



Angela S.

Dann bin ich
seelenruhig

Mein Leben
als Ritzerin

Arena

weinerlich. Nun wünsche ich mir doch, dass meine Mutter endlich geht. Ihre Vorwürfe machen es mir nicht gerade leichter, mich zu stabilisieren.

Stattdessen möchte ich lieber in der Tagesklinik anrufen. Das Pflegepersonal wundert sich bestimmt schon, wo ich an diesem Morgen stecke, denn normalerweise bin ich sehr zuverlässig und pünktlich. Ich möchte so gerne dort anrufen und erklären, was passiert ist.

Sobald meine Mutter nach einer endlosen weiteren halben Stunde gegangen ist, drücke ich auf den Klingelknopf neben meinem Bett, um eine Schwester zu rufen. Ich bitte sie, mir die Telefonnummer der Tagesklinik rauszusuchen, damit ich mich abmelden kann. Sie ist nett und bringt mir das Stationstelefon zusammen mit der Nummer. Schon beim Wählen sind meine Nerven zum Zerreißen angespannt und die Tränen laufen mir über das Gesicht. Endlich meldet sich einer der jungen Pfleger. »Frau Schwert möchte ich bitte sprechen«, sage ich schnell.

Meine Therapeutin klingt sehr besorgt, als sie meine Stimme hört. »Ach Frau Schill, wir haben schon erfahren, dass Sie ins Markus-Krankenhaus gekommen sind. Wie geht es Ihnen denn jetzt?« Na, der Austausch zwischen den Ärzten scheint ja gut zu funktionieren, wenn sie so schnell von der Neuigkeit gehört hat! Ich brauche einen Moment, um ihr zu antworten, weil ich Angst habe, die Beherrschung zu verlieren. »Es geht so«, stammele ich mit brüchiger Stimme. »Wollen Sie mir sagen, was passiert ist? Als Sie gestern Nachmittag nach Hause gegangen sind, ging es Ihnen doch noch relativ gut«, fragt Frau Schwert weiter nach. Ich erzähle ihr, dass es mir während der Fahrt nach Hause schon schlechter ging und dass ich versucht hätte, mich mit Skills abzulenken. Skills, das sind Dinge, die mich davon abhalten sollen, mich selbst zu verletzen, ich habe sie eigentlich immer bei mir: scharfe Wasabi-Paste, starke Hustenbonbons oder Chili, das ich mir im Notfall auf die Zunge lege, ein intensives Parfum, an dem ich rieche, Tannenzapfen, mein Handmassageigel zum Fest-in-der-Hand-Zusammendrücken. Manchmal hilft es. »Aber als ich dann dachte, dass meine Freundin Lara sich umgebracht hat, habe ich die Kontrolle verloren und die Tabletten genommen.« Weiter komme ich nicht vor lauter Schluchzen. Meine Therapeutin geht nicht auf den Auslöser ein, sondern richtet ihre ganze Aufmerksamkeit auf meinen jetzigen Zustand: »Wie geht es jetzt weiter?« Und dann bricht es aus mir heraus – die ganze Angst, die unerträgliche Anspannung: »Ich möchte zurück in die Tagesklinik und nicht in die Psychiatrie!« Mein Schluchzen wird heftiger, es schüttelt meinen ganzen Körper durch. Ich habe das Gefühl, die Situation nicht länger ertragen zu können, diese Ungewissheit, was aus Lara geworden ist und was jetzt mit mir passieren wird. Es ist so schrecklich, dass jetzt irgendein Arzt darüber entscheiden soll, was für mich das Beste sein soll, und dass man mir einfach die Kontrolle entzieht. Ich muss doch selbst über mich bestimmen können! Ich bin sogar volljährig! Aber das zählt hier nicht. »Wir wollen Sie doch nur schützen«, tröstet Frau Schwert, die anscheinend auch der Meinung ist, dass ich erst mal in die Psychiatrie gehöre. Aber beschützt fühle ich mich nicht. Hier nicht. Und in der Psychiatrie erst recht nicht!

Frau Schwert vereinbart mit mir einen Termin für die kommende Woche und verspricht, dass Sie sich mit dem Team meiner Tagesklinik besprechen und sich anschließend mit dem für mich zuständigen Arzt des Krankenhauses unterhalten wird. Allerdings macht sie mir wenig Hoffnung, dass ich ohne einen Psychiatrieaufenthalt davonkommen werde.

Nach dem Telefonat fühle ich mich leer. Bevor ich das Telefon zurückgebe, wähle ich noch einmal Laras Nummer. Vielleicht habe ich mich geirrt und sie hat ihr Telefon

inzwischen doch wieder eingeschaltet? Fehlanzeige: »Hallo, hier ist Lara . . .« Frustriert lege ich auf. Ich will nun nur noch zurück ins Bett. Der Schmerz hämmert erneut gegen meine Brust. Dazu kommt die Angst vor der Psychiatrie. Ich kann an nichts anderes denken. Und das Schlimmste: Ich bin allem ausgeliefert, kann nichts anderes tun als abwarten, was weiter passiert. Ich hasse dieses Gefühl. Und es stresst mich. Es ist, als würde ich über einen Steg laufen, der jeden Moment unter mir zusammenbrechen könnte.

Nach meinem kurzen Hoch, diesem warmen, tollen Gefühl, das Leben als Geschenk zu empfinden, stelle ich mir nun wieder die Frage, wofür ich eigentlich kämpfe und welchen Sinn das alles hat. Doch schon im nächsten Moment habe ich deshalb ein schlechtes Gewissen: Als ich die Menschen anschau, die mit mir das Zimmer teilen. Die wären wahrscheinlich froh, wenn ihr Körper so fit wäre wie meiner. Aber was hat man von einem gesunden Körper, wenn die Seele krank ist? Und ist ein kranker Körper nicht viel leichter zu heilen? Da kann man das Krankmachende vielleicht ausschneiden oder den kranken Knochen wieder zusammenflicken.

Ich dagegen kämpfe gegen einen unsichtbaren Gegner. Es ist harte Arbeit, den zu besiegen, und man weiß nie, ob es einem überhaupt gelingen wird. Vor allem geht er nicht plötzlich, sondern er schleicht sich ganz langsam aus meinem Körper, sodass man seinen Abgang gar nicht richtig mitbekommt. Neulich hat ein Arzt der Tagesklinik meiner Krankheit zum ersten Mal einen Namen gegeben: Borderline-Persönlichkeitsstörung. Das ist allerdings eher eine Vermutung, weil man das in meinem Alter wohl noch nicht so ganz sicher diagnostizieren kann. Manche Ärzte sagen sogar, dass man erst mit Mitte 20 wirklich sagen kann, ob jemand wirklich Borderliner ist. Als ich zum ersten Mal über diese Störung gelesen habe, fand ich mich in fast allen Symptomen wieder. Meist bricht Borderline in der Pubertät aus. Die Störung wird durch traumatische Kindheitserlebnisse ausgelöst – durch Missbrauch oder durch Misshandlung. In meinem Fall waren es vermutlich die Prügelattacken meiner Mutter und die ständige emotionale Vernachlässigung. Die meisten Betroffenen sind sehr instabil, sprechen häufig von Selbstmord und haben ein gestörtes Selbstbild. Viele beschreiben permanent ein Gefühl von Leere in sich. Und fast alle verletzen sich selbst. So wie ich.

Erschreckend daran ist, dass die Heilungschancen offenbar nicht so gut sind, also statistisch gesehen. Aber was mich beruhigt: Meine Krankheit hat offenbar einen Namen. Damit bleibt der Gegner zwar weiterhin unsichtbar, aber zumindest gibt es Experten, die sich genau mit dieser Art von Gegner auskennen. Und das macht mir Mut, ihn irgendwann besiegen zu können.

5. Kapitel: Jugend, etwa 2004

Der Tag, an dem ich vergaß, zu leben

*Die ersten Schnitte
Freiheit überkam mich
Ich spürte wieder einen Teil von mir selbst
Verdrängte den Schmerz von so vielen Wochen
Ihre Worte verletzten mich
aber ich schluckte alles hinunter
Immer und immer wieder
Es floss immer mehr Blut
Mehr rote Tränen
Es war der Tag, an dem ich vergaß, zu leben . . .
Gedicht von Angela*

Ich habe mich mit zwölf zum ersten Mal geschnitten. Damals besuchte ich gerade die siebte Klasse einer Hauptschule. Dort fühlte ich mich nicht besonders wohl. Ich war so etwas wie eine Außenseiterin in meiner Klasse, ohne zu wissen, woran das eigentlich lag. Meine Noten waren ganz okay, zumindest gaben sie keinen Anlass für Ärger. Aber meine Mutter fand auch so genügend Gründe, um ihren Frust an mir auszulassen. Ich weiß gar nicht mehr, was genau bei meiner ersten Selbstverletzung der Anlass war. Ich erinnere mich nur noch daran, dass ich mich mal wieder total ungerecht behandelt fühlte. In mir stauten sich so viel Wut und so viel Verletztheit auf, dass ich gar nicht wusste, wohin damit. Aber ich konnte mich nicht wehren. Auf gar keinen Fall wollte ich meine tobende Mutter weiter reizen. Als sie endlich von mir abließ, bin ich ins Badezimmer gerannt und habe mich dort eingeschlossen. Ich hatte das Gefühl, an der ganzen Situation zu ersticken, zu platzen. Ich war grenzenlos überfordert – mit meiner aggressiven Mutter, mit mir, unseren ständigen Kämpfen.

Da fiel mein Blick auf Mamas Rasierer auf dem Badewannenrand. Der lag immer da und hatte mich noch nie besonders interessiert. Aber diesmal nahm ich ihn in die Hand: Wenn der Druck zu stark wird, muss man ihn ablassen. Das war keine bewusste Entscheidung, das geschah ganz automatisch. Ich ratschte Mamas Rasierer über meinen Arm. Erst entstanden nur ganz feine weiße, oberflächliche Schnitte in der Haut. Die taten zwar weh, aber sie waren nicht das, was ich wollte. Ich musste tiefer schneiden. Also setzte ich noch einmal an. Diesmal klappte es. Der Schnitt war so tief, dass endlich Blut floss. Und schlagartig ließ der Druck nach. Es war eine unvorstellbare Erleichterung. Schlagartig wurde ich ruhig. Mein Herz hörte auf, so heftig zu pochen, mein Atem wurde langsamer.

Der innere Schmerz, der große Druck, das alles war verpufft. Ich sah auf die blutende Wunde und es ging mir besser.

Erst blieb ich ganz entspannt auf dem Toilettendeckel sitzen. Doch als das Blut auf den Boden – und schlimmer noch –, auf den Badezimmer Teppich zu tropfen drohte, wickelte ich hektisch Toilettenpapier von der Rolle und drückte es auf die blutende Stelle. Nicht, dass Mama mich erwischt! Erst als das Bluten aufhörte, zog ich meinen Ärmel über den Schnitt und ging in mein Zimmer, als wäre nichts geschehen. Es war mein Geheimnis, meine Geheimwaffe gegen Situationen, die ich nicht ertragen konnte. Ich wusste vom ersten Moment an, dass sie mir auch beim nächsten Mal helfen würde. Und obwohl Außenstehende auf den ersten Blick nichts sehen konnten, war mit diesen ersten Schnitten enorm viel passiert.

Ich fühlte mich durcheinander, erleichtert und hatte irgendwie auch ein schlechtes Gewissen, weil ich genau wusste, dass es nicht »normal« war, sich selbst zu verletzen. Verwirrt setzte ich mich in meinem Zimmer auf mein Bett und versuchte, selbst Erklärungen zu finden für das, was gerade im Bad passiert war. Es fühlte sich an, als ob ich über die Haut seelischen Druck loswerden konnte. Aber das war ja total unlogisch! Am liebsten hätte ich jemanden gefragt. Doch wer kam dafür infrage? Meine Mutter? Kaum! Klassenkameradinnen? Sicher auch nicht! Einen Psychologen anzurufen, die Idee kam mir nicht mal! Also setzte ich mich an den Computer, der glücklicherweise in meinem Zimmer stand, und rief *Google* auf. *selbst schneiden* gab ich einfach mal ein und landete prompt einen Treffer: *Ich kann mich oft nicht von meiner Wut oder Trauer befreien, bis ich mich geschnitten habe*. Da ging es offenbar noch jemandem so wie mir. Als ich die Anfrage in *selbst verletzen* änderte, kam noch mehr: *Menschen, die sich selbst verletzen, versuchen damit häufig, nicht bewältigte Schmerzen aus der Vergangenheit aufzuarbeiten*. Und noch eine Betroffene: *Wenn ich mich ritze und das warme Blut über meinen Arm fließt, dann weiß ich, dass ich noch lebe*. Oder: *Meistens passiert es wie in Trance, manchmal bemerke ich erst Stunden danach, was ich getan habe*.

Eine halbe Stunde lang saß ich einfach nur da und las wie gebannt. Das schien es tatsächlich häufiger zu geben: Menschen, die sich durch Schneiden Erleichterung verschaffen. Ich war ganz fasziniert von dieser Feststellung und fühlte mich plötzlich auch nicht mehr allein. Irgendwie war ich nun Teil einer unsichtbaren Gemeinschaft. Und durch diverse Foren konnte ich sogar mit diesen Menschen, die mir so ähnlich waren, in Kontakt treten.

In den kommenden Tagen schnitt ich mich häufiger. Manchmal sogar mehrmals am Tag. Als ich in unserer Vorratskammer Wasser holte, entdeckte ich in einer Krimskramskiste ein Teppichmesser. *Perfekt!*, dachte ich und steckte es schnell in meine Hosentasche.

Inzwischen betrieb ich meine Selbstverletzungen professioneller. Da ich im Internet gelesen hatte, dass durch Taschentücher oder Toilettenpapier Entzündungen entstehen konnten, klaute ich mir ein kleines weißes Gästehandtuch aus unserem Bad. Das brauchte sowieso keiner und irgendwie musste ich mein Blut ja aufwischen! Von meinem Taschengeld kaufte ich mir Heilsalbe und Desinfektionsmittel. Das alles versteckte ich zusammen mit dem Teppichmesser in meinem Kleiderschrank. Als Notfallhilfe in Krisensituationen.

Ich merkte, dass mein Schneidebedürfnis ganz unterschiedlich sein konnte: Wenn ich

mich über mich selbst ärgerte, dann schnitt ich ganz langsam mit dem Teppichmesser in meine Haut, damit es länger wehtat. Als wäre es eine Art Bestrafung.

Wenn ich zu viel Druck in mir spürte, schnitt ich eher schnell und ruckartig – dann ging es nur darum, das Blut fließen zu sehen. Es war, als ob ich die Wut, die ich eigentlich auf andere hatte, an mir auslassen würde. Und das Ergebnis war stets dasselbe: Ich wurde seelenruhig nach dem Ritzen.