal sei. So erzählten Eltern von ihrem Sohn:

» Er ging, um sich ein wenig mit ihr zu unterhalten. Normalerweise veräppelt er sie immer, ein normaler nerviger älterer Bruder [...]. Er ging zu ihr, um ihr zu sagen: ›Ich bin da für dich, wenn du mich brauchst. Ich hab dich sehr lieb, egal wie viel Geplänkel zwischen uns ist, ich bin für dich da.‹ Er kam danach runter [...]. ›Ich weiß nicht, wie lange ich diese Art durchhalten kann, ich sollte besser wieder der nervige große Bruder sein.‹ « (FERREY u. a. 2016, S. 4, Übersetzung S. Sch.)

Bei Geschwistern im Schulalter, insbesondere wenn sie im gleichen Alter sind, kann es vorkommen, dass sie das mit dem Selbstverletzenden Verhalten verbundene Befremden oder die Stigmatisierung (Ausgrenzung) durch Gleichaltrige zu spüren bekommen. So sprach



ein Sohn mit keinem seiner Freunde oder seiner Schulkameraden über die Selbstverletzungen seiner Schwester, weil er befürchtete, damit drangsaliert zu werden.

Die britischen Eltern nahmen ebenso eine Verschlechterung ihres eigenen psychischen Befindens wahr, was wiederum auch die anderen Kinder zu spüren bekamen. Insbesondere, wenn das Selbstverletzende Verhalten des Kindes über einen längeren Zeitraum anhielt, fühlten sich Eltern extrem ausgelaugt und hatten zum Teil Schlafstörungen entwickelt. Ihre Bewältigungsmechanismen waren sehr vielfältig: Einige suchten für sich selbst eine Therapeutin oder einen Therapeuten, nahmen Antidepressiva, andere gingen zu einer Beratungsstelle oder machten Achtsamkeitsübungen. Gemeinsam kamen die Befragten aber zu dem Schluss, auf sich selbst gut achten zu müssen, um ihren Kindern helfen zu können.

Auch auf die finanzielle Situation der Familie kann sich das Selbstverletzende Verhalten auswirken. So kann es schwierig sein, wenn beide Eltern berufstätig sind, weil die Erfordernisse der Berufstätigkeit und der Wunsch, für das betroffene Kind da zu sein, kollidieren können. Einige Mütter nahmen daher unbezahlten Urlaub oder hörten ganz mit der Erwerbsarbeit auf, um für das Kind zu sorgen. Besonders schwierig war es für Eltern, die selbstständig waren, weil sie es sich kaum erlauben konnten, nicht zu arbeiten. Zu den möglicherweise verringerten Einnahmen kamen auf der anderen Seite die Ausgaben für Beratung, Therapie und Behandlung des betroffenen Kindes hinzu.

Die hier beschriebenen Ergebnisse der beiden Studien zeigen die Belastungen der Eltern und Familien sowie ihre Bemühungen, für die betroffenen Kinder da zu sein und zu helfen. Wie sieht es aber mit Lehrerinnen, Lehrern oder anderen Personen aus, die mit Jugendlichen im Kontakt sind? Es ist davon auszugehen, dass auch ihnen Selbstver-

letzendes Verhalten begegnet. Mit welchen Problemen sehen sie sich konfrontiert? Welche Informationen benötigen sie? Und was können sie tun, um Jugendlichen, die sich selbst verletzen, zu helfen?

## ■ ■ Informationsmangel in Schulen und Jugendtreffs

Den Lehrerinnen und Lehrern, mit denen wir gesprochen haben, war Selbstverletzendes Verhalten bei Schülerinnen und Schülern schon begegnet. Ähnlich wie Angehörige und Freunde haben sie sich zunächst einmal hilf- und ratlos gefühlt. Sie wussten nicht, ob und wie sie die betroffenen Jugendlichen darauf ansprechen sollten. Deswegen haben sie sich im Kollegium ausgetauscht, nachgefragt, ob auch anderen Lehrpersonen das Selbstverletzende Verhalten aufgefallen ist und was jetzt zu tun wäre. Sie wandten sich an die Schulsozialarbeiterinnen oder -sozialarbeiter, haben auf diese verwiesen und den Weg dahin geebnet, weil ihnen keine anderen Informationsquellen zu Selbstverletzendem Verhalten zur Verfügung standen. Die Fragen, die sich ihnen stellten, waren denen der Eltern nicht unähnlich: Was ist das überhaupt, dieses Selbstverletzende Verhalten? Woher kommt das? Die Lehrpersonen hatten Mitgefühl, weil sie wahrnahmen, dass es den Betroffenen schlecht ging, und fragten sich, ob und wie sie sie darauf ansprechen könnten oder sollten. Und sie wollten wissen, ob die Jugendlichen in der Lage seien, trotz des Selbstverletzenden Verhaltens in die Schule zu gehen und am Unterricht teilzunehmen.

Dass diese Fragen nicht nur die Lehrerinnen und Lehrer, mit denen wir gesprochen haben, betrifft, zeigen Inhalte von Internetseiten wie z. B. die des Landesschulrats für Salzburg, auf der einige Informationen für Lehrpersonen zu Selbstverletzendem Verhalten zu finden sind ([www.lsr-sbg.gv.at/service/schulische-praeventionsstelle-kis/gesundheits](http://www.lsr-sbg.gv.at/service/schulische-praeventionsstelle-kis/gesundheits)

foerderung/schuelerinnengesundheit/selbstverletzendes-verhalten). In Baden-Württemberg gibt es das Projekt »4S«: »Schulen stark machen gegen Suizidalität und Selbstverletzendes Verhalten«, das sich an alle Schulen richtet und zum Ziel hat, Lehrende und Betreuungsfachkräfte als Ansprechpersonen für Jugendliche mit dieser Problematik zu stärken ([www.projekt-4s.de](http://www.projekt-4s.de)). Solche Initiativen zeigen, dass Selbstverletzendes Verhalten ein wichtiges Thema ist. Wir hoffen, mit dem vorliegenden Ratgeber Antworten auf einige der hier gestellten Fragen und beschriebenen Sorgen geben zu können.

Wie hätte nun Lauras Mutter auf die Verletzung ihrer Tochter reagieren können? Zunächst einmal ist es fraglich, ob sie die Verletzung ihrer Tochter überhaupt bemerkt hätte. Wenn wir davon ausgehen, dass Lauras Mutter berufstätig ist, hätte sie die frische Wunde vielleicht erst Tage später zufällig bemerkt. Vielleicht wäre es ihr gelungen, Laura zunächst ganz allgemein zu fragen, wie es ihr geht und was ihr gerade Sorgen macht. Vielleicht hätte Lauras Mutter aber auch Angst bekommen und es wäre hilfreich für sie gewesen, das nächste Kapitel unseres Buches zu lesen.

### Kurz gefasst

***Selbstverletzendes Verhalten kann für Betroffene eine Strategie sein, in belastenden Situationen Linderung zu erfahren. Gleichzeitig sind die selbstverletzenden Handlungen aber auch schambesetzt.***

***Eltern betroffener Jugendlicher sind oft verunsichert, fühlen sich schuldig, suchen nach Möglichkeiten, ihre Kinder zu unterstützen, und nach Wegen, mit dem Selbstverletzenden Verhalten ihrer Kinder umzugehen.***