

Marya, Sabine:

Rote Tränen. Texte, Lyrik und Bilder zum Thema Selbstverletzung

Engelsdorfer Verlag, ISBN 3-86703-048-0, 2006, 105 (kleine) Seiten, 10,00 €

In einfachen, ehrlichen und eindringlichen Worten beschreibt die Autorin Erfahrungen aus ihrem eigenen jahrelangen Weg in und aus der Selbstverletzung. Sie nennt dies „Heilung in Mäuseschritten“.

Am Anfang steht die Erkenntnis, eine Veränderung zu wollen, aber nicht „einfach so“ damit aufzuhören zu können. Selbstvorwürfe und viele der aus Hilflosigkeit entstandenen Bemerkungen von Freundinnen oder viele der in Kliniken gebräuchlichen verhaltenstherapeutischen Maßnahmen führen oft nur dazu, die Spirale aus Druck (von innen und außen), Selbstverletzung, Scham und Verstecken weiter zu drehen.

„Selbstverletzendes Verhalten ist eine Möglichkeit zu überleben. Traumatische Erlebnisse zu überleben und Krisen im Hier und Jetzt“ (S.9). „Jedes selbstverletzende Verhalten hat seinen Sinn und einen Auslöser. (S.35)

Veränderung? Z.B. durch die Suche nach den Auslösern und dem Sinn der Selbstverletzung in der jeweiligen Situation und dann dem Suchen, Finden und Ausprobieren anderer Möglichkeiten der Krisenbewältigung! Gleichzeitig aber auch die Anerkennung der Ambivalenzen und der Tatsache, dass in manchen Momenten Selbstverletzung die (noch) einzige Möglichkeit ist und es dann nur darum geht, sich möglichst ungefährlich zu verletzen und danach gut für sich zu sorgen. Und: die Narben werden bleiben. Meistens sichtbar für das ganze Leben. Es ist wichtig, Wege zu finden, damit zu leben.

Betroffenen, die noch ganz am Anfang ihres Weges oder mitten in einer Krise stecken, kann das Buch Mut machen. „Einfach aufhören“ geht nicht, aber Veränderung in (manchmal winzig) kleinen Schritten ist möglich. Die konkrete Beschreibung der Schritte, die die Autorin gegangen ist bzw. noch geht, kann für andere Betroffene anregend sein. Ebenso die Beschreibung der Imaginationsübungen aus eigener („Anwenderinnen-)Sicht. BegleiterInnen, insbesondere den nicht-professionellen, kann es Einblick geben in den Sinn von Selbstverletzungen und in die Not, in der die Betroffenen sich befinden.

Das Buch enthält keine Gewaltschilderungen und ich habe es in weniger als zwei Stunden gelesen – bei diesem Thema eine durchaus wohltuende Kürze, auch wenn manche Aspekte dadurch etwas zu kurz kommen bzw. vereinfacht dargestellt werden.

Claudia Igney
für VIELFALT e.V.