



Diplomarbeit in der Studienrichtung Sonderpädagogik
im Rahmen der Diplomprüfung
an der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät
der Universität Erfurt

**Zur Problematik offenen selbstverletzenden Verhaltens unter besonderer
Berücksichtigung der Selbsthilfemöglichkeiten über das Medium Internet**

vorgelegt von: Yvonne Probst



1. Einleitung	1
2. Selbstverletzendes Verhalten –die Grundlagen	5
2.1 Selbstverletzendes Verhalten in Kultur, Geschichte und Alltag	5
2.1.1 Selbstschädigungen in Religionen und Ritualen	5
2.1.2 Akzeptierte Selbstschädigungen in unserer Gesellschaft.....	6
2.2 Begriffsklärung	8
2.3 Abgrenzungen von anderen Formen.....	9
2.3.1 Abgrenzung von heimlichen Selbstverletzungen	9
2.3.2 Abgrenzung von indirekten Selbstverletzungen	10
2.3.3 Abgrenzung vom Suizid	11
2.3.4 Abgrenzung von Selbstverletzung im Rahmen von Behinderung.....	11
2.4 Klassifizierung und Kategorisierung.....	12
2.5 Erscheinungsbild und Prävalenz.....	13
2.6 Diagnosen im Zusammenhang mit offener Selbstverletzung	15
3. Erklärungsansätze, Hintergründe und Funktionen selbstverletzenden Verhaltens	19
3.1 Gängige Erklärungsansätze.....	19
3.1.1 Biologische Erklärungsansätze	19
3.1.2 Lerntheoretische Erklärungsansätze	20
3.1.3 Psychoanalytische Erklärungsansätze	22
3.1.3.1 Selbstverletzendes Verhalten als Manifestation des Todestriebes	22
3.1.3.2 Selbstverletzung als Manifestation eines archaischen Über-Ichs.....	23
3.1.3.3 Die Theorie des Körpers als Übergangsobjekt.....	24
3.1.3.4 Der psychoanalytisch-psychodynamische Ansatz.....	25
Exkurs: Aufwachsen heute -gesellschaftliche Ursachen selbstverletzenden Verhaltens.....	27
3.2 Erfahrungshintergründe und Risikokonstellationen.....	30
3.2.1 Bindungsverhalten und Risikokonstellationen	31
3.2.2 Seelische Misshandlungen –Vernachlässigung, Deprivation und die emotionale Ausbeutung des Kindes.....	33
3.2.3 Körperliche Misshandlung	35
3.2.4 Sexueller Missbrauch	37



3.2.5 Zahlen.....	39
3.2.6 Zusammenfassung.....	41
3.3 Folgen der Störung kindlicher Entwicklung.....	42
3.3.1 Selbstwertprobleme.....	42
3.3.2 Körperbildstörungen	43
3.3.3 Trauma, Abwehr und Dissoziation	45
3.4 Funktionen selbstverletzenden Verhaltens	48
3.4.1 Intrapersonale Funktionen.....	48
3.4.2 Interpersonelle Funktionen.....	50
4. Therapeutische Ansätze und Selbsthilfemöglichkeiten	53
4.1 Die psychodynamisch - psychoanalytische orientierte Therapie.....	54
4.2 Begleittherapien	57
4.2.1 Verhaltenstherapie	58
4.2.2 Körpertherapie	58
4.2.3 Gestaltungstherapie.....	59
4.3 Selbsthilfemöglichkeiten	60
4.3.1 Selbsthilfe allgemein.....	60
4.3.2 Selbsthilfe bei selbstverletzendem Verhalten.....	62
4.3.2.1 Kurzfristige Selbsthilfe	63
4.3.2.2 Langfristige Selbsthilfe.....	64
4.4 Abschließende Bemerkungen im Umgang mit selbstverletzendem Verhalten	65
5. Das Internet –Grundlagen	68
5.1 Geschichte und technische Beschreibung des Internet.....	68
5.2 Nutzerzahlen, Nutzerverhalten.....	70
5.3 Kommunikation über das Medium Internet: Besonderheiten und theoretische Ansätze.....	72
5.3.1 Theoretische Ansätze zur Kommunikation	73
5.3.2 Neue Medien –neue Wirklichkeiten?.....	77
5.3.3 Sprache in der virtuellen Welt	79
5.4 Formen virtueller Kommunikation	81
5.4.1 E-mail	81
5.4.2 Mailinglisten	82
5.4.3 Foren.....	82



5.4.4 IRC und Webchats	83
5.4.5 Usenet/Newsgroups	84
5.5 Bedeutung und Auswirkung der Kommunikation	84
5.5.1 Identitäten	85
5.5.2 Soziale Beziehungen	86
5.5.3 Gruppen und Gemeinschaften	88
5.6 Abschließende Bemerkungen	89
6. Selbstverletzendes Verhalten und Internet	91
6.1 Hilfen im Internet –allgemeines.....	91
6.1.1 Hilfen von ‚Professionellen‘ –Beratung und Therapie Online.....	92
6.1.2 Hilfen von Betroffenen.....	93
6.1.3 Selbsthilfe im Internet	94
6.2 Selbsthilfeangebote für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten im Internet.....	97
6.2.1 Konkrete Angebote für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten	98
6.2.2 NutzerInnen der Angebote –Beispiele	100
6.3 Chancen und Risiken von Selbsthilfe im Internet	105
7. Fazit.....	110
Literaturverzeichnis	
Linkliste	
Glossar	
Anhang E-mails	
Eidesstattliche Erklärung	



1. Einleitung

„Wenn ich die Wahl habe zwischen dem Nichts und dem Schmerz, dann wähle ich den Schmerz“. Dieser Satz William Faulkners ist einer der mittlerweile zahlreichen Homepages zum Thema selbstverletzendes Verhalten entnommen und beschreibt einen der vielen Aspekte, die vor allem junge Menschen immer wieder dazu treiben, sich selbst mit scharfen Gegenständen Verletzungen zuzufügen.

Spricht man heute von Menschen, die sich selbst verletzen, dann geschieht das mit einem ganz anderen Verständnis als noch vor zehn oder fünfzehn Jahren, denn inzwischen hat das Phänomen der Selbstverletzung eine andere Dimension erreicht. Es ist nicht nur länger ein allein in der Behindertenliteratur beschriebenes und auch kein ‚anstaltenspezifisches‘ Phänomen mehr. Mittlerweile ist es in den Alltag vieler junger Menschen gerückt, ist Gegenstand von Jugendzeitungs- und Fernsehberichten, einer Vielzahl von Büchern und verschiedenen Internetangeboten, welche die Problematik aus den verschiedensten Perspektiven beleuchten.

Durch die wachsende Zahl an Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten rückt diese Form der Aggression immer mehr in den Blickpunkt und zeigt damit letztendlich auch unserer schnelllebigen, an Leistung und am Funktionieren des Einzelnen ausgerichteten Gesellschaft ihre Grenzen auf. Die Wurzeln liegen nicht, so wie viele es gern sehen, im Einzelnen, sondern sind, wie die Fachliteratur belegt, oft auch als durchaus verständliche, ja gesunde Reaktionen auf ein krankmachendes Umfeld zu verstehen.

Das Individuum verschwindet immer mehr in einer Masse, Verbindlichkeiten fehlen, Ansprüche wachsen. Diese Orientierungslosigkeit mit belastenden Ereignissen und Erfahrungen gekoppelt führt zu Reaktionen, die Außenstehenden unverständlich und beängstigend erscheinen und deshalb wieder auf das Individuum zurückgeworfen werden.

Ulrich Sachsse, Koryphäe auf dem Gebiet der Selbstverletzung, resümiert: „In den siebziger Jahren war Magersucht die Antwort auf die Völlerei der Nachkriegsgeneration. Danach spiegelte Bulimie den Diät- und Körperkult. Jetzt



soll die Klinge mitteilen: „Wir behandeln unseren Körper so schlecht, wie ihr eure Seelen“ (Sachsse in Haegele, 2001, S.62).

Jedes Verhalten ergibt vor einem bestimmten Hintergrund einen Sinn. Die Wunde bzw. Narbe als Resultat der Selbstverletzung steht für etwas, das nicht artikuliert werden kann, soll oder auch darf. Damit hat die Verletzung symbolischen Charakter, deutet auf teilweise massive Grenzverletzung(en) vor allem im Kindesalter hin. Die Hauptursache liegt in den sozialen Beziehungen, wobei ich persönlich die Selbstverletzungshandlung als eine erste und leise Form des Widerstandes einschätze. Mir soll es in dieser Arbeit neben der Selbsthilfe per Internet auch darum gehen, die Hintergründe aufzudecken, denn noch viel zu viele Menschen die mit Selbstverletzung konfrontiert werden, sehen das Verhalten als billigen Versuch Aufmerksamkeit zu erheischen. Mit dem Medienwert steigt sicher auch die Popularität des Verhaltens, allerdings gilt es, Hintergründe und Ursachen individuell zu prüfen und Pauschalisierungen weitgehend zu meiden.

Mein Interesse am Thema resultiert aus einem Blockseminar über autoaggressive Verhaltensweisen bei geistig (schwer) behinderten Menschen. Zum Abschluss des Blockseminars wurde ein Film über nicht behinderte Menschen gezeigt, die sich ebenfalls Verletzungen zufügten. Allerdings schieden hier Gendeffekte als Erklärungsansätze für das Verhalten aus. Ich wollte das Verhalten dieser Menschen verstehen und nachvollziehen. Die einschlägige wissenschaftliche Fachliteratur war zwar interessant und ich erfuhr einiges über die Hintergründe des Verhaltens, aber wirklich herausgefunden, was die Betroffenen fühlen und wie sie damit leben, habe ich nicht. Daraus erwuchs schließlich die Idee, im Internet nach speziellen Angeboten für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten zu suchen. Bis dahin waren meine Erfahrungen mit dem Medium auf die Konversation via Mail und die Literaturrecherche in Onlinekatalogen beschränkt. Überrascht stellte ich nach ersten Gehversuchen im Netz fest, dass bereits ein relativ umfangreiches und vielfältiges Informations- und Kommunikationsangebot für Menschen, die sich selbst verletzen, bestand.



Seit Anfang 2002 las ich regelmäßig Forenbeiträge auf einschlägigen Seiten und verbrachte viel Zeit in den speziellen Chats. Ich habe viele Betroffene kennen gelernt und bekam eine Ahnung davon, welche wichtige Rolle das Internet als Informations- und Austauschplattform spielen kann. Durch diese Kontakte wurde der Schwerpunkt meiner Arbeit -also die Frage nach der Selbsthilfe im Netz- mitbestimmt.

Methodologisch gesehen erweist sich die Erfassung computervermittelter Kommunikation jedoch als relativ schwierig. Neben der freien Beobachtung wählte ich aktive Partizipation (vgl. Döring, 1999, S.173 f.). Die aktive Teilnahme ermöglichte schließlich eine kleine Befragung. Von zwanzig versendeten E-mails kamen dreizehn beantwortet zurück. Diese geben meines Erachtens einen guten Einblick in die individuellen Sichtweisen der Betroffenen und lassen Rückschlüsse auf Nutzungsstil und -intention bei den Selbsthilfeangeboten, speziell bei selbstverletzendem Verhalten, zu. An dieser Stelle möchte ich jedoch betonen, dass die gemachten Aussagen sicher nicht zu verallgemeinern sind und das Ziel dieser Arbeit auch keine Belegung theoretischer Modelle durch diese Aussagen ist, sondern sie dienen der bloßen Illustration und Untermauerung.

Am Anfang meiner Arbeit werde ich mich jedoch zunächst mit den Grundlagen zum Thema selbstverletzendes Verhalten beschäftigen, die fließenden Grenzen zu akzeptierten Selbstschädigungen aufzeigen, Begrifflichkeiten definieren, das Verhalten genauer beschreiben und damit auch abgrenzen sowie Aussagen über die Erscheinungsformen und -häufigkeit treffen.

Im Punkt drei meiner Auseinandersetzung wird es um die Erklärungsansätze für selbstverletzendes Verhalten gehen. Auch die gesellschaftlichen Ursachen sowie diverse Erfahrungshintergründe werde ich an dieser Stelle näher beleuchten und danach aufdecken, welche Folgen psychische und/oder physische Gewalt auf die Entwicklung eines Kindes haben können und welche massiven Beeinträchtigungen den Grenzverletzungen folgen können. Abschließend werde ich auf die verschiedenen Funktionen der Selbstverletzungen eingehen.



Im vierten Kapitel meiner Arbeit soll es dann um therapeutische Maßnahmen gehen, wobei Selbsthilfemöglichkeiten und ein paar Tipps zum Umgang mit Betroffenen die Thematik erst einmal abschließen sollen, bevor ich sie im Punkt sechs wieder aufgreifen werde.

Um im Punkt sechs auf die Selbsthilfe über das Internet zu kommen, werde ich im fünften Kapitel meine Aufmerksamkeit auf die Geschichte, die Merkmale und Besonderheiten des Netzes und der Kommunikation über das Netz lenken. Einige spezifische Eigenschaften der neuen Technologie spielen für die Selbsthilfe eine nicht zu unterschätzende Rolle. Von der Selbsthilfe via Internet bei psychischen Problemen allgemein werde ich dann speziell auf die bei selbstverletzendem Verhalten kommen. Anhand der Aussagen, die mir die Betroffenen per Mail zugesandt haben, möchte ich die Vor- und Nachteile des Netzes herauskristallisieren. Mir kommt es dabei darauf an die Aussagen in der bisher noch rar gesäten Fachliteratur¹ etwas zu illustrieren und die Betroffenen einmal selbst zu Wort kommen zu lassen.

2. Selbstverletzendes Verhalten –die Grundlagen

2.1 Selbstverletzendes Verhalten in Kultur, Geschichte und Alltag

Nicht immer ist selbstverletzendem Verhalten ein Krankheitswert zuzuschreiben, neben den pathologischen Formen der Selbstverletzung stehen eine Vielzahl akzeptierter Formen von Selbstschädigung. Die Grenzen zwischen beiden sind

¹ Anmerkung: Ich beziehe mich vor allem im zweiten Teil meiner Arbeit aufgrund des Literaturmangels auch auf Informationen aus dem Internet. Jedoch ist aufgrund der Schnelllebigkeit des Netzes die Quellenangabe oft schwierig. Zum Zeitpunkt des Schreibens sind die angegebenen Quellen auf jeden Fall online gewesen. Zur Absicherung habe ich die Quellen auf Diskette geladen bzw. liegen Ausdrucke des Zitierten vor.



fließend (vgl. Eckhardt, 1994, S.13), wobei die Bewertung von der jeweiligen gesellschaftlichen und kulturellen Ordnung abhängig ist.

Nicht nur bei kulturell bedingten Schönheitsidealen, die gewisse Formen der Selbstmanipulation zulassen, spielen Veränderungen des eigenen Körpers eine zentrale Rolle, sondern auch in Religionen und bei Ritualen sogenannter traditioneller Gesellschaften. Darauf gilt es im Folgenden näher einzugehen.

2.1.1 Selbstschädigungen in Religionen und Ritualen

„Selbstbeschädigungen aus religiösen Gründen haben den Sinn, Buße zu tun, der Geist soll durch die Geißelung des Körpers von seiner Schuld befreit werden“ (Schmeißer, 2000, S.12). Gängige Formen solcher Schädigung variieren in den verschiedenen Religionen, gleich ist ihnen allerdings der Gedanke, sich von eigenen, weltlichen Bedürfnissen frei zu machen und so zu einer Art höherer Daseinsform zu gelangen.

Während Askese und Fasten noch heute gängige Mittel religiöser Gruppierungen sind, findet man extremere Formen wie die der Selbstgeißelung oder der schweren irreversiblen Selbstverstümmelung (z.B. Autoenukleation) kaum noch vor².

Traurige Ausnahme bilden hier religiöse Fanatiker, die ihr Leben und das anderer Menschen immer häufiger gezielt durch Selbstmordattentate beenden.

Auch in verschiedenen Ritualen findet man Ansätze von Selbstbeschädigung. Ziel dieser oft in tranceartigen Zuständen gemeinschaftlich durchgeführten Verletzungen ist die (Wieder-) Herstellung von Harmonie und Stabilität (vgl. Herpertz und Saß, 1994, S.296).

Rituelle Verletzungen markieren die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, definieren die soziale Rolle in der Gruppe (um) und festigen die sozialen Bindungen so insgesamt (vgl. Hänslı, 1996, S.50 f.). Als konkretes Beispiel möchte ich die Initiationsriten anführen³.

² Weitere Formen von Selbstbeschädigungen in religiösen Zusammenhängen siehe Hänslı, 1996, S.54 ff. und Eckhardt, 1994, S.14 ff.

³ ausführlicher und weitere Beispiele siehe Hänslı, 1996, S.50 ff., Eckhardt, 1994, S.18ff., Schmeißer, 2000, S.15



Initiationsriten, welche man heute noch in Ländern der sogenannten dritten Welt vorfindet, dienen zur Einführung des Jugendlichen in die Erwachsenenwelt und gehen fast immer mit rituellen Verstümmelungen einher (vgl. Hänslı, 1996, S.53). Die Phasen⁴, die der Jugendliche bei diesen Initiationsfeiern durchläuft, „vermitteln identitätssicherndes Wissen über Sitten und Gebräuche“ (Klosinski, 1991, S.12) und stellen somit auch das Weiterbestehen dieser Gesellschaften sicher. Die seelischen Schmerzen, die die Zeit der Pubertät mit sich bringt, sollen durch den zugefügten körperlichen Schmerz überwunden werden.

In unserer westlichen Kultur sind solche sinnstiftenden und strukturierten Übergangsrituale nur noch rudimentär vorhanden. Inwieweit das die Entwicklung der Jugendlichen beeinflusst ist jedoch in einem anderen Punkt zu klären (siehe Exkurs).

2.1.2 Akzeptierte Selbstschädigungen in unserer Gesellschaft

Nicht nur in anderen Kulturkreisen und Zeiten existieren Schönheitsideale, welche die Manipulation des eigenen Körpers legitimieren. Auch hier und heute findet man ein Sammelsurium an Möglichkeiten, sich entsprechend dem gängigem Ideal zu verändern. „Es scheint, als sei [vor allem A.d.V.] die Frau, so wie sie nun mal aussieht, ein Irrtum der Natur“ (Nuber, 1992, S.9)⁵.

Der Schönheitswahn, ausgelöst durch die neue ‚Machbarkeit‘, Massenmedien und überhöhte Idealvorstellungen, ist nicht nur ein gesellschaftlich akzeptiertes Mittel den Körper zu verändern, sondern sogar ein erwünschtes.

In Deutschland legen sich über 100.000 Freiwillige pro Jahr unters Messer, wobei die Zahl der Männer, die sich solchen Eingriffen unterziehen, ebenfalls ansteigt (vgl. Eckhardt, 1994, S.26). Diäten, das Auszupfen von Härchen und das Bräunen der Haut sind als weitere gesellschaftlich akzeptierten Formen der Veränderung zu nennen. Toleriert werden Extremsportarten und Bodybuilding, wobei diese häufig auch Wünsche nach Macht, Selbstkontrolle und -bestrafung widerspiegeln (vgl. ebd. S.40). In gewissen Subkulturen sind das Tätowieren der Haut oder das

⁴ Phasen ausführlicher siehe Klosinski, 1991, S.12 f.

⁵ Nubers Buch über den vor allem weiblichen Schönheitskult beinhaltet einen guten Überblick über Formen und Folgen von Schönheitskorrekturen und Diätenwahn



Piercen gängige Mittel der Veränderung des Erscheinungsbildes. Diese Formen fanden in den letzten Jahren immer mehr Zuspruch auch fernab dieser Kulturen und sind mittlerweile als durchaus gesellschaftsfähig zu bezeichnen.

Auch toleriert und trotzdem auf Dauer als schädigend einzuschätzen sind Rauchen und Alkoholgenuss, wobei diese Selbstschädigungen schon relativ schwierig von indirekten Selbstverletzungen abzugrenzen sind, auf die ich noch zu sprechen kommen werde. Die Unterteilung in gesellschaftlich akzeptierte und tolerierte Praktiken geschieht hier in Anlehnung an Smith et al. (Smith et al., 2000, S.15).

Abschließend lässt sich sagen, dass selbstverletzendes Verhalten „als klinisches Phänomen das Extrem eines menschlichen Normalverhaltens“ (Sachsse, 1996, S.105) darstellt. Doch kulturell gebilligte selbstverletzende Handlungen „sind in die Tradition eines Volkes eingebettet und haben eine spezifische Bedeutung in der Geschichte und den Glaubensvorstellungen einer sozialen Gruppe. Die verletzenden Handlungen zielen zwar auf ein Individuum, doch da sie in das Netz des sozialen Lebens verwoben sind, ist die ganze Gemeinschaft mitbeteiligt und mitbetroffen“ (Hänsli, 1996, S.56).

Im Gegensatz dazu geschehen selbstverletzende Handlungen, die als pathologisch bzw. zumindest als problematisch einzustufen sind, meist impulsiv und finden im privaten Raum statt, quasi in Situationen gesellschaftlicher Entfremdung. Allerdings liegen bei beiden Formen ähnliche Intentionen vor, denn beide Arten „dienen der Beseitigung einer Störung und der Aufrechterhaltung einer Ordnung“ (ebd., S.57).

2.2 Begriffsklärung

Neben dem Begriff des selbstverletzenden Verhaltens (SVV) existieren noch eine Vielzahl anderer gebräuchlicher Termini. In Anlehnung an Hänsli halte ich allerdings den Begriff des selbstverletzenden Verhaltens in Bezug auf die offene Selbstverletzung für den wertneutralsten und deskriptivsten; weitere gängige aber oft negativ befrachtete Bezeichnungen sind Autoaggression, Automutilation, Selbst(be)schädigung, selbstzerstörerisches Verhalten und Ritzen (Hänsli, 1996, S.17 f.).



Wenn man von selbstverletzendem Verhalten spricht, muss man fragen, ab wann ein Verhalten als schädigend eingeordnet werden kann. Mummendey, der sich nicht nur mit der Form der körperlichen Selbstverletzung befasst, verdeutlicht „daß jede Verhaltensweise selbstschädigend sein kann, wenn sie in unangepaßter oder übersteigter Weise ausgeführt wird“ (Mummendey, 2000, S.57). Neben ihm geht beispielsweise auch Hilsenbek von einer weiteren Begriffsbestimmung aus. Interessant ist dabei ihre Unterteilung, da sie neben körperlichen Formen der Selbstverletzung auch die Möglichkeiten von emotionaler und geistiger Selbstverletzung diskutiert (Hilsenbek zit. nach Neppert, 1998).

Solche und ähnliche Definitionen charakterisieren Selbstverletzung lediglich als zielgerichtetes Verhalten gegen die eigene Person und kennzeichnen sie somit als eine Facette menschlichen Verhaltens, werden dem hier zu beleuchtendem Problem durch diese Weite allerdings nicht gerecht.

Eine einheitliche engere Definition ist nicht auszumachen, da die Definitionskriterien häufig vom Schwerpunkt des Autors abhängig sind. Ich möchte mich im Folgenden jedoch an Nepperts Definition anlehnen, welche wiederum an die Auffassungen Scharfetters⁶ und einiger anderer wegweisender Autoren auf diesem Gebiet anknüpft: „Selbstverletzendes Verhalten liegt vor, wenn eine Person sich selber aktiv, direkt, bewußt oder unbewußt, wiederholt Verletzungen zufügt, die nicht zum, im jeweiligen Kulturkreis üblichen, zählen und keine intendierte suizidale Wirkung haben“ (Neppert, 1998).

Diese Definition umfasst zwei Gruppen von sich selbstverletzenden Personen: zum einen die sogenannten offenen SelbstverletzerInnen, die ihrem Körper sichtbare Verletzungen zufügen und Gegenstand dieser Arbeit sind, und andererseits die heimlichen SelbstverletzerInnen, die ich im folgenden Punkt mit abgrenzen möchte.

⁶ Definition siehe Scharfetter, 1992, S.763



2.3 Abgrenzungen von anderen Formen

2.3.1 Abgrenzung von heimlichen Selbstverletzungen

Die heimliche Selbstverletzung bzw. die artifizielle Störung beinhaltet das vortäuschen und/oder erzeugen und/oder verschlimmern körperlicher und/oder psychischer Krankheitssymptome mit dem Ziel, die Patientenrolle zu übernehmen und in Krankenhäuser aufgenommen zu werden (vgl. Schmeißer, 2000, S.23).

Die Produktion der Symptome geschieht aus einer Art innerer Notwendigkeit heraus, das Verhalten entzieht sich also der willentlichen Kontrolle. Da selbstinduzierte Krankheitsbilder gewisse medizinische Kenntnisse erfordern, wundert es nicht, das ein Teil der Betroffenen selbst aus (para-)medizinischen Berufen kommt. Da so ziemlich jede Krankheit vortäuschbar ist, trifft man auf viele Möglichkeiten.

Häufige Methoden sind Selbstinjektion verschmutzter Lösungen, Selbstabnahme von Blut und das künstliche Erzeugen von Stoffwechselerkrankungen, Fieber und Ähnlichem (vgl. Eckhardt, 1994, S.61 f.)⁷.

„Psychodynamisch liegen der heimlichen Selbstbeschädigung unbewußte psychische Konflikte zugrunde, die sich häufig um heftige Schuldgefühle, Gefühle von Minderwertigkeit und Selbstunsicherheit, Abhängigkeit/Autonomie zentrieren und Konflikte, die im Zusammenhang mit aggressiven Impulsen stehen“ (Eckhardt-Henn, 2000, S.295). Die Ursachen für die Selbstwertprobleme sind ähnliche wie beim offenen selbstverletzenden Verhalten. Die heimliche Selbstverletzung kann als Reinszenierung früher kindlicher Traumata verstanden werden.

Eine Untergruppe bildet das Münchhausensyndrom. Charakteristisch für diese Art der heimlichen Selbstverletzung ist das Erzählen fantastischer Geschichten, der sogenannter Pseudologica fantastica (vgl. Hänsli, 1996 S.53), die oft mit dem Erschaffen einer falschen Identität einhergehen.

Erwähnenswert ist auch das Münchhausen-by-proxy-Syndrom, bei dem (meist) die Mütter an ihren eigenen Kindern Krankheitssymptome erzeugen, verstärken und/oder vortäuschen. Dieses Verhalten stellt eine Sonderform von

⁷ ausführliche Auflistung artifizieller Störungen s.a. Paar, 1987, S.14 ff. und Eckhardt, 1994, S.46



Kindesmisshandlung dar. Eine genaues Durchleuchten dieser schweren seelischen Erkrankungen würde allerdings den Rahmen meiner Arbeit sprengen.

2.3.2 Abgrenzung von indirekten Selbstverletzungen

Indirekte Selbstschädigung meint Praktiken, die einen eher auf langfristige Sicht selbstzerstörerischen Charakter haben, wie z.B. Essstörungen, Medikamenten-, Alkohol- und Drogensucht oder auch sexuelles Risikoverhalten. Wie Schmeißer betont, wird dem Körper nicht vorsätzlich Schaden zugefügt, sondern eher über einen Umweg oder zeitliche Verzögerung (Schmeißer, 2000, S.15).

Grundsätzlich weisen eine Vielzahl direkter SelbstverletzerInnen auch indirekte Schädigungen auf, das heißt „die Leitsymptomatik SVV steht nie isoliert. Sie ist stets verbunden mit [anderen A.d.V.] selbstschädigenden Verhaltensweisen und Symptombildungen“ (Sachsse, 1997, S.36).

Resch spricht hierbei von einem ganzen Symptomshift (Resch, 1998, S.74 f.) und diskutiert aufgrund der auffälligen Vergesellschaftung selbstverletzenden Verhaltens mit anderem als abweichend geltenden Verhaltensweisen die Möglichkeit einer multiimpulsiven Persönlichkeit (Resch et al., 1993, S.254).

2.3.3 Abgrenzung vom Suizid

Normalerweise sind die Schädigungen, die durch die Selbstverletzung entstehen nicht lebensbedrohlich und betreffenden Personen geht es auch nicht um Suizid, sondern um die Verletzung selbst.

Menninger, der sich als einer der Ersten mit Selbstverletzungen beschäftigte, diskutiert die Möglichkeit des partiellen oder fokalen Selbstmordes, quasi eine beschränkte Form der Selbstzerstörung als eine Art Kompromissbildung, die den tatsächlichen Suizid verhindert (Menninger, 1974, S.316).

Einige Autoren jedoch sehen keine suizidalen Absichten mehr hinter den meisten Selbstverletzungen, sondern kategorisieren sie als für Außenstehende unverständliche Form der Selbstfürsorge, deren Ziel eine Erleichterung ist;



Selbstverletzung als ein Weg zurück ins Leben und nicht in den Tod (vgl. Levenkron, 2001, S.40, Schmeißer, 2000, S.57, Küchenhoff, 1999, S.7).

Pembroke betitelte ihren autobiographischen Bericht bezeichnenderweise mit: „Mich zu schneiden war der einzige Weg zu überleben“ (Pembroke, 1997, S.77).

2.3.4 Abgrenzung von Selbstverletzung im Rahmen von Behinderung

Als stereotype Automutilation bezeichnet man Selbstverletzungen aufgrund bestimmter angeborener oder erworbener Gehirnerkrankungen, die meist mit einer geistigen Beeinträchtigung einhergehen. Die Frage nach der Steuerbarkeit dieses Verhaltens ist nur schwer zu beantworten, da nicht geklärt ist, wie weit die wahrnehmungs- und handlungsorientierten Systeme beim beeinträchtigten Menschen überhaupt miteinander verkoppelt sind (vgl. Rohmann, zit. nach Hänsli, 1996, S.142).

Beim Lesch-Nyhan-Syndrom beispielsweise kommt es aufgrund organischer Defekte zu spezifischen Selbstverletzungen wie anfallartiges und repetitives Beißen in Zunge, Lippe und Fingerkuppen⁸.

Des Weiteren ist unklar, welchen Einfluss deprivierende Bedingungen in den Heimen dieses Verhalten noch verstärken, das heißt welchen konkreten Kommunikationsaspekt die Selbstverletzung in der und für die Umwelt hat, ob die Selbstverletzung eher als Selbststimulations- oder Kommunikationsversuch zu werten ist. Eine ausführliche Auseinandersetzung mit dem Thema bietet das Buch „Selbstverletzendes Verhalten“ von Rohmann und Elbing (1998).

2.4 Klassifizierung und Kategorisierung

„Das Ritzen wird in unserer gesellschaftlichen Praxis als psychopathologisches Symptom definiert“ (Teuber, 2000, S.49), allerdings gab es seit den Sechziger Jahren vor allem im angloamerikanischen Sprachraum Bestrebungen, dieses Verhalten als eigenständiges Krankheitsbild zu etablieren. Dies geschah vor allem mit dem Gedanken der Abgrenzung vom suizidalen Verhalten.

Immerhin wies eine Vielzahl von SelbstverletzerInnen ähnliche Persönlichkeitsmerkmale auf, allerdings reichte dies dann doch nicht für eine Manifestierung als Syndrom (vgl. Hänsli, 1996, S.41 ff.).

⁸ dieses und andere Beispiele ausführlicher siehe Brezovsky, 1985, S.21 ff.



Erste bahnbrechende Versuche der Kategorisierung von Selbstverstümmelungen gehen auf Menninger zurück (Menninger, 1974, S.262 ff.), allerdings ist diese Systematisierung heute in Frage zu stellen, da Menninger notwendige und alltägliche Grundpflege wie die des Nägelschneidens, Rasierens oder Haare Schneidens als konventionelle Selbstverstümmelungen kategorisiert (vgl. ebd., S.308 ff.) und diese relativ unrealistische Grenzziehung eine Differenzierung nicht im erforderlichen Maße möglich macht.

Um Selbstverletzungshandlungen kategorisieren zu können, bedarf es der Beachtung verschiedener Dimensionen, die Auskunft darüber geben, wie weit das Verhalten als pathologisch einzuordnen ist: so spielen der Schweregrad der Verletzung, der psychische Zustand während der selbstschädigenden Handlung und die soziale Akzeptanz des Verhaltens eine wichtige Rolle (vgl. Hänslı, 1996 S.24). Abhängig von diesen Variablen wird es beim offenen selbstverletzenden Verhalten möglich, eine Unterscheidung in leichte und schwere Selbstverletzung vorzunehmen, die an die Klassifizierung Favvazas angelehnt ist⁹.

Die Unterteilung von Eckhardt (Eckhardt, 1994, S.42 f.) besticht durch ihre Einfachheit und grenzt die zwei Hauptformen gut voneinander ab, wobei die Übergänge auch hier fließend sind:

Unter leichter Selbstverletzung sind oberflächliche Hautverletzungen zu verstehen, die selten große, entstellende Narben zur Folge haben, Formen wie leichtes Schneiden, Kratzen, sich selbst Zwicken oder Klemmen sind typisch, meist wird keine chirurgische Wundversorgung benötigt.

Schwere Selbstverletzungen in Form von tiefen Schnitten hingegen können Narbenbildungen, Gefäßverletzungen und Nervendurchtrennungen zur Folge haben und eine medizinische Versorgung notwendig machen.

Auch die Manipulation an den entstandenen Wunden ist hier einzuordnen.

Schwerste Selbstverletzungen wie die Eukluation, die Kastration oder die Amputation bestimmter Körperteile spielen beim offenen selbstverletzenden

⁹ Dreiertypologie Favazzas siehe Hänslı, 1996, S.26 f.



Verhalten kaum eine Rolle, sondern treten eher bei schizophren erkrankten Menschen oder im Zusammenhang mit dem Missbrauch harter Drogen auf.

2.5 Erscheinungsbild und Prävalenz

Die am häufigsten praktizierte Form der offenen Selbstverletzung ist das oberflächliche Schneiden der Haut mit Rasierklingen, Messern, Glasscherben und ähnlichen scharfen Gegenständen. Herpertz und Saß zählen des Weiteren das Zufügen leichter Brandwunden, oberflächlicher Kratzspuren, tiefer Bisswunden sowie Verätzungen der Haut zu den gängigen Formen der Selbstverletzung (Herpertz und Saß, 1994, S.299). Auch das Offenhalten von Wunden ist keine Seltenheit.

Bezüglich der Art der Durchführung ist eine Unterscheidung in drei verschiedene Formen sinnvoll, die Wewetzer et al. von Favazza (1994) übernehmen.

Für die kompulsive Form charakteristisch ist die oft wiederholte, ritualisierte und meist gar nicht bewusste, also automatisch durchgeführte Selbstverletzung. Die episodische Selbstverletzung hingegen geschieht weniger oft und die Verletzung ist eine Reaktion auf belastende Ereignisse und Situationen.

Die repetitive Durchführung ist gekennzeichnet durch das häufige Auftreten der Verhaltensweise. Die Selbstverletzung erfolgt als habituierte und generalisierte Reaktion auf innere und äußere Stresssituationen (vgl. Wewetzer et al., 1997, S.97).

Bevorzugte Verletzungsstellen sind die Extremitäten, speziell die Unterarminnenseiten und Handgelenke, aber auch die Oberschenkel. Verletzungen am Rumpf, wie z.B. im Bauch- und Brustbereich, dagegen sind seltener (vgl. Holitzner, 1993, S.320).

Die spezifische Lokalisation verweist meines Erachtens auf den kommunikativen Aspekt der Selbstverletzung, da gerade Arme und auch Beine eines Menschen nicht immer zu bedecken sind, d.h., die SelbstverletzerInnen kalkulieren (unbewusst) die Möglichkeit ein, ihre Verletzungen in gewissen Situationen/in der Gegenwart gewisser Menschen relativ unauffällig sichtbar zu machen und so nonverbale Zeichen oder Hilferufe zu senden.



Die Angaben zur Geschlechterverteilung schwanken in der Literatur zwischen 2:1 und 9:1 zugunsten des weiblichen Geschlechts (vgl. Resch, 1998, S.73). Während man zu Beginn der Auseinandersetzung noch davon ausging, dass ausschließlich junge Mädchen betroffen sind, wird immer deutlicher, dass auch eine nicht zu unterschätzende Anzahl junger Männer das hier zu behandelnde Verhalten zeigt. Damit wird die Vorstellung von aggressiven Jungen und autoaggressiven Mädchen ein wenig brüchig. Sozialisationsbedingte Faktoren spielen bei der Entstehung selbstverletzenden Verhaltens nicht nur bei Mädchen eine Rolle, auch die Erwartungen an den adoleszenten Jungen wachsen und das „gesellschaftliche Korsett von Männlichkeit“ (Krumpholz-Reichel, 1998, S.59), und die damit verbundenen Erwartungen von männlicher Härte, Stärke und Gefühlsbeherrschung, können meines Erachtens schließlich zur Manifestation bestimmter autoaggressiver Verhaltensweisen beitragen.

Zeitlich gesehen fallen die ersten Selbstverletzungshandlungen meist mit der Adoleszenz und dem frühen Erwachsenenalter zusammen, wobei es Vermutungen gibt, dass das selbstverletzende Verhalten schon vor dem 12. Lebensjahr beginnen kann (vgl. Resch, 1998, S.73).

Bezüglich der Prävalenz gibt es folgende Einschätzungen: 0,6-0,75 Prozent der Allgemeinbevölkerung zeigen offenes selbstverletzendes Verhalten, wobei in verschiedenen Populationen höhere Anteile zu beobachten sind. So schätzen Herpertz und Saß, dass ca. 2 Prozent aller 15-35 Jährigen Selbstbeschädigungen aufweisen und dass die Prävalenz bei psychiatrischen Patienten sogar bei über 4 Prozent liegt (vgl. Herpertz und Saß, 1994, S.298).

Bestimmte Patientenpopulationen in psychiatrischen Kliniken zeigen überdurchschnittlich hohe Tendenzen sich selbst zu schädigen. So verletzt sich eine Vielzahl der Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung selbst und auch in essgestörten Patientengruppen sind 25-40 Prozent zu finden, die zusätzlich noch Hand an sich legen (vgl. ebd.). Diese Tatsachen verweisen auf



Zusammenhänge von selbstverletzendem Verhalten und bestimmten Formen sogenannter Persönlichkeitsstörungen bzw. auf eine Anzahl von Störungen, die mit der Selbstverletzung einhergehen. Allerdings sollte man nicht generalisieren und alle Selbstverletzer- Innen zu Borderline-Persönlichkeiten oder Ähnlichem deklarieren.

2.6 Diagnosen im Zusammenhang mit offener Selbstverletzung

Die am häufigsten gestellte Diagnose, die mit Selbstverletzungshandlungen einhergeht, ist die der Persönlichkeitsstörung. „Diese Diagnose wird gestellt, wenn die Ärzte das Verhalten eines Menschen, seine Ansichten und Einstellungen für derart unflexibel, starr und unangepaßt halten, daß dem Betroffenen dadurch ernsthafte Schwierigkeiten mit seinen Mitmenschen und im Arbeitsleben erwachsen oder seine Haltung ihm schweres Leid verursacht“ (Smith et al., 2000, S.39).

Inwieweit solche Schwierigkeiten und Diskrepanzen in bestimmten Lebensbereichen überhaupt objektiv von Ärzten in Klassifikationssystemen¹⁰ einzuordnen sind, ist allerdings fraglich, da durch bloße Symptombeschreibung die soziale Umwelt des einzuordnenden Individuums ausgeblendet wird.

Herman sieht in der Diagnose Persönlichkeitsstörung „kaum mehr als eine wohlformulierte Beleidigung“ (Herman, 1994, S.172)¹¹.

Wie schon erwähnt, wird im Zusammenhang mit Selbstverletzung oft die Borderline-Persönlichkeitsstörung diagnostiziert, einige Autoren fassen allein das Vorhandensein offenen selbstverletzenden Verhaltens als Beweis einer solchen Störung auf (vgl. Herpertz und Saß, 1994, S.300).

Nach Rohde-Dachser meint Borderline „ein eigenständiges psychisches Krankheitsbild, das phänomenologisch im Grenzbereich von Neurose, schwerer Charakterstörung und Psychose anzusiedeln ist, Pathognomisch ist eine

¹⁰ mit Klassifikationssystemen sind hier DSM und ICD gemeint, die deskriptiv, kulturunabhängig und aufgrund der Symptomatologie Störungen ein- und zuordnen sollen, wobei soziale und subjektive Dimensionen ausgegrenzt werden (Vgl. Finzen, Hoffmann-Richter, 2001, S.6)

¹¹ interessante und vertiefende Literatur zur Kritik an Diagnosen wie Persönlichkeitsstörung Lieb: Persönlichkeitsstörung: zur Kritik eines widersinnigen Konzeptes, 1998



spezifische Pathologie des Ich, die die übrigen psychischen Strukturen in Mitleidenschaft zieht. Diese Ich-Pathologie resultiert aus dem Einsatz von Spaltungsoperationen und anderen Abwehrmechanismen, welche die Aufrechterhaltung der Spaltung unterstützen. Es handelt sich dabei um eine Überlebensstrategie gegen massive Kindheitstraumen, insbesondere psychischen und sexuellen Mißbrauch, die mit einer Störung des Loslösungs- und Individuationsprozesses einhergeht und zu einer Beeinträchtigung wichtiger Ich-Funktionen führt“ (Rohde-Dachser, 1997, S.36)¹². Die Diagnose Borderline ist allerdings in Fachkreisen umstritten und wird aufgrund ihres fast inflationären Gebrauchs von kritischen Stimmen mittlerweile als Abfalleimer- und Modediagnose bezeichnet (vgl. Anger, 2002, S.20 f.).

Außerdem ist unklar, welchen Nutzen der/die Betroffene selbst von solch einer Diagnose hat. BorderlinerInnen gelten als Therapeuteschreck und im Sinne sich selbst erfüllender Prophezeiungen (Watzlawick, 2001, S.52 ff.) rufen diese negativen Klischees auch negative Herangehensweisen hervor, was den Betroffenen und ihrer diffusen Gefühlswelt sicher nicht gerade zu gute kommt. In der Untersuchung von Herpertz wiesen rund 50 Prozent der PatientInnen mit Selbstverletzungssystematik eine Borderline-Persönlichkeitsstörung auf (Herpertz, 1995, S.119). Eine solche Einschätzung halte ich ebenfalls für realistischer als die Gleichsetzung von Selbstverletzung und Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Eine weitere Diagnose, die im Zusammenhang mit selbstverletzendem Verhalten häufig auftaucht, ist die der histrionischen Persönlichkeit. „Menschen mit dieser Diagnose, heißt es, haben Probleme im zwischenmenschlichen Bereich, neigen zu theatralischem Verhalten und wollen immerzu die Aufmerksamkeit auf sich lenken“ (Smith et al., 2000, S.40).

¹² Kriterien für die Diagnose Borderline siehe Rohde-Dachser, 1997, S.80 ff. und Hänslı, 1996, S.79 ff.



Des Weiteren treten Diagnosen wie die der antisozialen Persönlichkeit, der emotional-instabilen Persönlichkeit, der posttraumatischen Belastungsstörung und die der multiplen Persönlichkeit auf (vgl. Neppert, 1998).

Die „Koexistenz“ (Hänsli, 1996, S.97) von Essstörungen und selbstverletzendem Verhalten ist ebenfalls nicht zu übersehen. In Herpertz Untersuchung zeigten rund 50 Prozent der essgestörten PatientInnen selbstverletzendes Verhalten (Herpertz, 1995, S.119). Beide Verhaltensweisen finden ihren Ursprung in der Adoleszenz und bei beiden zeigen die Betroffenen ein zwanghaftes unwiderstehliches Bedürfnis zur Wiederholung. Nach Hänsli ist beiden Störungsbildern eines gleich, nämlich der pathologische Konflikt zwischen Körper und Selbst (Hänsli, 1996, S.103) und das extrem negative Körperbild, auf das ich im Punkt 3.3.2 noch zu sprechen kommen werde.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass bestimmte zwanghafte Handlungen und Persönlichkeitseigenschaften Reaktionen auf Ereignisse sind und als devianter Selbstheilungsversuch verstanden werden können (ebd. S.106).

Schließlich leben wir in einer Gesellschaft, die von ihren Mitgliedern relativ unauffällige Konfliktlösungsstrategien einfordert (vgl. Teuber, 2000, S.26) und Resultat sind Handlungen, die Außenstehenden auf den ersten Blick absurd und paradox erscheinen mögen. Welche Ereignisse und Hintergründe es sind, die selbstverletzendes Verhalten und damit Selbstwert- und Körperbildprobleme auslösen, möchte ich im nächsten Punkt meiner Auseinandersetzung klären.



3. Erklärungsansätze, Hintergründe und Funktionen selbstverletzenden Verhaltens

Wie jedes menschliche Verhalten ist auch das selbstverletzende Verhalten vielfach determiniert. In der Literatur gibt es eine Vielzahl von Erklärungsansätzen. Während man in der Vergangenheit überwiegend von klassisch-lerntheoretischen und klassisch-psychoanalytischen Sichtweisen ausging, werden in der Gegenwart vor allem der psychodynamisch-psychoanalytische Ansatz sowie biologische Ursachen diskutiert (vgl. Neppert, 1998). Im Folgenden werde ich die gebräuchlichsten Ansätze kurz anreißen und bewerten.

3.1 Gängige Erklärungsansätze

3.1.1 Biologische Erklärungsansätze

Menschen, die sich selbst verletzen berichten immer wieder, dass sie während der Verletzung kaum Schmerz empfinden. Eine logische Erklärung dafür liefert der biologische Ansatz, speziell die Endorphin-Hypothese, die besagt, „daß vor der selbstverletzenden Handlung der Endorphinspiegel niedriger als im



Normalzustand sei und so der Drang zur Selbstverletzung entstünde. Durch die Selbstverletzung nun würde der Spiegel der endogenen Opiode im Körper ansteigen und zu einem tranceartigen, entspannten Bewußtseinszustand führen“ (Neppert, 1998). Durch die Verletzung wird der Endorphinspiegel quasi angehoben, wie das zum Beispiel bei Stress- und Gefahrensituationen auch geschieht. Durch die angenehme Wirkung der Endorphine entsteht der Drang zur erneuten Selbstverletzung und „die körpereigenen Opiode wirken wie Schmerzmittel“ (Smith et al., 2000, S.55), was letztendlich dazu führt, dass selbstverletzendes Verhalten Kriterien süchtigen Verhaltens aufweisen kann (vgl. Resch et al. 1993, S.255).

Neben der Endorphin-Hypothese gibt es noch die Serotonin-Hypothese, die davon ausgeht, dass Menschen, die sich selbst verletzen, im gereizten Zustand einen niedrigeren Serotoninspiegel haben als gereizte Menschen, die sich nicht selbst verletzen. Nach den Ausführungen in Hänsli, korreliert gerade im Rahmen von Persönlichkeitsstörungen, die mit Impulsivität, Aggression und Selbstverletzung einhergehen, eine geringe serotonerge Aktivität mit gravierenden Selbstverletzungen (Hänsli, 1996, S. 156).

Des Weiteren geht man auch davon aus, dass eine Irregularität des domaninergen Systems vorliegen kann und dies Auswirkungen auf das automutilative Verhalten hat, allerdings besonders im Rahmen von organischen Defekten und Entwicklungsstörungen, worunter das hier behandelte offene selbstverletzende Verhalten ja nicht fällt (vgl. ebd., S.156).

Zu den biologischen Erklärungsansätzen selbstverletzenden Verhaltens möchte ich abschließend in Übereinstimmung mit Schmeißer sagen, dass die „Untersuchungen zu einer biologischen Disposition ...eine Erklärung dafür liefern [können A.d.V.], wie die Ausprägung von selbstverletzendem Verhalten durch bestimmte organische Vorgänge beeinflusst werden kann“ (Schmeißer, 2000, S.46). Auch der Abhängigkeitsfaktor lässt sich mit der Endorphinhypothese gut erklären und liefert wichtige Aspekte, welche die Chronifizierung plausibel



machen, allerdings vermag dieser Ansatz nicht die Hintergründe selbstverletzenden Verhaltens klären.

3.1.2 Lerntheoretische Erklärungsansätze

Vor allem im Zusammenhang mit geistiger Behinderung entstand die Vorstellung, dass der Autoaggression bestimmte Mechanismen zugrunde liegen, die eben gelernt sind. Alle drei Lerntheorien lassen sich auch auf offenes selbstverletzendes Verhalten anwenden, allerdings können sie vom Erklärungswert her genau wie die biologischen Ansätze nur Bausteine in der Ätiologie darstellen, dem komplexen Phänomen der Selbstverletzung werden sie allein nicht gerecht.

Beim reaktiven Lernen ist die Selbstverletzung eine Reaktion auf einen äußeren Reiz, wobei Brezovsky anmerkt, dass dabei auch bestimmte Organismusvariablen eine Rolle spielen müssen, wenn ein Individuum auf einen unangenehmen Reiz mit Selbstverletzung reagiert (Brezovsky, 1985, S.27). Allerdings ist es auch möglich, dass Aggressionen als Reaktion auf einen unangenehmen Reiz im Umfeld des Individuums nicht geduldet sind und das Individuum dadurch gezwungen ist, autoaggressiv zu handeln, denn „nach der Frustrationshypothese gilt, daß bei Anwesenheit eines adäquaten Aggressionsziels autoaggressive Handlungen selten sind“ (Klosinski, 1999, S.90).

Durch die Theorie des reaktiven Lernens lässt sich auch die Generalisierung erklären, denn mit der Zeit können auch ähnliche Auslöser zur gleichen Reaktion führen und so wird die Selbstverletzung „zu einer sich generalisierenden Antwort auf verschiedene, betrübliche intra- und interpersonelle Spannungen...“ (Neppert, 1998).

Beim instrumentelle Lernen hingegen ist das Verhalten abhängig von der Konsequenz, die erfolgt, d. h. das Problemverhalten wird durch seine Konsequenz kontrolliert, also durch positive oder negative Verstärkung aufrechterhalten. Dies bedeutet z.B., dass selbstverletzendes Verhalten durch positive Verstärkung wie Aufmerksamkeit und Zuwendung aufrechterhalten oder im Sinne einer negativen Verstärkung eingesetzt wird, um unangenehmen Konsequenzen und Situationen zu entgehen.



„Autoaggressives und autodestructives Verhalten wäre demzufolge ein außerordentlich effizientes Instrument, um von der Umwelt sowohl die gewünschte Aufmerksamkeit zu erlangen, als auch unerwünschten Situationen auszuweichen“ (Klosinski, 1999, S.90).

Dass viele Menschen selbstverletzendes Verhalten bewusst einsetzen, um andere zu manipulieren oder sich Vorteile zu verschaffen, möchte ich allerdings bezweifeln, da die Verletzung beim offenen selbstverletzenden Verhalten eher impulsiv oder zwanghaft erfolgt und die meisten Betroffenen die Wunden lieber verstecken als zeigen. Ebenso wie die Theorie des klassischen Konditionierens trägt auch diese Lerntheorie dazu bei, verschiedene Gesichtspunkte zu verdeutlichen, wie zum Beispiel den der Verfestigung des Verhaltens, ist aber generell eher auf geistig beeinträchtigte Menschen anzuwenden.

Als dritte Möglichkeit des Erlernens problematischer Verhaltensweisen wird noch das Modelllernen aufgeführt. Charakteristisch hierfür ist, dass das Verhalten bei anderen beobachtet wird, dann nachgeahmt und schließlich die Übernahme des Verhaltens beim Beobachter selbst erfolgt. So finden sich nach Tameling und Sachsse auf Therapiestationen oder in Heimen manchmal ganze Wellen und ‚Epidemien‘ von Selbstverletzungshandlungen (Tameling und Sachsse, 1996, S.63).

In Übereinstimmung mit Neppert sehe ich die lerntheoretischen Ansätze vor allem dahingehend kritisch, da sie von der Formbarkeit des Menschen ausgehen, die individuellen, psychischen und gesellschaftliche Hintergründe eines Menschen ausblenden und ihm so teilweise auch bewusste Manipulation des Umfeldes unterstellen (Neppert, 1998).

Abschließend lässt sich Folgendes festhalten: „Die biologischen und lerntheoretischen Entstehungsmodelle sind somit sehr hilfreich, um den Aspekt der Chronifizierung und Sucht, nicht aber die Ursache von selbstverletzendem Verhalten zu erklären. In der Erweiterung der psychoanalytischen Sichtweise



kann man davon ausgehen, daß die Hauptursache in den sozialen Beziehungen der Familien- und Kindheitsgeschichte zu suchen ist“ (Schmeißer, 2000, S.48).

3.1.3 Psychoanalytische Erklärungsansätze

Psychoanalytische Erklärungsansätze gibt es eine Vielzahl, einen guten Überblick findet man bei Hänsli (Hänsli, 1996, S.163 ff.). Gleich ist den meisten, das sie die Selbstverletzung als Ausdruck unbewusster seelischer Konflikte sehen, die eng mit der persönlichen Entwicklungsgeschichte verbunden sind. Im Folgenden möchte ich die Gebräuchlichsten kurz auführen.

3.1.3.1 Selbstverletzendes Verhalten als Manifestation des Todestriebes

Auf Grundlage von Freuds Triebkonzept¹³ interpretierte Menninger Selbstverletzung als Kompromissbildung „eines Konfliktes zwischen 1. den vom Über-Ich unterstützten, aggressiv-destruktiven Impulsen und 2. dem Willen zu leben (und zu lieben)“ (Menninger, 1974, S.316). Neben der aggressiven und der bestrafenden Komponente sehen Anhänger Freuds auch eine erotische Komponente in der Selbstverletzung.

Die Selbstverletzung stellt eine symbolische Wunde dar und kann als sinnbildliche Attacke gegen eine frustrierende Mutter und gleichzeitig als selbststimulierende Ersatzhandlung bei frühkindlich erlittenem Liebesentzug gelten (vgl. Klosinski, 1999, S.92). Allerdings bezieht sich diese Theorie vor allem auf schwere Verstümmelungen wie die Selbstkastration. Das Verhalten wird als Selbstrettungsversuch verstanden und die zerstörerische Kraft des Todestriebes wird durch den partiellen Suizid (siehe 2.3.3) in Grenzen gehalten.

3.1.3.2 Selbstverletzung als Manifestation eines archaischen Über-Ichs

Betrachtet man dagegen die Automutilation als Manifestation eines archaischen Über-Ichs bedeutet dies nach Freud, dass der Todestrieb, der nicht nach außen gerichtet wird/werden kann vom Über-Ich übernommen wird und der Destruktionstrieb schließlich gegen das eigene Ich gerichtet wird.

Die frühe Identifizierung mit emotional wichtigen, aber im Verhalten fragwürdigen Bezugspersonen erhöhen die Destruktionsneigung vor allem dann,

¹³ das Triebkonzept ausführlicher siehe Freud in: Das Ich und das Es, 1923, S. S.235-289



wenn aggressive Impulse nicht nach außen getragen werden können/dürfen. Das Kind neigt aufgrund der unsicheren äußeren Welt dazu, innerlich ein rigides Bild von der Welt zu errichten und die Idealvorstellungen und Anforderungen an das eigene Ich wachsen über seine realen Möglichkeiten hinaus (vgl. Hänslı, 1996, S.165 f.). Sachsse fand bei vielen seiner PatientInnen eine „forcierte Entwicklung von der Symbiose (meist mit der Mutter) in die Autarkie“ (Sachsse, 1987, S.54), so wird Selbstverletzung zur Flucht „vor dem Sog einer stark empfundenen Abhängigkeit aus frühkindlicher Zeit“ (Klosinski, 1999, S.93).

Welche konkreten Risikofaktoren die Entstehung eines unabhängigen und doch starren, mit Schuldgefühlen beladenen und keine Polaritäten ertragenden Ichs begünstigen wird in den folgenden Punkten noch zu klären sein (Punkt 3.2).

3.1.3.3 Die Theorie des Körpers als Übergangsobjekt

Eine weitere relevante Erklärung für die Entstehung selbstverletzenden Verhaltens liefert Hirsch in Anlehnung an Winnicotts Beobachtungen¹⁴, dass Kleinkinder bei Abwesenheit der Mutter auf sogenannte Übergangsobjekte wie z.B. ein Schlaftuch oder einen Teddybären zurückgreifen und so die symbolische Einheit mit der Mutter wiederherstellen. „Als Sinn der Verwendung des Übergangsobjektes wird am häufigsten die Überbrückung regressiver Zustände wie Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren, Müdigkeit, die Zeit vor dem Einschlafen genannt“ (Hirsch, 1989, S.10 f.). Das Kind phantasiert also mit Hilfe des Übergangsobjektes eine Einheit zur abwesenden Mutter.

Gewisse Elemente der Theorie des Übergangsobjektes lassen sich auch auf selbstverletzendes Verhalten bzw. auf den Umgang mit dem Körper anwenden. Der Körper wird als Nicht-Selbst wahrgenommen und auch so behandelt, die Person schafft sich damit nach Hirsch „ein Objekt, von dem sie nicht verlassen wird, mit dem sie im Gegenteil machen kann was sie will“ (ebd., S.11).

Verschiedene Körperteile können als solche Objekte fungieren, so versteht Sachsse die Haut als solch ein Übergangsobjekt denn sie ist ein „beliebig verfügbares Objekt, wie es für Suchtkranke die Flasche oder das Medikament

¹⁴ ausführlicher in Winnicott: Spiel und Kreativität, 1973



darstellt“ (Sachsse, 1987, S.57), wobei der Haut generell als Hülle und Grenze des Körper-Ichs beim selbstverletzenden Verhalten auch ein symbolischer Wert beizumessen ist¹⁵. Als weitere Übergangsobjekte diskutiert Hirsch das Blut, das für den Selbstverletzer lebensspendende Mütterlichkeit bedeutet und Haare, als Zeichen mütterlicher Wärme und Geborgenheit (vgl. ebd., S.16, 18).

Das Übergangsobjekt erfüllt einen wichtigen Zweck: es spendet Trost und gibt der/dem Betroffenen das Gefühl auf niemanden angewiesen zu sein. Hirsch meint „Ähnlich wie das Übergangsobjekt für das Kleinkind reparative und kompensatorische Funktion hat, kann auch im späteren Alter das Agieren mit dem eigenen Körper über Zustände von psychosenaher Spannung und Leere, ausgelöst sowohl

von Trennungsbedrohung wie auch von Symbioseangst, hinweghelfen“ (ebd., S.30). Teuber kritisiert die Theorie des Übergangsobjektes, empfindet die Argumentation als überdehnt und meint, dass die Menschen, die sich selbst verletzen, ja nicht den Körper allein brauchen um sich zu entspannen, sondern Ritzwerkzeug, Mittel, mit denen sie den Körper angreifen können und demnach ist nach Teuber das Werkzeug zur Selbstverletzung als Übergangsobjekt zu bezeichnen (Teuber, 2000, S.93).

Mir erscheinen beide Argumentationen plausibel, ich meine aber, dass Hirschs Argumentation nicht als überdehnt zu bezeichnen ist. Während seine Theorie eher auf der theoretischen Grundlagen fußt, baut Teuber auf ihre Alltagserfahrungen und somit haben beide ihre Berechtigung und ihren Sinn.

3.1.3.4 Der psychoanalytisch-psychodynamische Ansatz

Mit dem in meinen Augen relevantesten Ansatz zur Erklärung selbstverletzenden Verhaltens möchte ich diesen Punkt abschließen. Der psychodynamisch-psychoanalytische Ansatz, dessen wichtigster Hauptvertreter Sachsse ist, legt das Augenmerk auf die Phase der frühen Kindheit und dort speziell auf die Phase der Symbiose und Ablösung von der ersten wichtigen Bezugsperson, also in den meisten Fällen der Mutter. Nach Sachsse waren bei seinen PatintInnen die

¹⁵ eine ausführliche Auseinandersetzung in Anzieu's Buch: Das Haut-Ich, 1992



Beziehungen zur Mutter durch Probleme der Mutter stets nachhaltig gestört (Sachsse, 1989, S.97), was in der Konsequenz zu Traumata aufgrund von Deprivationserfahrungen, Kindesvernachlässigung und -misshandlung führen kann (siehe Punkt 3.2). Da den PatientInnen durch die negativen Erfahrungen ihrer Kindheit eine innere Objektkonstanz fehlt, neigen sie in Momenten der Einsamkeit oder des Alleinseins dazu, dies als Objektverlust zu verarbeiten und innerseelische Spannungszustände mit Selbstverletzungen zu beenden (vgl. ebd., S.103).

Das Kind musste im Laufe seiner Entwicklung lernen, seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurückzustellen und glaubt nicht „, daß es selber böse sein darf und dennoch geliebt wird, es schafft sich aus narzißtischem Selbsterhaltungstrieb die Illusion einer liebevollen Elternperson und unterdrückt aggressive Gefühle gegen sie, ist überzeugt von der eigenen Schlechtigkeit“ (Neppert, 1998). Schuldgefühle, Selbsthass, Depressionen und Autodestruktionstendenzen können Folge solch unterdrückter und zurückgestellter Bedürfnisse sein.

Die Betroffenen sind aufgrund ihrer Erfahrungen oft nicht fähig, die eigene Dualität und Widersprüchlichkeit zu ertragen, dabei ist der Mensch ein polares Wesen, „für das Gegensätzlichkeit und Widersprüchlichkeit der Normalzustand ist“ (Sachsse, 1996, S.106). Normalerweise gelingt die Integration guter und schlechter Bilder dann, wenn die Mutter die Gesten des Kindes richtig deutet und adäquat auf sie reagiert. Bei einem Kind was aber abgelehnt, vernachlässigt oder misshandelt wird, bleibt die Spaltung in böse und gute Objekte erhalten, es wird sich psychisch nicht von seinen Eltern lösen können bzw. in seinem späteren Leben dazu tendieren, die gemachten Erfahrungen zu wiederholen, erneut aufzusuchen, denn sie sind ihm vertraut, egal wie fraglich oder schlecht sie auch sind/waren.

„In der Selbstschädigung wird die Dynamik der Traumatisierung durch ein schädigendes Objekt reinszeniert und als Drama am eigenen Körper dargestellt“ (Paar, 1996, S.152). Konkrete Folgen fraglicher, gebremster oder veränderter Entwicklung werden im Punkt 3.3 skizziert.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass den Selbstverletzungshandlungen junger Menschen meist eine pathologische Verzerrung des Über-Ichs zugrunde liegt, die Resultat der Missachtung seiner Bedürfnisse und Verletzung seiner Grenzen in den frühen und bedeutenden Entwicklungsstadien ist. Der Körper kann in der Folge nicht genügend gut ins Ich integriert werden und wird entwertet oder auch abgespalten. Parallel dazu entsteht „ein narzißtisch besetzter Selbstanteil, der Leistung, Perfektion, Selbstbeherrschung und Funktionsfähigkeit als Inhalte hat. Intellekt, Kompetenz, beruflicher Erfolg, Aufopferung für andere sind funktionierende Selbstanteile, die geschätzt werden. Dies führt dazu, daß Patientinnen aus inneren und äußeren Bedingtheiten ein Perfektion forderndes Ich-Ideal entwickeln“ (Sachsse, 1989, S.101)¹⁶.

Die meist nur schwach ausgebildeten Ich-Funktionen können nicht angemessen auf unvereinbare innere Anforderungen reagieren und so fühlen sich die Betroffenen innerlich zerrissen. Diese Zerrissenheit äußert sich unter anderem im selbstverletzendem Verhalten, mit dessen Hilfe die inneren Konflikte nach außen getragen und somit sichtbar gemacht werden.

„Für die intrapsychische Dynamik eines Traumas in der Kindheit, aber auch des aktuellen Verhaltens bieten die psychoanalytischen Ansätze, vor allem der psychoanalytisch-psychodynamische Ansatz wertvolle Deutungen“ so Neppert (Neppert, 1998). Die Ansätze berücksichtigen die individuelle Entwicklung und werden so den einzelnen Betroffenen gerecht. Allerdings werden gesellschaftliche Ursachen, die ich auch für durchaus erwähnenswert halte und mit denen ich mich im folgenden Exkurs näher beschäftige, gar nicht berücksichtigt. Auch die Schuldzuweisungen allein an die Mutter halte ich teilweise für überspitzt. Beim sexuellen Missbrauch zum Beispiel sind es ja vor allem männliche Bezugspersonen, die Grenzen brechen, die Kinder benutzen und damit in ihrer weitere Entwicklung behindern.

Exkurs: Aufwachsen heute -gesellschaftliche Ursachen selbstverletzenden Verhaltens

Die Jugendzeit markiert den Übergang zwischen Kindheit und Erwachsenenalter. „Als eine Phase tiefgreifender Wandlungen -von körperlichen Umstellungen bis

¹⁶ Levenkron bezeichnet diese Identität sogar als ‚falsche Identität‘, Levenkron, 2001, S.73



zum Paradigmenwechsel im Weltbezug- stellt sie eine individuelle Herausforderung an jeden Menschen im Sinne einer ‚normativen Neuorientierung‘ dar“ (Resch, 1996, S.230).

Die psychologischen und psychosozialen Aufgabenstellung sind beträchtlich; so muss neben einer gewissen Lösung vom Elternhaus auch ein persönliches Werte- und Moralsystem entwickelt, eine psychosexuelle Identität gefunden und tragende Beziehungen zu Gleichaltrigen aufgebaut werden (vgl. Klosinski, 1999, S.29). Pubertät stellt damit einen massiven Eingriff in die innere und äußere Struktur des Jugendlichen dar und ist als Beginn der bewusst erlebten Individuation zu charakterisieren.

Während es, wie im Punkt 2.1.1 schon angedeutet, in den so genannten primitiven Kulturen bestimmte Riten gibt, die Jugendliche durch diese Zeit begleiten und sie in die jeweilige Gesellschaft einführen, ihnen also ein symbolisches Orientierungssystem bieten (vgl. Bürgin, 1991, S.165), muss man sich fragen, inwieweit unsere, sich stets im Wandel befindende, Gesellschaft dies noch zu leisten vermag. Dazu kommt, dass sich die Jugendphase in unseren Breitengraden extrem verlängert hat. Jugendkultur meint heute eher Gegenkultur als Übergangsphase.

Damit wird Jugend zur Abgrenzung von der Erwachsenenwelt, nicht zum Mittel der Integration in jene (vgl. Klosinski, 1991, S.13 f.), was zur Folge hat, „daß die Übergänge vom Kind- zum Erwachsenenendasein oft nicht allgemein verbindlich, in gemeinsamer Übereinkunft zwischen Jugendlichen und Erwachsenen gestaltet werden können“ (Bürgin, 1991, S.168).

Durch den schnellen Kulturwandel lassen sich aus der Vergangenheit der Eltern keine Aussagen mehr über die Zukunft der Kinder machen. Dies bedeutet schlussendlich, dass Initiationsriten ihre Gültigkeit verlieren, da es keine Sicherheit darüber gibt, was einen in der Zukunft erwartet.



„Psychologisch gesehen dienten die Rituale der Angstreduktion, emotionalen Stabilisierung und standen somit im Dienst der Krisenbewältigung. Mit der Entritualisierung gingen diese Leistungen verloren, aber die Probleme blieben nicht nur, sondern verschärften sich“ (Erdheim, 1991, S.83).

Wenn Pubertät, so wie es Klosinski beschreibt, eine Entwicklungsphase bedeutet, die durch vermehrtem Hunger nach Sinngebung gekennzeichnet ist (vgl. Klosinski, 1991, S.17), dem aber keine allgemeingültigen Werte mehr gegenüber stehen, sondern eine Gesellschaft, die selbst in einer Sinn- und Wertekrise steckt, wird der Jugendliche auf sich selbst zurückgeworfen und die Pubertät damit zu einer als individuell erlebten Krise (vgl. ebd.). In solch einem Chaos, in dem der Jugendliche allein steht, kann die Selbstverletzung als Autoinitiationsversuch verstanden werden, die Destruktion kann Sicherheit bieten und zu einem hilfreichen wenn auch auf Dauer dysfunktionalem Zufluchtsmechanismus werden.

Inwieweit die Entwicklung auf eine Aufhebung des Schutzraumes ‚Jugendalter‘ hinausläuft, vermag ich nicht zu beurteilen, allerdings stimme ich mit Strunk überein, der in der frühen Konfrontation mit den Freiheitsgraden unserer pluralisierten und konsumorientierten Gesellschaft auch gewisse Gefahren und Möglichkeiten der Überforderung und Orientierungslosigkeit für Heranwachsende sieht, die Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung haben können (vgl. Strung, in Blum et al., 1992, S.35ff.). In einem Artikel der ‚Zeit‘ findet man diese Annahmen bestätigt: „Pubertät ist vor allem ein Problem zu großer Freiheiten. Alles fließt, ist verhandelbar geworden, es gibt keine verbindlichen Vorgaben für die Lebensgestaltung mehr. Den heranwachsenden Jungen und Mädchen fehlen Bindungen und Anbindungen. Gewissheit und Grenzen, wichtige Voraussetzungen für die persönliche Identitätsfindung, sind weitgehend verschwunden“ (Kirbach, in Die Zeit 2002, S.9 f.).

Die Individualisierung ist demnach nicht nur mit neuen Chancen sondern auch mit neuen Risiken verbunden. „Wenn das Bewußtsein des eigenen Wertes oder der eigenen Bedeutsamkeit nicht aus Traditionen abgeleitet oder auf Traditionen



rückprojiziert werden kann, muß es durch eigene Leistung hergestellt werden“ (Küchenhoff, 1999, S.147f.). Das Individuum steht vor neuen Aufgaben und Anforderungen; zu denken wäre dabei an Auswirkungen von Selektionsdruck, Ellenbogen-Mentalität, Leistungszwang und Konkurrenz.

Individualisierung schwächt soziale und familiäre Bande und der Ruf nach einer flexiblen Persönlichkeit bedeutet eine Verabschiedung von Kontinuitäten und schließlich das Akzeptieren von Fragmentierungen (vgl. Mäder, S.127).

Nicht jeder ist fähig Risiken als neue Chance zu betrachten und wer das nicht kann, wird über kurz oder lang nicht mehr mithalten können, sich selbst beschuldigen und als Versager fühlen und damit seine Produktivität in psychische oder eben auch physische Destruktivität verwandeln.

Zusammenfassend ist die Lebenssituation von Kindern heute durch die Pluralisierung der Familienformen, durch Individualisierung und Veränderung der Erziehungsideale gekennzeichnet. Kinder von heute sind nicht mehr dazu verpflichtet selbst Dinge zu produzieren, sie konsumieren, denn die Industrie hat Kinder und Jugendliche längst als neue und durch die (überlasteten) Eltern Umsatz bringende Zielgruppe entdeckt. Vor allem in der Jugend steigt die Orientierung an Konsumgütern und Markenkleidung. Bei so viel Oberflächlichkeit und Anpassung bleibt die Ausbildung emotionaler Fähigkeiten häufig auf der Strecke.

Auch die Zukunftsangst wächst. Schon früh werden Heranwachsende z.B. über Medien mit Krieg, Hunger, globalen Problemen und ökologischen Katastrophen konfrontiert, was im Endeffekt ihre Unsicherheit und Ungewissheit steigern kann¹⁷.

„Wie in einem Brennglas werden Ungereimtheiten und chronisch schwelende Problembereiche der Erwachsenen in den Sinnfindungskrisen unserer Jugendlichen, die charakteristisch autodestruktive Tendenzen aufweisen, vergrößert“ (Klosinski, 1999, S.11).

¹⁷ konkretere Angaben zur Zukunftsangst unserer Kinder siehe Petri in Jansen et al. „Krisen im Kinder- und Jugendalter durch strukturelle Gewalt“ 1993



3.2 Erfahrungshintergründe und Risikokonstellationen

Die folgende Auseinandersetzung mit den Erfahrungshintergründen, die zu selbstverletzendem Verhalten führen können, erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist lediglich eine Skizze möglicher Ursachen. Nach Teuber ist davon auszugehen, „daß es so viele verschiedene Formen der Gewalt gibt, wie es TäterInnen gibt“ (Teuber, 2000, S.69). Massive, aber auch subtile Gewalt prägen die psychische Entwicklung der Betroffenen auch dann noch, wenn sie die Familie, in der sie die Gewalt erlebten, bereits verlassen haben und der konkreten physischen oder psychischen Gewalt nicht mehr ausgeliefert sind.

Die Ursachen familialer Gewalt allerdings allein in der Familie zu suchen, halte ich für zu vereinfacht und einseitig, es muss auch stets bewusst sein, was für Elemente von Gewalt und Zwang unsere gesellschaftlichen und strukturellen Lebensbedingungen aufweisen (siehe Exkurs).

Das Bedenkliche an familiärer Gewalt ist, dass sie -in welcher Form auch immer sie auftritt- dann einsetzt, wenn die psychische Verwundbarkeit am größten ist. Sie beeinträchtigt die Entstehung einer gesunden Persönlichkeit. Ein Kind, welches in solch einer Situation gefangen ist, „muß ungeheure Anpassungsleistungen erbringen. Es muß sich das Vertrauen in Menschen bewahren, die nicht vertrauenswürdig sind; es muß sich in einer unsicheren Situation sicher fühlen, darf trotz der angsteinflößenden, unberechenbaren Umgebung die Kontrolle nicht vollkommen verlieren und trotz seiner Hilflosigkeit den Glauben an die eigenen Kräfte nicht aufgeben“ (Herman, 1994, S.135).

3.2.1 Bindungsverhalten und Risikokonstellationen

Die Entwicklung eines Kindes ist von vielen Faktoren abhängig. Eine zentrale Rolle spielen die Bindungsmuster innerhalb des Systems Familie, die, je nach Art der Bindung, als protektive und pathogene Entwicklungsfaktoren auftreten



können. Nach der Bindungstheorie, die auf Bowlby¹⁸ zurückgeht, ist die Qualität der Bindung für die weitere Persönlichkeitsentwicklung des Kindes von großer Bedeutung. Der Prozess des Heranwachsens findet also nicht isoliert von der Umwelt statt, sondern gemäß der materialistischen Entwicklungstheorie wird es dem Kind erst durch eine sichere Bindung möglich, seinem Explorationsbedürfnis nachzugehen (vgl. Teuber, 2000, S.16).

Störungen können sich vor allem dann ergeben, wenn primäre Bedürfnisse nicht erfüllt werden (können), das heißt die Beziehungserfahrungen des Kindes keine positiven, stabilen und/oder kontinuierlichen sind.

„Die Bindungserfahrungen haben Auswirkungen auf die spätere emotionale und kognitive Entwicklung. ... So wird sich etwa bei einem Kind, das immer wieder erlebt, daß seine Bindungswünsche auf wenig Resonanz auf Seiten der Eltern stoßen, die Überzeugung ausbilden, daß seine Bedürfnisse nicht der Rede wert sind“ (Schleiffer, 1998, S.132). Dagegen können einfühlsame Bezugspersonen dem Kind die Möglichkeit geben, sich selbst als Ursache von Wirkung zu erleben und so eine sichere Bindung aufbauen, die es dem Kind ermöglicht, Vertrauen in sich und seine Umwelt aufzubauen.

Sicher gebundene Kinder lösen Probleme erfolgreicher, lernen besser und besitzen eine höhere soziale Kompetenz (vgl. ebd.). Somit ist eine sichere Bindung protektiv, wogegen ein unsicheres Bindungskonzept als ein „Risikofaktor für die psychische Entwicklung [gilt, A.d.V.] der die Wahrscheinlichkeit erhöht, daß sich später eine psychische Störung entwickelt“ (ebd. S.133).

Neben unsicheren Bindungen gibt es noch weitere Risikofaktoren, welche die normale Entwicklung eines Kindes verzögern oder gar behindern können.

Dazu zählen nach Egle und Hoffmann ein niedriger sozioökonomischer Status der Eltern, eine schlechte Schulbildung der Eltern, Arbeitslosigkeit, Großfamilien auf engem Wohnraum, Kriminalität oder Dissozialität mindestens eines Elternteils, chronische Disharmonie, mütterliche Berufstätigkeit im ersten Lebensjahr,

¹⁸ mehr zu den Grundlagen der Bindungstheorie siehe Bowlby: „Frühe Bindung und kindliche Entwicklung“ 4.Aufl. 2001



psychische Störungen, körperliche Erkrankungen oder Behinderungen eines Elternteils, Scheidung der Eltern, Verlust der Eltern durch deren Tod, häufig wechselnde frühe Beziehungen, schlechter Kontakt zu Gleichaltrigen und eben die verschiedensten Formen psychischer und physischer Gewalt innerhalb der Familie, auf die ich im Folgenden noch zu sprechen kommen werde (vgl. Egle und Hoffmann, 2000, S.20).

Abweichendes Verhalten bzw. Probleme in der späteren Entwicklung sind demnach nicht auf innere Faktoren des Kindes zurückzuführen, sondern Resultate einer fragwürdigen Interaktion im System Familie als Teil des gesellschaftlichen Gesamtsystems sowie bestimmter materieller und intellektueller Gegebenheiten dort. Die Familie stellt im interpersonellen Kontext ein Netz von Beziehungen dar und diese Beziehungen haben Auswirkungen auf die einzelnen Mitglieder und auf deren Interaktions- und Kommunikationsmöglichkeiten.

3.2.2 Seelische Misshandlungen – Vernachlässigung, Deprivation und die emotionale Ausbeutung des Kindes

Psychische Misshandlung ist wohl die am subtilsten ablaufende und am wenigsten untersuchte Form von Kindesmisshandlung¹⁹. Außerdem ist unklar, inwieweit seelisch erlebte Gewalt im subjektiven Empfinden der Betroffenen überhaupt als Misshandlung gesehen wird und damit auch ‚aufdeckbar‘ ist.

Nach Schone et al. ist Vernachlässigung die Folge von Unterlassungen und Fehlhandlungen auf Seiten der wichtigsten Bezugspersonen. Sie resultiert aus „Nichtwissen, Überforderung und Unfähigkeit, angemessen auf die Bedürfnisse von Kindern einzugehen, ...“ (Schone et al., 1997, S.19). Charakteristisch ist eine passive Haltung gegenüber dem Kind, wobei die Grenze zwischen toleriertem Normalverhalten und psychisch schädigendem Verhalten fließend ist.

¹⁹ „Kindesmisshandlung ist eine gewaltsame psychische oder physische Beeinträchtigung von Kindern durch Eltern oder Erziehungsberechtigte. Diese Beeinträchtigungen können durch elterliche Handlungen (wie bei körperlicher Misshandlung, sexuellem Mißbrauch) oder Unterlassungen (wie bei emotionaler und physischer Vernachlässigung) zustande kommen.“ (Engfer, 2000, S.23)



Vernachlässigung löst beim Kind Gefühle der Angst, des Überfordertseins und der eigenen Wertlosigkeit aus. Unter deprivierenden Bedingungen, was im Endeffekt auch auf den Entzug und das Vorenthalten von bedürfnisbefriedigenden Objekten und Reizen hinausläuft, erfährt das Kind wenig Zuwendung, Liebe und emotionale Versorgung durch seine primären Bezugspersonen.

Werden Kindern Reize vorenthalten, führt das nach Schmeißer dazu, dass sie in ihrer sensorischen, geistigen und motorischen Entwicklung nicht ausreichend gefördert werden. Dazu verhindern mangelnde emotionale Versorgung und fehlender Reizschutz eine genügend gute Selbstgrenzbildung, die schließlich den Aufbau eines nur schwachen Ichs begünstigt (Schmeißer, 2000, S.49).

Eine weitere subtile Form des psychischen Missbrauchs, welche verheerende Folgen für die Entwicklung des Kindes haben kann, ist der narzisstische Missbrauch des Kindes. Hierbei steht die Befriedigung der Bedürfnisse der Bezugspersonen im Vordergrund und die Abhängigkeit des Kindes zu diesen wird ausgenutzt (vgl. Heyne, 1996, S.341).

Das Kind wird als unabgegrenzter Teil, meist der Mutter, erlebt und durch die Idealisierung werden dem Kind Eigenschaften und Verhaltensweisen zugeschrieben, die allein der Vorstellung, wie es sein sollte entspringen und nicht den realen Gegebenheiten. Es hat als Plombe im Ich des Elternteils zu agieren, Autonomiebestrebungen werden unterbunden und mit der Erzeugung von Schuldgefühlen belastet (vgl. ebd.). Das Kind lernt also seine Fähigkeiten und Begabungen ganz in den Dienst der Eltern zu stellen und nur solange es das tut, sind die Eltern in der Lage das Kind genügend anzunehmen. „Das führt zur Unfähigkeit sich von den eigenen Eltern abzugrenzen oder zu lösen, weil keine Strukturen und Fähigkeiten im eigenen Recht gebildet werden konnten, sondern nur als Ausfüllung des Defizits der Eltern“ (Hirsch, 1994, S.54).



Die Funktionalisierung des Kindes führt für dieses zu der Erfahrung, „daß in einer Beziehung zu Menschen immer nur Platz für ein Ich ist“ (Heyne, 1996, S.344), was wiederum Auswirkungen auf spätere Bindungen und den Selbstwert hat.

Auch die Parentifizierung ist an dieser Stelle noch zu nennen. Kinder werden häufig nach Scheidungen oder Trennungen dazu gebraucht, den Partner mit all seinen Eigenschaften zu ersetzen, sind aber gleichzeitig von der Bezugsperson weiterhin abhängig und manipulierbar. Dem Kind kann dabei eine Rolle als Übergangsobjekt zugeschrieben werden (vgl. Hirsch, 1994, S.53 f.).

Betrachtet man Vorgänge wie den der Parentifizierung oder denkt man an Bezugspersonen, die ihre Kinder als „Selbstobjekte“ (Schmeißer, 2000, S.50) gebrauchen, wird deutlich, dass sich Deprivation auch durch ein Übermaß an Zuwendung und Stimulation einstellen kann. Denn auch bei der sogenannten ‚Overprotection‘ werden die Bedürfnisse des Kindes missachtet, da es dem Kind nicht mehr erlaubt ist, eigene Erfahrungen zu machen (vgl. ebd. S.50 f.).

Auch so genannte Double-bind-Situationen können beim Kind Konfusionen auslösen; ein Beispiel dafür ist eine Situation, in der die Eltern dem Kind Selbständigkeit zugestehen, aber halt nur in dem Rahmen, den die Eltern ihm vorgeben (vgl. Heyne, 1996, S.348): Eine Double-bind-Situation ist also dadurch gekennzeichnet, dass unterschiedliche Botschaften und Anforderungen von Seiten der Eltern gesendet werden und dass eine scheinbare Autonomie doch nur weitere Abhängigkeit bedeutet.

Zusammenfassend kann man unter seelische Misshandlung jegliche Handlungen und Nichthandlungen zählen, „die den notwendigen Spielraum für entscheidende Entwicklungsaufgaben einengen“ (Schmeißer, 2000, S.51).

Zu den Folgen von Vernachlässigung können zählen: die Ausbildung eines nur schwachen Ichs mit primitiven Abwehrmechanismen, eine nur eingeschränkte Beziehungsfähigkeit, ein geringes Selbstwertgefühl und die Unmöglichkeit den Körper ins Selbst zu integrieren (vgl. ebd.).



3.2.3 Körperliche Misshandlung

„Körperliche Mißhandlung -von Erziehungsmaßnahmen bis hin zu allen erdenklichen Formen der Folter- symbolisiert zunächst das bestehende Machtgefälle und bedeutet wiederum Mißachtung der Rechte, Grenzen und Gefühle des Kindes“ (Schmeißer, 2000, S.52).

Oft hat körperliche Misshandlung auch die Funktion, das System Familie zu stabilisieren und zwar auf Kosten seines schwächsten Mitgliedes. Durch diese Art der Problembewältigung müssen die Eltern die Aggressionen nicht gegeneinander richten, das Kind wird zum Sündenbock und somit erfährt die Partnerschaft eine -nur für die Eltern positive -Entlastung.

Nach Engfer zeigen sozialwissenschaftliche Studien, „daß die Hälfte bis zwei Drittel der deutschen Eltern ihre Kinder körperlich bestrafen. Schwerwiegende und relativ häufige Bestrafungen finden sich bei 10-15% der deutschen Eltern“ (Engfer, 2000, S.27). Lange Zeit ging man davon aus, dass Eltern, die selbst körperliche Züchtigung erlebten, auch dazu tendieren, diese an ihre Kinder weiterzugeben. Neuere Untersuchungsergebnisse zeigen allerdings, dass dies nicht zwingend der Fall sein muss, da diese Personen ihre Gewalterfahrungen erkennen und damit bewältigen lernen (vgl. ebd. S.28 f.).

Charakteristisch für familiäre Gewalt ist eine feindselige Atmosphäre, das heißt, dass neben der physischen Misshandlung auch psychische und verbale Gewalt eine Rolle spielen „Die Vorbilder und Identifikationsobjekte Mutter und Vater zeigen dem Kind eine Welt, in der nur Gewalt herrscht und Kontakt sowie Aufmerksamkeit mittels Gewaltanwendung erreicht werden. ... Die gegen das Kind gerichtete Gewalt erzeugt bei diesem auch Aggressionen gegen den Angreifer“ (Schmeißer, 2000, S.52). Allerdings kann das Kind die Aggression aufgrund seiner Abhängigkeit nicht gegen die Eltern richten. Es übernimmt in der Folge die von den Eltern in die Welt gesetzte Vorstellung schlecht zu sein, nichts wert zu sein, es verinnerlicht diese und glaubt schließlich, den gewalttätigen Umgang verdient zu haben. Diesen Kreislauf bezeichnet man als Identifikation mit dem Aggressor.



Zusätzlich belastend wirken dazu affekt-labile Situationen, also Situationen die durch einen Wechsel an liebloser Atmosphäre, die mit Strafe und Prügel einhergehen, einerseits und liebevoller Zuwendung und Aufmerksamkeit andererseits gekennzeichnet sind, da diese die Unsicherheit beim Kind vergrößern und ein adäquates Einschätzen und Reagieren auf Seiten des Kindes erschweren (vgl. ebd.).

Die Folgen körperlicher Misshandlungen sind so vielfältig wie die Möglichkeiten der vorangegangenen Gewalt und Grenzverletzung. Es findet sich ein erhöhtes Risiko „für eine Beeinträchtigung der intellektuellen Entwicklung sowie für Entwicklungsverzögerungen bei schwerer Mißhandlung im Säuglings- und Kleinkindalter. Im Schulalter zeigen sich neben Defiziten der kognitiven Entwicklung Störungen des Sozialverhaltens und der Emotionalität, häufig kombiniert mit selbstschädigendem Verhalten“ (Bürgin und Rost, 2000, S.163).

Die Folgen sind nicht allein körperlicher Natur, sondern auch und vor allem seelischer Art, da das Kind nicht in der Lage ist Urvertrauen zu entwickeln. Misshandelte Kinder erleben sich oft als schlecht, dumm und minderwertig, was wiederum ihre Beziehungsfähigkeit einschränkt. „Der Grundkonflikt besteht in einem Bedürfnis nach eigenständigen Gefühlen und Handlungen versus der Notwendigkeit einer Anpassung an die Gegebenheiten der mißhandelnden Umwelt“ (ebd., S. 64).

Auch hier lässt sich wieder die Möglichkeit der Entstehung eines falschen Selbstbildes diskutieren, da das Kind ja stets versucht den Bedürfnissen seiner Eltern gerecht zu werden, sich anzupassen und nach außen hin zu funktionieren versucht.

3.2.4 Sexueller Missbrauch

Wirtz bezeichnet den sexuellen Missbrauch in der Familie als Seelenmord und als „Totalangriff auf das Menschsein“ in dessen Folge das Kind nicht länger so denken kann wie andere Kinder, denn seine „Identität ist zentral verletzt worden“ (Wirtz, 1989, S.21).

Nach Engfer versteht man unter sexuellem Missbrauch „die Beteiligung noch nicht ausgereifter Kinder und Jugendlicher an sexuellen Aktivitäten, denen sie



nicht verantwortlich zustimmen können, weil sie die Tragweite noch nicht erfassen. Dabei benutzen bekannte oder verwandte (zumeist männliche) Erwachsene Kinder zur eigenen sexuellen Stimulation und missbrauchen das vorhandene Macht- und Kompetenzgefälle zum Schaden des Kindes“ (Engfer, 2000, S.30). Der kindliche Körper wird benutzt, geschändet und gequält und das alles in einer Umgebung, in der das Kind eigentlich ein Recht auf Zuwendung, liebevolle Fürsorge und Geborgenheit hat. Mit dem Missbrauch wird das Kind zum Objekt für die Bedürfnisbefriedigung anderer und es steht den damit einhergehenden Kontrollverlusten hilflos und allein gegenüber.

Schmeißers Vergleiche der existierenden Literatur über den Zusammenhang von sexuellem Missbrauch und selbstverletzendem Verhalten ergaben in der Zusammenfassung, dass zwischen 33 und 70% der SelbstverletzerInnen sexuell missbraucht wurden (vgl. Schmeißer, 2000, S.54). Diese relativ große Spannweite kommt dadurch zustande, dass die Autoren sich auf verschiedene Stichproben stützen. So untersuchen einige die Zusammenhänge in klinischen Populationen, andere in Kriseneinrichtungen und wieder andere Untersuchungen basieren beispielsweise auf Daten aus dem Medium Internet.

Die Folgen sexuellen Missbrauchs sind von verschiedenen Faktoren, wie z.B. dem Alter des Kindes zum Zeitpunkt der Übergriffe, der Dauer und Intensität, der Beziehung zwischen Täter und Opfer, abhängig. Sexuell missbrauchte Kinder zeigen in der Regel „eine höhere Symptombelastung in den Bereichen Angst, Depression, Aggression, internalisierendes, externalisierendes und sexualisiertes Verhalten“ (Engfer, 2000, S.37). Häufig geht sexualisierte Gewalt mit Drohungen oder Manipulationen in Form von Geschenken, Versprechungen und erhöhter Aufmerksamkeit einher, also im Endeffekt mit widersprüchlichen Double-Bind-Situationen.

Da es dem Kind unmöglich ist, seine Eltern zu verachten und für schlecht zu befinden, kommt es irgendwann zu der Überzeugung, selbst für das Geschehen verantwortlich zu sein und in der Folge entwickelt es „ein vergiftetes,



stigmatisiertes Identitätsgefühl, verinnerlicht damit das Böse des Mißhandlers und kann sich so die Primärbeziehung an die Eltern bewahren. Der Glaube an das böse Selbst, der Beziehungen aufrecht erhalten hat, wird daher nicht so leicht aufgegeben, selbst wenn der Mißbrauch aufhört; im Gegenteil, dieser Glaube wird ein fester Bestandteil der kindlichen Persönlichkeitsstruktur“ (Herman, 1994, S.147).

Die ungeheuren Anpassungsleistungen, die ein Kind in Missbrauchssituationen erbringt, haben den Sinn, die Bindung an die Eltern zu bewahren. Um dies zu erreichen, muss das Kind auf so genannte Abwehrmechanismen zurückgreifen. Mit deren Hilfe wird der Missbrauch „entweder aus dem Bewußtsein und Gedächtnis verdrängt,, oder heruntergespielt, rationalisiert oder entschuldigt, so daß das Geschehen kein Mißbrauch war. Da das Kind der Realität weder entfliehen noch sie ertragen kann, muß es das Erlebte psychisch umdeuten“ (ebd., S.143). Es schwankt also zwischen Selbstbeichtigung und dem Verstecken des Missbrauchs, was extrem destabilisierend und für seine weitere Persönlichkeitsentwicklung alles andere als förderlich ist (Formen der Abwehr siehe 3.3.3).

3.2.5 Zahlen

Konkrete Zahlen, die Hinweise auf die Erfahrungshintergründe geben, die zu selbstverletzendem Verhalten führen können, fehlen noch weitgehend. Einzelne Untersuchungen zeigen zwar deutliche Zusammenhänge von belastenden Erfahrungen in der Entwicklung und späterem selbstverletzenden Verhalten, allerdings schwanken die Angaben. Differenzierte epidemiologische Untersuchungen im größerem Stil fehlen. Wiem z.B., die eine Umfrage im Internet machte, fand heraus, dass 90 Prozent der 101 befragten SelbstverletzerInnen im Vorfeld mindestens eine belastende Erfahrung gemacht haben und 72 Prozent der Befragten mindestens eine hoch belastende bzw. traumatische Erfahrung, die sie schließlich zum Ritzen führte (vgl. Wiem, 1998, S.53 ff.).

Nach Reschs Untersuchung an 161 jugendlichen PatientInnen haben 65 Prozent sexuelle Missbrauchserlebnisse hinter sich, 42 Prozent körperliche



Misshandlungen und sogar 74 Prozent fühlten sich von ihren Angehörigen emotional vernachlässigt (vgl. Resch, 1998, S.77).

Eckhardt-Henn zufolge schwanken die Angaben von belastenden Erfahrungen in der Kindheit und Jugend von SelbstverletzerInnen zwischen 60-70 Prozent (vgl. Eckhardt-Henn, 2000, S.298).

Da ich im Rahmen dieser Arbeit durch einen Chat in engeren schriftlichen Kontakt mit Betroffenen kommen konnte, ist es mir an dieser Stelle möglich, kurz die oben beschriebenen Ursachen mit ein paar Mailausschnitten zu untermauern.

Von den dreizehn per Mail zum Thema Selbsthilfe im Internet Befragten, machten sechs zusätzliche Angaben zu ihrer individuellen Ursachensicht. Dabei bestätigen die Angaben weitgehend die oben genannten Ursachendimensionen. So sahen fünf der sechs befragten Personen familiäre Vorfälle oder Gegebenheiten als Auslöser für ihr späteres selbstverletzendes Verhalten (alle beantworteten Mails siehe Anhang).

Blue schrieb: „ich denke vor allem meine mutter hat ihre angst (das ich als kleines kind sterbe wenn sie mich alleine lässt, später das ich schizophren werde/bin), auf mich übertragen, ich habe mir dadurch die schuld und verantwortung für viele sachen gegeben, hatte selber angst krank oder verrückt zu werden... jahrelang krampfhaft irgendwas gesucht wodran ich mich festhalten kann, dabei auch schon mal schlechte erfahrungen gemacht und als strafe das ich mein leben nicht hinkriegte, allen nur noch mehr sorgen machte, meine arme aufgeschn*ten.“

Misunderstand meint kurz: „ich glaube, dass der auslöser für mein svv in meinem elternhaus liegt/lag“

Moonshadow schrieb: „Also bei mir liegt eine Kindheit mit traumatischen Erfahrungen zugrunde. Zudem wurde ich sehr früh in die Verantwortung für meine schwache Mutter und meine beiden kleinen Schwestern genommen. Doch dies ist nicht der direkte Anlass für heutiges SVV, nur die tiefere Ursache! Aber es ist wohl ein Grund für eine sehr komplizierte Persönlichkeitsstruktur, in der es



sehr schwache kindliche Anteile gibt und eine sehr starke gnadenlose Erwachsenenpersönlichkeit, die in inneren Spannungen zueinander stehen. ... Um die Kontrolle zu behalten und zu ertragen, was ich fühle, muss ich mich selbst verletzen...“

Blackocean schrieb: „die 'scherben', die entstehen wenn ich mich verletzt fühle, benutze ich dazu um mich selbst körperlich zu verletzen. ... wahrscheinlich hängt die ganze Problematik in erster Linie mit meiner Familie zusammen, ich habe sie nie gewusst, aber ich habe da immer alle meine Gefühle versteckt oder hinten angestellt. Von klein auf bin ich so aufgewachsen. Aber es lag nicht an der Erziehung, sondern an mir selbst. Gefühle wurden nicht verboten, ich habe sie mir bloß bei mir selbst nicht geduldet, und ich kann bis heute nicht. Vielleicht hat sich daraus das SVV als die beste "Alternative" geboten.“

Einsamer Reiter sieht die Ursache darin, „wie mein Vater mit Bestrafung umgegangen ist.... die Strafe sah immer ähnlich aus: Schläge mit der Hand oder mit einem Holzlöffel (meistens). Ich denke, unbewußt habe ich mich dann irgendwann selbst beschuldigt, und dementsprechend bestraft, in der Regel, wenn ich andere verletzt (also nicht körperlich) habe durch Worte, Taten.“

Velmahart schrieb: „ich glaube einfach, dass in meiner Fam. so viel Mist gelaufen ist, so dass in meinem Kopf diverse Grenzen verschwommen sind, ich manchmal nicht wusste was tun, aber irgendwie durch musste. Und das einzige Standbein in der Fam. war...“

3.2.6 Zusammenfassung

Ob es nun schließlich zum Ausbruch bzw. zur Manifestation verschiedener Denkweisen und/oder Handlungen kommt, ist nicht nur von den beschriebenen Risikofaktoren abhängig, sondern auch von gewissen protektiven Faktoren in der Umgebung des Kindes und im Kind selbst. Allgemein lässt sich sagen, dass es mehrerer Schutzfaktoren bedarf, wenn mehrere Risikofaktoren vorhanden sind.



Als gesicherte biographische Schutzfaktoren im Hinblick auf die Entwicklung psychischer und psychosomatischer Krankheitsbilder gelten nach Egle und Hoffmann eine dauerhaft gute Beziehung zu mindestens einer primären Bezugsperson, kompensatorische Elternbeziehungen, eine überdurchschnittliche Intelligenz und Temperament, die soziale Förderung des Kindes, ein sicheres Bindungsverhalten, verlässliche Bezugspersonen im Erwachsenenalter sowie internale Kontrollüberzeugungen (vgl. Egle und Hoffmann, 2000, S. 21).

Außerdem hängen die Folgen vom Alter des Kindes, der Beziehung zum Täter und von der Art, Dauer, Schwere der Eingriffe in die kindliche Entwicklung ab, wobei die „kumulative Wirkung im Hinblick auf eine erhöhte Vulnerabilität für psychische Störungen insgesamt“ spricht (vgl. ebd. S.22). Dies bedeutet das die Gefahr der beeinträchtigten Entwicklung und damit der Pathologisierung mit der Anzahl der wirkenden Risiken steigt.

Bei allen Formen, die eine Störung der kindlichen Entwicklung nach sich ziehen können, existiert der Versuch des Kindes, den Missbrauch nicht als solchen zu sehen. Ein Kind kann das Verhalten seiner Eltern nicht objektiv beurteilen und ihm stehen kaum organisierte Verarbeitungsstrategien zur Verfügung und deshalb versucht es „den Missbrauch als einen Ausdruck von Liebe, Aufmerksamkeit oder auf andere Weise wertvolles Zeichen von Bindung zu sehen, um das Erlebnis zu dem Zeitpunkt, wo es stattfindet, ertragen zu können“ (Levenkron, 2001, S.153). Infolge langanhaltender oder sich wiederholender Zyklen dieses Typs wird das Kind nicht mehr länger zwischen dem Missbrauch und den positiven Aspekten der Beziehung unterscheiden (können). Dies führt dazu, dass eine Kopplung von Schmerz, Missbrauch und Bindung entsteht (vgl. ebd.) und diese Kopplung wird es wieder suchen, in Beziehungen, aber auch im Umgang mit sich selbst. Denn wie schon in den psychoanalytischen Sichtweisen (Punkt 3.1.3) angedeutet, sucht der Mensch das Vertraute und Gewohnte, egal wie absurd es auch ist.

3.3 Folgen der Störung kindlicher Entwicklung

Die Resultate von Missachtung, Misshandlung oder Missbrauch sind vielfältig. In diesem Punkt meiner Auseinandersetzung werde ich mich auf die beziehen, die bei der Entstehung selbstverletzenden Verhaltens eine Rolle spielen.



3.3.1 Selbstwertprobleme

„Selbstverletzung ist ein janusköpfiges Phänomen, das ebenso ohnmächtiges Ausgeliefertsein wie grausame Machtausübung vermittelt, Selbstverletzung ist als aggressiver wie fürsorglicher Akt in sich ein Paradoxon –das in seiner Vieldeutigkeit nur eines sich widerspiegelt: die tiefgreifende Beeinträchtigung des Selbst“ (Resch, 1998, S.72). Solch eine Beeinträchtigung entsteht durch einen Mangel an Vertrauen in sich selbst, der wiederum auch aus den Erfahrungen früher Entwicklungsstadien resultiert. Das Selbstwertgefühl ist also ein Indikator dafür, wie stark eine Person in ihrer sozialen Umgebung geschätzt und anerkannt wurde und wird (vgl. Schütz, 2000, S.59).

Fragwürdigen Erziehungsmethoden, bei dem das Kind nur selten angebrachte Reaktionen auf sein Handeln erhält, beeinträchtigen dessen Selbstwahrnehmung und verhindern den Aufbau guter innerer Objekte, die wiederum Grundlage für einen guten und fürsorglichen Umgang mit sich selbst sind (vgl. Küchenhoff, 1999, S.155). Wird einem Kind häufig das Gefühl der eigenen Wertlosigkeit und Unwichtigkeit vermittelt, sind also die sozialen Rückmeldungen negativ, macht es nicht die Erfahrung selbst liebens- und schützenswert zu sein oder eigene Bedürfnisse haben zu können. Es verinnerlicht die Kälte, die ihm entgegenkommt und kann keinen positiven Selbstbezug aufbauen, lernt weder sich zu achten, noch angemessen mit seinen aggressiven Impulsen umzugehen (vgl. ebd., S.151).

In der Folge kann sich kein „abgegrenzter, auf andere bezogenes Wesen mit individuellen Gefühlen, Empfindungen und Reaktionen [bilden A.d.V.] das bestimmte dauerhafte Eigenschaften hat“ (Joraschky, 2000, S.141).

Waren die frühen Erfahrungen von traumatischem Ausmaß, wird die Person Probleme haben, mit ihren Gefühlen umzugehen, es kann daraufhin zur emotionalen Abstumpfung, dem Verlust der Empfindungsfähigkeit oder zu Symptomen der Depersonalisation und Dissoziation kommen (vgl. ebd.). In solchen Situationen kann die Selbstverletzung durchaus fürsorgliche Funktionen haben, da sie eingesetzt wird, um die Gefühlstaubheit zu beenden und so zur Selbstregulation einen wichtigen Beitrag leistet.



Ursächlich für die Probleme mit sich selbst sind die beschriebenen Grenzüberschreitungen in Form von psychischen und/oder psychischen Ein- oder Übergriffen, durch die die Betroffenen nicht fähig sind, einen gesunden Selbstbezug aufzubauen und in deren Folge es zu zwanghaften und destruktiv anmutenden verzweifelten Handlungen kommen kann, wobei der Körper als Austragungsort eine besondere Rolle spielt.

3.3.2 Körperbildstörungen

Eigentlich ist der Körper ein eher unauffälliger Begleiter, den man erst als etwas von sich Getrenntes wahrnimmt, wenn man Schmerz, Unwohlsein und Ähnliches spürt. Kennzeichen einer guten Integration des Körpers ins Gesamtselbst ist also eine Art gelassene Inaktualität in Bezug auf die eigene Körperlichkeit. Wenn ein Mensch sich aber selbst schneidet und verletzt, ist davon auszugehen, dass er sich nicht als Einheit fühlt, sondern Teile der eigenen Person gegen andere Teile der Person kämpfen (vgl. Küchenhoff, 1999, S.158).

„Das Körperbild konstituiert sich parallel zur sensomotorischen Entwicklung. Neben den anlagebedingten Entwicklungsschritten körperlicher Reifung nehmen umweltbedingte Erfahrungen und Erlebnisse, die den Körper betreffen, einen starken Einfluß auf das Körperbild“ (Tameling und Sachsse, 1996, S.62).

Gerade Grenzüberschreitungen in Form familiärer Gewalt durchbrechen den kindlichen Reizschutz und in der Folge kann es zur Ausbildung eines gestörten Körperbildes kommen. „Entscheidend für die spätere Symptomatik ist, daß der Körper von Anfang an nicht ins Selbst integriert werden kann, dem er eigentlich zuzurechnen ist“ (Sachsse, 2000, S.98).

Menschen, die sich selbst verletzen, sehen ihren Körper vorwiegend als Objekt und nicht als Subjekt, als etwas zu ihnen Gehöriges. Sie weisen einerseits ein distanziertes Verhältnis zu ihm auf, sind in ihren Handlungen jedoch körperbetont: „Gerade weil der Körper ihnen fremd geworden ist, versuchen sie ihn immer wieder ins Zentrum zu rücken. Weil sie sich ihres Körpers unsicher sind, agieren sie viel über ihn aus“ (Teuber, 2000, S.83). Dieses gespaltene Verhältnis resultiert daraus, dass sie ihre Körperlichkeit als etwas erleben/erlebt



haben, das ihnen nicht gehört, sich ihrer Kontrolle entzieht. In der Konsequenz kommt es zu Ablehnung und Hass auf den eigenen Körper. Er wird als Gegner oder Unterworfener behandelt, eine Abspaltung desselben ist nicht auszuschließen.

Die Abspaltung erfüllt eine wichtige Funktion, denn durch die negative Besetzung oder Ausblendung gelingt es Schlimmeres zu verhindern, nämlich den seelischen Tod. „Indem er [der Körper A.d.V.] all die zerstörerische Wut hinnimmt und immer wieder heilt, tröstet er auch, wird er zum geduldigen und zuverlässigen Begleiter“ (Eckhardt, 1994, S.156).

„Wenn Menschen traumatische Situationen erleben, seelisch und körperlich gefährdet und verletzt werden, nicht fliehen oder kämpfen können, besteht eine Überlebens- und Bewältigungsstrategie darin, die körperliche und emotionale Eigenwahrnehmung zu vermindern oder auszuschalten. ... Mit dem Verlust des Körpererlebens geht eine tiefgreifende Störung der Identität und des Kontaktes zur Realität einher“ (Teegen, 1994, S.113).

Besonders charakteristisch für sich selbst verletzende Personen sind Störungen der Eigenwahrnehmung in Bezug auf Körpergrenzen und ihre Durchlässigkeit, dabei ist die Entwicklung stabiler Körpergrenzen „eine entscheidende Voraussetzung für den Aufbau einer individuellen Ich-Identität“ (Tameling und Sachsse, 1996, S.63). In einer Untersuchung zum Körperbild fanden Tameling und Sachsse heraus, dass PatientInnengruppen mit selbstverletzendem Verhalten ein gestörteres Körperbild haben als die PatientInnen der Kontrollgruppe ohne Selbstverletzung und das das Körperbild negativ mit der Häufigkeit der Selbstverletzung korreliert. Das bedeutet, dass die PatientInnen sich umso häufiger selbst verletzen, je gestörter ihr Körperbild ist (vgl. ebd., S.64).

Abschließend lässt sich sagen, dass selbstverletzendes Verhalten als Symptombildung verstanden werden kann, „die von Patienten mit einem gestörten Körperbild und dem Erleben durchlässiger Selbst- und Körperselbst-Grenzen eingesetzt werden kann, um Ich-Fragmentierung über den Umweg einer



Stabilisierung des Haut-Ichs aufzuhalten, Depersonalisationszustände zu beenden und kohärente Selbstgrenzen mit intakten Ich-Funktionen wiederherzustellen“ (ebd., S.66)²⁰.

3.3.3 Trauma, Abwehr und Dissoziation

„Traumatische Reaktionen treten auf, wenn Handeln keinen Sinn mehr hat. Ist weder Widerstand noch Flucht möglich, ist das Selbstverteidigungssystem des Menschen überfordert und bricht im Chaos zusammen. Die übliche Reaktion auf Gefahr ist sinnlos geworden, und jedes Element des komplexen Reaktionsgefüges besteht fort, noch lange nachdem die akute Gefahr vorüber ist“ (Herman, 1994, S.54). Das Ich ist mit der Situation also überfordert, seine normalen Anpassungsstrategien sind dem Geschehen nicht gewachsen, eine Bewältigung im gesunden Maß daher nicht möglich. Herman weist des Weiteren darauf hin, dass traumatische Ereignisse „eine tiefgreifende und langfristige Veränderung in der physiologischen Erregung, bei Gefühlen, Wahrnehmung und Gedächtnis“ bewirken (vgl. ebd.), womit das Trauma wiederum Auswirkungen auf jegliche weitere Lebensgestaltung hat.

Die oben erläuterten Misshandlungs- und Missachtungsformen können eine sich entwickelnde Persönlichkeit überfordern und damit traumatischen Charakter haben. Treten mehrere verschiedene traumatisierende Erlebnisse gleichzeitig auf, spricht man von einem kumulativen Trauma (vgl. Bürgin und Rost, 2000, S.168). Um die Schwere eines traumatogen wirkenden Stimulus bestimmen zu können, spielen nach Bürgin und Rost die prätraumatische psychische Ausgangslage, die Geschlechtszugehörigkeit und das Alter des Kindes/Jugendlichen, die Stabilität und Ausgewogenheit seiner Ich-Funktionen, das Vorhanden- und Verfügbarsein eines tragenden sozialen Haltes und schließlich Dauer und Intensität des Stimulus eine Rolle. „Die Wirkung pathogener, traumatisierender Faktoren ist immer abhängig von der Vulnerabilität der seelischen Strukturen und Dynamiken, auf die sie Einfluß nehmen“ (ebd., S.167).

²⁰ ausführlicher zu konkreten Körperbildstörungen traumatisierter Patienten siehe Joraschky in Egle et al., 2000, S.148 ff.



In Situationen, die überfordern, stehen uns verschiedene Abwehrmechanismen zur Verfügung, die automatisch funktionieren und ohne die wir Alltag kaum lebens- und funktionsfähig wären (Vgl. Sachsse, 1996, S.109).

Als reife Abwehrmechanismen gelten z.B. Selbstbehauptung und -beobachtung, Antizipation oder Humor. Als unreife bzw. neurotische Abwehr gelten Verdrängung, Verleugnung, Projektion, Spaltung und Dissoziation (vgl. Resch, 1996, S.183), wobei letztere vor allem auch als Selbstschutzmechanismen zu beschreiben sind, da sie die gefährdete Identität vor einem Zusammenbruch bewahren und damit lebenserhaltend sind. „So wertvoll in akuten Situationen diese Ich-Verleugnung vorübergehend sein kann, so folgenschwer ist sie a la longue, weil ein nicht verantwortbares Leben, eigentlich ein selbstfremdes Leben, entwickelt wird“ (Pieringer und Denning, 1992, S.20) in dessen Folge es zu enormen inneren Spannungen und Konflikten kommen kann.

Als alltägliches Beispiel ist ein Kind zu nennen, das von seinem Vater z.B. geschlagen wurde und unter Tränen stammelt ‚Papa ist gut‘. „Wenn ein Kind gezwungen ist, zwischen seiner Realwahrnehmung und der Bewahrung guter innerer Objekte zu ‚wählen‘, dann muß es seine Realwahrnehmung opfern“ (Sachsse, 1997, S.46). Passieren solche oder ähnliche Erlebnisse öfter, entwickelt das Kind sogenannte Coping-Strategien, also Bewältigungsmechanismen, die ihm den Umgang mit dem traumatischen Stress erleichtern. Einer dieser Abwehrmechanismen ist die Dissoziation, welche die Fähigkeit des Menschen meint, emotional oder logisch nicht zu vereinbarende Erfahrungen innerseelisch aufzuspalten (vgl. Sachsse, 1996, S.103).

So ziemlich alle traumatisierten Menschen besitzen die Fähigkeit die Dissoziation bewusst zu induzieren, also in Momenten der Gewalteinwirkung bewusst aus ihrem Körper auszusteigen, den Schmerz und die Demütigung so nicht mehr zu spüren, die traumatische Erfahrung ihres Realitätsgehaltes zu entkleiden und durch intensive Phantasietätigkeit die Realität zu verlassen (vgl. Schmeißer, 2000, S.59). Langfristige Folge solcher sich generalisierender Abwehrmechanismen ist



eine tiefe Unsicherheit der eigenen Wahrnehmung gegenüber, da nicht mehr sicher ist, ob und wie weit man ihr trauen kann. Die Desintegration des Ichs hat einen hohen Preis, da die autoprotektive Wahrnehmungsveränderung langfristig gesehen zu massive Problemen führen kann (vgl. Sachsse, 1996, S.111).

Selbstverletzendes Verhalten erfüllt in solchen Zuständen eine wichtige Aufgabe, Sachsse bezeichnet es als wirksamstes Antidissoziativum (ebd., S.103), denn mit Hilfe der Selbstverletzung gelingt es solche Zustände kurzfristig zu überwinden. Die Betroffenen haben aufgrund ihrer Entwicklung ja gelernt, aus dem eigenen Körper und den Gefühlen ‚auszusteigen‘ und dieser anfängliche Schutz kann zur Bedrohung werden, denn die Betroffenen können Probleme bekommen, sich selbst wahrzunehmen, den Bezug zu ihrem Körper und ihren Gefühlen nicht zu verlieren. Die Selbstverletzung hilft diese und ähnliche Bedrohungen zu beenden.

3.4 Funktionen selbstverletzenden Verhaltens

Nach Hoffmann et al. entstehen gleiche Krankheitsbilder durch unterschiedliche Bedingungen (vgl. Hoffmann et al., 2000, S.515), deswegen sind auch die Funktionen, welche die Selbstverletzung übernimmt sehr vielfältig.

Außerdem ist zu beachten, dass die Selbstverletzung gegebenenfalls die Sozialordnung und die Strukturen des familiären Zusammenlebens und den Verstand der Betroffenen vor Verzweiflung und ‚Schlimmeren‘ schützt (vgl. Kaplan, 1991, S.392), also Reproduktion und Kontinuität gewährleistet. Selbstverletzung hat vor einem bestimmten Hintergrund Sinn. Dieser wird deutlich, wenn es möglich wird, die Funktion dieses als abweichend zu bezeichnenden Verhaltens genauer zu ergründen, wobei man selbstverletzendes Verhalten an dieser Stelle nicht als Problem, sondern als Problemlösungsversuch auffassen sollte (vgl. Schleiffer, 1998, S.130; Sachsse, 1997, S.50).

3.4.1 Intrapersonale Funktionen

Wenn man fragt, welchen intrapersonalen Sinn die Selbstverletzung hat, muss man nach den Gefühlen fragen, die der Verletzungshandlung vorausgehen, sie begleiten und was die Betroffenen nach der Automutilation fühlen.



Viele Autoren sehen so wie Resch einen charakteristischen Spannungsbogen für den selbstverletzenden Akt. „Meist gehen belastende zwischenmenschliche Erfahrungen des selbstverletzenden Handlungen voraus, wobei eine starke subjektive Komponente in der Beurteilung der sozialen Situation faßbar wird, die eine Einfühlung durch andere erschwert. Ausgangspunkt ist eine narzißtische Kränkung mit sich eskalierenden dysphorischen Verstimmungen und Wutgefühlen, Verzweiflung, Angst sowie Hilf- und Hoffnungslosigkeit. Eine Bewältigung widersprüchlicher oder negativ getönter Affekte mißlingt. Es kommt zu einer Wendung von Haß in Selbsthaß, Vorwurf in Selbstvorwurf. Kognitive Wahrnehmungs- und Denkformen beginnen unter affektivem Druck zu dissoziieren. ... Zunahme des Spannungsgefühls führt zu weiteren dissoziativen Erlebnisweisen mit Trancezuständen, Amnesien, Körpergefühls- und Bewegungsstörungen“ (Resch, 1998, S.75 f.).

In solchen Situationen kommt es durch die Verletzung zu einem Gefühl der Spannungslösung und des Wohlbefindens, allerdings vermag die Selbstverletzung nur eine kurzfristige Erleichterung zu verschaffen und mit der Zeit werden sich neue negative Gefühle, die von Schuld, Scham, Ablehnung, Leere und/oder Ekel gekennzeichnet sind, aufbauen und damit der Drang zur erneuten Verletzung entstehen.

„Die Flut der seelischen Ausweglosigkeit“ (Teuber, 2000, S.59) bringt die Betroffenen also dazu, sich körperlichen Schmerz zuzufügen. Mit Hilfe des körperlichen Schmerzes soll der für die Betroffenen konfuse, wirre und als unerträglich empfundene emotionale Schmerz übertüncht werden. Der physische Schmerz bringt sie zurück in die Realität, beendet dissoziative Zustände und bringt -zeitlich begrenzt- Klarheit. So wird Selbstverletzung zu einem globalen Ventil für inneren ‚Druck‘ und das Erleben beim Schneiden ist dann so „wie wenn man aus einem Ballon die Luft herauslassen würde“ (Sachsse, 1997, S.51) oder aber auch mit einem selbstgemachten Reißverschluss zu vergleichen (vgl. Kaplan, 1991, S.407). Selbstverletzung macht die eigenen Grenzen wieder deutlich und spürbar, zeigt durch das Blut die innere Lebendigkeit und hat damit eine



selbsterhaltende und -fürsorgliche Komponente (vgl. Neppert, 1998), sie kann aber auch als Bestrafung und Reinszenierung der einstmals peinigen Situationen eingesetzt und verstanden werden.

Fachleute sehen die destruktiven Handlungen ihrer PatientInnen als „symptom-reduzierende Selbsttherapie“ (Hänsli, 1996, S.134).

Sachsse beschreibt, wie im Laufe der Therapie auch häufig zum Vorschein kommt, welche wichtige Stellung der Selbstverletzung als narzisstisches Regulativ zukommt (vgl. Sachsse, 1997, S.52 f.). Viele seiner PatientInnen sind heimlich stolz auf ihre Stärke und Unabhängigkeit vom Körper, sie erleben sich als mächtig, sie haben die Kontrolle über die Verletzungen -und nicht wie in ihrer früheren Geschichte jemand anderes. Dabei ist die Selbstverletzung so ziemlich ihr einziges Mittel, „sich narzißtisch zu reparieren und aufzubauen“ (ebd.), wobei das Verhalten ja nicht kontrollierbar ist, sondern eine impulsive Handlung bleibt: „Ich konnte und kann mir nicht erklären, was mich dazu bringt, daß ich in der Lage bin, mich so zu quälen und solch sadistische Gedanken mir gegenüber zu haben. Wenn ich mich verletze tue ich es wie unter Zwang, ich bin so überzeugt von der Handlung, daß ich sie in dem Moment nicht in Frage stelle und vor allem der Meinung bin, ich habe es nicht anders verdient“ schreibt Gabi Lummas in ihrem Buch über ihre eigenen Erfahrungen mit Selbstverletzung (Lummas, 1999, S.87). In einem späteren Teil ihres Buches sagt sie: „Es ist einfach nicht möglich, aus einem ‚Gefäß‘ etwas anderes zu erhalten, als das, was man hineingefüllt hat“ (ebd., S.136).

Zusammenfassend kann die Selbstverletzung intrapersonal als Abwehr von Depression, Schmerz, Einsamkeit, Langeweile, Ohnmacht und Dissoziation dienen und „als ein verzweifelter ich-hafter Akt zur Stützung des zerfallenden Ichs gedeutet werden“ (Scharfetter, 1992, S.766).

3.4.2 Interpersonelle Funktionen

„Bei der interpersonellen Wirkung des Symptoms muß unterschieden werden, welche Wirkung von den Patientinnen intendiert ist, und welche Wirkung dem Symptom aufgrund unseres kulturellen Kontextes attribuiert wird“ (Sachsse,



1998, S.104) und welche Wirkung durch die Selbstverletzung im direkten Umfeld ausgelöst wird.

Nach Sachsse besitzt die Selbstverletzung eine hohe interaktionelle Potenz (vgl. Sachsse, 1997, S.53). Die Wunden und/oder Narben werden in der Umgebung als Signal oder Mitteilung gedeutet, dabei muss die Handlung gar nicht mal bewusst auf Reaktionen aus der Umgebung abzielen, denn wie bereits beschrieben, geschieht die Verletzung ja häufig „in einem dissoziativen, autistischen Zustand, in dem der Kontakt zur Umwelt verloren gegangen ist“ (ebd.).

In der Umgebung löst die Verletzung häufig Reaktionen von Ekel, Ablehnung, Mitleid und Sorge aus. „Erinnert sei an das Diktum: Man kann nicht nicht kommunizieren. Die durch das Verhalten ausgelösten Gefühle, unsere Gegenübertragungsgefühle, sind dabei meist extremer Natur“ (Sachsse, 1996, S.112) und die widersprüchlichen Reaktionen entsprechen dem innerseelischen Zustand der Betroffenen.

Die Symptomhandlung kann als präverbaler Hilfsappell verstanden werden, als Externalisierung eines inneren Konflikts mit dem Sinn Kommunikation einzuleiten: „Aus einem innerseelisch unerträglichen Zwiespalt ist damit ein interpersoneller Konflikt geworden“ (Sachsse, 1997, S.54).

Vielen Menschen ist die Fähigkeit abhanden gekommen, mittels Sprache ihre Gefühle zu äußern oder sie haben gelernt, dass auf ihre Gefühlsmitteilungen keine angemessene Reaktion erfolgte und nun wenden sie die Selbstverletzung als physische und unübersehbare Form der Mitteilung an (vgl. Hänslı, 1996, S.140 f.).

Eine Person die sich selbst verletzt, kann auch lernen sekundären Gewinn aus ihrer Verletzung zu ziehen oder durch die Handlung den Versuch starten, andere zu manipulieren oder zu beeinflussen (vgl. Neppert, 1998). Allerdings glaube ich, dass nur relativ wenig Betroffene Selbstverletzung geplant und bewusst einsetzen. Die Handlung läuft unbewusst und impulsiv ab und die meisten Betroffenen sind



sich über ihre Motive nicht im Klaren. „Die sich selbst verletzende Person, die ihre Symptome eher vorzeigt als sie zu verbergen, ist keine Angeberin. Sie hat einfach entdeckt, dass negative Aufmerksamkeit besser ist als gar keine“ (Levenkron, 2001, S.122).

Der Vollständigkeit halber gilt es noch das Motiv des masochistischen Triumphes anzubringen. Gelingt es der sich selbst verletzenden Person sein Gegenüber mit Wunden und/oder Narben zu erschüttern, kann das der sich verletzenden Person eine Art Macht- und Triumphgefühl vermitteln, die (Pseudo-)Unabhängigkeit von seinem Schmerz, seinem Körper und der Bewertung seines Verhaltens von außen wirkt ‚befriedigend‘ (vgl. Neppert, 1998).

Zusammenfassend kann die Selbstverletzung im interpersonellen Zusammenhang als „ein Instrument der Beziehungsregulierung in einem Nähe-Distanz-Konflikt“ (Herpertz und Saß, 1994, S.304) verstanden werden, wobei die Signalfunktion nicht bewusst intendiert sein muss.

Abschließend lässt sich sagen, „der Zweck ihres automutilativen Handelns ist jedoch nicht allen Patienten ohne weiteres als Selbstinterpretation zugänglich. ... Oft ist die Einsicht in die Funktion des automutilativen Handelns das Ergebnis eines längeren -die Introspektion fördernden- therapeutischen Prozesses und damit bereits ein Zeichen des heilsamen Abstand-nehmen-Könnens“ (Hänsli, 1996, S. 128)

Erst wenn die Handlung ihrer Funktion entgleitet wird, kann es möglich werden, Handlungsalternativen zu suchen, denn „aufgrund der hochgradig defizitären Ich-Funktionen ist sie [die Selbstverletzung A.d.V.] wie ein perveres Symptom eine Plombe im Ich und wirkt gleichzeitig als Ich-Funktionskomplex in der Regulierung intrapsychischer und interpersonaler Prozesse“ (Sachsse, 1997, S.50).



4. Therapeutische Ansätze und Selbsthilfemöglichkeiten

Noch immer sind seelische Probleme und Konflikte mit gesellschaftlichen Vorurteilen behaftet, was Betroffenen die Entscheidung für eine ambulante oder stationäre Therapie eventuell erschweren kann.

Die steigende Zahl der Angebote, von Selbsthilfegruppen bis hin zu virtuellen Hilfen wie Mailinglisten, Foren und speziellen Chats, auf die ich im zweiten Teil meiner Arbeit noch ausführlicher eingehen werde, können den Betroffenen eine erste Einsicht oder auch eine Auseinandersetzung mit ihren Problemen erleichtern, ersetzen allerdings in den meisten Fällen keine therapeutischen Maßnahmen.

Neben den hier im Vordergrund stehenden therapeutischen Ansätzen zur Beeinflussung bzw. Beendigung selbstverletzenden Verhaltens gibt es noch medizinische Zugänge, die aber skeptisch zu betrachten sind, da sie zwar unter Umständen das Symptom verringern bzw. unterdrücken, aber eben nicht seine Ursachen und Hintergründe in Angriff nehmen. Zu den fragwürdigen Methoden zählen die Elektrokrampftherapie und Fixierungen sowie die Medikation als alleinige ‚Therapieform‘.



Die Elektrokrampftherapie, die dann eingesetzt wird, wenn die Betroffenen nicht auf die Medikation ansprechen, halte ich für bedenklich und eindeutige Beweise über den Nutzen künstlich erzeugten Krampfanfälle fehlen (vgl. Smith et al., S.71 f.).

Verschiedene Autoren (Sachsse, 1997, S.29 ff.; Eckhardt, 1994, S.209; Herpertz und Saß, 1994, S.304) weisen darauf hin, dass man bislang trotz zahlreicher Medikationsversuche keinen ausgeprägten Effekt auf die selbstbeschädigenden Verhaltensweisen festgestellt hat. „Eine Medikation kann die Psychotherapie erleichtern, vielleicht erst sogar ermöglichen, aber bisher keinesfalls ersetzen“ (Sachsse, 1997, S.30). Wie beschrieben wird selbstverletzendes Verhalten als wirksames Antidissoziativum eingesetzt und bis jetzt gibt es kein Medikament, das dieser Wirkung gleichkommt.

Zur Anwendung kommen meist Neuroleptika, Antidepressiva sowie Benzodiazepine/Tranquilizer (vgl. Schmeißer, 2000, S. 105 f.). Ziel der Medikation ist die Behandlung von Angst-, Spannungs- und Erregungszuständen. Wie im Punkt 3.1.1 angedeutet spielen auch biologische Zusammenhänge bei der Entstehung selbstverletzenden Verhaltens gegebenenfalls eine Rolle und legitimieren somit ein Stückweit die Medikation. Auch schwere unbewältigte Traumatisierungen können nach Reddemann und Sachsse funktionelle neurophysiologische Veränderungen hinterlassen (vgl. Reddemann und Sachsse, 1997, S.117), was eine die Therapie unterstützende medikamentöse Behandlung sinnvoll macht²¹. Im Folgenden soll es vorrangig um Therapieformen gehen, die eine Bearbeitung der zugrundeliegenden Problemkreise ermöglichen und nicht nur die Einstellung des Symptoms beabsichtigen.

4.1 Die psychodynamisch - psychoanalytische orientierte Therapie

Die funktionale Analyse selbstverletzenden Verhaltens macht deutlich, warum sich die Psychotherapie schwierig gestalten kann. Die Selbstverletzung stellt häufig nur den Gipfel eines Eisberges dar. Hinter der Handlung verbergen sich

²¹ Sachsses Medikationsversuche und die Erfolge ausführlich in Sachsse, 1997, S.29ff., weitere medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten bei autoaggressivem Verhalten siehe Möller, 1992, S.95-111



individuell verschiedene negative Erfahrungen, die den Betroffenen Probleme bereiten und gegebenenfalls ihre Persönlichkeit beeinflussen und/oder ihre Entwicklung stagnieren lassen.

Sinn der Therapie ist die Bearbeitung des Konfliktes sowie „eine Verbalisierung der Affekte und emotionalen Abläufe zu entwickeln, die der Selbstverletzungshandlung zugrundeliegen“ (Herpertz und Saß, 1994, S.304). Im Endeffekt geht es darum, die zweifelhaften und dysfunktionalen Bewältigungs- und Verarbeitungsmechanismen aufzugeben bzw. durch neue und bessere zu ersetzen, so dass die pathologischen inneren Objekte, Strukturen und Symptombildungen abgebaut und dadurch neue genügend gute innere Objekte ausgebildet werden können.

Diese guten inneren Objekte ermöglichen dann einen selbstfürsorglichen, angemessenen und nicht länger destruktiven Umgang mit sich selbst (vgl. Schmeißer, 2000, S.90). „Therapieziel ist der konfliktfähige Mensch, der seiner inneren Konflikthaftigkeit gewachsen ist und zwischenmenschliche Probleme so lösen kann, daß er sowohl zur Abgrenzung als auch zur Integration, zum Kompromiß in der Lage ist“ (Sachsse, 1998a, S.24).

Die Basis für Therapieerfolge bildet ein sicheres und tragfähiges Arbeitsbündnis. „Da viele Patienten ein ausgeprägtes Autarkieideal haben, hat es sich in diesen Fällen bewährt, zunächst ein sehr distanzierendes Kontakt- und Therapieangebot zu machen. Voraussetzung ist aber, daß die Betroffenen bereit sind, sich auf die Therapie einzulassen, d.h. sie müssen eine gewisse Krankheitseinsicht mit entsprechendem Leidensdruck haben“ (Schmeißer, 2000, S.90). Ist das Vertrauen als Grundlage einer Therapie erreicht, übernimmt die/der Therapeut/in häufig Hilfs-Ich-Funktionen und trägt dazu bei, Distanz und Spielräume zu schaffen. Dabei hat man als Therapierende/r häufig mit heftigen Gegenübertragungsgefühlen zu kämpfen. Darum ist es wichtig sich stets der inneren Zerrissenheit als Widerspiegelung der Gefühle des/der Betroffenen



bewusst zu sein. Des Weiteren ist eine empathische und authentische Haltung auf Seiten der Therapierenden von Vorteil (vgl. Sachsse, 1997, S.85 ff).

In der Anfangsphase der Therapie geht es auf Seiten der Betroffenen um den Aufbau eines selbstbeobachtenden Ichs (vgl. Eckhardt, 1994, S.175) mit dem Ziel die Eigenwahrnehmung, besonders im Hinblick auf Gefühlszustände und innere Befindlichkeiten, zu verbessern. Die Ressourcen der PatientInnen sollen gesucht, gestärkt und stabilisiert werden. Sachsse, der vor allem schwere Formen der Selbstverletzung und damit der traumatisierenden Grenzverletzung in der Kindheit stationär therapiert²², ermutigt seine PatientInnen zum Aufbau eines sicheren

inneren Ortes und innerer Helfer, die gegebenenfalls schnell und bewusst aufgesucht werden können (vgl. Sachsse, 1997, S.60 ff., Reddemann und Sachsse, 1997, S.128 ff.). Zu Beginn der Therapie steht die Stabilisierung im Vordergrund, wesentliche Teile der Erfahrungshintergründe werden noch nicht in Angriff genommen.

„Im weiteren Therapieverlauf geht es darum, destruktive Anteile zu bearbeiten, indem man sich entweder den positiven Teil der destruktiven Impulse zu Nutze macht oder Alternativen schafft“ (Schmeißer, 2000, S.92). Außerdem muss es mit Hilfe der/s Therapierenden gelingen, die diffusen Erregungszustände genauer zu differenzieren. Erst dann kann eine Verbalisierung der Affekte und schließlich die Aufgabe der Selbstverletzung möglich werden. Durch den Aufbau einer besseren Affektregulierung und Impulskontrolle wird die Frustrationstoleranz erhöht und die Fähigkeit zur Antizipation ausgebaut, was eine Stärkung der Ich-Funktionen bedeutet (vgl. Herpertz, 1995, S.122).

²² im Hinblick auf die Frage nach stationärer oder ambulanter Therapie scheiden sich in der Literatur die Geister, während beispielsweise Sachsse (1997, 1998) und Schmeißer (2000) eine stationäre Therapie für sinnvoll halten und diese dann in eine ambulanten überführen, sehen beispielsweise Herpertz und Saß (1994) stationär die Gefahr einer regressiven Entwicklung



Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Therapie ist die Bearbeitung der verzerrten Realwahrnehmung. Häufig müssen Betroffene erst wieder lernen, dass es nicht nur ‚gut‘ und ‚schlecht‘ gibt. Die Tatsache, dass sie selbst auch duale, widersprüchliche Wesen sind, muss gegebenenfalls in der Therapie beachtet bzw. bearbeitet werden.

Traumatische Situationen bearbeitet Sachsse, indem er diese distanziert und affektisoliert wie einen alten Film mit den Betroffenen betrachtet. Er macht sich die Dissoziationsfähigkeit der PatientInnen therapeutisch zu nutze (vgl. Sachsse, 1997, S.64) und in einem Moment, der als leidvoll körpernah zu charakterisieren ist, fordert er dazu auf, so weit wie erträglich in die Szene einzusteigen. „Eine begrenzte Retraumatisierung für wenige Minuten ist unabdingbar. In dieser Sequenz soll möglichst mehr an Empfindungen und Körpergefühlen zugelassen werden als in der traumatischen Situation selbst, auch um eine Abreaktion zu ermöglichen“ (ebd.). Nach der Abreaktion, die Wimmern, Weinen oder Erbrechen umfassen kann, werden die Erfahrungen innerlich fest verschlossen und solange in Ruhe gelassen, bis Therapeut und PatientIn beschließen, sich erneut damit zu beschäftigen. „Abschließend geht es darum, daß das traumatisierte Kind von der erwachsenen Patientin getröstet wird. ... Der Trost, die suffiziente Selbstbemutterung ist unverzichtbar“ (ebd.).

Mit diesem Verfahren gelingt es bei vielen PatientInnen ein ganzheitliches Erleben zu ermöglichen und das Erfahrene so abzuschließen, hinter sich zu lassen.

In der Therapie ist das Rückfallrisiko nicht zu unterschätzen. Gerade wenn es scheint, dass Fortschritte gemacht werden, ist die Gefahr von Rückfällen besonders groß. Nach Freud bezeichnet man die Rückfälle als negative therapeutische Reaktionen (vgl. Sachsse, 1997, S.140). Grund dieser Reaktion ist z.B. ein Über-Ich-Verbot, das besagt, das es der/m zu Therapierenden nicht gut gehen darf. Ein weiterer Grund erneut zur Selbstverletzung zu greifen, kann die Angst vor einem Identitätsverlust sein, aber auch die Verlustangst gegenüber dem Therapeuten kann zu erneuten Verletzungen führen (vgl. ebd., S.141 ff).



Auch ein Wandel der Symptomatik im Laufe der Therapie ist keine Seltenheit, wobei der Wandel eher progressiv als regressiv zu deuten ist (vgl. Schmeißer, 2000, S.97). An die Stelle der Selbstverletzung kann eine Suchtproblematik treten, fremdaggressive Ausbrüche sind genauso möglich wie psychosomatische Erkrankungen. Der Außenbezug, der damit möglich wird, ist also als positiv zu werten (vgl. Sachsse, 1997, S.163 ff.)

Vor allem die stationären Therapien sind nicht nur psychoanalytischer Natur, sie beinhalten auch bestimmte Begleittherapien. Diese möchte ich im Folgenden kurz umschreiben, wobei diese -genau wie der jetzige Punkt- keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Eine ausführliche Auseinandersetzung mit den Therapieformen selbstverletzenden Verhaltens würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

4.2 Begleittherapien

Neben der Therapie, die auf der Verbalisierung der Problemkonstellationen beruht, ist es bei Menschen mit selbstverletzendem Verhalten sinnvoll, auch andere Verfahren anzuwenden. Im Folgenden werden die Üblichen kurz skizziert.

4.2.1 Verhaltenstherapie

Die Verbindung von psychodynamischen und kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungsmethoden scheint generell eine gute Möglichkeit in der Behandlung selbstverletzenden Verhaltens darzustellen: „Beide zielen auf eine Verbesserung der Affektregulation ab, die einen im Sinne der Reifung unbewusster Abwehrmechanismen, die anderen im Sinne der Erlernung bewusster Affektkontrolle“ (Herpertz und Saß, 1994, S.304).

Hier geht es vordergründig nicht um die zugrundeliegenden seelischen Konflikte, sondern um die konkrete Arbeit am Symptom: „Das heißt, es wird zunächst eine genaue ‚Verhaltensanalyse‘ durchgeführt, die aufdeckt, wann und wie und wo die Selbstbeschädigung auftritt. Dann wird versucht, mit verschiedenen Verfahren die Selbstbeschädigung abzutrainieren. Rationale Einsichten (und nicht unbewusste Ängste und Konflikte) stehen hier im Vordergrund“ (Eckhardt, 1994, S.208). Diese Form ist dann von Vorteil, wenn sich Verhaltensweisen gefestigt haben, die mit dem zugrunde liegenden psychischem Konflikt und Auslösern nichts mehr zu



tun haben, was z.B. dann der Fall ist, wenn die Selbstverletzung bereits über einen langen Zeitraum betrieben wurde.

Die PatientInnen sollen lernen, dass den ihnen gewohnten Verhaltensweisen dysfunktionale Denkschemata zugrunde liegen. Eine veränderte kognitive Bewertung, die mit realistischeren und kontinuierlichen Denkdimensionen verbunden sein sollte, kann helfen, weniger extreme emotionale Reaktionen zu zeigen (vgl. Herpertz, 1995, S.122 f.). Menschen mit selbstverletzendem Verhalten betrachten -nicht zuletzt aufgrund ihrer Erfahrungen- die Welt um sich herum oft als feindselig und halten sich selbst für inakzeptabel und nicht liebenswert. Eine Verhaltenstherapie kann hier helfen, diese Denkweisen zu verändern sowie Kognitionen der Selbstkritik, Selbstverurteilung und Selbstbestrafung abzubauen (vgl., ebd., S.117).

4.2.2 Körpertherapie

Wie im Punkt 3.3.2 beschrieben, gehen Selbstverletzungen häufig mit Körperbildstörungen und Störungen der Körperwahrnehmung einher und deshalb ist die Körpertherapie ein besonders wichtiger Aspekt der Genesung.

Die Betroffenen haben Probleme ihren Körper anzunehmen, empfinden ihn häufig als fragmentiert und unansehnlich; der Körper scheint nicht ins Selbstbild integriert zu sein. „In der Körpertherapie geht es zunächst darum, mit dem Körper vertraut zu werden, ihn in seinen Funktionen, seinen verschiedenen Gefühls- und Empfindungszuständen wahrnehmen und annehmen zu lernen“ (Eckhardt, 1994, S.205).

Sachsse ermutigt seine PatientInnen dazu, mit Bädern, Massagehandschuhen, Hautcreme und ähnlichem, positive Erfahrungen mit ihren Körpern zu machen und davon in der Therapie zu berichten (vgl. Sachsse, 1998, S.110). Allerdings wird es meist problematisch, wenn die PatientInnen anfangen ihren Körper (wieder) zu genießen, denn „ein verändertes Körpererleben würde den Verlust des -wenn auch ‚schlechten‘- Mutterintrojekts bedeuten. Dies wäre eine intensive Trennungsdrohung“ (ebd.).



Schmoll führt als weitere Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit dem Körper in der Therapie das Spüren der Körpergrenzen auf, versucht z.B. über die Atmung eine Vertiefung der Leibwahrnehmung zu erreichen und das eigenleibliche Spüren durch imaginative Verfahren wie z.B. ‚eine Reise durch den Körper‘ zu verbessern und zu fördern (vgl. Schmoll, 1992, S.187).

„Das Fernziel der Körpertherapie ist ein pfleglicher, fürsorglicher und schließlich auch lustvoller Umgang mit dem eigenen Körper“ (Eckhardt, 1994, S.207).

4.2.3 Gestaltungstherapie

Während die bisher genannten Therapiemöglichkeiten in Einzeltherapie erfolgen, kann die Gestaltungstherapie auch in der Gruppe stattfinden. Hier bekommen die Betroffenen die Gelegenheit, „den diffusen inneren Erregungszuständen durch Malen oder Modellieren mit Ton und anderen Materialien Ausdruck zu verleihen“ (Schmeißer, 2000, S.105). Dinge, die nicht oder nur schwer verbalisiert werden können, stehen im Vordergrund. Das Angebot einer solchen Begleittherapie kann das Sprechen über die Konflikte und Probleme erleichtern, und den Betroffenen helfen, einen besseren Zugang zu sich und ihren Gefühlen, aber auch zur restlichen Therapie zu finden. Ein ausführliches Beispiel ist bei Eckhardt nachzulesen (Eckhardt, 1994, S.195 ff.).

Abschließend zu den Therapieformen und -möglichkeiten möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass es für die Betroffenen oft ein langer Weg ist, von der Hinterfragung des eigenen Verhaltens über die Versuche, sich überhaupt jemanden anzuvertrauen, bis hin zu der Einsicht, für das Problem professionelle Hilfe in Anspruch nehmen zu wollen. Schuld- und Schamgefühle be- und verhindern häufig über einen langen Zeitraum nötige Einsichten. Dazu kommen oft negative Reaktionen aus dem Umfeld, mit denen die Betroffenen nur schwer umgehen können. Aus diesem Grund möchte ich am Ende des ersten Teils meiner Arbeit noch ein paar Umgangsregeln -nicht nur für Freunde und Angehörige, sondern auch für Menschen, die beruflich mit selbstverletzendem Verhalten in Kontakt kommen- nennen und nun die Chancen der Selbsthilfe skizzieren.



4.3 Selbsthilfemöglichkeiten

Da ich in meiner Arbeit speziell auf die Selbsthilfe via Internet eingehe, erachte ich es an dieser Stelle für sinnvoll, etwas ausführlicher auf die Selbsthilfe allgemein einzugehen, um danach erst auf die konkreten Möglichkeiten bei selbstverletzendem Verhalten zu kommen.

4.3.1 Selbsthilfe allgemein

„You alone can do it, but you can't do it alone“ (Moeller, 1981, S.15) ist eine knappe Beschreibung der Notwendigkeit von Selbsthilfe in Gruppen.

Problemzentrierte Selbsthilfegruppen entstanden in Deutschland in den siebziger Jahren, sind für die psychotherapeutische Versorgung von zunehmender Bedeutung und versuchen dem Trend der „kontaktreichen Beziehungslosigkeit“ (ebd., S.283) etwas entgegenzusetzen. Die Ursprünge der Selbsthilfebewegung liegen also im gesellschaftlichen Wandel begründet und versuchen Erscheinungen unserer modernen Gesellschaft -wie Vereinzelung, einseitige Abhängigkeit, Selbstunterdrückung und verstärkter Rationalität- etwas entgegenzusetzen. Der Gedanke, dass eine Gruppe von Leuten, die ein gleiches bzw. ähnliches Problem haben, zusammen mehr erreichen kann, als jeder Einzelne für sich, erwies sich in den letzten Jahren als durchaus fruchtbarer Ansatz zur Bearbeitung bestimmter Problemkreise.

„Es gibt niemanden, der einen so umfassend versteht, wie einer der das gleiche Elend erfahren hat“ meint Moeller (Moeller, 1977, S.341) und benennt damit auch den Grund für die Effizienz der Gruppen. Die Solidarisierung mit anderen Betroffenen stellt eine immense Entlastung von Angst dar, sowie von dem Gefühl nicht verstanden zu werden. Anteilnahme und die Akzeptanz des Menschen mit seinem Problem, ist ein zentrales Erlebnis in der Gruppe und schafft neben einer Stärkung der Ich-Funktionen für den Einzelnen, in der Gruppe Offenheit und Vertrauen. Dies wiederum bildet eine solide Basis für das gemeinsame Ziel der Selbsthilfegruppen-Mitglieder: die Selbst- und/oder Sozialveränderung (vgl. Acba, 1986, S.4) durch Eigenpotential, Erfahrung und Produktivität der TeilnehmerInnen.



Die Gruppe lebt von der aktiven Teilnahme seiner Mitglieder, Passivität und die Zurückhaltung einzelner Mitglieder sind als kontraproduktiv zu bezeichnen. Meist ergibt sich das Bedürfnis nach aktiver Teilnahme an der Gruppe aus dem Leidensdruck, welchen die Betroffenen in sich tragen. „Mit dem Leidensdruck ist auch die Zielsetzung eingeleitet. Beide bedingen sich“ (Moeller, 1977, S.340).

Mit der Arbeit in der Gruppe geht nicht nur die Aufhebung der oft vorhandenen äußeren Isolation einher, sondern auch die innere Isolation wird überwunden. Indem das Problem endlich thematisiert und in Angriff genommen wird, kann es irgendwann ins Selbst integriert werden. Zu den bisher dissoziierten inneren Bereichen wird eine neue Beziehung aufgebaut und das ganz ohne bürokratisierte therapeutische Hilfe von außen. Diese Eigenleistung ist für Betroffene oft um ein vielfaches befriedigender als jede Leistung, die unter fremder Anleitung erbracht wurde.

Das wirksame am Selbsthilfeprinzip ist also, das primär keine wechselseitige Fremdhilfe stattfindet, sondern wechselseitige Selbsthilfe: „Vielmehr hilft hier jeder sich selbst und hilft dadurch den anderen, sich selbst zu helfen“ (ebd., S.347). Selbsthilfe hat Aufforderungscharakter und birgt in sich die Chance zur Selbstbestimmung.

Behandlungserfolge von Selbsthilfegruppen sind empirisch nachgewiesen. Die konstante Teilnahme über einen längeren Zeitraum hat laut Teilnehmer positive therapeutische Effekte. Sie bestehen unter anderem in: „einer deutlichen Abnahme der Depressivität; einer Zunahme von Initiative und Autonomie; einer deutlichen Zunahme der Konfliktfähigkeit; einer vermehrten Aufnahme intensiver Beziehungen zu anderen und einer Zunahme der Bindungsfähigkeit; einer erhöhten Bereitschaft und Fähigkeit sich selbst und anderen zu helfen, das heißt: in einer erhöhten psychosozialen Kompetenz zur Konfliktlösung“ (ebd., S.338).

Allerdings fordert die Arbeit in solchen Gruppen einiges von ihren Mitgliedern ab und nicht alle Menschen kommen mit diesen Anforderungen an sich selbst klar. So ist es für viele ein Problem, offen vor anderen über ihre Schwierigkeiten zu



reden, Konfrontationen nicht aus dem Weg zu gehen und mit Kritik produktiv umzugehen (vgl. Acba, 1986, S.240 f.). Weitere Barrieren sind die Unkenntnis der Selbsthilfemöglichkeiten, sowie gewisse Anfangshürden, die Angst vor Kränkung sowie vor den eigenen Problemen, Fremdenfurcht und die Scheu vor der Gruppe (vgl. Moeller, 1981, S.31 ff.). Das eigene Potential kann in der Gruppe nur dann aktiviert werden, wenn die Überzeugung vorhanden ist das man sich in, mit und durch diese Gemeinschaft weiter entwickeln kann.

4.3.2 Selbsthilfe bei selbstverletzendem Verhalten

Mir persönlich ist die Existenz von Selbsthilfegruppen, die sich ausschließlich mit selbstverletzendem Verhalten beschäftigen, nicht bekannt. Es ist allerdings anzunehmen, dass eine Thematisierung in verschiedenen Gruppen stattfinden kann, z.B. in Gruppen die sich mit Essstörungen, Borderline-Syndrom und/oder Missbrauch in der Kindheit auseinandersetzen oder vielleicht auch in Gruppen von Psychiatrieerfahrenen kann Selbstverletzung durchaus Gegenstand der Diskussion sein bzw. werden.

4.3.2.1 Kurzfristige Selbsthilfe

Unter kurzfristiger Hilfe verstehe ich die Abwendung der Verletzung durch die Ausführung alternativer Handlungen. Wie im Punkt 3.4.1 angedeutet, geht der Selbstverletzung häufig ein charakteristischer Spannungsbogen voraus, der innere Druck wächst an und gipfelt in der Verletzungshandlung. Dies geschieht meist impulsiv und entzieht sich damit der willentlichen Kontrolle. Erst wenn eine gewisse Problemeinsicht vorhanden ist und die betroffene Person einsieht, dass ihre Lösungsstrategie (sich selbst zu verletzen) auf Dauer dysfunktional ist, kann es ihr überhaupt möglich werden, über Handlungsalternativen nachzudenken.

„Wenn Sie die Gefühle identifiziert haben, die bei Ihnen zur Selbstschädigung führen, dann wissen Sie, wenn es wieder auftritt. Dieses Wissen kann dazu dienen, mit der geplanten Handlungsstrategie zu beginnen und die Selbstschädigung dadurch so lang wie möglich hinauszuzögern“ rät Smith (Smith, M., 2000, S.41) in seinem Arbeitsbuch, das Menschen mit selbstverletzendem Verhalten Hilfestellungen geben soll. Allerdings halte ich es -aufgrund meiner



Kontakte mit Betroffenen- für fraglich, ob eine Herausforderung wirklich sinnvoll ist, da sich ja immer mehr und mehr Druck, Frust und Unzufriedenheit anstaut, ähnlich einem Ballon der größer und größer wird und irgendwann von selbst platzt. Sinnvoller ist es sicher Verhaltensstrategien zu entwickeln, die eine Verletzung überflüssig machen weil sie diese weitgehend ersetzen. Jedoch kann man dafür keine allgemeingültigen Tipps geben.

Erweisen sich beispielsweise für manche Betroffene Strategien als sinnvoll, mit deren Hilfe die Anspannung nach außen gerichtet wird, sei es durch lautes Schreien, sportliche Betätigung oder aggressive Ausbrüche, die z.B. das Zerstören von Gegenständen beinhalten, so bedeutet dies nicht, das alle Betroffenen mit solchen und ähnlichen Methoden Abhilfe vom Druck schaffen können. Manchen wiederum kann es auch helfen, ihren Gefühlen in Tagebüchern, Bildern oder Gedichten Ausdruck und Raum zu geben. Wieder anderen ist es vielleicht wichtig in solchen Momenten über ihre Gefühle zu reden und sich auszutauschen. Hier bieten Telefonseelsorge und Internet Möglichkeiten des Austausches an (siehe Punkt 6).

Im Internet gibt es auf Seiten, die sich mit der Problematik befassen auch Tipps wie das Malen roter Linien auf den Arm oder potentielle Verletzungsstellen mit einem Eiswürfel entlang zufahren²³. Egal wie absurd manche Vorschläge Außenstehenden auch erscheinen mögen, solange sie wirken und niemand Anderem schaden, sind sie für die betroffene Person auch gut, zumindest besser als ein erneuter Angriff auf sich selbst.

4.3.2.2 Langfristige Selbsthilfe

„Ich halte es durchaus für möglich, dass es in ein paar Jahren Selbsthilfegruppen und spezielle Behandlungszentren für Menschen gibt, die sich selbst verletzen, ebenso wie sie für Essgestörte, Drogenabhängige, Alkoholiker, Spielsüchtige und andere Gruppen existieren, die professionelle Hilfe und Unterstützung durch Mitbetroffene suchen“ (Levenkron, 2001, S.66).

²³ Tipps z.B. unter: <http://www.andritsch.at/psychiatrie/SVV/SVVStopp.html> (Stand, Feb.2003)



Bislang existieren wie gesagt wenig bzw. keine Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe beizuwohnen. In Großstädten beispielsweise ist es sicher denkbar, dass Betroffene, die sich der Konflikthaftigkeit ihrer Handlungen bewusst sind zusammenfinden mit der Intention, ihr Verhalten zu thematisieren.

Benachteiligt wären bei dieser Entwicklung auf den ersten Blick die Betroffenen, die aufgrund großer Entfernungen zu Großstädten nicht die Möglichkeit haben solchen Gruppen beizuwohnen, sowie die Personen die wie unter Punkt 4.3.1 beschrieben, Probleme mit Eigenaktivität und Initiative in Gruppen haben.

Jedoch hat jemand der sich selbst verletzt mittlerweile einiges an Optionen zur Verfügung, um sich intensiver mit seiner Problemhandlung auseinander zu setzen. So erschienen in den letzten Jahren eine ganze Reihe von Büchern, die sich mit den Ursachen, Erscheinungen und Hintergründen von Selbstverletzung beschäftigen und dabei weitgehend auf den Gebrauch von Fachtermini verzichten und so für die Betroffenen verständlicher sind.

Nennenswert erscheint an dieser Stelle Smith's psychosoziales Arbeitsbuch, das Platz lässt, sein eigenes „Selbstschädigungsprofil“ (Smith, M., 2000, S.9) und seine eigene Geschichte darin zu notieren. Des Weiteren bietet es Raum für die Bewältigung und den Umgang mit den Erfahrungen und Verletzungen, kann also ein guter Einstieg in die Auseinandersetzung mit sich selbst sein. Smith's Devise „Wir müssen jedoch lernen, das selbstschädigende Verhalten selbst als neutral anzusehen, um dafür die anderen Gebiete genauer betrachten zu können, die für die Genesung wesentlicher sind“ (ebd. S.9) kann ich nur teilen.

Smith, Cox und Saradjian haben dem Thema Selbsthilfe in ihrem Buch „Selbstverletzung –damit ich den inneren Schmerz nicht spüre“ (2000) sogar ein ganzes Kapitel gewidmet und neben Selbstverarztungsmaßnahmen (Smith et al., 200, S.100 ff.) auch eine Checkliste zur Gründung einer eigenen Selbsthilfegruppe erstellt (ebd., S. 96 f.).

Mit den Chancen, Risiken und Grenzen der Selbsthilfe in Bezug auf selbstverletzendes Verhalten über das Medium Internet werde ich mich in den Punkten 6.2.2 und 6.3 meiner Arbeit genauer beschäftigen



4.4 Abschließende Bemerkungen im Umgang mit selbstverletzendem Verhalten

„Die Leute begreifen einfach nicht, welcher Schmerz dahinter steckt. Sie sollten verstehen, dass es nicht darum geht, Aufmerksamkeit zu bekommen, wie viele so oft glauben. Es ist ein Zeichen für sehr viel Schmerz, Qual, Wut und Anspannung in der Person, die das tut. Die Leute sollen verstehen, dass das Schneiden einen Menschen zeigt, der innerlich schwer verletzt ist und es nicht ausdrücken kann“ (Melanie in Smith et al., 2000, S.134).

Die direkte Umgebung der Betroffenen reagiert meist mit Ablehnung, Ekel und Unverständnis auf die Selbstverletzungen, was wiederum auf Seiten der sich verletzenden Personen dazu führen kann, dass sie sich noch mehr zurückziehen, ihre Verletzungen noch mehr zu verbergen versuchen, da sie Angst vor erneuter Zurückweisung haben. Freunde und Lebenspartner der Betroffenen reagieren meist damit, die Instrumente zur Selbstverletzung wegzuwerfen, was nach Smith et al. allerdings als kontraproduktiv zu bewerten ist (vgl. ebd. S.139).

Sinnvoll ist ein verständnisvoller Zugang, der von Anfang an versucht, hinter den Wunden und Narben den seelischen Schmerz der Betroffenen zu sehen und den Menschen folglich nicht allein auf dieses Symptom reduziert. Es ist wichtig die Betroffenen ernst zu nehmen, „weder die Person noch die Symptomatik darf also in Frage gestellt werden“ (Schmeißer, 2000, S.112). Nur ein Akzeptieren kann Vertrauen schaffen. Natürlich gibt es kein Patentrezept, ich habe ja versucht aufzuzeigen welche vielfältigen Erfahrungshintergründe möglich sind. Die Auseinandersetzung mit der betroffenen Person ist also eine individuelle Gradwanderung.

Pembroke, die ja selbst Betroffene war, hat zusammen mit anderen ehemaligen Betroffenen einen Forderungskatalog erstellt (vgl. Pembroke zit. nach Schmeißer, S.109 ff.). Es ist eine Liste von Empfehlungen entstanden, wie man am ehesten Zugang zu den Menschen mit selbstverletzendem Verhalten findet. Es geht vor allem darum zuzuhören, möglicherweise auch die eigenen überkommenen



Vorstellungen zu revidieren, das Leid der Betroffenen prinzipiell erst einmal anzuerkennen und Verurteilungen der Taten zu vermeiden (vgl. ebd.).

Es geht darum die Betroffenen nicht durch Ultimaten oder ähnliches noch mehr unter Druck zu setzen, sondern ihnen einfachen Beistand zu vermitteln und dadurch eine sichere Kommunikationsbasis zu schaffen und zu erhalten. Die Person soll sich nicht mit ihren Ängsten, Schmerzen und Gefühlen allein gelassen fühlen. Nur durch Empathie und Geduld wird sich Vertrauen aufbauen und durch dieses Vertrauen wird es möglich werden, den Betroffenen auch Fragen zu stellen, Auslösersituationen besser herauszukristallisieren und schließlich Vorschläge zur Verhaltensänderung gegebenenfalls gemeinsam zu erarbeiten. Anmerken möchte ich an dieser Stelle allerdings, dass gerade das direkte Umfeld der sich verletzenden Personen häufig überfordert ist und ein Zuviel an Nähe auch eine helfende Basis verhindern kann. Häufig ist gerade eine gewisse Distanz -wie beispielsweise die zwischen Therapeuten und Betroffenen- von Nöten um gewisse Dinge genügend gut zu bearbeiten.

„Wenn beide Seiten die Verletzungen als eine Botschaft begreifen und die Bedeutung dieser Botschaft entdecken, dann können sie auch andere und passendere Möglichkeiten finden, diese Botschaft auszudrücken und anderen verständlich zu machen“ (Smith et al., 2000, S.133 f.).



5. Das Internet –Grundlagen

„Jedes neue Medium kann etwas, was sein Vorläufer und die bisher bekannten Medien nicht konnten“ (Hondrich zit. nach Chlanda, 2001, S.65). Alles Neue übt eine gewisse Faszination aus und wird so zum Fokus des Interesses sowohl des Einzelnen als auch der Allgemeinheit. Der Boom des Internet zeigt, dass der Bedarf längst nicht gedeckt ist und trotzdem gilt schon jetzt: „Das Internet als bisher mächtigstes und differenziertestes neues Informations- und Kommunikationsmedium bringt grundlegende Veränderungen in allen gesellschaftlichen und privaten Lebensbereichen mit sich“ (Köhler, 2001, S.12).

5.1 Geschichte und technische Beschreibung des Internet

Die Entwicklung des Internet ist das Resultat von Bemühungen aus den Zeiten des kalten Krieges und hat seinen Ursprung im amerikanischen Militärbereich der sechziger Jahre. Die US-Regierung gründete mit der ARPA (Advanced Research Projects Agency) eine Art Koordinierungsstelle, die für die Entwicklung neuer Technologien in Sachen Rüstung zuständig war und die anfängliche Idee war „die elektronischen Kommunikationswege des Militärs gegen eventuelle Schäden durch einen atomaren Angriff zu sichern“ (Sander, 2001, S.9).

Es ging darum, ein System zu entwickeln, das unabhängig von einem Zentralrechner auch dann weiter funktionsfähig war, wenn Teile des Systems ausfielen. Aufgrund knapper Ressourcen kam es schließlich zu einer zweiten Entwicklungslinie, welche die Entstehung eines dezentralen Netzwerkes



herbeiführte: „Zu Beginn wurden Computer der University of California sowie der University of Utah verknüpft, dazu kamen Verbindungen mit den Rechenzentren militärischer und ziviler Forschungseinrichtungen sowie der US-Raumfahrtbehörde NASA“ (Hinner, 1998, S.5 f.). Damit war das ARPANET geboren. Der Austausch von Dateien und die Fernsteuerung fremder Rechner standen im Vordergrund, allerdings wurden diese Anwendungen und damit das ARPANET wenig genutzt. „Das änderte sich schlagartig mit dem Aufkommen einer neuen Anwendung, an die bei der Errichtung des Netzes nicht gedacht worden war, die sich jedoch zur Überraschung der Konstrukteure als dessen wichtigste Ressource erweisen sollte: die elektronische Post („E-mail““ (Musch, 2000, S.21). Die Vorteile des elektronischen Postverkehrs sorgten für eine weitere Ausbreitung und damit begann der Siegeszug des Netzes.

Es entstanden weitere unabhängige und neue Netzwerke und im Jahre 1983 gelang es schließlich mittels Satellitenverbindung und Radiowellen (vgl. Peetz, 2002, S.4) diese Teilnetzwerke miteinander zu verbinden und so entstand das INTERNET (INTERNational NETwork). Allerdings war die Nutzung noch weitgehend auf den wissenschaftlichen und militärischen Bereich beschränkt. Dies lag Sander zufolge vor allem an der Größe und der komplizierten Technik (Lochkarten, Magnetbänder). „Erst mit der Einführung des Personal Computer endete die Ära der Großrechner und die Computertechnologie konnte langsam in den privaten Bereich vordringen“ (Sander, 2001, S.10).

Durch kostengünstige Computertechnologie wurde mit dem Beginn der neunziger Jahre das Internet auch für Privatpersonen bezahlbar und von dieser Zeit an breitete sich das neue Medium schneller aus als anderen Medien zuvor (Nutzerzahlen siehe 5.2).

Wenn man heute vom Internet spricht, meint man meist das World Wide Web (im folgenden WWW), das durch seine benutzerfreundliche Oberfläche nur wenige Computerkenntnisse voraussetzt. Allerdings ist das WWW nur ein kleiner Teil des Internet und das den Webseiten zugrundeliegende Konzept existiert auch erst seit 1991. Trotzdem verschaffte die einfache Handhabung und die



Multimedia-tauglichkeit der Webseiten dem Internet erst den endgültigen Durchbruch.

Die technische Grundstruktur ist wie folgt zu beschreiben: wenn zwei Rechner miteinander verbunden sind, können diese Informationen austauschen. Kommt nun ein dritter Rechner hinzu, hat man die Grundform eines Netzwerkes, wobei der dritte Rechner nur an einen anderen angeschlossen sein muss, um Zugriff auf sämtliche Daten der beiden Rechner zu haben. „Der Rechner, auf dem die Informationen gespeichert sind heißt Server. Der Rechner der diese Informationen abrufen, heißt Client. Die Verbindungen zwischen Anbieter und Nutzer von Informationen sind die Knotenpunkte, die sogenannten Hosts.“ (Sander, 2001, S.7)

Neu ist auch die Art und Weise der Übermittlung von Daten. So erweist sich die paketvermittelte Übertragung von Daten als weniger stör anfällig als die leitungsvermittelte Übermittlung: „Die zu übertragenden Daten werden in viele kleine durchnummerierte Blöcke, die sogenannten Pakete, aufgesplittet. Jeder dieser Datenblöcke bekommt eine Signatur, bestehend aus Absender und Empfänger. ... Die Versendung der einzelnen Pakete kann über getrennte Wege erfolgen. Kommen die Pakete dann beim Empfänger an, werden sie in der richtigen Reihenfolge wieder zusammengesetzt“ (ebd., S.8). Durch diesen Datentransport werden Informationsaustausch und Kommunikation über das Internet möglich.

5.2 Nutzerzahlen, Nutzerverhalten

„Das Internet hat längst den engen Kreis der technischen Innovatoren verlassen. Selbst jene Personengruppen, die noch vor wenigen Jahren als nicht interessiert galten, haben inzwischen das Internet für sich entdeckt“ (ARD/ZDF-Online-Studie 2002, S.346). Steigende Nutzerzahlen markieren einen Trend: Mittlerweile nutzt nahezu jeder zweite Erwachsene in Deutschland das Internet, genau 44,1 Prozent, also 28,3 Millionen deutsche BundesbürgerInnen sind der aktuellen ARD/ZDF-Studie zufolge online. Bei dieser Zahl ist kaum zu glauben, dass beispielsweise im Jahr 1997 gerade mal 6,5 Prozent (entspricht 4,1 Millionen) der



bundesdeutschen Erwachsenen das Internet und seine Möglichkeiten nutzten (vgl. ebd.).

Mit der wachsenden Nutzerzahl ändern sich auch die Personenkreise, die auf das Netz zugreifen: war der Internetpionier der 90er Jahre männlich, berufstätig und zwischen 20 und 40 Jahren alt und formal hoch gebildet, so kann man inzwischen feststellen, dass besonders der Frauenanteil in den letzten Jahren gewachsen ist. Waren 1997 nur 27 Prozent der befragten Internetnutzer weiblich, liegt die Zahl der weiblichen User mittlerweile bei 43 Prozent (vgl. ebd., S.347 ff.).

Die Alterspyramide hat sich dahingehend entwickelt, dass beispielsweise die Nutzergruppe der 14-19 jährigen gewachsen ist und auch Menschen über 40 vermehrt Internetangebote nutzen.

Die Zuwachsraten des Internet gehen in den letzten Jahren nahezu ausschließlich auf den privaten Nachfragesektor zurück. Viele UserInnen machten sich erst einmal über den Arbeitsplatz mit dem Medium vertraut. Mittlerweile aber nutzen immerhin die Hälfte aller UserInnen das Netz ausschließlich zu Hause (vgl. ebd., S.351). Laut w3b-Umfrage können sich über 80 Prozent der Online-NutzerInnen das Internet nicht mehr aus ihrem Alltag wegdenken (Fittkau und Maaß, 2002).

Nach Angaben der ARD/ZDF-Online-Studie surfen die meisten UserInnen auch nicht mehr ziellos im Netz umher, sondern das Aufsuchen von Webseiten erfolgt in großem Maße habitualisiert. Der „säkularisierte Gebrauch“ (ARD/ZDF-Online-Studie, 2002, S.362) verweist auf einen vom Nutzwert und Alltagsrelevanz bestimmten Gebrauch des neuen Mediums, wobei zu bemerken ist, dass gerade junge Menschen wesentlich aktiver, offener und häufiger mit seinen verschiedenen Möglichkeiten umgehen (Foren, Chats, Downloads siehe 5.3).

Hält man sich vor Augen welche rasante Entwicklung das Internet bis zum jetzigen Zeitpunkt genommen hat, so fällt es schwer und ist vielleicht sogar unmöglich zu sagen, wann es oder eine Nachfolgetechnologie seine endgültige Form erreicht hat. Durch die immer leichter werdende Bedienbarkeit, spezielle relativ



kostengünstige Angebote für private UserInnen (z.B. sogenannte Flatrates²⁴) und den letztendlich von der Gesellschaft ausgeübten Konformitätsdruck wird die Zahl der NutzerInnen sicher weiter steigen.

Allerdings wird es auch immer Menschen geben, die aufgrund bestimmter sozio-ökonomischer Problemkonstellationen nicht die Möglichkeit haben werden, auf das neue Informations- und Kommunikationsmedium zuzugreifen. Erinnert sei an dieser Stelle an sozial schwache Familien, für die ein internetfähiger PC und die dazugehörige Software sowie die zu entrichtenden monatlichen Gebühren unerschwinglich sind; oder an Menschen denen diese Form der Kommunikation aufgrund von Legasthenie, Analphabetismus, körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigungen verborgen bleibt.

Des Weiteren wird das Internet dem Mensch in industrialisierten Gesellschaften vorbehalten bleiben²⁵. Der große Teil der Weltbevölkerung wird also nie eine Zugriffsmöglichkeiten erhalten können, da vielerorts zahllose Dinge, die viel weiter unten in der Bedürfnishierarchie anzusiedeln sind, ungelöst sind. An dieser Stelle muss die Frage in den Raum gestellt werden, ob und inwieweit der technische Fortschritt in den Industrienationen generell eine gerechtere Welt verhindert, schließlich könnte durch Umverteilung und Verzicht in gewissem Sinne eine Basis geschaffen werden, allen Menschen ähnliche Grundlagen zu schaffen.

5.3 Kommunikation über das Medium Internet: Besonderheiten und theoretische Ansätze

Nach Luhmann ist ein Medium „...jeder lose gekoppelte Zusammenhang von Elementen, der für Formung verfügbar ist, und Form ist die rigide Koppelung eben dieser Elemente, die sich durchsetzt, eben weil das Medium keinen Widerstand leistet“ (Luhmann, zit. nach Frindte, 1999, S.11). Entsprechend dieser Definition ist ein Medium etwas, das zur Formung zur Verfügung steht, ein Mittel um etwas zu gestalten, zu bilden.

²⁴ Erklärung siehe Glossar

²⁵ nach Döring, 2000c, sind gerade mal ca. 2 Prozent der gesamten Weltbevölkerung im Internet



Über ein Medium können Informationen verbreitet, ausgetauscht und/oder bewertet werden, das heißt, es stellt eine Bindeglied zwischen Kommunizierenden bzw. Sendern und Empfängern dar.

Als mittlerweile alltägliche Medien, die mit Hilfe von technischer Übertragung Austausch gewährleisten, sind Rundfunk und Fernsehen zu nennen. Betrachtet man dazu noch die unüberschaubare Menge verschiedenster Zeitungen und Zeitschriften als Auswürfe eines riesigen Presse-Apparates wird klar: wir leben im Informationszeitalter und die meisten unserer Informationen beziehen wir aus den Massenmedien.

„Während das Radio 38 Jahre brauchte, das Fernsehen 13 Jahre, um als Massenmedium mehr als 50 Millionen Menschen zu erreichen, genügten beim Internet 4 Jahre“ (Günther und Hüffel, 1999, S.9). Dabei ist festzuhalten, dass durchaus Unterschiede zwischen den traditionellen Massenmedien und dem Internet bestehen. Im Gegensatz zu den traditionellen Massenmedien, die Inhalte nur unilateral und in indirekter Weise übermitteln, ermöglicht das Internet „die Rückkopplung zwischen Sender und Empfänger“ (Hinner, 1998, S.38). Jeder Nutzer könnte also theoretisch mit jedem anderen Nutzer in Verbindung treten und jeder Empfänger ist somit zugleich potentieller Sender. Damit ist das Internet als echtes many-to-many-Medium zu bezeichnen, während der Austausch der über die traditionellen Massenmedien abläuft eher als one-to-many zu charakterisieren ist. Mit dem Internet lösen sich die Grenzen zwischen Massen- und Individualkommunikation²⁶ auf.

Der Computer als ein „Beziehungsmedium“ (Thimm, 2000, S.11) eröffnet durch die neuen Möglichkeiten der Kommunikation und Information auch in gesamtgesellschaftlichen Zusammenhängen neue Chancen und auch Risiken, die heute nur in Ansätzen abschätzbar sind. In den letzten Jahren stieg das wissenschaftliche Interesse am neuen Medium und seinen kurz- und langfristigen Folgen.

²⁶ Individualmedien sind Medien wie Telefon oder Handy, die mittels technischer Übertragung den Dialog gewährleisten



Im nächsten Punkt soll es um einige ausgewählte Theorien gehen, die sich von verschiedenen Standpunkten aus mit dem Internet und der spezifischen Kommunikation über das Medium beschäftigen.

5.3.1 Theoretische Ansätze zur Kommunikation

Unterschiedliche Disziplinen -Soziologie, Psychologie und Kommunikationswissenschaft- setzen sich mit den Besonderheiten computervermittelter Kommunikation auseinander. „Insgesamt ist zu konstatieren, dass theorievergleichende empirische Untersuchungen weitgehend fehlen und dass insbesondere die Gültigkeitsbereiche der einzelnen Theorien unklar sind“ (Döring, 1999, S.241).

Die Theorien zur computervermittelten Kommunikation stehen lose nebeneinander, wobei man grob sagen kann, dass sich technikdeterministische und kulturalistische Ansätze entgegenstehen. Die Unterteilung in diese bloßen medien- oder nutzerzentrierten Ansätze wird allerdings den Wirkungen des Internet nicht gerecht und stellt eine Überspitzung dar, da weder die „Mediennutzer nur passive Opfer übermächtiger ‚Medienwirkungen‘ [sind A.d.V.], noch können sie durch kompetentes aktives ‚Nutzungsverhalten‘ Medien in beliebiger Weise völlig frei umfunktionieren“ (Döring, 2000a, S.353).

Grundsätzlich wird die textbasierte Kommunikation im Netz anders erlebt, betrachtet und bewertet als die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht. Welche Unterschiede sich ergeben, hängt dabei nicht nur von den Restriktionen und Optionen des jeweiligen Internet-Dienstes ab, sondern auch von den medienbezogenen sozialen Fertigkeiten und Erfahrungen der Kommunikationsteilnehmer, die sich mit speziellen Erwartungen und Motiven im Netz bewegen (vgl. ebd., S.370).

Der Übersicht halber erachte ich es an dieser Stelle für sinnvoll, Dörings Tabelle (Döring, 1999, S.240) zu den Kernaussagen der zehn wichtigsten Modelle zur internetbasierten Kommunikation²⁷ zu übernehmen und dann kurz ihr

²⁷ ausführliche Behandlung der einzelnen Theorien siehe Döring in Batinic (2000a), S. 345-377 und Döring (1999), S. 209-254



medienökologisches Rahmenmodell zu beschreiben. In diesem wird versucht, die verschiedenen Aspekte der aufgeführten Theorien in einer zu integrieren. Der Begriff CvK meint im folgenden computervermittelte Kommunikation.

theoretisches Modell	Kernaussage
1. Kanalreduktion	CvK ist wegen fehlender Sinneskanäle im Vergleich zur Face-to-Face-Kommunikation defizitär und unpersönlich.
2. Herausfiltern sozialer Hinweisreize	CvK führt wegen ihrer Anonymität zu Enthemmung und steigert sowohl prosoziales als auch antisoziales Verhalten.
3. rationale Medienwahl	CvK ist für bestimmte Kommunikationsanlässe geeignet, für andere nicht. Richtig eingesetzt ist CvK eine Bereicherung.
4. normative Medienwahl	CvK wird durch soziale Normen im Umfeld beeinflusst und ist deshalb oft irrational und dysfunktional.
5. interpersonale Medienwahl	CvK wird durch medienspezifische Kommunikationsmuster der konkreten Kommunikationspartnerinnen beeinflusst.
6. soziale Informationsverarbeitung	CvK ist genauso lebendig wie Face-to-Face-Kommunikation, denn nonverbale Botschaften lassen sich verbalisieren.
7. Simulation	CvK liefert Freiheitsgrade in der Selbstdarstellung und begünstigt damit Wirklichkeits-



	verlust, -veränderung sowie Verwirklichung.
8. Imagination	CvK regt durch fehlende Sinneskanäle Projektionsprozesse an und evoziert sinnliche Phantasiebilder.
9. Digitalisierung	CvK verändert durch die Möglichkeiten digitaler Textverarbeitung die Produktion, Verbreitung und Rezeption der Botschaften.
10. Kulturraum	CvK wird durch die im jeweiligen Computernetz etablierte Kultur mitbeeinflusst

Die Modelle der Simulation, der Imagination und des Kulturraums sind primär kulturalistisch geprägt. Sie sehen das Nutzerverhalten als Erweiterung und Veränderung bisheriger Kommunikation.

Jedoch überwiegen bei der Betrachtung der Theorien die technikdeterministischen Sichtweisen, so beispielsweise bei den Medienwahl-Modellen, die aber im Gegensatz zum Kanalreduktions-Modell immerhin noch davon ausgehen, dass technikdeterminierte Defizite durch ein entsprechendes Nutzerverhalten kompensiert werden können. Das Modell der sozialen Informationsverarbeitung spricht dem Nutzerverhalten ebenso kompensatorische Funktion zu, allerdings dahingehend, dass sich mit der Zeit bei den Nutzern ein medienangepasster Kommunikationsstil einstellt. Auch Filter- und Digitalisierungs-Modell sind technikdeterministisch und damit medienzentriert, weil sie die soziale Wirkung computervermittelter Kommunikation allein aus den Merkmalen der Medien ableiten.

„CvK-Erfahrungen sind in ihrer Vielfalt, Vielschichtigkeit und Polyvalenz ungenügend konzeptualisiert, stattdessen erscheinen die diskutierten Netzeffekte überwiegend als Defiziterfahrungen gegenüber der zur Idealform zwischenmenschlicher Kommunikation erklärten Face-to-Face-Begegnung“ (ebd., S.242).



Zur Überwindung dieser normativen Sichtweise führt Döring das medienökologische Rahmenmodell ein, welches die computervermittelte Kommunikation nicht länger als Mediennutzungsverhalten sieht, sondern als spezifische (in einer spezifischen medialen Umgebung stattfindende) Form der interpersonalen Kommunikation (vgl., ebd. S.243).

Im Endeffekt findet jede Kommunikation in einer Umgebung statt und der computervermittelte Austausch eben in einer medialen Umgebung, weswegen er aber noch längst nicht nur als rein medialer Effekt zu verstehen ist, sondern auch als sozialer. Die sozialen Effekte finden in Dörings medienökologisches Rahmenmodell Platz. Das Modell umfasst folgende 5 Komponenten: 1.) Medienwahl, 2.) mediale Umgebung, 3.) das mediale Kommunikationsverhalten, 4.) kurzfristige soziale Effekte und 5.) langfristige soziale Effekte (vgl. ebd.).

Die sozialen Effekte werden schlussendlich durch Medienwahl, Medienmerkmale und –verhalten determiniert und einzelne Kommunikationsakte stellen sogar Bausteine situationsübergreifender sozialer Prozesse der Identitäts-, Beziehungs- und Gruppenbildung dar, auf die im Punkt 5.5 noch genauer eingegangen wird.

5.3.2 Neue Medien –neue Wirklichkeiten?

Viele Vorurteile umrangen das Internet. Es wird vermutet, das Computernetze die Menschen voneinander entfernen, das Netz-Kontakte nur anonyme Pseudo-Kontakte sind und Menschen das Medium nutzen, um aus der Realität zu flüchten. Häufig werden soziale Aspekte ausgeblendet, dabei ist das Internet nicht nur ein technisches System, sondern auch ein soziales.

Kennzeichen sozialer Systeme ist laut Luhmann Kommunikation und alles was Kommunikation ist, ist wiederum Gesellschaft (vgl. Luhmann, 1994, S.555). Damit kann das Internet als soziales System aufgefasst werden, denn es besteht aus Kommunikationen und Handlungen. Durch die Interaktionen werden neue digitale Sozialräume aufgespannt die als delokalisiert und dematerialisiert zu kennzeichnen sind (vgl. Hoffmann U., 1997, S. 4).



Jeder, der über die technischen Voraussetzungen und die Fähigkeit, diese zu beherrschen, verfügt, kann sich den neuen Möglichkeiten der Interaktivität anschließen und sich die kommunikativen Potentiale individuell zu Nutze machen. Dabei steht das Medium als „ein Mittel zur Konstruktion von Wirklichkeit“ (Frindte, 1999, S.11) zur Verfügung. Die an der Kommunikation beteiligten Personen regen sich dabei wechselseitig zur Konstruktion von Wirklichkeit an. Soziale Klassen und Kategorien wie Herkunft, Bildung, Alter und Lebensstil verlieren an Bedeutung und es bilden sich innerhalb des Netzes neue Klassen, die sich beispielsweise abhängig von Kommunikationsfähigkeit, Tippgeschwindigkeit und Präsenz im Netz konstituieren (vgl. Hinner, 1998, S.25).

„Sofern ich mich an eine Kommunikation im Internet anschließen kann, diese Kommunikation durch meine eigenen Beiträge fortzusetzen vermag und andere auf meine kommunikativen Beiträge antworten, ist diese kommunikative Beziehung auch wirklich“ (Frindte, 1999, S.72).

In Computernetzen machen Menschen all das, was sie in ihrem alltäglichen Leben auch tun, nur werden hier ihre Körper ausgespart. Körperlichkeit existiert im Internet also nur dahingehend, das dort ein immaterieller, beliebig zu gestaltender Körper existiert, der durch Nickname oder E-mail-Adresse die Anwesenheit in den Räumen markiert. „Der virtuelle Körper ist fragmentarisch, er zeigt sich auf eine unterschiedliche, in ihrer Verwirklichung voneinander unabhängigen Art und Weise“ (Müller, 1996, S.23).

NutzerInnen computervermittelter Kommunikation erkennen das Internet als soziales Netzwerk an und gebrauchen es auch so: sie streiten und verlieben sich, sie tauschen Wissen aus, schmieden Pläne, finden Freunde und verlieren sie wieder oder geben einfach eine Menge sinnloses Geschwätz von sich. Es scheint, als wäre der Alltag in den Computernetzen nicht besser oder schlechter als der bisher übliche. „Computervermittelte Kommunikationen sind eben



Kommunikationen über alltägliche Wirklichkeiten in noch nichtalltäglichen Wirklichkeiten (Frindte, 1999, S.14).

Kritikern zufolge ist computervermittelte Kommunikation jedoch keine Konstruktion, sondern bloße Simulation von Wirklichkeit. Virtuelle Realität wäre demnach Kommunikation ohne den Austausch von Botschaften, sondern eine endlose Wiederholung dieser. Menschen würden im Internet alles Gesagte und Getane fortwährend nur wiedergeben, allein eben um der Wiederholung willen und nicht kommunizieren, um Bedeutungen zu konventionalisieren und zu tradieren, um letztendlich Wirklichkeiten zu konstruieren.

In Übereinstimmung mit Frindte sehe auch ich keine Simulation in virtuellen Realitäten. Die Kommunikation über das Medium Internet ist genauso real wie die über das Medium Telefon beispielsweise. „Auch die in und durch computervermittelte Kommunikationen konstruierten Wirklichkeiten sind, eben weil sie von Menschen mit von Menschen gemachten Mitteln konstruiert werden, wirklich wie andere Wirklichkeiten auch“ (ebd., S.31).

Netzkommunikation und reale Kommunikation sollten nicht länger im Verhältnis von Fiktion und Wirklichkeit stehen. „Vielmehr handelt es sich um verschiedene Wirklichkeiten, die sich wechselseitig durchdringen und beeinflussen“ (ebd., S. 32 f.).

5.3.3 Sprache in der virtuellen Welt

Wie bereits erwähnt weist die Kommunikation per Internet bestimmte Besonderheiten auf. Die Reduzierung auf den Modus der Schriftlichkeit begrenzt die Möglichkeiten auf den ersten Blick, denn nach Watzlawick stellen nicht nur allein Worte das ‚Material‘ der Kommunikation dar, „sondern auch alle paralinguistischen Phänomene (wie z.B. Tonfall, Schnelligkeit oder Langsamkeit der Sprache, Pausen, Lachen und Seufzen), Körperhaltung, Ausdrucksbewegungen (Körpersprache) usw. ...-kurz, Verhalten jeder Art“ (Watzlawick, 1990, S. 51) haben kommunikative Funktion. Man könnte nun gemäß der Kanalreduktionstheorie (Vgl. Tabelle 5.3.1) annehmen, dass dies eine Verarmung und Entleerung der Kommunikation bedeutet, da die meisten



Sinnesmodalitäten ausgeschlossen sind. Allerdings ist dem nicht so. Mit der Entwicklung netzspezifischer Schriftlichkeitskulturen (vgl. Thimm, 2000, S.11) wird ein kreativer Umgang mit der Tastatur möglich. Die konventionelle Schriftsprache erfährt im Internet eine Ergänzung durch eine Reihe neuartiger Ausdrucksmittel wie die Verwendung von Akronymen und Emoticons.

Unter Emoticons versteht man Smilies, die aus Textzeichen gebildet werden und mit deren Hilfe man Gefühlszustände leichter und verständlicher ausdrücken kann. Die bekanntesten und weitverbreitetsten Emoticons sind das lachende Gesicht :-) oder :-(für ein trauriges Gesicht (um 90° nach links gedreht). Ironische Bemerkungen lassen sich mit Hilfe des zwinkernden Smilies ;-) unterstreichen.

Emoticons gibt es mittlerweile in den verschiedensten Variationen und eine Liste ist unter der Adresse <http://www.heisoft.de/web/emoticon/emoticon.htm> zu finden. Ihren Ursprung haben sie vor allem in der Kommunikation mittels Chat (siehe 5.4.4), mittlerweile sind sie aber auch beim e-mailen oder beim Versenden von Kurzmitteilungen (SMS) durchaus gängige und übliche Möglichkeiten zur Beschreibung von Gefühlszuständen oder zu deren Bekräftigung.

„Die Verwendung von Emoticons kann nicht nur die Decodierung von Botschaften erleichtern, sondern unterstreicht auch den informellen Charakter einer Kommunikation“ (Döring, 1998, S.42).

Akronyme haben ihren Ursprung im Usenet (siehe 5.4.5; vgl. Peetz, 2002, S.7) und sich von da aus in die anderen Internetbereiche übertragen. Sie sind Abkürzungen, die sich aus den Anfangsbuchstaben der jeweiligen Aussagen zusammensetzen. Als Beispiele sind *lol* als Abkürzung für laughing out loud, oder *g*, das soviel wie Grinsen bedeutet zu nennen oder auch das ‚imho‘, das die Abkürzung für in my humble opinion ist. Eine Liste von Akronymen ist unter der Adresse <http://www.web-akronym.de> zu finden.

Neben diesen Möglichkeiten greifen NutzerInnen häufig auch auf Sound- und/oder Aktionswörter zurück, die Elemente der Comicsprache enthalten (vgl. ebd., S.11). Beispiele sind bei Döring nachzulesen (Döring, 1999, S.44 f.).



Kritiker sehen in der Verkürzung und Veränderung der Sprache eine Verarmung und befürchten, dass Rechtschreibevorgaben durch die computervermittelte Kommunikation verdrängt werden (vgl. Peetz, 2002, S.11). Man könnte in der neuen Vielfalt aber auch Chancen sehen. Außerdem könnte die Schriftsprache ja so einen neuen Aufschwung erhalten, da der Austausch über das Internet eben fast ausschließlich über Schriftsprache zu bewerkstelligen ist. In Übereinstimmung mit Thimm kann ich sagen „, dass selten so viele und vor allem so junge Menschen so viel geschrieben haben wie heute“ (Thimm, 2000, S.11).

5.4 Formen virtueller Kommunikation

Jemandem der im Internet agiert, stehen verschiedene Möglichkeiten des Austausches zur Verfügung. Generell unterschieden werden dabei synchrone und asynchrone Kommunikationsdienste. Synchrone Kommunikation setzt voraus, dass sich die Kommunikationsteilnehmer zur gleichen Zeit an ihren Rechnern befinden und miteinander verbunden sind (z.B. in einem Webchat und dem IRC, siehe 5.3.4). Asynchrone Kommunikation erfordert dem gegenüber keine zeitliche Abstimmung der Kommunizierenden (vgl. Hinner, 1998, S.45). Beispiele für asynchrone Kommunikation sind E-mails oder Beiträge in Foren (siehe 5.3.1 bzw. 5.3.3). Der Vorteil asynchroner Kommunikation liegt auf der Hand: die Abrufbarkeit unabhängig von der Zeit der Erstellung eines Textes.

5.4.1 E-mail

Die Electronic-Mail -kurz E-mail- zählt zu den klassischen Netzwerkdiensten und ist „für alle Benutzer des Internet möglich, da das E-mail-Übertragungsprotokoll die geringsten Anforderungen an die Teilnehmer setzt“ (Schade, 2000, S.46). Voraussetzung für die Nutzung ist lediglich Mail-Software und eine eigene Mail-Adresse. Gängige E-mail-Programme sind Pegasus und Eudora, aber auch im WWW sind Mailprogramme integriert z.B. GMX, Yahoo, t-online (vgl. Sander, 2001, S.12). Die Mailadresse setzt sich aus dem Namen oder gewählten Nicknamen des Users, dem Rechnernamen, sowie der Kennung zusammen (z.B. Tyvi@gmx.de).



Die Vorteile wurden schon angedeutet: „Mit einer Mail erreiche ich jemanden, ohne daß er dafür zuhause sein muß, und ich störe ihn nicht wie etwa bei einem Anruf während einer wichtigen Tätigkeit“ (Peetz, 2002, S.6)

Ein weiterer Vorteil ist, dass verschiedene Daten an eine Mail angehängt werden können. Diese an eine Mail gehängte Datei bezeichnet man als *Attache* ment. Beispiele für solche Anhänge sind Textdokumente, Arbeitsvorlagen oder auch Grafiken und Bilder. Weitere technische Details sind bei Schade nachzulesen (vgl. Schade, 2000, S.47 ff).

5.4.2 Mailinglisten

Mailinglisten basieren auf der Kommunikation per E-mail und sind als eine Art interessengebundene Gruppe zu bezeichnen, die sich mit spezifischen Themen beschäftigt und über die Liste eben den Austausch von Informationen und die Diskussion führt. Um an einer solchen Mailingliste teilzunehmen, muss man diese abonnieren indem man eine Mail an den sogenannten Listenverwalter schickt. Allerdings hängt die Aufnahme von der Art der Liste ab. Schade unterscheidet zwischen offen und geschlossenen, unmoderierten und moderierten, nicht-restriktiven und restriktiven Einstellungen. „Diese Einstellungen beeinflussen das Verhalten der Mailingsliste. So kann eine offene Mailingliste von jedem Internet-Nutzer abonniert werden, bei einer geschlossenen wird hingegen der Teilnahmewunsch erst von einem Moderator geprüft und eventuell auch abgelehnt. ... Als restriktive Mailinglisten werden solche bezeichnet, die Artikel an die Liste nur von Abonnenten zulassen“ (ebd., S.53).

Schreibt ein Mitglied der Liste einen Beitrag, so wird dieser automatisch oder über den Moderator an die Mailadressen aller anderen Listenmitglieder weiter geschickt. Die Menge der Mails variiert dabei stark, jemand der sich in solch eine Liste eingetragen hat, kann also vielleicht ein paar Mails pro Monat erhalten, aber auch 20 und mehr pro Tag. Die Nutzung ist vom Thema, der Anzahl der eingetragenen Abonnenten und eben subjektiven Komponenten der einzelnen UserInnen abhängig.



5.4.3 Foren

Foren sind so etwas wie die ‚schwarzen Bretter‘ des Internet. Sie stellen eine Plattform zum Austausch von Meinungen und Wissen dar, gewährleisten also die Diskussion über das Thema der Homepage der das Forum zugehörig ist. Das Schreiben eines Artikels in einem Forum nennt man posten. Die Beiträge die gepostet werden können unterschiedlicher Natur sein, ebenso wie die Reaktionen auf ein Posting ja vom Inhalt desselben abhängen. Die meisten Foren sind in verschiedene Themenbereiche unterteilt, was der Übersicht wegen als Vorteil zu beurteilen ist. Posten tut man meist unter Verwendung eines selbstgewählten und gleichbleibenden Nicknames, was die Wiedererkennung erleichtert.

Allerdings: Foren im WWW „bieten weit weniger Anonymität und Schutz vor unerwünschten Lesern, wenn sie nicht durch Passwortabfrage oder ähnliche Authentifizierungstechniken nur einem bestimmten Personenkreis zugänglich gemacht werden“ (Peetz, 2002, S.7).

5.4.4 IRC und Webchats

Auch im Chat ist der selbstgewählte Nickname und dessen kontinuierlicher Gebrauch Mittel zur Wiedererkennung durch andere UserInnen. Chats können themenspezifisch oder allgemeiner Natur sein. Kennzeichen eines Chats ist die synchron verlaufende schriftliche Kommunikation mindestens zweier Chatteilnehmer (Vgl. Döring, 1999, S.95).

Mit jeder anderen Person, die sich auf dem selben Server bzw. im gleichen Chatraum befindet kann man textbasiert kommunizieren. Für privatere Gespräche unter ‚vier Augen‘ gibt es die Möglichkeit kleine Dialog-Chatfenster zu öffnen.

Vorläufer der heutigen Chatkommunikation war der Ende der achtziger Jahre entstandene Internet Relay Chat (IRC), der erstmals die Möglichkeit bot, im „Echtzeitmodus“ (Sander, 2001, S.31) zu kommunizieren. Voraussetzung für den Kontakt via IRC ist die Installation eines IRC-Clients. Für den Web-Chat der auf den Seiten des WWW zu finden ist, braucht man keine zusätzliche Software, das Vorhandensein des WWW-Browsers ermöglicht bereits das Aufrufen von Web-Chats/Chatservern (vgl. Döring, 1999, S. 95 f.).



Besonders im Austausch via Chat haben sich einige spezielle Eigenarten der Sprache herausgebildet, da hier ja ein schnelles agieren und reagieren von Nöten ist. Auf diese Besonderheiten wird im Punkt 5.3.3 ausführlicher eingegangen.

5.4.5 Usenet/Newsgroups

„Die News werden oft als eine Sammlung elektronischer Zeitschriften aufgefaßt, in der jeder Leser potentieller Autor ist und ohne Lektor und Qualitätskontrolle eigene Texte veröffentlichen kann. Dieser Dienst eignet sich daher hervorragend zur Diskussion von fachspezifischen Problemen, da in einer Newsgruppe immer eine gewisse Anzahl von Experten zum jeweiligen Themenkreis vorhanden ist“ (Schade, 2000, S.53). Diese Newsgroups, aus denen das Usenet besteht, nutzen genau wie Mailinglisten die E-mail als Kommunikationsbasis und sind seit 1979 Bestandteil computervermittelter Kommunikation, stammen also aus einer Zeit, in der das Internet in seiner heutigen Form noch gar nicht existierte.

Aufgeteilt sind die Newsgroups in Themen. Der Name einer solchen Gruppe lautet beispielsweise de.sci.psychologie. Dabei steht das Kürzel „de“ für eine deutschsprachige Newsgroup, das Kürzel „sci“ für eine Newsgroup die sich mit einem wissenschaftlichen Thema befasst, nämlich mit Psychologie.

Nach Sander existierten im Januar 2000 über 34.000 verschiedene Newsgroups (vgl. Sanders, 2001, S.14). Abrufen und durchsuchen kann man die News mittlerweile auch über Internetseiten so z.B. über <http://www.google.de/grphp> (vgl. Peetz, 2002, S.6) oder über <http://www.deja.com> (vgl. Sanders, 2001, S.30). Der zum Lesen der News benötigte Newsreader ist in den gängigen Browsern bereits integriert bzw. steht als kostenloser Download im Netz zur Verfügung.

5.5 Bedeutung und Auswirkung der Kommunikation

Angesichts der Vielfalt von Nutzungsmöglichkeiten ist es problematisch, pauschal von *den* Auswirkungen und Bedeutungen computervermittelter Kommunikation zu sprechen. Die Auswirkungen sind von der gewählten Kommunikationsform (siehe 5.4) sowie von Nutzungsstil, -intention und -häufigkeit abhängig. So neigen



zum Beispiel Neulinge in Sachen Internet zu euphorischen und ausgiebigen Aufenthalten im Medium. Erst „nach einer längeren Onlinezeit wird das Internet im Normalfall realistischer eingeschätzt“ (Kluba, 2000, S.4).

Auch die Frage, ob man sich aktiv an einer Diskussion in einem Forum oder einer Mailingliste beteiligt, oder nur die Rolle eines ‚stummen‘ Mitlesers übernimmt, spielt eine Rolle.

Durch die Netzaktivitäten können sich die herkömmlichen Identitäten, Beziehungen und Gruppen ändern, beispielsweise dann, wenn die Menschen, die sich bereits kennen, anfangen, auch über das Medium miteinander in Verbindung zu treten oder wenn jemand aufgrund seiner Onlineaktivitäten gewohnten alltäglichen Beziehungen andere Bedeutungen zumisst. „Andererseits können sich Menschen im Netz erstmals begegnen und somit auf genuin neue –primär auf digitalem Text basierende- Art und Weise Identitäten darstellen, soziale Beziehungen entwickeln und Gemeinschaften bilden“ (Döring, 2000a, S.380).

5.5.1 Identitäten

Während klassische Definitionen von Identität Dauerhaftigkeit und Einheit als Merkmale in den Vordergrund stellten, versuchen neuere Konzepte Veränderung und Vielfalt in den Zusammenhang mit Identität zu bringen. Identitäten sind Teilaspekte einer Persönlichkeit.

Identitäten im Internet sind gekennzeichnet durch eine gewisse Anonymität und die Möglichkeit aufgrund dieser Anonymität bestehende Identitätsmerkmale zu variieren oder gar auszuklammern. Die Anonymität im Internet ist „auch oft die Voraussetzung dafür, sich anderen Menschen besonders offen und unbefangen zu nähern“ (ebd.). Auch die Akzentuierung von bestimmten Selbstinhalten im Netz kann sich positiv auf die Persönlichkeit auswirken. Ob allerdings im Netz eine Maskierung der Handicaps vorteilhafter ist als beispielsweise die offensive Darstellung der subjektiven Fehler und Schwächen, hängt vom Handicap, der Einstellung zum Handicap ab und auch davon, was man von der Maskierung bzw. Darstellung selbst erwartet.



Gerade auch im Zusammenhang mit stigmatisierten Identitäten und dem damit einhergehenden Gefühlen des Andersseins, der Isolation und Ausgrenzung liefert das Internet „die Chance Gleichgesinnte nicht nur auf einer medial inszenierten Plattform zu beobachten, sondern selbst am sozialen Austausch mit ihnen zu partizipieren, Stellung zu beziehen, Kontakte zu knüpfen“ (Döring, 1999, S.384). Unsichere und ambivalente Selbstaspekte haben im Netz die Chance, durch bewusste Aktivierung gestärkt und ausgebaut zu werden. Ob die Selbstdarstellung im Internet auch eine Möglichkeit zur identitätskritischen Selbstreflexion ist, hängt von den Nutzungsintentionen und der Kompetenz der jeweiligen NutzerInnen ab. Eine eskapistische nicht reflektierende Nutzung bestimmter Netzdienste kann Identitätsaspekten sicher auch schaden.

Bei einem vernünftigen Gebrauch des Netzes und seiner Angebote ist die virtuelle Person „eine Art Medium, eine Erweiterung unseres persönlichen Selbstausdruckes“ (Döring, 2000b, S.197), die wir zur Selbstexploration einsetzen, was zuweilen einen geradezu therapeutischen Charakter haben kann.

5.5.2 Soziale Beziehungen

Eine soziale Beziehung entsteht, wenn mindestens zwei Personen wiederholt miteinander in Kontakt treten, wobei Döring dabei eine Differenzierung in formale und persönliche Beziehungen sowie in starke und schwache Beziehungen vornimmt (vgl. Döring, 1999, S.316 ff.).

Kluba unterscheidet drei Formen von Netzbeziehungen (vgl. Kluba, 1999/2000, S.6): Erstens die eskapistischen Netzbeziehungen, die als vom sonstigen Leben isoliert wahrgenommen und gestaltet werden. Als Zweites führt er die kompensatorischen Beziehungen an. Die anderweitig nicht behebbaren Kontaktdefizite werden im Netz ausgeglichen. Die letzte Beziehungsform im Internet ist nach Kluba die Supplementäre. Im Netz entstandene Freundschaften werden aus dem Netzzusammenhang gelöst und ergänzen das bisherige Beziehungsspektrum.

Die meisten Beziehungen im Internet sind kurzfristiger und unpersönlicher Natur, wobei das Internet generell als Kontaktforum angesehen werden kann.



Von Vorteil ist „, daß Kommunikationsszenarien im Netz in der Regel thematisch und lokal gruppiert sind, so daß man gezielt Personen mit ähnlichem Focus aufsuchen kann. In diesem Sinne ist das Netz insbesondere für Angehörige von Minderheiten und Spezialkulturen, denen im lokalen Umfeld die kritische Masse fehlt oder die Hemmungen haben, sich in die ‚Subkultur‘ zu begeben, eine ideale Kontaktbörse“ (Döring, 2000a, S.390). Gerade im Zusammenhang mit sozialer Isolation und Einsamkeit kann das Internet für den Aufbau von Beziehungen zu Menschen mit ähnlichen Problemen eine wichtige Rolle übernehmen.

Beim Kennenlernen im Netz spielen Äußerlichkeiten keine Rolle, was eine „Chance zum Abbau von Unsicherheiten“ (Chlanda, 2001, S.64) sein kann, da plötzlich der Inhalt von Botschaften und Attribute wie Hilfsbereitschaft und Offenheit zum Focus des Interesses werden.

Ob und inwieweit Personen im Netz ihre Anonymität aufrechterhalten oder aufgeben hängt von der Valenz der Kontakte und deren Qualität ab. So ist es durchaus gängig, nach intensivem Mailkontakt und der Feststellung ähnlicher Interessen und/oder Probleme einen Medienwechsel vorzunehmen und beispielsweise miteinander zu telefonieren und sich eventuell später auch zu treffen.

Da die Bindungsfähigkeit des einzelnen Menschen begrenzt ist, wird es zu Prioritätensetzung und damit zu Wertungen über die einzelnen Beziehungen im Netz kommen (vgl. Stegebauer, 2000, S.26 f.).

„Neben den Inhalten der gemeinsamen Kommunikation, der Häufigkeit, Zuverlässigkeit und Priorität von Kontakten sowie der wechselseitigen Abstimmung von Kommunikationsstilen ist auch textvermittelter Körperkontakt ein zentraler Indikator emotionaler Nähe in Netzbeziehungen“ (Döring, 1999, S.353).

Es ist festzuhalten, dass das Netz private sowie berufliche Beziehungsnetzwerke erweitern kann. Intensive Beziehungen sind dann zu erwarten, wenn sich die Personen mit den gleichen Netzkulturen und -gemeinschaften identifizieren.



Allerdings kann man auch im Netz Konflikte, Enttäuschungen und Zurückweisungen nicht ausschließen.

5.5.3 Gruppen und Gemeinschaften

Das Netz besteht im Endeffekt aus virtuellen Kleingruppen, virtuellen sozialen Netzwerken, sowie aus virtuellen sozialen Gemeinschaften, die durch die Kommunikation in ihnen konstituiert werden.

Bei virtuellen Kleingruppen handelt es sich um einen überschaubaren Personenkreis, der computervermittelt über einen gewissen Zeitraum zusammenarbeitet und sich nach der Aufgabenerledigung meist wieder auflöst. Im Gegensatz dazu stellen virtuelle soziale Netzwerke eher ein durch die Kommunikation wachsendes Gebilde dar, wobei das gemeinsame Thema Anlass für den Austausch untereinander bietet. Allerdings entwickelt sich hier kein großes Zusammengehörigkeitsgefühl, man stellt sich eher gegenseitig soziales Kapital zur Verfügung. Damit ist die Kommunikation weniger gesellig, sondern eher aufgabenorientiert (vgl. ebd. S. 391 ff.). Die Gründung von solchen Netzwerken ist längst noch kein Garant für die Entstehung sozialer Beziehungen. Soziale Netzwerke stellen Interessierten Informationen, Foren, Mailinglisten oder Newsgroups als Kommunikationsmittel zur Verfügung. Ob auf Beiträge Resonanz erfolgt, ist vom Beitrag selbst wie auch von der Anzahl aktiver Mitglieder abhängig.

„Eine virtuelle Gemeinschaft ist eine Gruppe von Menschen, die miteinander kommunizieren, die sich zu einem gewissen Grad untereinander kennen, in gewissem Maß Wissen und Informationen teilen und sich bis zu einer gewissen Grenze als menschliche Wesen umeinander kümmern, sich treffen und in erster Linie über Computernetzwerke miteinander kommunizieren“ (Rheingold, 1996, S.255).

Virtuelle Gemeinschaften zeichnen sich durch normierte Kommunikationsregeln sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl aus und dienen den UserInnen als offenes Kontakt- und Austauschforum. Die gesellige und soziale Funktion dieses Zusammenschlusses unterscheidet die Gemeinschaften von den Kleingruppen und Netzwerken. Virtuelle Gemeinschaften bestehen meist aus einem harten Kern



etablierter Mitglieder. Durch diese wird die Kommunikationskultur und die Rollenverteilung auch dann weiter aufrechterhalten, wenn einzelne Mitglieder ausscheiden oder neue hinzukommen (vgl. Döring, 2000a, S.398).

Die Etablierung von Gruppen und Gemeinschaften im Netz hat meines Erachtens auch gesamtgesellschaftlich eine wichtige Wirkung, denn sie kann Vereinzelung entgegenwirken und marginalisierten Gruppen eine Plattform bieten, um sich und ihr Leben und Denken darzustellen. In einer kälter werdenden und an Leistung orientierten Gesellschaft kann solche eine Gemeinschaft eben auch einen gewissen Rückhalt und Stärkung für den Einzelnen bedeuten.

Problematisch kann es dann werden, wenn sich eine Gruppe soweit strukturiert hat, dass durch diese Struktur eine gewisse Verschließung entsteht und neue Mitglieder und Ideen daran abprallen.

5.6 Abschließende Bemerkungen

„Das Internet als weltweit größtes öffentliches Computernetzwerk dient dem Datentransfer, der Steuerung entfernter Rechner, der Präsentation von Informations- und Unterhaltungsangeboten und vor allem auch der zwischenmenschlichen Kommunikation und Kooperation“ (Döring, 1999, S.419).

Die meisten Menschen nutzen mittlerweile bestimmte Technik um mit Freunden, Bekannten und Angehörigen in Kontakt zu treten. Das Internet erweitert das Spektrum und bietet zudem noch die Option neue Leute kennenzulernen, denn das Medium Internet ermöglicht -wie beschrieben- die Rückkopplung zwischen Sender und Empfänger, was ein absolutes Novum ist. Die Auswirkungen sind vor allem im gesamtgesellschaftlichen Kontext schwer abschätzbar, da die Möglichkeiten, die die moderne Technik bietet sicher noch nicht ansatzweise ausgeschöpft sind. Kritiker befürchten einen Zuwachs an Uniformierung, Zentralisierung sowie Globalisierung durch das Netz. Dass es durch die neue Technik langfristig zu veränderten Beziehungen zwischen Mensch, Information, Arbeit, Macht und Natur kommt (vgl. Frindte, 1999, S.18) halte ich für durchaus wahrscheinlich.



Des Weiteren gilt „Der Cyperspace ist nicht leer. Jede soziale Beziehung lebt durch den Prozeß, in dem sie sich bewegt. Auch die Kommunikationen im Internet sind zunächst nichts weiter als das Prozessieren von Daten. Die Prüfung, ob und wie wirklich eine solche Beziehung ist, kann nur geschehen, indem ich feststelle, ob und wie diese Beziehung prozessiert, sich entwickelt. Eine solche Prüfung obliegt meiner Eigenwahrnehmung und -beurteilung“ (ebd. S.72).

Genau diese Eigenwahrnehmung sowie die spezifischen Erwartungen die an das Internet gestellt werden, können eine Selbstfindung genauso wie eine Selbsttäuschung über und durch das Medium bedingen.

Art und Absicht der Nutzung bestimmen die Folgen des Internets mit. Nicht nur für den Einzelnen sondern auch für die Allgemeinheit kann das Netz zu einem Zugewinn werden, nämlich dann, wenn es prosozial genutzt wird.

Vereinsamung und Individualisierung kann das Internet mit seiner Möglichkeit der Bildung neuer Gruppen und Kommunikationen ein Stückweit entgegenwirken, vor allem im Bereich der Selbsthilfe verbergen sich in den neuen Medien Chancen und Perspektiven, die nicht zu unterschätzen sind (siehe 6.). Der viel zitierte Verlust der Gemeinschaft wird meines Erachtens nach nicht allein durch die moderne Technologien begünstigt, eher kann die Technisierung auch ein Stückweit mit dazu beitragen, bestehende Beziehungen auszubauen sowie neue und spezifische aufzubauen. Darum soll es im nächsten Kapitel gehen.



6. Selbstverletzendes Verhalten und Internet

In diesem Kapitel soll es nun um die Frage gehen, was für Angebote Menschen mit psychischen Problemen im Internet vorfinden, wobei es dann speziell um die Seiten gehen soll, die Informationen und Austausch über selbstverletzendes Verhalten bieten. Wie schon im Punkt 3.2.6 erwähnt, habe ich selbst über einen längeren Zeitraum eine Seite, welche Selbstverletzung zum Gegenstand hatte, immer wieder aufgesucht, Foren gelesen und im Chat aktiv an den Diskussionen teilgenommen. Dabei habe ich einige Betroffene kennengelernt und diesen dann per E-mail einige Fragen zugesandt, mit denen ich die Theorie etwas untermauern möchte und dem Blickwinkel der Betroffenen selbst auch etwas Raum geben werde.

6.1 Hilfen im Internet –allgemeines

Nach Schätzungen des Robert Koch Institutes leiden in Deutschland in der Altersgruppe der 18-65 Jährigen etwa 15,6 Millionen Menschen unter psychischen Erkrankungen (vgl. Peetz, 2002, S.12). Diese Zahl scheint enorm und lässt doch all die außen vor, die ‚nur‘ zeitweise unter psychischen Problemen und Krisen leiden. Des Weiteren ist eine genaue Erfassung psychischer Probleme schwierig und die erwähnten bestehenden Tabus in Bezug auf seelisches Leid, verhindern sicherlich oft das Menschen sich ihrem Umfeld mitteilen und/oder aktiv nach Hilfen suchen. Das Internet kann da in vielen Fällen Wege aufzeigen und Abhilfe schaffen.

Menschen in Krisensituationen nutzen das Internet nicht nur oberflächlich indem sie sich beispielweise beruflich oder schulisch notwendiges Wissen über das Medium suchen und aneignen oder sich die Zeit mit small-talks im Chat vertreiben, sondern auch um persönliche, intime und teilweise geheime Probleme zu artikulieren oder zu bearbeiten. Der säkularisierte Gebrauch (siehe S. 65) des Mediums schließt bei einem gewissen Nutzerkreis und über einen gewissen Zeitraum also auch das Aufsuchen und Teilnehmen an Hilfeseiten mit ein. Welche



Möglichkeiten sich dabei aufzutun, hängt -wie bereits mehrfach erwähnt- von den Problemen und Intentionen des Nutzers ab und ich möchte zunächst einige Möglichkeiten benennen, die das Internet im Umgang mit psychischen Problemen, Belastungen und Krisen bietet.

6.1.1 Hilfen von ‚Professionellen‘ –Beratung und Therapie Online

Informations- und Kommunikationsangebote im Netz lassen sich grob in Angebote für Fachleute und Laien unterteilen, wobei ich mich an dieser Stelle auf die für Laien beschränke. Angebote für Laien im Zusammenhang mit psychischen Problemen sind im Netz meist in der Form zu finden, dass sie Beratung und Unterstützung bieten. Die Möglichkeiten einer, meist mit Kosten verbundenen, Psychotherapie im Netz sind in unseren Breitengraden noch nicht sehr ausgereift und es liegen kaum Erfahrungen vor.

Psychologische Beratung im Netz wird meist per E-mail durchgeführt und richtet sich als lösungszentrierte Kurz-Intervention an Menschen in Belastungs- und Entscheidungssituationen (vgl. Döring, 2000b, S.297). Online-Beratung wird von einigen etablierten psychosozialen Einrichtungen kostenlos angeboten und mit wachsendem Bekanntheitsgrad auch häufiger frequentiert.

Als etablierte Anlaufstellen im Netz sind beispielsweise Telefonseelsorge (<http://www.telefonseelsorge.de>)²⁸, Pro Familia (<http://www.profa.de>) oder das Beratungsnetz (<http://www.das-beratungsnetz.de>) zu nennen.

Professionelle psychologische Online-Beratung sollte um seriös und vertraulich zu wirken Einblick in die Arbeitsweisen geben, also transparent sein, über die BeraterInnen informieren und den Dialog unter klaren Regeln ablaufen lassen, sowie z.B. gewisse strukturierte Online-Formulare bereitstellen, um das wesentliche Problem besser und schneller einzuordnen und bearbeiten zu können (vgl. ebd., S.300).

²⁸ Erfahrungsberichte und Beratungsbeispiele der Telefonseelsorge im Netz siehe Christl, F. in Janssen (1998), sowie ders. in Batinic (2000)



Genutzt werden die niedrighschwelligem Angebote im Internet laut Janssen vor allem von Menschen, die sich die herkömmlichen Beratungen und/oder Therapien nicht leisten können, von Menschen, die eine gewisse Distanz bevorzugen, die in ihrem direktem Umfeld keine Beratungs- und Therapieangebote vorfinden oder sich über reale Beratungs- und Therapiemöglichkeiten erst einmal informieren wollen (vgl. Janssen, 1998, S.22 f.).

An Grenzen stößt professionelle Online-Beratung dann, wenn es um akute und schnelle Lösungen erfordernde Krisensituationen geht und bei psychischen Erkrankungen, die eine gründliche medizinische und psychologische Diagnostik erfordern.

6.1.2 Hilfen von Betroffenen

Auch Laien bieten Ratsuchenden Möglichkeiten der Information und Kommunikation im Netz an. So sind Kummernetz (<http://www.kummernetz.de>) sowie Kuckucksnest²⁹ (<http://www.kuckuck.solution.de>) gelungene Beispiele dafür, dass nicht nur Fachleute kompetente und gute Seiten anbieten können.

Die Hemmschwelle, eine nicht von Fachleuten aufgebaute und geführte Seite aufzusuchen, ist für Ratsuchende im Zusammenhang mit psychischen Problemen sicher auch um ein vielfaches leichter. Eine Anlaufstelle für Betroffene von Betroffenen bietet mehr Verständnis für die Gefühle und Gedanken in bestimmten Krisensituationen und das Teilen von Erfahrungen verbindet. Auch können sich Betroffene häufig gegenseitig effektiver Mut zusprechen und Themen anschnelden, die im täglichen Leben auf wenig Resonanz stoßen würden.

Während professionelle Seiten meist auf einer sehr fachlichen und damit distanzierten Ebene ablaufen, sind private Internetseiten häufig mit Erfahrungsberichten und dem eigenen Verständnis in Bezug auf die Krankheit, Störung oder Krise angereichert, was Betroffenen und deren Angehörigen meist den Zugang erleichtert.

²⁹ Eine ausführliche Vorstellung des Kuckucksnestes siehe Kestler in Janssen (1998)



Auch hier erfolgt ein Auffinden der Internetseiten meist über Suchmaschinen, wobei die Tendenz, das sich private Hompages untereinander verlinken³⁰ und/oder sich zu Webringungen zusammenfinden, Ratsuchenden einen besseren und schnelleren Überblick über das Angebot ermöglichen kann.

An Grenzen stoßen können die Seiten der Betroffenen genauso wie die Seiten von Fachleuten, wobei das Problem der Qualitätssicherung bei privaten Seiten als signifikant höher einzustufen ist.

6.1.3 Selbsthilfe im Internet

Die Selbsthilfe boomt. Jedes Jahr werden neue psychologische Ratgeberbücher veröffentlicht, die zum Ziel haben Einsicht und Zuversicht zu vermitteln, sowie den Einzelnen zum Umdenken und –lernen zu animieren. Die Verkaufszahlen sprechen Bände und so verwundert es nicht, dass auch im Medium Internet viele Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten auf eben dieses Thema abzielen. Gibt man den Begriff Selbsthilfe beispielweise in die Yahoo-Suchmaschine (<http://www.yahoo.de>) ein, erhält man neun Kategorien und 128.000 deutschsprachige Treffer, die Google-Suchmaschine (<http://www.google.de>) wirft 137.000 Treffer bei der gleichen Stichwortsuche aus³¹. Grob unterteilen lassen sich die Angebote im Netz in selbsthilfe-bezogene Informationsangebote und selbsthilfe-bezogene Kommunikationsangebote.

Auf der Informationsebene „...existieren viele Angebote, die auch psychologischen Laien verständliches Basiswissen über psychische Störungen, diverse Therapieansätze, soziale Hilfsangebote und Kontaktadressen vermitteln. So haben Ratsuchende die Möglichkeit, sich auf leicht zugängliche Weise ein breiteres Verständnis über ihre Erkrankung zu verschaffen und gegebenenfalls eine Orientierung in den unterschiedlichen therapeutischen Möglichkeiten und

³⁰ viele Homepages bieten eine Linksammlung an, die Verweise auf andere, ähnliche Seiten per Mausklick möglich machen

³¹ Stand: Februar 2003, zum Vergleich: laut Thiel, W. (2000) ergab die Stichwortsuche zum Thema Selbsthilfe im April 2000 bei Yahoo gerade mal 435 Treffer



sozialen Unterstützungssystemen auf ihrem Genesungsweg zu finden“ (Eichenberg und Ott, 1999, S.185).

Diese Materialsammlungen haben nicht nur für Betroffene selbst eine wichtige Funktion, auch für die Angehörigen können sie erste Schritte auf dem Weg zu einem komplexeren Verständnis sein. Ausgeprägter als das Bedürfnis zur Information in Bezug auf die eigenen Probleme und Krisen ist wohl das Bedürfnis nach Kommunikation mit Menschen, mit denen man ein ähnliches oder gleiches Schicksal teilt. Selbsthilfebezogene Kommunikation wird im Internet über die verschiedenen Netzdienste (siehe 5.4) realisiert und kann synchroner wie auch asynchroner Natur sein.

Ob nun ein Austausch via Newsgroup oder Mailingliste effektiver ist, als der über einen Chat oder über ein Forum auf einer privaten Homepage kann ich an dieser Stelle jedoch nicht beurteilen, da der Bekanntheitsgrad der einzelnen Angebote bei den Nutzern sicher variiert und die Nutzungsintentionen auch nicht bei allen UserInnen gleich oder ähnlich sind.

Während die Erhebung von Sanders beispielsweise ergab, dass neben privaten Homepages Mailinglisten für Betroffene den größten Bekanntheits- und Nutzungsgrad hatten (vgl. Sanders, 2001, S. 42 f.), waren bei den Ratsuchenden, die ich im Chat und im Forum (von <http://www.versteckte-scham.de>) getroffen, gefragt und/oder beobachtet habe, Mailinglisten selten ein Thema, was auch damit zusammenhängen könnte, dass die Seite selbst keinen Austausch über Mailingliste anbietet.

Auch die Frage wo genau Selbsthilfe im Internet anfängt, lässt sich schwer beantworten, da hier wieder zu beachten ist, was der Nutzer mit den Informationen und Interaktionen anfängt, was er daraus für sich macht und machen kann. Generell lässt sich aber festhalten, dass ein Web-Angebot dann sein Ziel erreicht hat, „wenn es gelungen ist, Komplexes überschaubar zu machen. Nur dann wird der Besucher dort länger verweilen und auch gern wiederkommen“ (Kestler, 1998, S.39). Ein Angebot kann dann gut und nützlich für Ratsuchende



sein, wenn es Hilfe zur Selbsthilfe bietet, ob das nun in Form von sozialer Unterstützung und der Suche nach gemeinsamen Bewältigungsstrategien über eine Mailingliste oder ein Forum passiert oder eben vorerst auf das Herunterladen von Informationsmaterial beschränkt ist.

„Außerhalb des Netzes existieren bekanntermaßen Hemmschwellen, bevor man eine Selbsthilfegruppe besucht und damit öffentlich zu einem vielleicht peinlichen oder beängstigenden Problem stehen muß“ so Döring (Döring, 1999, S.518). Diese Hürde fällt im Internet weg, da man hier relativ anonym und selbstbestimmt das von sich zeigen kann, was man zeigen möchte. So wird das Internet bzw. seine Dienste zu einer wohnort-unabhängigen, flexiblen und zeitlich wie auch finanziell vergleichsweise anforderungsarmen Selbsthilfeinfrastruktur (vgl. ebd., siehe 5.3). Im Unterschied zu regionalen Selbsthilfegruppen kennen sich die NutzerInnen von Internetangeboten nur bedingt persönlich und entscheiden auf einer anderen Ebene, wen sie wann näher kennen lernen oder gar treffen möchten. Ihre Selbsthilfe via Forum, Newsgroup oder Mailingliste ist damit eine Basis für eine Vielzahl einzelner sozialer Netzwerke und Beziehungen.

Während in konventionellen Selbsthilfegruppen die Reflektion des eigenen Verhaltens vordergründig ist, können Angebote im Internet auch nur dahingehend genutzt werden, sich über einen der Kommunikationsdienste ‚auszukotzen‘ ohne Auseinandersetzung mit der eigentlichen Situation oder den Handlungshintergründen. Inwieweit solch ein Verhalten auf Dauer für die Person selbst respektabel ist, hängt nicht zuletzt vom Leidensdruck sowie den eigenen Erwartungen ab. Des Weiteren spielt es eine Rolle, wie die anderen Mitglieder der Mailingliste oder die Forumleser mit diesem Verhalten umgehen, inwiefern sie auf die Nachricht reagieren und ein Feedback im Sinne einer Weiterentwicklung erhoffen, erwarten oder eben auch nicht. Kestler meint allein das Verbalisieren der Gefühle und Gedanken und die Tatsache, sich die Sachen von der Seele zu schreiben kann den bestehenden Druck verringern. Den Verfassern geht es ihr zufolge nicht darum, „nach dem One-Way-Prinzip einfach etwas ‚auszukotzen‘, sondern sie suchen auf diesem Weg explizit Kontakte und lassen sich dabei auf



das Risiko einer vagen und unbekanntem Gruppe ein“ (vgl. Kestler, 1998, S.37/38).

Im Gegensatz zu regionalen Selbsthilfegruppen, die als mehr oder minder feste Gruppe angesehen werden können, ist die Fluktuation bei Gruppen im Netz erheblich höher. Meist existiert ein ‚harter Kern‘ um den sich eine wechselnde Anzahl von losen Mitgliedern rangt. Zerfällt solch ein Kern, kann sich die Entstehung des neuen als schwieriges Unterfangen darstellen.

Problematisch kann es auch werden, wenn die Selbstoffenbarung und die damit eventuell verbundene Akzeptanz im Internet eine problematische Nutzung des Mediums begünstigt. Wie angedeutet (siehe 5.5) neigen besonders Neueinsteiger zu einem euphorischen Gebrauch des Netzes. Mit der Erfahrung (endlich) auf Leute zu treffen, die einen ohne Vorbehalte annehmen und mit denen man Erfahrungen teilen kann, ist auch ein gewisses Risiko einer unvorteilhaften Netznutzung verbunden. Idealisierung von Netzbeziehungen und ein damit einhergehender Rückzug aus dem alltäglichen realen Leben kann Betroffene auch vom Ziel eines reflektierten und einsichtigen Umgangs mit dem Problem oder der Krise entfernen.

Problematische Netznutzung und Folgen wie Online-Sucht sind Resultat einer Interaktion zwischen bestimmten Medienmerkmalen und bestimmten Persönlichkeitsdispositionen und aus diesem Grunde gibt es keine konkreten und pauschalisierbaren Anhaltspunkte, die auf eine fragliche Nutzung hinweisen (vgl. Döring, 2000b, S.293).

6.2 Selbsthilfeangebote für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten im Internet

Suchanfragen bei Yahoo und Google zum Stichwort ‚Selbstverletzung‘ ergaben jeweils über 6500 Treffer³². Damit ist klar, dass das Thema Selbstverletzung -vom derzeitigen allgemeinen und auf Sensationslust basierendem Medienwert mal abgesehen- auch im Medium Internet Fuß gefasst hat. Im Folgenden möchte ich einen exemplarischen Einblick in die Möglichkeiten der virtuellen Selbsthilfe

³² Stand: Februar 2003



für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten sowie ihre Angehörigen geben. Eine Liste mit interessanten sowie informativen Links steht am Ende dieser Arbeit (siehe Linkliste). Mein Interesse galt ausschließlich den deutschsprachigen Seiten im World Wide Web, sowie speziell den von Laien zum Thema Selbstverletzung gestalteten Seiten und dem Austausch unter Laien.

6.2.1 Konkrete Angebote für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten

Die erste Seite in deutscher Sprache, die sich mit dem Thema Selbstverletzung auseinandergesetzt hat und eine Menge Informationen und Möglichkeiten des Austausches bot war Marias Seite (<http://www.versteckte-scham.de>). Sie entstand in Anlehnung an eine erfolgreiche und wegweisende englischsprachige Seite (<http://www.palace.net/~llama/psych/injuryhtml>) im Oktober 1999. Seitdem wurde auf diese, von einer Betroffenen initiierten, Seite über 142.000 mal zugegriffen (Zählerstand Februar 2003). Die Seite enthält umfangreiche und grundlegende Informationen zum Thema die unterteilt sind in verschiedene übersichtliche Kategorien wie z.B. Ursachen, Wer, Diagnosen, Warum. Unter dem Punkt Hilfen finden Angehörige und Betroffene Angaben zu Themen wie Wundversorgung, Leben mit SVV, Anlaufstellen, verschiedene Links, Therapie und Medikamente. Selbst aktiv zu werden ist über das Forum möglich, des Weiteren kann man Gedichte und Bilder in den Interaktiv-Teil stellen und in den Chat gelangen. Verschiedene Literaturangaben sowie Informationen zu den Besitzern der Homepage runden das Angebot ab.

Mittlerweile existieren einige ähnliche Angebote, die genauso durch ein oder mehrere Privatpersonen ins Leben gerufen worden. Trends wie die gegenseitige Verlinkung und der Zusammenschluss in Webringen erleichtert das Suchen nach inhaltlich und thematisch ähnlichen Seiten.

Jemandem der sich über (sein) selbstverletzendes Verhalten informieren und/oder austauschen möchte, stehen also verschiedene Mittel zur Verfügung seine Bedürfnisse via Internet zu realisieren. Mehr oder minder zahlreiche



Informationen und Ausführungen zum Thema selbstverletzendes Verhalten stehen eigentlich auf allen relevanten und größeren Seiten³³ zur Verfügung. Auch Foren, die häufig als erster Anlaufweg bei Fragen und Problemen genutzt werden, sind bei größeren Seiten meist angeschlossen, genau wie Chats.

Dagegen verfügen nicht alle Seiten, die sich mit dem hier zu behandelndem Problem beschäftigen, über Kommunikationsdienste wie Mailinglisten. Als Beispiel für eine geschlossene Mailingliste ist die auf <http://www.rotetraenen.de> zu nennen und auch Sternenkindchens Homepage bietet einen Austausch per Mailingliste an (<http://svv.sternenkindchen.de>).

Newsgroups die das Thema Selbstverletzung als Gegenstand haben, gibt es meines Wissens nach keine spezifischen. Das Thema könnte aber in folgenden drei Gruppen zum Gegenstand von Diskussionen werden: de.sci.medizin.psychiatrie; de.etc.selbsthilfe.misc und de.sci.psychologie.

Wie stark eine Seite frequentiert wird hängt von verschiedenen Faktoren ab. So spielen neben Kommunikationsmöglichkeiten für viele UserInnen beispielweise regelmäßige Up-Dates und Verbesserungen der Seite eine wesentliche Rolle, während andere keinen Wert auf so etwas legen und der vertrauten Seite treu bleiben, weil sie dort gegebenenfalls Beziehungen geknüpft haben oder die Informationen schätzen, ihnen andere Seiten zu überlaufen sind oder der Altersdurchschnitt zu niedrig ist³⁴.

In der Zeit meiner Beobachtung und Teilnahme auf www.versteckte-scham.de konnte ich miterleben, wie durch die Entstehung neuer Seiten bzw. deren Ausbau eine Abwanderung dorthin stattfand. Da Marias Seite aufgrund therapeutischer Maßnahmen und einem damit verbundenem Rückzug aus dem Internet über einen längeren Zeitraum nicht aktualisiert wurde, wirkte sich das negativ auf die Nutzerzahlen aus, was jetzt wiederum nichts über die Qualität der Informationen und Kommunikationen aussagt. Heute ist die mit Abstand am meisten

³³ siehe Linkliste

³⁴ laut den Votes bei <http://www.rotetraenen.de> sind über 50 Prozent der Mitglieder dort zwischen 14 und 17 Jahre alt. Ich schätze das Durchschnittsalter auf <http://www.versteckte-scham.de> auf ungefähr 20 Jahre; das ist sicher ein Aspekt der sich auf die Kommunikationen auswirkt



frequentierte Seite zum Thema selbstverletzendes Verhalten die vom Rote-Tränen-Team (<http://www.rotetraenen.de>) mit über 1000 registrierten Mitgliedern. Versteckte Scham hat mittlerweile den Besitzer gewechselt und die Angebote stehen weiter zur Verfügung.

Aufgrund meiner Erfahrungen kann ich abschließend sagen, dass Menschen, die im Internet nach Informationen oder Anschluss an eine Kommunikation über selbstverletzendes Verhalten suchen, dies wohl gerade zu Beginn auch über die benutzerfreundliche Oberfläche des WWW tun. Also sind Newsgroups für die wenigsten Neueinsteiger relevant, genau wie viele Ratsuchende auch noch keine Kenntnisse über Dienste wie Mailinglisten haben. Der erste und einfachste Weg ist meines Erachtens nach -und das bestätigen auch die E-mails (siehe Anhang)- erst einmal der in ein Forum oder einen Chat. Die sich selbst verletzende Person wird sich eine Homepage suchen, wahrscheinlich die einer/s anderen Betroffenen, da sie sich hier eher und besser verstanden fühlt, hofft, hier auf ‚Gleichgesinnte‘ zu treffen und nicht auf den erhobenen Zeigefinger, der ihr vielleicht schon mahnend in ihrer direkten Umgebung gezeigt wurde, als sie z.B. über ihr Verhalten reden wollte oder jemand die Narben oder Wunden gesehen hat.

6.2.2 NutzerInnen der Angebote –Beispiele

NutzerInnen finden auf die unterschiedlichsten Weisen zu den Angeboten die sich im Internet mit selbstverletzendem Verhalten beschäftigen. Viele suchen konkret danach, einige wissen sicher nicht einmal, dass ihr Verhalten einen Namen hat und auch andere Menschen betroffen sind.

Auf die Frage wie die NutzerInnen zu der Seite gefunden haben ergab sich, dass sechs der dreizehn von mir, via E-mail Befragten, die Seite (www.verstecktescham.de) über Zeitungs- und Buchartikel³⁵ gefunden haben, fünf über das Internet selbst -also über Links oder Suchmaschinen- und zwei hatten die Adressen von anderen Betroffenen erhalten.

³⁵ meint Zeitungsartikel zum Thema Selbstverletzung die Internetadressen angeben z.B. MAXIMA (06/2001) oder Beilage der Süddeutschen Zeitung (05.09.2000), ein Buch was auch Internet-Adressen beinhaltet ist das von Levenkron, 2001



Die Erwartungen waren bei den meisten ein Konglomerat aus Informations- und Kommunikationswünschen. Dabei ist zu beachten, dass viele Menschen, die sich selbst verletzen ihrer Umgebung aus Scham und Angst verschweigen, dass sie dies tun. So wird das Internet häufig zum ersten und einzigen Ort, an dem sie sich ohne Angst vor Reaktionen und Sanktionen mitteilen können. Das bestätigen auch die E-mails. Anneshaow schreibt, sie kam auf die Seite: „mit der erwartung mehr über svv zu erfahren und sich endlich mal mit anderen austauschen zu können³⁶.“ Leonards Antwort geht in die gleiche Richtung: „...ich einfach Leute brauchte, um mich nicht so allein mit meinen Problemen zu fühlen.“

Ich stimme mit Fabiennes Aussage überein, dass Betroffene -zumindest was die emotionale Ebene angeht- die besten Experten für ihre Erkrankung sind (vgl. Schneider, 2000, S.4). Dies ist wohl ein Grund dafür, warum Menschen in Belastungssituationen und/oder bei ähnlichen Symptomen vermehrt Kontakt zu anderen Betroffenen suchen. So ist es auch im Internet.

Die Möglichkeit des anonymen Erfahrungsaustausches und die Chance selbst zu bestimmen wem ich wann was von mir zeige, macht die Selbsthilfe über das Internet dabei für viele wesentlich angenehmer als die konventionelle Selbsthilfe, da diese ja zu festen Terminen stattfindet und passive Mitglieder eher als störend empfunden werden (siehe S.56/57). Im Internet können Betroffene selbstbestimmt entscheiden wie viel sie zeigen oder geben.

Als positive Aspekte der Seite und der Kommunikationsmöglichkeit vor allem über den Chat schätzen die befragten UserInnen, den Umgang miteinander und das man sich gleich aufgenommen fühlt, auch wenn man die Leute noch nicht kennt (siehe Tränensammerlin).

„Als besonders positiv empfinde ich die hilfsbereitschaft im chat. überwiegend helfen die leute anderen denen es schlecht geht und versuchen sie so gut es geht aufzubauen. ich habe das gefühl dann nicht allein gelassen zu werden und vor allem mit jemandem reden können der meine gedanken und gefühle nachvollziehen kann und versteht. ganz anders als im realen, wo ich nie in dieser

³⁶ Alle Aussagen sind dem Anhang entnommen



form über mich spreche oder je sprechen würde“ meint blackocean und spricht damit sicher für viele andere Betroffene, die sich auf diesem Weg mehr oder minder anonym Verständnis und Unterstützung holen. Blue erwähnt, aber auch einen wichtigen Punkt wenn sie mailt „...ich finde es aber auch gut das c*tt*n zwar nicht als ‚normal‘ angesehen wird und man schon versucht sich gegenseitig davon abzuhalten“³⁷. Dieser Aspekt ist meines Erachtens ein sehr wichtiger, denn „bei Seiten von Betroffenen besteht die Gefahr, daß man sich gegenseitig runterzieht, sich im Kreis dreht und in einem Sumpf versinkt, sich selbst bemitleidet“ (Aussage Sternenkindchens in Schneider, 2000, S.4).

Aus dieser Gefahr wächst die Frage inwieweit das Internet und die verschiedenen Gruppen dort das selbstverletzende Verhalten erst legitimieren. Durch die Erfahrung des Verstandenwerdens und der Bestätigung kann das Schneiden schnell als normal angesehen werden. Velmahart: „das problem der oder auch anderer seiten ist, dass man sich plötzlich normal vorkommt wenn man sich eben weils einem schlecht geht die arme aufschneidet. und das ist es sicher nicht. ich hab anfangs in dieser seite ne bestätigung gefunden es tun zu dürfen, was auch ein wenig durch die leute bestätigt wird. man steigert sich dann ziemlich rein“.

Anneshadow und Blue gaben bei den Auswirkungen ihres virtuellen Agierens an, dass ihre Selbstverletzungen sich anfänglich verstärkt hatten. Anneshadow: „...ich habe viele sachen nachmachen müssen und es auch gern im chat erzählt, wenn ich mich verletzt habe“.

In der Zeit in der ich relativ regelmäßig am Chat teilnahm, kam es auch mehrfach vor, dass Leute, die gar nicht von selbstverletzendem Verhalten betroffen waren, in den Chat kamen und sich einen Spaß daraus machten, die Leute dort auf die Schippe zu nehmen. Die Unsicherheit in Bezug auf solche ‚Spaßvögeln‘ (siehe Moonshadow) wirkt sich natürlich deutlich auf das virtuelle Agieren aus, da man nach solchen Negativerfahrungen neuen UserInnen mit einer gehörigen Portion Skepsis begegnet. Generell ist ja nicht nachzuvollziehen, wie viel von dem was

³⁷ c*tt*n meint schneiden, sich verletzen...die Sternchen sind sogenannte Spoiler, durch die das Wort für die Mitleser ‚entschärft‘ wird



via Chat und/oder Forum übermittelt wird auf Fakten und einer inneren Not beruht und was davon allein auf ein erhöhtes Geltungsbedürfnis oder die Suche nach Aufmerksamkeit zurückzuführen ist.

Ich denke es ist eine Gradwanderung trotz der Skepsis und Unwissenheit über die Beweggründe diverser Postings und/oder Aussagen im Chat halbwegs offen und angemessen mit den Lagen der anderen Betroffenen umzugehen.

Viele neuen NutzerInnen des Chats sind sich auch nicht darüber im Klaren, welche triggernde Wirkung Aussagen und Beschreibungen auf die anderen haben können und was es bewirkt wenn sie den Chat in dem Moment verlassen, indem man näher auf sie eingeht und erfahren will. Gerade Selbstmord- oder Verletzungsankündigungen machen den im Chat zurückgelassenen ihre Hilflosigkeit bewusst und können zu Schuldgefühlen führen, was neue Verletzungen begünstigen kann. Wenn es im Chat unangenehm wird, jemand triggert und andere durch Äußerungen runter zu ziehen droht, sind die Reaktionen verschieden. Sie hängen davon ab, wie es den anderen ChatteilnehmerInnen gerade geht (siehe Leonard, Blackocean, Einsamer Reiter). Die Möglichkeiten in den Kommunikationsverlauf einzugreifen oder den Chat gegebenenfalls auch zu verlassen sind den NutzerInnen durchaus geläufig.

Im Gegensatz zu Chaträumen und Foren privater Seiten, die nicht passwortgeschützt sind, bieten andere Kommunikationsangebote im Internet erhöhten Schutz. Zum Beispiel bei der Teilnahme an einer geschlossenen Mailingliste würde das Problem des Triggerns, der Fakes sowie der Unglaubwürdigkeit diverser Postings/ Mails um ein vielfaches reduziert³⁸.

„Wenn ich nie mit jemandem darüber rede, woher weiß ich dann, daß ich Hilfe brauche?“ meint Larona (in Schneider, 2000, S.9) und markiert damit die Chance, die das Internet trotz beschriebener Gefahren bietet. Denn nur Austausch und Reflektion über das eigene Verhalten können dazu führen, Mittel und Wege zu suchen, die aus dem Problemverhalten hinausführen.

³⁸ Erfahrungen mit einer Mailingliste siehe Winni in Janssen, 1998



Das Internet ist sicher nicht ein Medium, was die fachliche Unterstützung und Hilfe ersetzen kann, doch werden durch die stattfindenden Kommunikationen Dinge „klar und deutlich ausgedrückt, Gefühle werden verbalisiert. Und genau dieser Aspekt ist sehr wichtig, um psychisch zu gesunden“ (Winni, 1998, S.79).

Durch den Austausch mit anderen Menschen, die sich selbst verletzen kann die Möglichkeit einer Therapie das erste Mal ins Auge gefasst werden, andererseits kann der Austausch über das Internet auch ergänzend und unterstützend zu einer bereits laufenden Therapie stattfinden und somit zur Bereicherung werden. Auch für die Nachsorge nach einer Therapie können Seiten von Betroffenen wichtig sein.

Welche Auswirkungen die Kommunikation auf das tägliche Leben der Betroffenen hat, ist pauschal nicht zu sagen. Die meisten E-mail-Antworten gehen in die Richtung, dass sich für die SelbstverletzerInnen vor allem dahingehend etwas geändert hat, dass es ihnen mit den Erfahrungen aus dem Internet leichter fällt, über ihre Verletzungen zu reden und, dass sie durch das Internet sensibler sich selbst gegenüber geworden sind (siehe Tränensammlerin, Misunderstand oder Einsamer Reiter). Dem Akt der Verletzung sowie den dahinter stehenden Gefühlen werden mehr Beachtung geschenkt (siehe Sinah).

Moonshadow: „Ich rede sachlicher, selbstbewusster und kompetenter über das Thema glaube ich. Und vielleicht gelingt es mir auch, Menschen weniger Angst zu machen als vorher, wo es mir selber noch sehr viel unheimlicher war, denn es hat ja doch irgendwie etwas dämonisches an sich“.

Die Anerkennung, welche die Betroffenen über das Internet erhalten kann immens wichtig für ihr meist geringes Selbstwertgefühl (siehe 3.3.1 und Blues Aussage) sein. Auch Probleme mit der Körperlichkeit (3.3.2) spielen keine gewichtige Rolle, da das Internet ein kopflastiges Medium ist und Hemmungen aufgrund des schriftlichen Austausches wegfallen, Äußerlichkeiten also anders als im Alltag keine Rolle spielen.

Das die Auseinandersetzung via Internet keine direkten Folgen auf den Alltag und das Umfeld hat, wurde von drei Betroffenen angegeben (siehe Blume, Leonard und Blackocean).



6.3 Chancen und Risiken von Selbsthilfe im Internet

Die Vor- und Nachteile des Mediums Internet für die Selbsthilfe werden im Folgenden noch einmal konkret beschrieben, wobei ich vor allem die nennen werde, die auch im Zusammenhang mit selbstverletzendem Verhalten eine Rolle spielen.

Wie im Punkt 5.3.3. angedeutet, kann medial vermittelte Kommunikation durch ihre Bindung an die Schriftlichkeit als beschränkte Interaktionsform wahrgenommen werden. Andererseits ermöglicht sie aber auch die technische Aufhebung bestimmter Grenzen. So stellt die Überbrückung großer räumlicher Entfernungen mittels dieser Kommunikationstechnologie kein Problem dar. Individuen können miteinander über das Medium in Kontakt treten, ohne auf Entfernungen und Grenzen des Raumes achten zu müssen, und sie haben wie beschrieben (siehe 5.3.2), sogar die Möglichkeit, über das Internet und seine Dienste neue soziale Räume zu schaffen. Auch die Geschwindigkeit der Informationsübermittlung ist durch die Medien allgemein gestiegen. Dies bedeutet die Aufhebung gegebener Zeit- und Raumordnungen (vgl. Stegebauer, 2000, S.19). Die permanente Präsenz sowie die Aktualität von Informationen, die schnelle Erreichbarkeit der Infos und Kommunikationsmöglichkeiten bieten gerade für die Selbsthilfe Aspekte, die keine lokale Selbsthilfegruppe bieten kann. Dabei ist zu beachten „Ganz andere Personen können angesprochen werden, als dies bei der herkömmlichen Öffentlichkeitsarbeit der Fall ist: Die Personen, die das Internet nutzen, sind manchmal durchaus andere als jene, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, oder als jene, die eine persönliche Beratung aufsuchen“ (Thiel, 2000, S.118).

Aus der Überwindung von Beschränkungen natürlicher menschlicher Kommunikation ergeben sich Vorteile für die einzelne Person, denn der „technisch begründete Mangel an Informationen bedeutet, positiv gewendet, den Abbau von a-priori Kommunikationshemmnissen aufgrund der strukturierten und damit grenzbildenden Wirksamkeit von askriptiven Merkmalen wie Behinderung, Geschlecht, Hautfarbe, Herkunft usw.“ (Stegbauer, 2000, S.21).



Die Niedrigschwelligkeit der Angebote sowie die selbstbestimmte Intensität des Austausches kommen Hilfesuchenden oftmals entgegen. Durch die Unverbindlichkeit des Mediums entstehen weniger Verpflichtungen und Verbindlichkeiten, als das beispielsweise bei konventionellen Selbsthilfegruppen der Fall ist (vgl. Peetz, 2002, S.14). Abhängig von den Bedürfnissen und Gefühlszuständen können NutzerInnen individuell auf ihre E-mails, ein Forum oder eine Mailingliste zugreifen und eben diese auch selbstbestimmt vermeiden. Sie müssen keine Öffnungszeiten beachten, was wiederum ihrem individuellen Lebensrhythmus Rechnung trägt, gegebenenfalls von Druck befreit und/oder den Zeitraum bis zur nächsten Therapiestunde verkürzt.

Ein weiterer Vorteil virtueller Selbsthilfe ist die relative Autonomie in der Selbstdarstellung, denn im Internet bewegt man sich zunächst anonym und kann selbst bestimmen, welche Seiten man präsentieren möchte. Diese Kontrolle schafft Sicherheit und erleichtert für viele Hilfesuchende die Kontaktaufnahme zu anderen Betroffenen.

Die liebevolle Atmosphäre und die Gelegenheit zum emotionalen Austausch sowie der daraus resultierende Einblick in das Denken und Fühlen anderer Betroffener ist etwas, das keine noch so gute Beziehung zwischen Therapeut und Patient bieten kann. In Sanders Untersuchung machten die Befragten Angaben zu den Einschätzungen der virtuellen Hilfsangebote. Rund 50 Prozent der Befragten gaben an, dass die Aussage ‚ich fühle mich verstanden‘ für sie sehr stark bzw. stark zutrifft. Die Aussage ‚ich fühle mich nicht mehr allein‘ traf für ca. 46 Prozent der Befragten sehr stark bzw. stark zu und sogar 70 Prozent konnten sich sehr stark bzw. stark mit der Aussage ‚ich kann offener sein als im direkten Kontakt‘ identifizieren (vgl. Sanders, 2001, S. 58 ff.). Gerade die hohe Zustimmung bei der letzten Aussage zeigt einen wichtigen Unterschied, zur konventionellen Selbsthilfe, bei der sich ja die Mitglieder untereinander sehen und kennen und eventuelle Barrieren erst überwunden werden müssen.



Zusammenfassend würde ich -auch aufgrund meiner Erfahrungen- die beschriebenen Austauschmöglichkeiten via Internet als Selbsthilfe bezeichnen. Geht man von den Merkmalen konventioneller Selbsthilfe aus, kann man sagen, dass man auch im Internet Züge regionaler Selbsthilfe findet. So sind die Gleichstellung der Nutzer, die kostenlose Teilnahme, die wechselseitige Hilfe sowie die Wichtigkeit der Gruppe bei der Findung geeigneter Problemlösestrategien auch Kennzeichen der Hilfe via Internet (vgl. Peetz, 2002, S.28). Die Möglichkeiten sind demnach ähnlich und auch die Ergebnisse stimmen in vielen Aspekten mit konventioneller Selbsthilfe überein.

Das Netz kann für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten eine erste emotionale aber auch psychosoziale Stabilisierung bringen, eine Aufhebung ihrer sozialen Isolation bewirken und zu einem funktionierendem „Kommunikationsinstrument“ (vgl. ebd. S.30) werden wenn es in einem für die einzelne Person nutzbringendem Rahmen eingesetzt wird. Auch gesamtgesellschaftlich hat die Auseinandersetzung und Nutzung des Internets als Plattform eine wichtige Bedeutung. Nutzen beispielsweise viele Menschen mit selbstverletzendem Verhalten das Medium als Ort ihres ‚coming-outs‘ und bietet das Internet vielseitige Informationen über die Hintergründe des Verhaltens an, wachsen Verständnis und Toleranz. Mit einer Thematisierung und Enttabuisierung in Bezug auf psychische Störungen allgemein wäre vielen Betroffenen sicher geholfen.

Neben den Vorteilen und Chancen, die das Internet für die Selbsthilfe allgemein und im speziellen bietet, existieren auch noch gewisse Nachteile und Risiken. So stellt der unendlich scheinende Wulst aus Informationen gerade für Neueinsteiger ein Problem dar. Um die Materialflut angemessen zu bewältigen, bedarf es bestimmten Filtermechanismen und auch im Zusammenhang mit virtueller Kommunikation spielt die individuelle Selektion eine nicht unerhebliche Rolle. Zufallsgesteuertes Surfen oder interagieren kann schnell als unbefriedigend erlebt werden. Auch die Kosten können sich auf Dauer zu einem Problem entwickeln, was meist im Zusammenhang mit einer erhöhten und problematischen Nutzung steht. Die Suchtgefahr wird vor allem von Verfechtern der modernen



Technologien immer wieder betont. Immerhin knapp 50 Prozent der von Sanders Befragten gaben an, dass die Nachteile der Angebote vor allem in der Vereinsamung bzw. Suchtgefahr lägen (vgl. Sanders, 2001, S.50). Von Online-Sucht ist allerdings erst dann zu sprechen, „wenn die Netzaktivitäten eine starke Einengung des Verhaltensraumes und ernsthafte negative Konsequenzen im psychischen, physischen oder sozialen Bereich nach sich ziehen...“ (Döring, 2000b, S.288). Eine wirkliche Sucht ginge also mit Kontrollverlust und Toleranzentwicklung einher. Dies sollte aber nicht mit einem anfänglichen erhöhtem Gebrauch des Mediums verwechselt werden.

Ein Risiko das nicht unterschätzt werden sollte ist das des Datenschutzes und der Sicherheit im Internet. So kann alles was im Internet geschrieben wird so ziemlich von jedem Nutzer via Suchmaschine gefunden und gelesen werden. Deshalb kann es unter bestimmten Umständen durchaus problematisch sein mit dem echten Namen im Netz unterwegs zu sein, z.B. auf den Hilfeseiten. Peetz warnt davor Datenspuren zu hinterlassen, da diese missbraucht werden können (vgl. Peetz, 2002, S19). Thiel sieht auch Probleme im Zusammenhang mit den Urheberrechten „Durch die öffentliche und elektronische Verfügbarkeit von Texten und Dokumenten ist die mißbräuchliche Verwendung und Weiterverbreitung leicht möglich; es ergeben sich zahlreiche Urheberrechtsfragen“ (Thiel, 2000, S. 119). Neben Rechtsfragen sind auch die Fragen nach Qualitätssicherung noch weitgehend ungeklärt.

Insgesamt ist zu konstatieren, dass die Nutzung des Internets für die Selbsthilfe im allgemeinen wie auch im speziellen mehr Vor- als Nachteile für die Hilfesuchenden bringt. Dabei ist zu beachten, das die Aspekte, die eine Internetquelle bietet meist verschieden ausgeschöpft werden können, also je nach Nutzungsabsicht eine mehr oder weniger große Wichtigkeit im Denken und Handeln der UserInnen einnehmen können. Die Erwartungen an Selbsthilfe-Seiten drehen sich vor allem um Stichworte wie Austausch, Verständnis und Unterstützung, professionelle Hilfe oder die Lösung der Probleme und eine damit einhergehendes Einstellen der Verletzungshandlungen wird nicht erwartet.



Fabienne: „Internet-Angebote ersetzen keine persönliche Hilfe für mich. Eher sind die Hilfeseiten eine Ergänzung zu ambulanter Einzel- oder Gruppentherapie oder Selbsthilfegruppe“ (in Schneider, 2000, S.5). Die Seiten richten häufig den Focus der Betroffenen erst darauf, dass sie gegen ihr Problemverhalten nur selbst vorgehen können. Larona sagt „Erst durch den Austausch mit anderen wurde mir klar, wie wichtig eine Therapie ist. Ich habe mir nie Gedanken darüber gemacht, was ich da tue, geschweige denn, daß es vielleicht nicht richtig sein könnte. Das Bewußtsein darüber, daß ich etwas gegen SVV tun muß, daß ich dagegen ankämpfen muß, erhielt ich erst durch die Gespräche mit anderem im Internet“ (ebd., S.6).

Virtuelle Angebote können auch in Bezug auf selbstverletzendes Verhalten den Einstieg in das Hilfenetz erleichtern, Hemmnisse und Berührungängste verringern sowie für Betroffene und Angehörige eine wichtige soziale Basis werden. Dabei ist der konstruktive Umgang mit dem Medium Internet allerdings Voraussetzung. Dieser konstruktive Umgang erfordert Zeit, eine gewisse Erfahrung und die Fähigkeit zur Reflektion dessen, was die einzelne Person im Internet über ihr Verhalten und dessen mögliche Hintergründe erfährt, was sie bereit ist zu erfahren und wie sie die gemachten Erkenntnisse in ihren Alltag einbaut/einbauen kann. Nur wer sich der Gefahren des Netzes in Bezug auf die Selbsthilfe bewusst ist, wird diese langfristig umgehen.



7. Fazit

Es wurde gezeigt, dass selbstverletzendes Verhalten sich vor allem im Jugendalter manifestiert und in Form, Häufigkeit und Umfang variiert. Auch die Erfahrungshintergründe sind verschieden. Es ist aber von psychischen und/oder physischen Gewalterfahrungen auszugehen. Diese beeinflussen die Entwicklung von Selbstwert und Körperbild, was die Entstehung einer verzerrten bzw. gestörten Eigenwahrnehmung begünstigt. Resultat kann selbstverletzendes Verhalten sein. Dieses Verhalten ist vor allem problematisch, da es Suchtcharakter hat und von der Umwelt -wenn diese es überhaupt sieht/sehen will- leicht fehlinterpretiert werden kann.

Es wurde mehrfach darauf hingewiesen, dass die Selbstverletzung ein selbstfürsorgliches, aber auf Dauer dysfunktionales Mittel zur Bewältigung diverser inner- seelischer Konflikte ist, wobei sich die Konflikte meist um Abgrenzung, Nähe und Distanz drehen. Die Konflikte und das Verhalten be- bzw. verhindern die Betroffenen in ihrer Entwicklung und ihren sozialen Beziehungen. Scham spielt eine große Rolle, daher geht Selbstverletzung häufig mit Rückzug und sozialer Isolation einher. Wie ich aufgezeigt habe, kann diese Isolation und die damit verbundene Einsamkeit durch die Nutzung des Mediums Internet abgeschwächt werden. Hier haben die Betroffenen die Möglichkeit zum selbstbestimmten Austausch mit anderen Betroffenen.

Selbsthilfe über das Medium Internet ist für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten aufgrund seiner Kopflastigkeit und seiner Möglichkeit der schnellen, zeitunabhängigen Kommunikation als gute Einstiegsmöglichkeit in das Hilfenetz bzw. als sinnvolle Ergänzung zu herkömmlichen Therapien und Behandlungen zu bewerten. Das Medium kann mit seinen spezifischen Eigenschaften dazu beitragen, die Sprachlosigkeit, aus der Handlungen wie die Selbstverletzung ja resultieren, zu überwinden. Im Austausch und der Verbalisierung der Probleme und Konflikte, die hinter den Verletzungshandlungen liegen, steckt die Chance auf eine Lösung des Konfliktes. Allerdings setzt die Erkennung und Bearbeitung desselben einen konstruktiven Umgang mit dem immensen Potential des Internets voraus.



Das nicht zu unterschätzende Potential ist nicht nur für Menschen mit psychischen Problemen interessant. Auch professionelle pädagogische und soziale Arbeit kann vom innovativen Medium profitieren, zum Beispiel im angeschnittenen Beratungskontext sowie in der Selbstrepräsentation. Dazu müssten weiter Vorurteile beseitigt und technische Voraussetzungen geschaffen werden. Wenn die professionelle Seite die Entwicklung von Hilfen und Selbsthilfen im Netz ignoriert, wird sie damit den Alltag eines Teils ihres Klientel ignorieren.

Wege entstehen indem man sie geht. „Alles ist irgendwo richtig, für die entsprechende Person zum richtigen Zeitpunkt. Wir sollten von der Vielseitigkeit profitieren, die wir haben, und jeder Einzelne sollte sich das Passende herausuchen“ (Winni, 1998, S.86).



Literaturverzeichnis:

- Acba, N.: Selbsthilfe in Gruppe -ein Leitfaden für Interessierte
Eschborn bei Frankfurt a.M., Fachbuchhandlung für Psychologie, Verl.-Abt.,
1986
- Anger, I.: Des Kaisers neue Kleider –eine Modediagnose im Schatten post-
modernen Aberglaubens, in: Soziale Psychiatrie, 1/2002, S.20-22
<http://www.muepe.org/Veroeffentlichungen/neuekleider.pdf>
(zu allen Links siehe Anmerkung Ende Literaturverzeichnis)
- ARD/ZDF-Online-Studie 2002: Entwicklung der Online-Nutzung in Deutschland:
mehr Routine weniger Entdeckerfreude, in: Media Perspektiven 8/2002,
S.346-362, <http://www.das-erste.de/studie>
- Batinic, B.(Hg.): Internet für Psychologen
Göttingen u.a., Hogrefe, 2000 (2.Aufl.)
- Blum, M., Nessler, T. (Hg.): psychische Umwelt –körperliche Gesundheit
Freiburg, Rombach Verlag, 1992
- Bollmann, S., Heibach, C.(Hg.): Kursbuch Internet. Anschlüsse an Wirtschaft und
Politik, Wissenschaft und Kultur, Mannheim, Bollmann-Verlag, 2000
- Bowlby, J.: Frühe Bindung und kindliche Entwicklung
München, Reinhardt, 2001 (4.Aufl.)
- Brezovsky, P.: Diagnostik und Therapie selbstverletzenden Verhaltens
Stuttgart, Enke, 1985
- Bürgin, D., Rost, B.: Psychische und psychosomatische Erkrankungen bei
Kindern und Jugendlichen, in: Egle et al.(Hg.): Sexueller Mißbrauch,
Mißhandlung, Vernachlässigung, Schattauer, 2000
- Bürgin, D.: Autoinitiationsversuche –Mangelgeburten aus der Not,
in: Klosinski (Hg.): Pubertätsriten, Huber, 1991
- Chlanda, S.: Auf der virtuellen Suche nach der verlorenen Kompetenz
–sozialpsychologische Aspekte zum Aufenthalt in virtuellen Räumen,
in: Vitouch (Hg.): Psychologie im Internet, Facultas, 2001
- Christl, F.: Beratung im Internet –Erfahrungen mit der katholischen
Telefonseelsorge, in: Janssen (Hg.): Auf der virtuellen Couch,
Psychiatrie-Verlag, 1998
- Christl, F.: Psychologische Beratung im Internet –ein Erfahrungsbericht,
in: Batinic (Hg.): Internet für Psychologen, Hogrefe 2000 (2.Aufl.)



- Döring, N.: Sozialpsychologie des Internet
Göttingen, Hogrefe, 1999
- Döring, N.: Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet,
in: Batinic (Hg.): Internet für Psychologen, Hogrefe, 2000a (2. Aufl.)
- Döring, N.: Psychotherapie und Netzkommunikation: Bestandsaufnahme und
Zukunftsperspektiven, in: Hermer (Hg.): Psychotherapeutische Perspektiven
am Beginn des 21. Jahrhunderts, DGVT-Verlag, 2000b
- Döring, N.: Netzkommunikation –Chancen für Frauen und Mädchen?
in: Betrifft Mädchen 15 (2000c): Mädchen und neue Medien
- Eckhardt, A.: Im Krieg mit dem Körper: Autoaggression als Krankheit
Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1994
- Eckhardt-Henn, A.: Offene und heimliche Selbstbeschädigung
in: Egle et al.(Hg.): sexueller Mißbrauch, Mißhandlung und
Vernachlässigung, Schattauer, 2000
- Egle, U., Hoffmann, S., Joraschky, P.(Hg.): Sexueller Mißbrauch, Mißhandlung,
Vernachlässigung Stuttgart, Schattauer, 2000
- Egle, U., Hoffmann, S.: pathogene und protektive Entwicklungsfaktoren in
Kindheit und Jugend , in: Egle et al.(Hg.): sexueller Mißbrauch, Mißhandlung,
Vernachlässigung, Schattauer, 2000
- Engfer, A.: Gewalt gegen Kinder in der Familie
in: Egle et al.(Hg.): Sexueller Mißbrauch, Mißhandlung, Vernachlässigung,
Schattauer, 2000
- Erdheim, M.: Zur Entritualisierung der Adoleszenz bei beschleunigtem Kultur-
Wandel, in: Klosinski (Hg.): Pubertätsriten, Huber, 1991
- Finzen, A., Hoffmann-Richter, U.: schöne neue Diagnosewelt
in: Soziale Psychiatrie, 1/2002,
http://www.psychiatrie.de/pdf/sp95_04.pdf
- Fittkau, S., Maaß, H.: 14.W3b-Umfrage
<http://www.w3b.org/ergebnisse/w3b14>
- Freud, S.: Das Ich und das Es
in: Gesamtwerk Band 13, S.235-289, 1923
- Frindte, W.: Kommunikation im Internet
Frankfurt u.a., Lange, 1999



- Günther, J., Hüffel, C.: Die Massenmedien in unserer Gesellschaft –Zahlen, Daten, Fakten, Bd. 5 der Schriftenreihe Telekommunikation, Information und Medien, Donau-Universität Krems, Buchklub, 1999
- Haegele, A.: Erst Musik, dann das Messer
in: Spiegel 5/2001, 29.01.2001
- Hänsli, N.: Automutilation –der sich selbst schädigende Mensch im psychopathologischem Verständnis, Bern u.a., Huber, 1996 (1.Aufl.)
- Herman, J.: Die Narben der Gewalt
München, Kindler, 1994
- Hermer, M. (Hg.): Psychotherapeutische Perspektiven am Beginn des 21. Jahrhunderts, Tübingen, DGVT-Verlag, 2000
- Herpertz, S. und Saß, H.: offene Selbstschädigung
in: der Nervenarzt, 65 (1994), S.296-306
- Heyne, C.: Täterinnen: offene und versteckte Aggressionen von Frauen
München, Droemer Knauer, 1996
- Hinner, K.: Gesellschaftliche Auswirkungen moderner Kommunikationstechnologien am Beispiel Internet, Berlin, Logos-Verlag, 1998 (2.Aufl.)
- Hirsch, M.: Realer Inzest
Berlin u.a., Springer-Verlag, 1990 (2.Aufl.)
- Hirsch, M. (Hg.): Der eigene Körper als Objekt –zur Psychodynamik selbstdestruktiven Körperagierens, Gießen, Psychosozial-Verlag, 1998 (Nachdruck der Ausg. Heidelberg 1989)
- Hirsch, M.: Der eigene Körper als Objekt
in: ders.(Hg.): Der eigene Körper als Objekt, Psychosozial-Verlag, 1998
- Hirsch, M.: Der eigene Körper als Übergangsobjekt
in: ders.(Hg.): Der eigene Körper als Objekt, Psychosozial-Verlag, 1998
- Hoffmann, S. et al.: Bedeutung von Traumatisierungen in Kindheit und Jugend für die Entstehung psychischer und psychosomatischer Krankheiten –Versuch einer Bilanz, in: Egle et al.(Hg.): Sexueller Mißbrauch, Mißhandlung und Vernachlässigung, Schattauer, 2000
- Hoffmann, U.: Die erträgliche Leichtigkeit des Seins –Subjektivität und Sozialität in der Netzwelt, 6/1997, <http://duplox.wz-berlin.de/texte/sein/>



- Holitzner, W.: zur Dynamik spezieller Formen der Selbstschädigung
in: Zeitschrift für psychosomatische Medizin und Psychoanalyse, 39/4
(1993), S.319-332
- Jansen, B. et al.(Hg.): Krisen und Gewalt: Ursachen, Konzepte und
Handlungsstrategien in der Jugendhilfe, Münster, Votum-Verlag, 1993
- Janssen, L.(Hg.): Auf der virtuellen Couch –Selbsthilfe, Beratung und Therapie
im Internet, Bonn, Psychiatrie-Verlag, 1998
- Janssen, L.: Auf der virtuellen Couch –Selbsthilfe, Beratung und Therapie im
Internet, in: ders.(Hg.): Auf der virtuellen Couch, Psychiatrieverlag, 1998
- Joraschky, P.: die Auswirkungen von Vernachlässigung, Mißhandlung,
Mißbrauch auf Selbstwert und Körperbild, in: Egle et al.(Hg.): Sexueller
Mißbrauch, Mißhandlung und Vernachlässigung, Schattauer, 2000
- Kaplan, L.: weibliche Perversionen –von befleckter Unschuld und verweigerter
Unterwerfung, Hamburg, Hoffmann und Campe, 1991
- Kestler, M.: An der virtuellen Türschwelle. Das ‚Kuckucksnest‘,
in: Janssen (Hg.): Auf der Virtuellen Couch, Psychiatrie-Verlag, 1998
- Kirbach, R.: Ritzen, Sex und Meerschweinchen –Pubertät im Jahr 2002
in: Die ZEIT, Dossier 33 (2002), S.9-12
http://www.zeit.de/2002/33/Politik/200233_pubertaet.2.html
- Kluba, M.: Auswirkungen und Stellenwert computervermittelter Kommunikation,
http://www.mediensprache.net/networx/networx-17/CMC_home.html
- Klosinski, G.(Hg.): Pubertätsriten: Äquivalente und Defizite in unserer
Gesellschaft, Bern u.a., Huber, 1991
- Klosinski, G.: wenn Kinder Hand an sich legen –selbsterstörerisches Verhalten
bei Kindern und Jugendlichen, München, Beck, 1999
- Köhler, M.: Zur sozialen Verträglichkeit des Internet mit besonderer
Berücksichtigung der Variable Einsamkeit, in: Vitouch(Hg.): Psychologie
des Internet, Facultas, 2001
- Krumpholz-Reichel, A.: Aussen hart aber innen ganz weich
in: Psychologie Heute, Dezember 1998
- Küchenhoff, J.(Hg.): Selbsterstörung und Selbstfürsorge
Gießen, Psychosozial-Verlag, 1999



- Küchenhoff, J.: Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge –die seelischen Voraussetzungen
in: ders.(Hg.): Selbstzerstörung und Selbstfürsorge,
Psychosozial-Verlag, 1999
- Levenkron, S.: Der Schmerz sitzt tiefer. Selbstverletzung verstehen und
überwinden, München, Kösel, 2001
- Lieb, H.: Persönlichkeitsstörung: zur Kritik eines widersinnigen Konzeptes
Tübingen, Dgvt-Verlag, 1998
- Luhmann, N.: soziale Systeme –Grundriss einer allgemeinen Theorie
Frankfurt/Main, Suhrkamp, 1994 (4.Aufl.)
- Lummas, G.: Verschlussene Seele –Erfahrungen mit Selbstverletzungen
Frankfurt/Main, R.G. Fischer (Edition Litera), 1999
- Mäder, U.: Gesellschaftliche Bedingungen der Selbstdestruktion und
Emanzipation: was verliere ich, wenn ich nicht gewinne?, in:
Küchenhoff (Hg.): Selbstzerstörung und Selbstfürsorge,
Psychosozial-Verlag, 1999
- Menninger, K.: Selbstzerstörung. Psychoanalyse des Selbstmords
Frankfurt/Main, Suhrkamp, 1938/74
- Moeller, H.L.: Wodurch wirken Selbsthilfegruppen? –zu einigen Therapie-
prinzipien der Gruppenselbstbehandlung, in: Gruppendynamik und
Organisationsberatung, 8 (1977); S.337-357
- Moeller, H.L.: Anders helfen –Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten
zusammen, Stuttgart, Ernst Klett, 1981
- Möller, H.-J. (Hg.): Aggression und Autoaggression
Berlin, Springer, 1992
- Möller, H.-J.: autoaggressives Verhalten –medikamentöse Behandlungs-
Möglichkeiten, in: ders.(Hg.): Aggression und Autoaggression, Springer,
1992
- Mummendey, H.D.: Psychologie der Selbstschädigung
Göttingen, Hogrefe, 2000
- Müller, J.: virtuelle Körper –Aspekte sozialer Körperlichkeit im Cyberspace, 1996
<http://duplox.wz-berlin.de/texte/koerper/>
- Musch, J.: Die Geschichte des Netzes: ein historischer Abriss
in: Batinic (Hg.): Internet für Psychologen, Hogrefe, 2000



- Neppert, D.: Selbstverletzendes Verhalten bei Frauen –Erklärungsansätze und Konsequenzen für die soziale Arbeit, unveröffentlichte Diplomarbeit, Fachhochschule Kiel, 1998
<http://www.geocities.com/dorisneppert/>
- Nuber, U.(Hg.): Spieglein, Spieglein an der Wand
München, Heine, 1995
- Paar, G.: Selbstzerstörung als Selbsterhaltung: eine Untersuchung zu Patienten mit artifiziellm Syndrom, in: Materialien zur Psychoanalyse und analytisch orientierten Psychotherapie, 13/1(1987); S.1-54
- Paar, G.: offene und heimliche Selbstschädigung: Diagnostik, Klinik und Therapie in: Wenglein (Hg.): Selbstvernichtung, Vandenhoeck & Ruprecht, 1996
- Peetz, N.: Internet und psychische Probleme: Möglichkeiten zum Austausch für Betroffene- Methoden, Chancen, Grenzen -, Diplomarbeit, Universität Bamberg, 2002, <http://nadine-peetz.de>
- Pembroke, L.: Mich zu schneiden war der einzige Weg zu überleben
in: Strathenwerth (Hg.): Wahn und Sinn: ver-rückte Lebenswege von Frauen, Ingrid Klein Verlag, 1997
- Petri, H.: Krisen im Kinder- und Jugendalter durch strukturelle Gewalt, in: Jansen et al.: Krisen und Gewalt, Votum-Verlag, 1993
- Pieringer, W., Denning, K.: Autoaggression und Selbstschutzmechanismen des Menschen -eine psychosomatische Reflexion, in: Psychologie in der Medizin, 3/1 (1992), S.18-23
- Reddemann, L., Sachsse, U.: Stabilisierung
in: Persönlichkeitsstörung –Theorie und Therapie, 3 (1997), S.113-147
- Resch, F.: Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters
Weinheim, Psychologie Verlags Union, 1996
- Resch, F.: hilft Selbstverletzung dem verletztem Selbst?
in: Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie AKJP, 29 (1998), S.71-85
- Resch, F., Karwautz, A., Schuch, B.: kann selbstverletzendes Verhalten als süchtiges Verhalten bei Jugendlichen angesehen werden –Aspekte der Pathogenese selbstverletzenden Verhaltens, in: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie, 21/4 (1993), S.253-259
- Rheingold, H.: Lernen damit umzugehen [Howard Rheingold im Gespräch],
in: Bollmann und Heibach (Hg.): Kursbuch Internet, Bollmann-Verlag, 1996



- Rohde-Dachser, C.: das Borderline-Syndrom
Bern, Huber, 1997 (5.Aufl.)
- Rohmann, U., Elbing, U.: Selbstverletzendes Verhalten: Überlegungen, Fragen,
Antworten, Dortmund, Verlag modernes Leben, 1998
- Sachsse, U.: Selbstbeschädigung als Selbstfürsorge. Zur intrapersonalen und
interpersonellen Psychodynamik schwerer Selbstbeschädigungen der Haut,
in: Forum Psychoanalyse 3, (1987), S.51-70
- Sachsse, U.: Kommunikationsmechanismen bei SVV –SVV als Kommunikation
in: Saturnus et al.(Hg.): Selbstbeschädigung. Forensische Bewertung und
Therapiemöglichkeiten, Schmidt-Römhild, 1996
- Sachsse, U.: Selbstverletzendes Verhalten. Psychodynamik – Psychotherapie. Das
Trauma, die Dissoziation und ihre Behandlung, Göttingen,
Vandenhoeck & Ruprecht, 1997 (4.Aufl.)
- Sachsse, U.: „Blut tut gut“ Genese, Psychodynamik und -therapie offener
Selbstschädigung der Haut, in Hirsch (Hg.): Der eigene Körper als
Objekt, Psychosozial-Verlag, 1998
- Sachsse, U.: Zwischen Ver-nicht-ung und Ver-zweif-lung –die Bedeutung
abgrenzender und integrierender Prozesse für die Persönlichkeits-
entwicklung, in: Imagination Nr. 3(1998a), S.13-27
- Sander, F.: Beratung und Selbsthilfe in der virtuellen Welt –Angebote für
Menschen mit psychischen Problemen und/oder Erkrankungen,
Diplomarbeit FH Kiel, 2001
<http://www.borderline-community.de/pdftexte/index.htm>
- Saturnus, K.-S.(Hg.): Selbstbeschädigung: forensische Bewertung und
Therapiemöglichkeiten, Lübeck, Schmidt-Römhild, 1996
- Schade, O.: Dienste im Internet
in: Batinic (Hg.): Internet für Psychologen, Hogrefe, 2000
- Scharfetter, C.: Selbstschädigung
in: TW Neurologie Psychiatrie, 6 (1992), S.763-766
- Schleiffer, R.: Zur Funktion selbstschädigenden Verhaltens
in: System Familie, 11 (1998), S.129-137
- Schmeißer, S.: Selbstverletzung: Symptome, Ursachen, Behandlung
Münster, New York, Berlin, Waxmann, 2000



- Schmoll, D.: Vom psychotischen Leib zum zerschnittenen Körper
in: Fundamenta psychiatrica: Psychiatrie in Theorie und Praxis Nr.6 (1992),
S.180-189
- Schneider, W.: Vor- und Nachteile der Hilfeseiten von Betroffenen im Internet.
Am Beispiel von Selbstverletzenden Verhalten, Ahrensburg, 2000
<http://svv.sternenkindchen.de>
- Schütz, A.: Psychologie des Selbstwertgefühls –von Selbstakzeptanz bis Arroganz
Stuttgart u.a., Kohlhammer, 2000
- Schone, R. et al.(Hg.): Kinder in Not: Vernachlässigung im frühen Kindesalter
und Perspektiven sozialer Arbeit, Münster, Votum-Verlag, 1997
- Smith., G.; Cox, D., Saradjian, J.: Selbstverletzung –damit ich den inneren
Schmerz nicht spüre, Stuttgart, Kreuz-Verlag, 2000
- Smith, M.: Hilfe für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten -ein
Arbeitsbuch, Bonn, Psychiatrie-Verlag, 2000
- Stegbauer, C.: Begrenzungen und Strukturen internetbasierter
Kommunikationsgruppen, in: Thimm (Hg.): Soziales im Netz,
Westdeutscher Verlag, 2000
- Strathenwerth, I. (Hg.): Wahn und Sinn: ver-rückte Lebenswege von Frauen
Hamburg, Ingrid Klein Verlag, 1997
- Strunk, P.: Außenwelt – Innenwelt. Körperliches Befinden im Jugendalter,
in: Blum (Hg.): psychische Umwelt – körperliche Gesundheit, Freiburg,
Rombach, 1992
- Tameling, A., Sachsse, U.: Symptomkomplex, Traumaprävalenz und Körperbild
von psychisch Kranken mit selbstverletzendem Verhalten,
in: Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie 46/2(1998),
S.61-67
- Teegen, F.: Körperbotschaften. Selbstwahrnehmung in Bildern
Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1994
- Teuber, K.: ich blute also bin ich –Selbstverletzung der Haut von Mädchen und
jungen Frauen, Herbolzheim, Centaurus-Verlag, 2000
- Thiel, W.: Kommunizieren ohne Angesicht: Chancen und Risiken des Internets
für die Selbsthilfe, in: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen
(e.V.) (Hg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2000, Gießen, 2000, S.113-121



- Thimm, C. (Hg.): Soziales im Netz –Sprache, Beziehungen und Kommunikationskulturen im Internet, Opladen u.a., Westdeutscher Verlag, 2000
- Vitouch, P.(Hg.): Psychologie des Internet: empirische Arbeiten zu Phänomenen der digitalen Kommunikation, Wien, Facultas, 2001
- Watzlawick, P.: Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien; Bern, Stuttgart, Huber, 1990, (8.Aufl.)
- Watzlawick, P., Kreuzer, F.: Die Unsicherheit unserer Wirklichkeit –ein Gespräch über den Konstruktivismus, München, Piper, 2001 (8.Aufl.)
- Wenglein, E. (Hg.): Selbstvernichtung: Psychodynamik und Psychotherapie bei autodestruktiven Verhalten, Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 1996
- Wewetzer, G.; Friese, H.; Warnke, A.: zur Problematik offenen selbstverletzenden Verhaltens unter besonderer Berücksichtigung der Kinder- und Jugend-Psychiatrie, in: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 25/2 (1997), S.95-105
- Wiem, S.: Selbstverletzendes Verhalten als dysfunktionale Bewältigungsstrategie. Eine Befragung Betroffener im Internet, unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Hamburg, 1998
- Winni: Virtuelle Selbsthilfe –Erfahrungen mit der Mailingliste Angst, in: Janssen (Hg.): Auf der virtuellen Couch, Psychiatrie-Verlag, 1998
- Winnicott, D.W.: vom Spiel zur Kreativität
Stuttgart, Klett, 1973
- Wirtz, U.: Seelenmord –Inzest und Therapie
Zürich, Kreuzer-Verlag, 1990 (3.Aufl.)

Anmerkung: alle verwendeten Online-Ressourcen sind am 14.03.2003 online
http://www.psychiatrie.de/pdf/sp95_04.pdf ist nicht mehr auffindbar,
allerdings als Ausdruck vorhanden
<http://svv.sternenkindchen.de> ist aufgrund von Server-Problemen zeitweise
nicht auffindbar, generell aber vorhanden



Linkliste:

(Stand Februar/März 2003)

- 1) private initiierte Homepages zum Thema selbstverletzendes Verhalten (SVV):
 - a) viel genutzte Seiten

<http://www.versteckte-scham.de> → Homepage einer (ehemals) Betroffenen, seit Dez. 2001 neuer ‚Inhaber‘, viele grundlegende Informationen, auch z.B. zum Thema Wundversorgung, Chat, Forum, Links, erste deutschsprachige Seite zum Thema

<http://www.rotetraenen.de> → von jungem Team verwaltete Seite, momentan wohl die wichtigste in deutscher Sprache (über 1000 Mitglieder), wird stets aktualisiert, Kommunikationsmöglichkeiten über moderiertes Forum, Chat, sowie Mailingliste; ausführliche Literatur-, Adress- und Linksammlung, Mitglieder können sich einbringen durch Erfahrungsberichte, Geschichten, Gedichte; voraussichtlich wird aus den Erfahrungen der UserInnen ein Buch erscheinen

<http://svv.sternenkindchen.de> → Sternenkindchens Seite bietet neben Forum, Chat und Mailingliste verschiedene Anlaufstellen und Adressen für Betroffene und ist bewusst weniger wissenschaftlich angelegt als z.B. versteckte-scham



<http://www.selbstaggression.de> → Steffis Seite beschäftigt sich neben SVV auch noch mit Essstörungen und der Borderline-Problematik, ausführliche Literaturangaben, Angaben zu Therapien und Literatur, gut genutztes Forum, momentan ca. 250 Mitglieder, Tendenz steigend

<http://traenen.piranho.de> → bietet Informationen und Kommunikationen zu verschiedenen psychischen Problemen, gut genutztes Forum, ca. 230 Mitglieder

<http://www.objectproject.net> → Pauls Seite deckt ein weiteres Spektrum seelischer Probleme ab und lebt von den Beiträgen der knapp 150 Mitglieder

<http://www.planetenmelodien.de> → ein von selbst Betroffenen moderiertes Selbsthilfeforum zu den verschiedensten psychischen und psychosomatischen Schwierigkeiten, ca. 130 Mitglieder derzeit

b) ‚kleinere‘ Seiten:

<http://www.selbsthass.de.vu>

<http://www.pusteline.de>

<http://www.websvv.cjb.net>

<http://www.beepworld3.de/members22/time75/>

<http://www.beepworld.de/members30/never-ending/>



<http://www.confusia.de>

<http://www.mosaic.here.de/>

<http://www.smallblackflower.de.vu/>

<http://www.pralinsche.de.vu>

<http://www.beeeworld.de/members18/missbraucht/>

<http://www.traenen-der-leere.de.tf/>

<http://www.glitzersternschnuppen.de>

c) Seite für Angehörige von sich selbst verletzenden Menschen:

<http://www.rotelinien.de> → Line's Seite bietet speziell den Angehörigen Hilfen, Erfahrungsberichte sowie Forum und Chat, sie ist selbst Mutter einer Tochter, die sich selbst verletzt

2) Seiten von Professionellen:

<http://www.selbstverletzung.com> → Sybille Schmeißer hat ihre Diplomarbeit über SVV geschrieben und diese als Buch veröffentlicht; die Seite setzt sich eher wissenschaftlich mit dem Phänomen SVV auseinander, grundlegende Infos, Forum noch im Aufbau



<http://www.schotterblume.de> → Internetseite des Vereins Schotterblume e.V. der Seelenhilfe für Missbrauchsopfer bietet, Infos zu Folgeerscheinungen, Rechtsfragen u.a., Forum und telefonische Hilfe

<http://www.psychiatrie.de> → für Fachleute und Betroffene zugleich, Experten beantworten E-mails, des Weiteren gibt es ein Forum, ausführliche Infos zu Diagnosen und Therapien sowie Erfahrungsberichte und eine große Bibliothek



Glossar:

Aktionswörter

Wörter, mit denen Aktionen beschrieben werden; mangelnde Möglichkeiten Mimik und Gestik über die Schriftsprache zu verdeutlichen werden so kompensiert. Beispiel: Beschreibungen wie *lach* *grins* *skeptischschau* u.ä.; dienen zur Auflockerung der Kommunikation

Akronym

Kurzwort aus zusammengedrückten Anfangsbuchstaben eines Satzes, Bsp.: ‚MfG‘ = mit freundlichen Grüßen. *lol* oder LOL = Laughing Out Loud

ARPANET

Vorläufer des heutigen Internet, paketvermitteltes Datennetz der ARPA

Attachement

Eine an eine Mail angehangene Datei z.B. ein Textverarbeitungsdokument, ein Foto, eine Grafik

Betriebssystem

Zentrales Programm bei Computern, mit dem interne Rechnerfunktionen, Programme und Datenzugriffe verwaltet werden, gebräuchliche Betriebssysteme sind z.B. MS-DOS und Windows

Browser

(to browse = schmökern), Programm zum Betrachten von Webseiten

Client

Bezeichnung für einen Computer oder Computersoftware, die Verbindung zu einem *Server* aufnehmen und auf dessen Ressourcen zurückgreifen

CMC

Computer Mediated Communication zu deutsch computervermittelte Kommunikation = CvK, Kommunikation über elektronische Medien, computervermittelte Kommunikation



Cyberspace

Im Zusammenhang mit Internet: die Welt ,im‘ Netz, ,künstlicher Computer-Welt-Raum

Download

Wort zusammengesetzt aus ,down‘ (runter) und ,load‘ (laden); meint das Herunterladen von Dateien und Programmen von einem Rechner auf den anderen bzw. von einem WWW-Server auf den PC der Internet-Users

Emoticon

Wort zusammengesetzt aus ,emotion‘ (Gefühl) und ,icon‘ (Bild); meint Verwendung von Smileys im Schriftsprachgebrauch; Smileys = Zeichenketten die Stimmungen ausdrücken sollen so symbolisiert :-)) oder :o) ein lachendes Gesicht

FAQ

Frequently ask questions, Fragen, die im Zusammenhang mit einer Seite (und deren Bedienung, Sinn) oft gestellt werden, fassen die Homepageersteller in FAQs zusammen um ständige Wiederholung zu vermeiden

Flatrate

Wort zusammengesetzt aus ,flat‘ (flach) und ,rate‘ (Preis); meint ein Pauschalangebot bei der Internetnutzung; Nutzung wird nicht mehr nach Online-Zeit abgerechnet sondern der User zahlt festen monatlichen Betrag, unabhängig davon wie lang er online ist; gut für Leute die das Internet viel nutzen

Hardware

Die Gesamtheit der technisch-physikalischen Teile einer Computerausstattung

Homepage

Publikation im World Wide Web, besteht aus verschiedenen Dateien; Inhaber einer solche Seite können einzelne Personen oder Organisationen sein

Host

Sogenannte Knotenpunkte; die Rechner, die mit einem Netzwerk verbunden sind



HTML

(Hyper Text Markup Language), Programmiersprache zur Erstellung von WWW-Seiten

HTTP

(Hyper Text Transfer Protocol), Datenübertragungsprotokoll mit dem WWW-Dokumente vom Web-Server zum Browser übertragen werden

Internet

Weltweites dezentrales Rechnernetz

IRC

(Internet Relay Chat), elektronisches Diskussionsforum das synchrone Kommunikation ermöglicht

Link

Verweis innerhalb einer Datei auf eine andere Textstelle, die entweder im selben Dokument oder auch in einem völlig anderem Dokument zu finden ist; charakteristisch ist, dass diese Verweise mit der Maus direkt anklickbar sind und den User sofort per Klick an die entsprechende Stelle leiten

Modem

Über das Modem werden die digitalen Bitstromes in analoge Signale umgewandelt; diese analogen Signale können dann über das Telefonnetz übertragen werden; am Ende der Verbindung muss ein weiteres Modem die Signale wieder in digitale Informationen umwandeln

Multimedia

Meint die Integration von Informationen verschiedener Medien (Text, Bild, Film, Ton)

Netiquette

Wort zusammengesetzt aus Network und Etikette; meint die Benimmregeln im Internet

Newbies

Bezeichnung für Internetneulinge, die sich noch nicht so gut auskennen



Online

Aktive Verbindung mit dem Internet

Provider

Anbieter von Internet-Dienstleistungen; bietet den Zugang zum Internet gegen Gebühr an und stellt dem User auch Speicherplatz zur Verfügung damit er ggf. selbst Inhalte ins Netz stellen kann

Real Life

(reales Leben) unter Internetnutzern der Ausdruck für das Leben außerhalb der virtuellen Welt; gängige Abkürzung: rl

Server

Computer, der seine Ressourcen zur Verfügung stellt, andere Computer (*Clients*) könne auf die Daten zugreifen

Software

Programme die ein Computer braucht, um überhaupt betriebsfähig zu sein

Soundwörter

Schriftliche Artikulierung dessen, was in einem direkten Gespräch über Tonfall und -höhe ausgedrückt werden kann; Bsp.: „hmpf“, „grrrr“, „hihihi“ oder „aaaargh“

Suchmaschine

Programm um Internet-Dokumente nach bestimmten Inhalten, Begriffen und/oder Themen zu durchsuchen

Surfen

(zielloses) Stöbern im Internet, wobei man durch anklicken der Links von einem Dokument zum nächsten gelangt

Thread

Kette von Nachrichten und Antworten zu einem Thema



Upload

Gegenteil von *Download*; das Hochladen von Informationen/Dokumenten auf einen *Server*, um diese der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen

Virtual life

(virtuelles Leben) unter Internetnutzern der Ausdruck für das Leben im Netz, gängige Abkürzung: vl

Web-Server

Server, der HTML-Dokumente und andere Internet-Ressourcen speichert und über HTTP versendet oder entgegennimmt

World Wide Web

Bekanntester Teil des Internet, Zugriff auf weltweit verteilte Dokumente und Seiten; grafisch orientierter Internetdienst, multimediale Oberfläche, basiert auf dem Prinzip des Hypertextes



Anhang:

Fragen:

- 1) a) Wie hast du von der Homepage erfahren? Wann?
 - b) Mit welchen Erwartungen hast du die Seite das erste Mal aufgerufen?
Haben sich diese Erwartungen erfüllt oder nicht?
 - c) Wie war es für dich das erste Mal in den Chat zu gehen? Hattest du bereits Chaterfahrungen?

- 2) a) Wie oft bist du mittlerweile hier im Chat und in den Foren?
(wenn Flatrate vorhanden bitte angeben!)
 - b) Wie gehst du damit um, wenn es im Chat mal unangenehm für dich wird?
(sprich wenn dich bestimmte Aussagen / Meinungen triggern?)
 - c) Was erlebst du als besonders positiv? Gibt es Sachen, die dir nicht gefallen?
 - d) Wann kommst du in den Chat: eher wenn es dir gut geht oder eher wenn es dir schlecht geht oder eher immer? Warum?

- 3) a) Kannst du mir sagen, wie viele Personen in deiner direkten Umgebung von deinen Selbstverletzungen wissen?
 - b) Wie wirkt sich dein virtuelles Agieren & deine Beziehungen im Chat auf deinen Alltag aus? (sprich: was hat sich für dich [im Hinblick auf deine Selbstverletzungen] geändert, seitdem du diese oder ähnliche Seiten nutzt? Gehst du seitdem anders mit dir und dem SVV um? Gehst du dadurch anders mit Blicken, Fragen oder Sprüchen um, die deine N*rben betreffen?)
 - c) Falls du in Therapie bist, weiß dein/e Therapeut/in, daß du ‚solche‘ Internet-Seiten nutzt? Wenn ja, was hält er /sie davon?

- 4) Stell dir vor, in den nächsten Monaten geht dein SVV stark zurück, sei es durch Therapie oder neues positiveres Umfeld oder wie auch immer, würdest du weiter in den Chat kommen? Warum bzw. warum nicht?



5) Zusatzfrage: Wo siehst du selbst die Ursachen für dein SVV? [diese Frage wurde nicht von allen beantwortet, da sie später gemailt wurde]

e-mail-Antworten

1. Anneshadow

Alter: 19

Geschlecht: w

zu 1)

- a) dezember 2000 durch eine brieffreundin, die auch svv hat
- b) mit der erwartung, mehr über svv zu erfahren und sich endlich mal mit anderen austauschen zu können, in der hoffnung das es dort einen chat gibt. die erwartungen haben sich voll und ganz erfüllt
- c) total spannend, hatte vorher kaum chaterfahrung

zu 2)

- a) am anfang (februar bis juli) jeden tag eine stunde abends, seit august nur noch nach möglichkeit
- b) eigentlich wollte ich dann immer aus dem chat gehen, konnte es aber nicht, da ich aus neugierde immer geblieben bin, wenn es um triggernde themen ging. meistens musste ich mich danach wieder verletzen. mittlerweile macht mir das aber nichts mehr aus und wenss mich zu arg stört gehe ich einfach, oder flüstere nur noch mit bestimmten leuten, ohne das hauptfenster anzuklicken
- c) positiv ist es endlich zu wissen, dass man nicht damit alleine und sich ganz ‚normal‘ mit leuten über das thema unterhalten kann, besonders weil sie es ja besser verstehen, nachvollziehen können nicht gefallen mir selbstmordankündigungen. ich finde es besonders schlimm, wenn jemand in diese richtung etwas im chat schreibt und dann einfach aus dem chat geht. ich fühle mich dann total hilflos, weil ich vor einem leeren bildschirm sitze, und nichts machen kann.
- d) wenn es mir schlecht ging (besonders in der anfangszeit als ich diesen chat gefunden habe) bin ich öfter in den chat gegangen, sonst auch wenn es mir gut ging



zu 3)

- a) zwischen 25 und 30
- b) mein svv ist am anfang eher stärker geworden. ich habe viele sachen nachmachen müssen und es auch gerne im chat erzählt, wenn ich mich verletzt habe. im normalen alltag habe ich kaum probleme mit narben, weil ich diese an nicht so sichtbaren stellen habe und sich meistens mein svv durch schlagen bis hin zu blutergüssen geäußert hat, was ja keine narben hinterläßt
- c) ja, meine therapeutin wußte es, hat sich diese seite angeschaut und sie gut gefunden

zu 4)

ich habe seit 5 monaten kein svv mehr und komme trotzdem noch in den chat in hoffnung alte bekannte zu treffen, aber meist geht es dann ja nicht mehr um das thema svv

2. Bintia

Alter: 16

Geschlecht: w

zu 1)

- a) hmm.....ich glaube da stand mal in der girl was drin...ja so muß es gewesen sein, vor anderhalbjahren
- b) ich dacht hier gleichgesinnte zu finden und besonders mich nich mehr so alleine zu fühlen sowie endlich mal mehr über svv zu erfahren...am anfang gab es antastungsschwierigkeiten aber dann... ich habe alles das gefunden wonach ich soo lange gesucht hatte
- c) ja chaterfahrungen, klar, aber nicht mit svv chats....es war komisch fremden leuten sein leben zu erzählen, man hatte antastungsschwierigkeiten.....aber nach einer weile war alles okay

zu 2)

- a) im mom bin ich einmal pro woche 2 std im chat und foren täglich zum lesen mehrmals, allerdings poste ich sehr selten.....habe flatrate



- b) ich gehe oder lasse den chat an und gehe nur auf ne andere site....aber ich lasse es nicht über mich hergehn.....oder ich spreche die personb darauf an dass sie z.z. spoiler setzen soll oder sich anders ausdrücken kann
- c) ich finde es schön dass man alle kennt und so lieb zueinander ist und mal über schlevhte sachen reden kann wenns einem nich so gut geht
- d) ich komme immer egal welche stimmung

zu 3)

- a) hmm ich würde sagen 4 mein freund meine sis und 2 freundinnen
- b) ich denke oft an diese menschen und deren ratschläge
ich gehe anders damit um, ich weiss dass svv nicht totzuschweigen ist....
- c) [keine Antwort]

zu 4) [keine Antort]

3. Tränensammlerin ???

Alter: 17

Geschlecht: w

zu 1)

- a) Vor etwa einem Jahr, durch eine Suchmaschinen (ich glaube es war Yahoo)
- b) Erstmal wollte ich mich nur informieren, dann natürlich auch andere betroffene kennen lernen, wurde beides erfüllt
- c) Ich war bereits in "normalen" Chats, in den Versteckte Scham chat fühlte ich mich aber gleich wohl, die Leute da waren sehr nett

zu 2)

- a) Im Chat schon häufiger (3-5 mal die Woche manchmal noch öfter). Im Forum eigentlich nur bei langeweile, ich verfüge über eine Flatrate
- b) Eigentlich finde ich den chat nicht sehr triggernd, wenn mich was stört oder ich mich unwohl fühle geh ich halt.
- c) Besonders positiv finde ich das "aufgenommen werden" auch wenn man die Leute noch nicht kennt
- d) Eigentlich ist meine Stimmung nicht wirklich wichtig, ich geh dahin wenn ich mich mit netten Leuten unterhalten will.

zu 3)

- a) Das sind schon einige, eigentlich alle meiner Freunde und meine Mutter auch, einige Verwandte, irgendwann ist man halt die Fragen leid



b) Ich gehe offener damit um, vorher war es für mich praktisch nicht möglich darüber zu reden, durch den Umgang mit anderen die das selbe "Problem" haben wird das reden einfacher.

c) Ich bin nicht in Therapie

zu 4)

Ich denke schon das ich weiter kommen würde, einfach um den Kontakt mit den Menschen nicht abubrechen, als ich schon einige Zeit lang kaum geschn**ten habe bin ich trotzdem wieder in den Chat gegangen.

4. Church ???

Alter: 16

Geschlecht: w

zu 1)

a) vor etwa einem Jahr. Ich hab die Site durch Zufall entdeckt, weil ich mich über SVV informieren wollte. Bin über einen Link bei Yahoo auf die Seite gekommen.

c) Eigentlich hatte ich keine richtigen Erwartungen. Ich wollte eigentlich nur wissen, was mit mir los war, bzw. ist. Und ich hab gehofft, einige Leute zu finden, mit denen ich vielleicht reden kann. Die hab ich auch gefunden :)

c) Chaterfahrung hatte ich schon, aber nur im "normalen" Chat, wo man alles, aber nichts sinnvolles schreibt. Anfangs hatte ich Angst, in den Chat zu gehen, weil ich nicht wusste, wie die Leute dort sind, und ob ich überhaupt Anschluss finde. Aber glücklicherweise war meine Angst unbegründet.

zu 2)

a) Ich bin eigentlich jeden Tag im Chat, in den Foren nur selten.

b) Meist geh ich dann oder schau einfach auf andere Seiten. Mehr kann ich da nicht machen.

c) Positiv war sehr viel. Ich hab verdammt liebe Leute kennengelernt, mit denen ich jetzt auch Briefkontakt habe und ab und zu telefoniere. Hm, Sachen die mir nicht gefallen –gibt es eigentlich nichts konkretes...Manchmal erwischt man halt einen schlechten Tag und dann kann es viel geben, das einem nicht gefällt.

d) Ich komme meist in den Chat, wenn es mir gut geht, weil der Chat mich sonst runterziehen könnte.

zu 3)

a) Es wissen etwa 10 Leute oder so, denen ich es freiwillig gesagt habe. Der Rest (meine Klasse) haben es "durch Zufall" erfahren..

b) Wenn es mir schlecht geht, denk ich an die vielen netten Leute im Chat oder auch, wenn mich irgendwelche Leute blöd anreden. Dann weiß ich, dass es Leute gibt, die nichts schlechtes von mir denken, weil ich es tue, sondern die mich verstehen.

c) Mache noch keine Thera

zu 4)



Ich würde schon noch in den chat kommen, weil ich die anderen nicht im Stich lassen möchte. Vielleicht könnte ich ihnen ja dann helfen, indem ich ihnen sage, wie ich es geschafft habe, aufzuhören und für sie da bin.

5. Leonard

Alter: 25

Geschlecht: m

zu 1)

- a) Ich bin durch Eingabe des Wortes *Selbstaggression* in die Suchmaschine Google zunächst auf www.selbstaggression.de gelandet und war da eine Zeit lang im Forum und selten im Chat zu gänge. Durch jemanden, der auch die VS Seite besucht habe ich dann davon erfahren und mich hier wesentlich wohler gefühlt, da der Chat gleich von Anfang an offener und netter war
- b) Auf die Selbstaggression-Seite bin ich gekommen, weil es mir damals ziemlich miserabel ging und ich einfach Leute brauchte, um mich nicht so allein mit meinen Probleme zu fühlen. Wie gesagt, fand ich das dort aber nur im bedingten Maße. Auf VS ist es angenehmer und ich habe auch mehr Menschen getroffen, die meine Gedanken verstehen und teilen können. Zum Teil haben sich also meine Erwartungen erfüllt, jedoch gibt es auch etliche Dinge, die mich unheimlich stören ... das faken, das bewußte triggern und etliches anderes.
- c) Das erste Mal stand ich wohl ziemlich neben mir, ich hatte gerade nen Rückfall nach 2 Jahren ohne cutten .. ich saß mit blutigen Armen vor dem Rechner und hatte einfach Angst davor allein zu sein, weil ich nicht wußte, was ich sonst noch getan hätte. Aber es hat wirklich geholfen ;-) Ich hatte bereits Chaterfahrung, aber nicht in einem solchen Chat, sondern einem *ganz normalen*, dort habe ich aber auch hauptsächlich in den Foren *gearbeitet*. Vor VS war ich bei der Selbstaggression-seite im Chat, aber da waren sehr selten wirklich Leute zum reden.

zu 2)

- a) Wenn ich es ermöglichen kann, dann eigentlich fast jeden Tag, Foren nicht ganz so regelmäßig. Flatrate habe ich nicht, sondern nen ganz normalen Netz-Provider.
- b) Das kommt immer darauf an, wie es mir selber geht ... von versuchen mit demjenigen darüber zu reden, über ignorieren bis hin zum spontanen off gehen ist



alles möglich. Kommt halt darauf an, in welcher Stimmung ich bin und in welcher Art und Weise es triggert. Es gibt halt Themen, die mir echt weh tun können und über die ich auch nicht reden möchte mit manchen Leuten.

- c) Positiv erlebe ich, daß es eine Möglichkeit ist Leute kennenzulernen, die mit den Problemen, die man so hat, umgehen können, weil sie es entweder verstehen können oder selber kennen. Oftmals herrscht ja auch ne angenehme Stimmung im Chat und dann ist man gern da. Als negativ empfinde ich ganz besonders das faken, es ist eine derübelsten Sachen, die man machen kann. Auch mag ich es nicht, wenn Leute bewußt triggern oder sich nicht überlegen, was sie mit dem, was sie sagen bei anderen anrichten können. Schlimm ist einfach dieser Chatablauf: reinkommen - rumleiden - sich bedauern lassen – rumtriggern und wenn die anderen auch unten sind off gehen.
- d) Ich komm eigentlich fast nur dann in den Chat, wenn es mir einigermaßen geht, denn wenn es mir schlecht geht, dann möchte ich lieber nicht hinkommen, weil ich Angst habe, daß es mich noch mehr runterzieht. Dann rede ich lieber über andere *Kommunikationsquellen* - ICQ, SMS, Telefon oder auch ganz einfach Real Life :-)

zu 3)

- a) In meinem direkten Umfeld weiß es eigentlich niemand, denn meine besten Freunde, die über alles bescheid wußten, sind leider nach Studienende im wahrsten Sinne des Wortes quer über die Welt verteilt. Meinen Kollegen möchte ich es eigentlich nicht sagen und auch ansonsten fällt es mir nicht besonders leicht darüber zu reden.
- b) Geändert hat sich zum einen, daß ich einige nette Leute getroffen habe, mit denen ich auch sehr offen reden kann, was mir zuweilen echtweiterhilft. In meinem Umfeld hat sich nicht sonderlich viel dadurch verändert ...ich will und kann noch immer nicht mit den Leuten um mich herum darüber reden und ich möchte auch nicht, daß jemand meine Narben sieht. Wenn das doch passiert, dann versuche ich das ganze irgendwie zu überspielen ... genau so reagiere ich auch, wenn unangenehme Fragen kommen. Ich denke, ich brauch noch etwas Zeit, um erst mal mit mir selber klarkomme.
- c) Bin nicht in Therapie.



zu 4)

Ich denke, ich würde auch weiterhin hinkommen, denn es gibt einfach Menschen da, die ich echt gut leiden kann. ;-) Ich würde den Chat wohl nur dann *aufgeben*, wenn es diese Leute nicht mehr geben würde oder wenn ich merken würde, daß es mich zu sehr runter zieht. Ich merke halt, daß die Gefahr besteht, wenn man in so einem Chat ist, daß man doch immer öfter mit den Gedanken ans schneiden oder so konfrontiert wird.

6. Blume

Alter: 18

Geschlecht: w

zu 1)

- a) durch mehrere links. vor ca. 1 jahr
- b) ich wollte leute finden, die dasselbe tun, die mich verstehen und mit denen ich über svv reden konnte. diese erwartungen haben sich mehr als erfüllt.
- c) ja, ich hatte schon oft gechattet. aber DER chat war anders, lebenswürdiger. ernster.

zu 2)

- a) ich bin fast jeden tag im chat und ab und zu schau ich ins forum, schreib aber nix mehr.
- b) ich sage, dass die betroffene person das doch bitte beachten sollte und wenn sie nicht darauf eingeht, kick ich sie auch mal.
- c) ich habe durch den chat viele liebe leute kennengelernt und würde sie echt vermissen, wenn ich nicht mehr chatten könnte. Die athmosphäre ist viel ruhiger und verständnisvoller als woanders.
- d) ob ich in den chat komme, ist unabhängig von meiner stimmung. früher habe ich gechattet, weil es mir schlecht ging und weil ich reden wollte. mittlerweile komm ich nur noch wegen der leute dorthin. mir gehts, was svv betrifft, sowieso fast wieder gut :-)

zu 3)

- a) [nicht beantwortet]
- b) dass ich diese seite besuche, heißt für mich nur, dass ich öfter über svv und meine anderen probs nachdenke. das ist vielleicht das einzig negative daran. in der öffentlichkeit gehe ich deswegen aber nicht anders damit um.
- c) ich bin erst gaaaaanz kurz in thera. meine thera weiß nichts von den seiten, sie weiß noch nicht einmal davon, dass ich mich mal geschn... habe. aber ich hoffe, ich werd bald den mut aufbringen, ihr das mal zu "beichten".

zu 4)

geht schon aus den anderen antworten hervor.

7. Misunderstand ???



Alter: 17

Geschlecht: w

zu 1)

- a) In einer Tageszeitung war ein Artikel über SVV und da wurde diese Seite erwähnt. Ich glaub das war im Herbst 2000, bin mir aber nich mehr sicher....
- b) Ich wollte einfach nur Informationen zu dem Thema haben, habe nicht dran gedacht, das es nen Chat da gibt oder so nette leute
- c) Ich war aufgeregt als ich da das erstemal drinnen war, ich hatte noch keine Chaterfahrungen. Aber nach kurzer Zeit habe ich mich da dann recht wohl gut und akzeptiert gefühlt

zu 2)

- a) Anfangs war ich recht oft da, aber seitdem die Flatrate hier ist (*freu*) bin ich täglich da
- b) Hm...wenn ich wissen will wie strak ich schon bin (oder auch nich) dann les ich mit, ansonsten geh ich normalerweise afk [away from keyboard], oder versuche gegen so was anzureden
- c) Naja kommt immer drauf an, positiv ist, dass die Leute für einen da sind und helfen können, bzw es nachvollziehen können. Schlecht? Hm..ne *überleg* glaub nicht....
- d) Ich bin eigentlich immer da, weil ich sonst nicht viel zu tun habe oder so

zu 3)

- a) Ohje *nachdenklichguck* ich glaube das sind recht viele geworden in letzter zeit....aber ne zahl kann ich dir nich sagen....sorry
- b) Mein SVV hat sich nicht geändert, ich gehe evtl etwas offener damit um, und wenn fragen oder blicke kommen, kann ich ab und zu auch drüber stehen....
- c) Sie weiß davon, hat dazu aber nichts gesagt, ist da nicht drauf eingegangen

zu 4)

Ja ich würde weiter in den Chat kommen, weil da einige liebe nette Leute sind die ich nicht missen möchte

zu 5)

Wo ich persönlich den auslöser für mein svv seh.....na ja, is nich so einfach....bin momentan ziemlich verwirrt was das angeht, aber egal. Ich glaube, dass der auslöser für mein svv in meinem elternhaus liegt bzw lag. Es



hat sich ja einiges bezüglich svv bei mir geändert, glaub ich....

8. Moonshadow

Alter: 27

Geschlecht: w

zu 1)

- a) Die Adresse der Site stand in dem Buch: Der Schmerz sitzt tiefer von Steve Levenkron, das ich im Mai 2000 gekauft und gelesen habe.
- b) Das erste Mal war ich am 27. Juni auf der Site glaube ich, und das war ein echter Notfall. Ich hatte mich doll verletzt und wusste nicht so recht, was ich noch tun könnte, ich war ziemlich kopflos. Ich hoffte einen Tipp dort zu finden. Und bin dort auch das erste Mal in den Chat gegangen, das erste Mal, das ich überhaupt in einem Chat war! Ich habe nicht den ultimativen Tipp gekriegt, aber ich habe Menschen getroffen, die sich um diese Zeit noch um mich und mein Problem gesorgt haben und mit mir darüber gesprochen haben. Dadurch konnte ich meine Panik etwas verringern und selber wieder einen so klaren Kopf bekommen, das ich das Problem selber wieder in den Griff bekam.
- c) Es war irgendwie einfach strange, ich hatte keine Chaterfahrung und blutete ziemlich heftig und wollte mich unbedingt ganz schnell verständigen können. Dadurch war ich recht experimentiertfreudig und sehr offen, so dass ich erstaunlich schnell im Chat zurechtkam.

zu 2)

- a) Ich bin immer noch so oft im chat, dass es sehr teuer ist, denn ich habe keine Flatrate. Aber nicht mehr jeden Tag und auch nicht mehr so viele Stunden wie am Anfang.
- b) eine richtige Meinung dazu habe ich noch nicht. Ich versuche inzwischen offen zu sagen, wenn mich etwas triggert und bitte Leute zu flüstern oder zu spoilern. Wenn gar nichts hilft, verlasse ich auch schonmal den chat, aber



meistens zu spät und deshalb ungern, weil ich dann nicht nur getriggert, sondern auch noch alleine damit bin.

- c) Ich erlebe als positiv, dass ich sehr nette Leute recht schnell und intensiv kennengelernt habe, die ich dort sehr gerne treffe. Gar nicht mag ich die Unsicherheit, die die Möglichkeiten des Chats Spassvögeln bieten und die mich schon zu oft hat auf fakes reinfallen lassen.
- d) ich versuche immer mal zu kommen, um Kontakte aufrechtzuhalten, damit ich mal helfen kann und mal flachsen kann und mal hilfe annehmen kann, ohne dass ich ein schlechtes Gewissen haben muss, weil ich immer nur komme, um zu nehmen.

zu 3)

- a) Bei mir wissen mittlerweile alle wichtigen Personen davon, weil dass für mich den Druck erhöht, es nicht zu tun und andererseits Möglichkeiten bietet im Gespräch mit guten Freunden neuen Mut zu finden, weiterzukämpfen. Es ist eine so wichtige Seite meiner Person, das eine Vertrauensbeziehung für mich nicht möglich ist, wenn ich das verschwiege.
- b) Ich rede sachlicher, selbstbewusster und kompetenter über das Thema glaube ich. Und vielleicht gelingt es mir auch , Menschen weniger Angst zu machen als vorher, wo es mir selber noch sehr viel unheimlicher war, denn es hat ja doch irgendwie etwas dämonisches an sich.
- c) Meine thera meint, alles was mir gut tut, ist auch gut. Sie traut mir sehr viel entscheidungsfähigkeit in solchen Dingen zu, weil sie weiss, dass ich ein sehr kritischer und misstrauischer Mensch sein kann.

zu 4)

ich bin seit fast zwei Monaten clean. Aber ich komme noch und werde auch noch weiterkommen, solange es im chat Menschen gibt, die mich brauchen oder mögen, oder auch Freunde, die auf mich warten. Ausserdem glaube ich, dass ich mittlerweile Kompetenzen erworben habe, die ich verschwenden würde, wenn ich nicht mehr in den chat käme.

zu 5)

Ich fürchte, dass dich diese Frage auf ein recht weites Gebiet führen wird, denn oft und so auch bei mir hängt selbstverletzendes Verhalten ganz eng mit



Traumatisierung und Persönlichkeitsstörungen zusammen. Also bei mir liegt wie du ja auch schon weißt eine Kindheit mit traumatischen Erfahrungen zugrunde. Zudem wurde ich sehr früh in die Verantwortung für meine recht schwache Mutter und meine beiden kleinen Schwestern genommen. Doch dies ist nicht der direkte Anlass für heutiges SVV, nur die tiefere Ursache! Aber es ist wohl der Grund für eine sehr komplizierte Persönlichkeitsstruktur, in der es sehr schwache kindliche Anteile gibt und eine sehr starke gnadenlose Erwachsenenpersönlichkeit, die in starken Spannungen zueinander stehen. Und es ist der Grund für sogenannte Dissoziationszustände, in denen das Bewusstsein einfach abschaltet oder verzerrt, wenn aktuelle Ereignisse oder Gespräche Assoziationen hervorrufen, die ich nicht ertragen kann. Doch diese Zustände sind - auch wenn es eigentlich ein Schutzmechanismus ist - auch nicht zu ertragen, weil ich die Kontrolle über das aktuelle Geschehen verliere. Um die Kontrolle zu behalten und zu ertragen, was ich stattdessen fühle, muss ich mich selbst verletzen, so ist zumindest das aktuelle Erklärungsmodell bei mir.

9. Blackocean

Alter: 18

Geschlecht: w

zu 1)

- a) habe per suchmaschine gesucht und das ich mittlerweile schon so ca. 2 1/2 jahre her.
- b) also ich kannte das svv thema schon vorher (wusste also woran ich "leide"), wollte mich aber mal weiter informieren. vor allem in bezug auf hilfe für angehörige, aber auch ob svv im bezug zu depressionen gesehen werden kann.
- c) ja, ich war vorher schon in anderen chats. aber nur in allgemeinen, nicht in speziellen themenchats. aber in den vs chat zu gehen, war irgendwie wichtig für mich. weil ich erst ein halbes jahr nachdem ich auf die vs page kam, auch in den chat konnte (mein alter pc war zu schwach). ich habe gehofft auch mal andere kennen zu lernen, aber hatte eigentlich keine erwartungen, es war mehr neugier.

zu 2)

- a) also ich bin eigentlich täglich im chat, schon zu oft. so oft ich zeit habe eigentlich und ich muss mich manchmal richtig bremsen auch mal nicht zu gehen. und da ich leider auch (noch) keine flatrate habe ist das ein



mittlerweile ziemlich teures vergnügen... aber solange ich es mir leisten kann, schränke ich es auch nicht ein

- b) das ist ne schwere frage. einfach würde ich sagen das ich mich eigentlich nicht triggern lasse. also nicht von triggernden wörtern meine ich (zB schneiden, selbstmord, klinge etc.). aber da ich gehört habe das das was mit dem unterbewusstsein zu tun hat, wirkt es vielleicht doch auf mich, dann merke ich es jedenfalls wirklich nicht. aber wenn es anderen leuten schlecht geht die ich sehr mag (also nicht bei allen gleich stark), dann triggert mich das oft. es kommt allerdings auf meine ausgangsstimmung an, also wie ich mich generell fühle. wenn es mir gut geht macht es mir nicht so viel aus, als wenn ich in ner schlechten phase bin. aber da ich weiß das im chat auch ernste themen besprochen werden, kann ich ganz gut damit umgehen denk ich.
- c) als besonders positiv empfinde ich die hilfsbereitschaft im chat. überwiegend helfen die leute anderen denen es schlecht geht und versuchen sie so gut es geht aufzubauen. ich habe das gefühl dann nicht allein gelassen zu werden und vor allem mit jemandem reden können der meine gedanken und gefühle nachvollziehen kann und versteht. ganz anders als im realen, wo ich nie in dieser form über mich spreche oder je sprechen würde. was ich nicht so mag ist ein bestimmtes verhalten von personen. wenn jemand in den chat kommt, aber (auch wenn es ihm leider schlecht geht), aber er ohne irgendwelche rücksichtnahme nur von sich selbst redet und dabei bewusst in kauf nimmt andere damit zu triggern. denn es ist gerade in so einem chat wichtig nicht ausschließlich an sich zu denken, sondern das ein vertretbarer austausch statt findet.
- d) also, eigentlich ist der chat nicht unbedingt von meiner laune abhängig. ich gehe immer in den chat, auch wenn meine launen noch so oft wechseln. weil ich mich gerne mit den leuten unterhalte. aber ich habe auch gemerkt das ich oft im chat bin wenn es mir schlecht geht, oder ich dann ein größeres "verlangen" danach habe, einfach um mir das was mich beschäftigt etwas von der seele zu reden. auch fällt es mir wenn es mir wirklich schlecht geht (wenn ich das gefühl habe schneiden zu müssen zB) wieder aus dem chat zu gehen.



ich habe angst danach das unausweichliche nicht mehr aufhalten zu können.
ich versuche mich durch den chat davon abzuhalten, abzulenken. denn sobald
der pc ausgeschaltet ist fühle ich mich in so einer situation allein und das
macht es schlimmer als es ist

zu 3)

- a) meine eltern und zwei freundinnen wissen davon. meinen eltern habe ich nach
einen "zusammenbruch" davon erzählt, als ich nicht mehr weiter wusste.
mittlerweile bereue ich es manchmal das sie es wissen und bin froh das ich
nicht mit ihnen darüber reden muss auch mit meinen freundinnen rede ich
nicht über das thema svv, ich rede nicht über mich. ich kann zwar damit
umgehen das sie in mein "geheimnis" eingeweiht sind, aber das reicht.
- b) seit ich im chat bin gehe ich persönlich nicht anders mit svv um. ich bin
dadurch im realen nicht offener geworden. blicke und fragen verunsichern
mich so wie früher und eine art selbstbewusstsein dazu zu stehen habe ich
sicherlich nicht. die seite hilft mir nur mich nicht so allein zu fühlen, aber
nach außen zu meiner umwelt ist es gleich geblieben.
- c) ja ich bin in therapie seit ca 7 monaten. ich habe aber bisher noch nicht über
mein svv gesprochen oder es auch nur angedeutet. deshalb also auch kein
bezug zu svv seiten. ich weiß nicht ob das zu deiner frage passt, aber ich
spreche nicht darüber weil ich das svv als folgeerscheinung zu meinen
anderen problemen und hauptsächlich von den depressionen sehe. ich glaube
wenn ich es schaffe das durch die thera in den griff zu bekommen, kann ich
mich auch von svv distanzieren. ich spreche außerdem nicht darüber, denn
solange es mir nicht wirklich gut geht, möchte ich bzw. kann ich das nicht
aufgeben. weil ich weiß das die thera mich verständlicherweise in meinem
verhalten beeinflussen will oder mich gar vom schneiden abhalten will. und
noch kann ich mir das nicht nehmen lassen, es ist noch ein teil von mir... (ist
glaube ich schwer zu verstehn, sorry falls man es nicht nachvollziehen kann)

zu4)

ja ich bin mir ziemlich sicher das ich trotzdem weiter in den chat kommen
würde. aber dann nicht mehr um mir wie oben erwähnt alles von der seele
reden zu können, sondern weil ich die entstandenen freundschaften nicht



aufgeben möchte. vielleicht würde ich dann zwar etwas seltener in den chat kommen, aber den kontakt würde ich sicher nicht völlig abbrechen

zu 5)

Ich glaub, um eindeutige ursachen fürs svv zu finden, müsste ich erst noch einige seeeehr lange therastunden hinter mich bringen, von denen ich eigentlich gar nichts wissen will. manchmal isses besser zu wenig zu wissen als zu viel. nagut, ich hab wohl mehr oder weniger angst vor vermutungen die meine thera aufstellt, welche dann auch noch zutreffen und die ich mir eingestehen müsste. ich bin mir sicher das es da ganz sicher solche gut vergrabenen gründe gibt, die mag ich aber lieber nicht hören. aber das was ich so weiß ist ein hypothetischer mischmasch aus ursachen und symptomforschung, der sich aus langen grübeleien meinerseits und auch ein paar meiner thera zusammen setzt :-) (kleine aber sinnvolle(?) einleitung *g*) SVV ist meine möglichkeit um jegliche von mir verhasste arten von gefühlen entweder auszudrücken oder zu verdrängen. ich nehme mal das beispiel, was glaub ich ganz gut passt. kennst du die liedzeile: "denn du wirfst steine in mein herz aus glas, siehst du nicht wie es zerbricht?" (ähm das is das neue lied von ben, tut aber nix zur sache ;)) ich hab eine eigene interpretation von der liedzeile: die ‚scherben‘, die entstehen wenn ich mich verletzt fühle, benutze ich dazu um mich selbst körperlich zu verletzen. also ich nehme den innerlichen unsichtbaren schmerz und trag ihn nach außen. Aus meinen gedanken heraus, kann ich dann sehen das es mir weh tut, ich kann es sogar fühlen. aber dieser schmerz ist viel besser. Meine verletzten gefühle werden dann zu schnitten, und das ist besser! Wut, enttäuschung, angst kann ich ausdrücken. sogar liebe.....ich weiß das svv keine lösung für diese probleme ist, aber so schlau bin ich erst jetzt. das habe ich am anfang gar nicht erkannt, oder vielleicht wollte ich auch nur nicht. und selbst heute hab ich phasen wo ich es mir nicht eingestehen will. woher aber die angst vor den negativen gefühlen kommt, mit denen ich mich nicht identifizieren kann, ist eine zu schwere frage glaube ich. zumindestens noch.....
wahrscheinlich hängt die ganze problematik in erster linie mit meiner familie zusammen, ich habs nie gewusst, aber ich habe da immer alle meine gefühle



versteckt oder hinten angestellt. von klein auf bin ich so aufgewachsen. aber es lag nicht an der erziehung, sondern an mir selbst. gefühle wurden nicht verboten, ich hab sie mir bloß bei mir selbst nicht geduldet, und ich kanns bis heute nicht. vielleicht hat sich daraus das svv als die beste "alternative" geboten. habs ja nicht als zwang angesehen. es ist einfach von mal zu mal so passiert, ohne das ich drauf geachtet habe, warum und in welchen situationen ich schneide oder daran denke. aber es sind immer konflikte, nicht nur familiär, sondern auch anderen leuten gegenüber, bei denen ich darein zurückfalle. grob gesagt kann ich mit svv alle probleme regeln, frust, angst, selbsthass, kränkung, zuneigung. es dient zur kontrolle, zum abreagieren, als beweis für mich selbst das ich es hasse wie oder warum ich etwas tue/ nicht tue/ nicht tun will/ kann, als verdrängung..... etc. auch wenns echt krank klingt und auch ist, ich kann svv auf alle bereiche "anwenden". nicht das es mir danach anhaltend besser ginge, das wär ja zu schön. aber es reicht schon oft in unausweichlichen kurzen momenten.

10. Einsamer Reiter

Alter: 29

Geschlecht: m

zu 1)

- a) Von einer Chatfreundin, die auch betroffen ist. das war ca.vor 6-7 Monaten. Wir haben im Dia eines anderen channels gesprochen, und sind durch mehr oder weniger zufall auf das thema SVV gekommen, ohne dass wir vom Problem des anderen wußten.
- b) Ich hatte nur die Info über den VS-Chat, alles weitere hat sich dann ergeben.
- c) Ich war schon vorher 1 Jahr bei SpinChat, das erste mal war sehr befremdlich, und ich war sehr zu, deshalb hat die erste session nur 10minuten gedauert und ich hab nur zugehört. Aber beim ersten mal bliebs nicht, beim 2. mal hab ich dann dich getroffen und du hast mich herzlich aufgenommen, und so bin ich dann dabei geblieben.



zu 2)

- a) keine Flat. eigentlich so oft ich kann, das heißt ca 1-2x pro woche im durchschnitt. und dann ca 1-2 stunden je session
- b) kommt drauf an, wie ich mich selbst fühle. aussagen triggern mich eher selten. manchmal ist die ganze stimmung etwas mies, das triggert dann. wenn ich gut drauf bin, versuch ich die stimmung aufzulösen (mit mal mehr, mal weniger erfolg), oder ich verabschiede mich einfach, wenn ich merke, dass es mir nicht gut tut.
- c) Positiv: die allgemeine stimmung, und wie miteinander umgegangen wird. und dass nicht alles smalltalk ist. negativ: ? manchmal werden leute fertig gemacht, und man findet das ungerecht, kennt auch die situation nicht, wenn man erst grade reingekommen ist. das ist dann schon blöd. (bin halt sehr harmoniebedürftig*lol*)
- d) eher immer wenn ich zeit habe. wobei ich mir mehr zeit nehmen würde, wenn es mir schlecht geht.

zu 3)

- a) ca. 8 pers. inkl. eltern
- b) ich weiß, dass ich ein problem habe, dass mal mehr, mal weniger stark ist. ich hab viel über depression erfahren und bin sensibler für mich geworden. ich gehe offener damit um, wobei ich mir genau die leute aussuche, denen ich es erzähle, narben hab ich nie versteckt, aber auf die spricht mich auch niemand an *fg*.
- c) bin nicht in thera

zu 4)

ich verletzte mich seit dem 1.8.01 nicht mehr, komme aber trotzdem weiter in den chat. freunde treffen, mit ihnen reden, na du weißt schon. es ist schön dort *smile* und mittlerweile hab ich die seite ja auch ein stückweit ,übernommen‘

zu 5)

also, ich denke die ursachen liegen bei mir möglicherweise darin, wie mein vater mit bestrafung umgegangen ist. er hat nicht gefragt, wer schuld war, sondern die strafe beidermaßen auf meinen bruder und mich verteilt. die stafe sah immer ähnlich aus: schläge mit der hand oder mit einem holzlöffel (meistens). ich denke, unbewußt habe ich



mich dann irgendwann selbst beschuldigt, und dementsprechend bestraft, in der regel, wenn ich andere verletzt (also nicht körperlich) habe durch worte, taten. das sehe ich als eine ursache. eine andere ist, dass ich selten die gelegenheit hatte mich zu entschuldigen. in der schule zB. kann ich mich an ein paar gelegenheiten erinnern, wo ich von den lehrkräften abgesondert wurde, und mir eine entschuldigungsmöglichkeit genommen wurde. so habe ich wohl "gelernt", statt entschuldigungen eine selbstbestrafung vorzunehmen. eine weitere ursache sehe möglicherweise auch in eine nicht erwiderten liebe, die sich über 6-8 jahre (weiß nicht mehr genau) abgespielt hat, zu einem mädchen, dass ich relativ häufig privat sah, und dementsprechend meine gefühle für sie in den hintergrund stellen "mußte"(?). ich denke, dass dadurch so eine art gefühlblockade erlernt wurde, die es mir ermöglicht lang neutral zu scheinen, bis das faß überläuft irgendwie denke ich, dass diese drei geschichten zusammen gewirkt haben.

11. Sinah ???

Alter: 20

Geschlecht: w

zu 1)

- a) naja...weiß eh, i hab den artikel da gelesen, in der maxima, i glaub des war im april oder so...oder mai? jedenfalls so um des rum...
- b) tja...erwartungen...hm...i hatte glaub zimlig schiß und war total aufgeregt, neugierig und so... zuerst hab i halt mal a biz glesen und so...des hat mi dann schockiert...und dann hab i glaub mal in den chat geguckt. erwartet hab i mir infos und lösungen von der site...infos gibts eh einige...
- c) hmm...das erste mal in dem chat...hmmm...*grübel* wie war denn das? naja...i glaub i war immer no zimlig aufgeregt und so...und irgendwie hab i gemeint daß des a biz anders zugeht...freundlicher...aber zuerst wurd i mal kräftig ignoriert und des fand i net nett, drum bin i net lang geblieben...aber a paar tage später bin i eh nochmal rein...und dann nochmal, und nochmal und nochmal etc...chaterfahrung hatte i total viel, bin ja seit jahren begeisterte chatter und icqlerin... ;-)

zu 2)

- a) ujähhh im chat bin i viel zu oft (wie man an meiner rechnung erkennen kann...), in die foren guck i manchmal rein, aber net oft...weil mi dort nix so wirklich intressiert...kannst mir mal erklären was a flatrate is????
verwirrtguck



- b) hmm...grad oft werd i net getriggert...aber wenn, dann guck i halt daß i abhauen kann für a weile...aber dann ists eh meistens schon zu spät :-/
naja...bin halt a biz a langsames *g*
- c) hmm...*überleg* i find der chat hat sich zimlig verändert. i mein, sooo arg lang bin i no net da, aber am anfang wars schon anders. i mein, jetzt kenn i total viel leute dort, und da läuft halt öfters blödsinn und so...und i könnt mir vorstellen, daß des für "neue" net wirklich toll ist, weil, i mein, von so einem chat erwartet man sich ja hilfe, und net hmm unfug *g*. drum hab i mir überlegt, ob i a biz raus soll ausm chat...nimma sooo oft kommen...aber bis jetzt hab ichs no net geschafft... positiv sind auf jeden fall die netten leute...muß i namen nennen? na, i glaub eh net ;-)
ahhh ja no was negatives (hab i aber scho lang nimma erlebt) daß jemand gekommen ist, und zimlich böseartig getriggert hat...hmm...i weiß net mal mehr wer das war...naja...aber des hat jetzt eh aufgehört...
- d) öhm immer glaub i...meine laune bessert sich meistens wenn i dort bin und drum guck i oft hinein (allerdings kann sich die laune dann sofort ändern sobald i den pc abgeschaltet hab)...naja...irgendwie is der chat totale ablenkung...und man kann mit den leuten reden, wenns was zu reden gibt...weil man meistens verstanden wird...und net so doofe sprüche laufen wie sonst ab und zu, wenn man sagt, daß man net so gut drauf ist...man fühlt sich relativ ernst genommen... allerdings ist da halt immer die gefahr wenn man jemanden mit seinen problemen volllabert, daß man ihn triggert...und des is halt immer a biz an hintergedanke: wieviel darf i sagen, was darf i sagen?

zu 3)

- a) tjaaaa...zwei. die barbara, a gaaannzzz a gute freundin...naja...die hat des halt blöderweise entdeckt als i mal a biz unvorsichtig war und kurzärmlig rumgrannt bin...bzw bevor i draufgekommen bin an pulli anzuziehen...naja... sie war ganz schön arg böse auf mich und so...und sie war total verletzt weil i sie net anrufen hab vor /nachdem i s gmacht hab...naja...und dann hab i dann halt a paar monate später den artikel gfunden in der maxima und ihn ihr



gleich gezeigt...und seitdem versteht sie eh ziemlich gut...aber sie ist immer noch arg böse wenn sie draufkommt daß ich sie net anrufen hab wenns mir net so gut geht...aber das ist halt meistens in der nacht und da mag ich nimmer rumtelefonieren. naja. und ich muß ihr versprechen daß ich sie "das nächste mal" anruf vor ich was mach...und das versprechen hab ich seitdem zu oft gebrochen und ihr nie was gesagt...jetzt hab ich halt a bissl schlechtes gewissen, naja. die zweite person ist die pumi...eine, die mit mir studiert... die war lustig *kopfschüttel* hat meinen arm gesehen und gefragt: ahh hast dich da geschnitten? upps da war ich sprachlos...naja...antwort hab ich eh keine gegeben, aber ich glaub mein gesicht hat bände gesprochen *lach* jedenfalls hat sie gesagt, daß sie sich früher immer mit zigis gebrannt hat...aber daß sie das jetzt nimmer tut. naja. seitdem haben wir nicht mehr drüber geredet. hmm...sonst weiß es eigentlich niemand...ich überleg schon a weile, ob ichs auch ner andern total a guten freundin erzähl...aber ich traue mir net so wirklich. weil ich nicht weiß, wie sie reagieren wird...und davor hab ich schiß. vorallem hab ich sie so gern, drum mag ich ihr irgendwie nix sagen. naja und ner andern freundin könnt ichs auch sagen, die würd das sicher verstehen, ...irgendwie jedenfalls. sie hat scho a paar suizidversuche hinter sich und so...und drum könnt sie verstehen. aber sie hab ich auch zu lieb um ihr sowas zu sagen. und meine eltern dürfen das sowieso nie erfahren.

b) ich glaub ich mach es irgendwie bewußter. ich versuch vorher, meine gefühle a bissl zu analysieren und aufzuschreiben...und danach... blicke und fragen und sprüche gibt zum glück sehr selten weil ich ganz a geschicktes bin im verstecken und ich schneid eigentlich nur an den stellen, wo man nicht so leicht entdeckt...(wenn da kein mann ist mit dem ich grad was hab, aber sowas ist bei mir im moment ja net am laufen :-/) außerdem bemühe ich mich nicht tief zu schneiden, nur oberflächlich...

d) hm mach ka therapeut...

zu 4)

nette vorstellung ;-)) ich glaub ich würd schon noch kommen, weil es da ja a paar nette leute gibt, mit denen ich den kontakt net abbrechen möcht...allerdings muß ich da glaub ziemlich aufpassen weil ich (so wie ich mich kenn) sehr schnell



rückfällig werden würde...

zu 5)

aaaalllssooooo...weiß...des mit den ursachen und hintergründen für des scheiß svv...da hab i eigentlich net wirklich viel ideen warum i des hab, i glaub eigentlich i hab einfach a biz an knall...hmmm...a ursache müßts eigentlich scho haben...*überleg* aber irgendwie bin i net dahinter gekommen, was für eine. i hab des eigentlich nur, wenn i mi total alleine oder unverstanden fühl, oder wenn i die erwartungen von leuten die mir wichtig sind, net erfüll,...und manchmal wenn i mir arge sorgen um freunde mach... hm :(tut mir leid, i glaub i kann dir da net wirklich helfen...

12. Blue ???

Alter: 16

Geschlecht: w

zu 1)

- a) durch einen zeitungsartikel über svv in dem die addy angegeben war, irgendwann vor circa einem jahr, hab mich erst vor 3 ½ monaten getraut die seite auch anzugucken...
- b) ich wollte merh über das thema wissen....warum man das tut, ob mehrere das auch tun, die erwartungen wurden mehr als erfüllt....war positiv überrascht :-)
- c) nein, ich hatte überhaupt keine chaterfahrung....ich war zu anfang sehr vorsichtig, beinah mißtrauisch.....und total überrascht das alle so lieb waren...

zu 2)

- a) ich war bis vor drei wochen eigentlich täglich im chat. oft 8-10 stunden oder so... jetzt bin ich ja inner klinik und kann nicht mehr kommen außer am WE. und genialer weise hab ich jetzt ne flate-rate *g*
- b) ich gehe oft afk [Away From Keyboard Anm. d. Verf.] oder sage das ich nur über dias zu erreichen bin....und les dann im chat nicht mit....oft bin ich aber auch so doof und les weiter



c) ich finds gut das man mal über sich reden kann, und nicht immer nur fröhlich und positiv sein muß....ich finds aber auch gut das c*tt*n zwar nicht als ‚normal‘ angesehen wird und man schon versucht sich gegenseitig davon abzuhalten...außerdem find ichs das man viele menschen trifft die ähnlich wie man selbst denken. nicht gut finde ich das es in letzter zeit so viele fakes gab und einige den chat dazu zu nutzen scheinen auf die kosten anderer spass zu haben...und das dadurch das mißtrauen sehr groß wurde, vor allem gegenüber neuen..

d) eigentlich eher immer.....

zu 3)

a) meine eltern, zwei freundinnen, eine freundin in der klinik und sonst nur psychologen und eben chat-freunde

b) hmm.....seit dem ich im chat war hab ich zwar mehr gec*ttet aber die freundschaften die ich dort geschlossen habe haben mein selbstwertgefühl gestärkt

c) meine therapeutin weiss das ich viel geschattet habe, weiss aber nichts weiter von dieser seite

zu 4)

ich bin grad dabei zu versuchen mit svv aufzuhören....wenn ich aus der klinik raus bin und ichs geschafft hab es nicht mehr oder wenig zu tun, werde ich denk ich mal selten in den chat kommen. ich würde dann einfach wieder real leben wollen, aber geschlossene freundschaften natürlich nicht aufgeben. Ich denke wenn man nicht oft im chat ist verliert man auch leicht den anschluss und wenn man zu oft im chat ist verliert man leicht den anschluss zum realen leben....(zumindest ich) und ich will wenn ich die klinik und schule hinter mich gebracht hab einfach leben...und zwar real

zu 5)

ich hatte eine schizophrene großtante und eine tante, die mit 1 1/2 jahren starb. in meiner familie wurde nie darüber geredet, aber das hat trotzdem umsomehr alle geprägt. naja...mein onkel ist alkoholiker, meine tante suizidal, meine mutter war auch lange in therapie (warum weiß ich nicht genau) mein vater war depressiv (obwohl es sich eigentlich nur um die familie meiner mutter



handelt) mein cousin soll jetzt ne therapie anfangen und meine schwester ist (wahrscheinlich) essgestört. ich denke vorallem meine mutter hat ihre angst (das ich als kleines kind sterbe, wenn sie mich alleine lässt, später das ich schizophren werde/bin) auf mich übertragen, ich habe mir dadurch die schuld und verantwortung für viele sachen gegeben, hatte selber angst, krank oder verrückt zu werden. ich habe depressionen gekriegt, jahrelang krampfhaft irgendwas gesucht wodran ich mich festhalten kann, dabei auch schonmal schlechte erfahrungen gemacht, und mir schließlich gegen die depressionen und als strafe das ich mein leben nicht hinkriegte, allen nur nochmehr sorgen machte, meine arme aufgeschn*ttten. das hat dich jetzt sicher nicht alles interessiert, aber ich bin mir selber noch nicht so klar.

13. Velmahart ???

Alter: 20

Geschlecht: w

zu 1)

- a) im dezember 2000 und zwar aus diesem artikel aus der süddeutschen? der is jedenfalls auch auf der hp [homepage] abgedruckt. ne freundin von mir hatte den da.
- b) gute frage *grübel* ich wollt einfach nur mal schauen... hab meine freundin überredet da mal hinzugehen und wollte danach unbedingt n pc mit internetanschluss *ggg*
- c) nö hatt ich nicht hat sich jetzt aber geändert. war eben das erste mal mit jess (also besagte freundin) im chat und es war super witzig!!!!

zu 2)

- a) hab von februar (da hab ich den pc bekommen) bis ca. mai juni im chat gewohnt weil ich ständig da war. und im forum ebenso. auch immer relativ lange (ca 3-4 stunden, konnten aber auch 6 bis 7 werden...) jetzt isset nich mehr sooo doll und häufig, aber wenn denn :-)
- b) ich glaube mit dem triggern is das sone sache. wenss mir gut ging bzw. geht wurde ich noch nie getriggert. und wenn wer was sagt worauf ich keine antwort weiß sach ich halt nix. würde mich was triggern würde ich denk ich



raus gehen oder darauf hinweisen (in meiner gewohnt liebenswürdigen art)
dass das gespräch bitte in nen dia verlegt werden soll.

- c) die frage hättest du mal anfang des jahres stellen sollen... momentan find ich nur noch positiv dass nette leute wie da sind mit denen man noch normal reden und auch rumalbern kann. war anfangs echt anders hier als eben auch noch andere leute hier waren... schade eigentlich.
- d) eher immer und stets in der hoffnung dass bestimmte Leute da sind!!!!!!

zu 3)

- a) fast alle, sprich wg. freunde eltern bruder mein thera *g*
- b) phh... ich denke ich gehe bewusster damit um, wobei das auch ein etwas längerer prozess war. anfangs hab ich meistens nur noch (o-ton einer freundin von mir) "völlig narzistisch vor dem pc gesessen und mit meinen komischen virtuellen freunden kommuniziert statt mich aufs wirkliche leben zu konzentrieren". naja... als ich gecheckt hab dass sie irgendwie ziemlich recht hatte, gehe ich tatsächlich bewusster damit um. das problem der oder auch anderer seiten ist, dass man sich plötzlich normal vorkommt wenn man sich eben mal weils einem schlecht geht die arme aufschneidet. und das ist es sicher nicht. ich hab anfangs (und irgendwie auch jetzt noch) in dieser seite ne bestätigung gefunden es tun zu dürfen, was auch ein wenig durch die leute bestätigt wird. man steigert sich da dann ziemlich rein. was blicke und fragen und so angeht... ich hab da noch nie schlechte erfahrungen gemacht und wurde durch chat etc eher verunsichert meinen freunden und sozu sagen was svv ist und das ich das habe. (habe ich jetzt deine frage beantwortet???)
grübel)

- c) ich bin in thera aber noch nich lange und er weiß es nicht.

zu 4)

ich denke schon dass ich noch in den chat kommen werde, solange wenigsten noch die paar "alten" die jetzt noch da sind ebenfalls bleiben. ich gehe eigentlich schon lange nicht mehr in den chat um über svv zu reden.

zu 5)

also, der grund aus dem ich svv betreibe ist dass ich nur so rechtfertigen kann dass es mir nicht gut geht. und ich habe das mein leben lang so gemacht. svv ist zwar erst "neu" aber ich hab immer irgendwas gehabt. allerdings nur so,



dass es keiner mitbekam (fressen-kotzen, antidepressiva von mama fressen, suizidgedanken, arbeitsverweigerung in der schule, mal eben abnehmen, mundschleimhaut aufbeißen...), weil ich nichtmal vor mir rechtfertigen kann dass/wenn etwas ist. ich bin zwar bei "lupalien" sehr explosiv und an sich auch relativ extrovertiert, aber sobald es wirklich um mich geht, ich schwäche zeigen möchte/soll klappt das nicht. und das hat sich soweit gesteigert, dass niemand mehr gemerkt hat, dass es mir auch nicht gut geht. und ich sah dann keine andere möglichkeit als es durch svv nach außen und zu mir nach innen zu tragen. außerdem bin ich konfliktscheu und problemscheu und finde durch svv einen schutz davor. frei nach dem motto "sie schneidet sich sogar, das (also diesen konflikt, streit) können wir ihr nicht zumuten. es ist zwar nicht leicht für einen selbst mit seiner "störung" zu leben, aber noch schwerer ist es, sich wirklich dem leben zu stellen (was ich grad versuche zu lernen). das würde ich mal als ursache für svv bezeichnen. welche ursache aber diese ursache hat... gute frage... ich glaube einfach, dass in meiner fam. so viel mist gelaufen ist, so dass in meinem kopf diverse grenzen verschwommen sind. ich manchmal nicht wusste was tun, aber irgendwie durch musste. und das einzige standbein in der fam. war... so irgendwie



Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich diese Diplomarbeit selbständig angefertigt habe und dafür ausschließlich die von mir angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Die Arbeit wurde noch keinem anderen Prüfungsamt vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Erfurt den 17.03.2003

Yvonne Probst

