

Tipps zum Umgang mit selbstverletzendem Verhalten

Was ist nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten?

Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSSV) beschreibt eine absichtlich herbeigeführte Schädigung am eigenen Körper – meist an Armen, Beinen und Händen – z. B. durch Schneiden, Beißen, Verbrennen, Kratzen oder Schlagen. Viele Studien zeigen, dass NSSV sowohl im Rahmen psychischer Störungen (z. B. Angststörungen, Depressionen, Borderline-Persönlichkeitsstörung) als auch außerhalb davon auftreten kann.

Warum verletzen sich Personen selbst?

NSSV bewirkt durch seine stimulierende/dämpfende Wirkung oder hierdurch entstehende Zuwendung durch Dritte kurzfristig eine Erleichterung von einem unangenehmen emotionalen Zustand.

Die persönlichen Ursachen des NSSV werden hierdurch allerdings nicht bearbeitet, weshalb sich auch am Problem dauerhaft nichts ändert. Außerdem folgen langfristig deutlich negative Konsequenzen (z. B. Scham oder körperliche Schäden). Es ist nicht einfach, NSSV abzubauen, gerade weil es den Betroffenen kurzfristig sehr gut gegen belastende Gefühle hilft. Alternative Strategien müssen intensiv und geduldig geübt werden, bis sie Wirkung zeigen.



Abbildung 1: Mögliche Funktionen des NSSV.
Nach: In-Albon, Plener, Brunner & Kaess (2015).

Strategien gegen selbstverletzendes Verhalten

Die nachfolgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen, ein besseres Problemverständnis zu entwickeln und erste Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

1. Anspannung beobachten, Frühwarnzeichen identifizieren

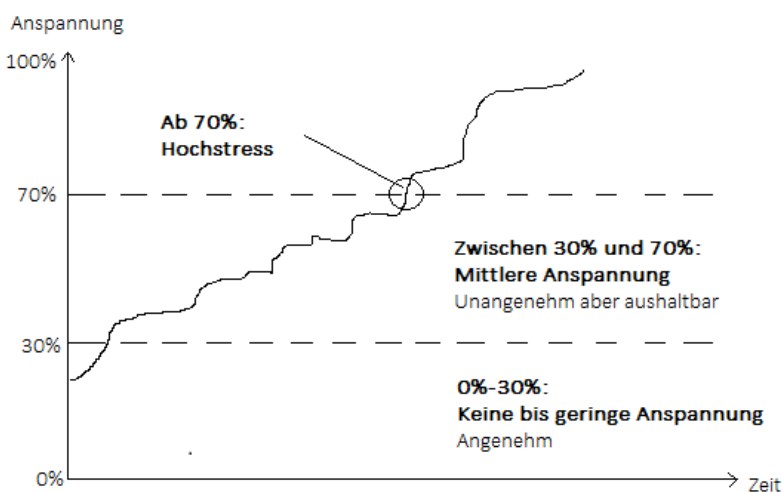


Abbildung 2: Anspannungskurve. Nach Bohus & Wolf-Arehult (2013).

Dem NSSV geht in der Regel ein Zustand erhöhter Anspannung voraus. Ab einem Anspannungsniveau von 70 % sehen viele Betroffene keine andere Möglichkeit mehr, als sich selbst zu verletzen. Eine achtsame Beobachtung der eigenen Anspannung und der damit einhergehenden Symptome ist wichtig, um Frühwarnzeichen ableiten zu können und daraufhin alternativ zu handeln (im Idealfall vor Hochanspannung).

Die nachfolgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über mögliche Frühwarnzeichen. Sie können für Sie typische Frühwarnzeichen markieren und weitere hinzufügen.

Tab 1: Meine Frühwarnzeichen

Gedanken	Gefühle	Körper	Verhalten
<input type="checkbox"/> Ich bin nicht hübsch genug	<input type="checkbox"/> Ängstlichkeit	<input type="checkbox"/> Schwitzen	<input type="checkbox"/> Nicht stillsitzen können
<input type="checkbox"/> Ich krieg' nichts hin	<input type="checkbox"/> Ärger, Wut	<input type="checkbox"/> Schwindel	<input type="checkbox"/> Auf- und Ablaufen
<input type="checkbox"/> Ich muss mich ablenken	<input type="checkbox"/> Schuldgefühle	<input type="checkbox"/> Herzklopfen	<input type="checkbox"/> Gereizt reagieren
<input type="checkbox"/> Niemand mag mich	<input type="checkbox"/> Traurigkeit	<input type="checkbox"/> Übelkeit	<input type="checkbox"/> Streiten
<input type="checkbox"/> Selbstverletzung hilft sofort	<input type="checkbox"/> Misstrauen	<input type="checkbox"/> Beklemmung	<input type="checkbox"/> Drohen
<input type="checkbox"/> Ich bin nicht cool genug	<input type="checkbox"/> Scham	<input type="checkbox"/> Schnellerer Atem	<input type="checkbox"/> Rückzug
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	_____	<input type="checkbox"/> _____

2. Alternative Strategien finden („Skills“)

Alle Strategien, die Ihnen bei starker Anspannung und in hochemotionalen Situationen kurzfristig helfen, Ihre Gefühle zu regulieren und Ihnen gleichzeitig langfristig nicht schaden, werden Skills genannt. Skills wirken auf verschiedenen Ebenen:

2.1 Verhaltensbezogene Skills bei Handlungsimpulsen

- **Körperliche Ablenkung:** z. B. Sport treiben, basteln, etwas schreiben, Instrument spielen etc.
- **Entgegengesetztes Verhalten:** dem ursprünglichen Handlungsimpuls entgegengesetztes Verhalten zeigen, um die emotionale Reaktion abzuschwächen, z. B.:

Tab. 2: Beispiele für entgegengesetztes Verhalten

Emotion	Auslöser	Handlungsimpuls	Entgegengesetztes Verhalten
Ärger	Grenzüberschreitung	Angriff	Situation verlassen
Angst	Bedrohung	Flucht	Konfrontation
Trauer	Verlust	Rückzug, Trost suchen	Aktivität, Ablenkung
Scham	Makel	Im Erdboden versinken	Sich zeigen
Schuld	Fehlverhalten	Entschuldigen	Nicht entschuldigen

2.2 Körperbezogene Skills bei starken Körperreaktionen

- **Starke Sinnesreize:** z. B. kalt duschen, Chilischoten kauen, saure Bonbons oder Vitaminbrausetabletten lutschen, Igelball kneten, Haushaltsgummi am Handgelenk schnipsen
- **Bewegung:** z. B. joggen, Treppen laufen, schwimmen, Holz hacken, gegen einen Boxsack schlagen, Papier zerreißen
- **Entspannung:** z. B. Phantasiereise, Meditation, Progressive Muskelentspannung, Atemübung, Sauna

2.3 Gedankenbezogene Skills bei negativen Bewertungen

- **Gedankliche Ablenkung:** z. B. Kreuzworträtsel, Stadt-Land-Fluss, in 7er-Schritten rückwärts zählen
- **Gedankenunterbrechung:** Unterbrechen negativer Gedanken mit dem Wort „STOP“ und Richten der Aufmerksamkeit auf etwas anderes oder Übergang zu einer anderen Aktivität
- **Sorgenstunde:** Einrichten einer bestimmten Zeit am Tag an einem ruhigen Ort (ca. 30 Min.) zur konstruktiven Auseinandersetzung mit Gedanken. Sonst: Anwendung von Gedankenunterbrechung

Zu guter Letzt: Testen Sie die Skills – dies ist wichtig, damit Sie für Sie persönlich effektive Strategien finden. Skills sollten anfangs in neutralen oder Situationen mit leichter Anspannung geübt werden, erst gut trainiert wirken sie bei Hochstress. Idealerweise erstellen Sie eine „Skillskette“ mit mehreren aufeinanderfolgenden Skills, die auf verschiedenen Ebenen wirken.

Und denken Sie immer daran: Es ist ganz normal, dass Sie ab und zu in alte Verhaltensmuster zurückfallen, da diese über einen langen Zeitraum „automatisiert“ wurden. Bleiben Sie trotzdem dran. Es lohnt sich!

Literatur:

In-Albon, T., Plener, P. L., Brunner, R., & Kaess, M. (2015). *Selbstverletzendes Verhalten* (Vol. 19). Göttingen: Hogrefe.
Bohus, M. & Wolf-Arehult, M. (2013). *Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten*. Stuttgart: Schattauer.