Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (2001-2002)
Heft: 4

Artikel: Ritzen : Mädchen verletzen sich selbst
Autor: Joss, Diana
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1053924

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Diana Joss

Ritzen

Mädchen und junge Frauen fügen sich selbst Verletzungen zu. Warum? Und was hat das mit Bestrafen zu tun? Die Jugendberaterin Alexandra Keufer berichtet.

Mädchen verletzen sich selbst

Das weibliche Rollenstereotyp gestattet es den Mädchen und Frauen wenig, Aggressionen offen zum Ausdruck zu bringen. Das Phänomen von Frauen, die «sich selber weh tun», ist gesellschaftlich weit mehr akzeptiert als offensichtlich aggressives Verhalten. Was empfinden sie durch den Schmerz, und warum tun sie sich das an? Darüber und über vieles mehr unterhalte ich mich mit Alexandra Keufer, einer Jugendberaterin der Stadt Zürich. Sie ist täglich mit Schicksalen junger Frauen konfrontiert und weiss sehr fundiert und bildhaft über deren Alltagserfahrungen zu berichten.

Nicht wie «Piercen»

Es sind überwiegend Frauen zwischen 18 und 28 Jahren, die sich auf unterschiedliche Art und Weise selber verletzen. Sie verbrennen sich mit Zigaretten oder Bügeleisen, schneiden sich in die Haut – mithin bis auf die Muskulatur. In ganz extremen Formen von Selbstzerstörung verstümmeln sie sich gar ihre Genitalien. Letzteres muss als eigentliche Selbstbestrafung verstanden werden, da sie gezwungenermassen mit sehr viel Schmerz verbunden ist. Viele aber fügen sich oberflächliche Verletzungen zu: die sogenannten «Ritzerinnen». Alexandra Keufer meint, dass viele junge Frauen nach der Adoleszenz, einer Phase der Destabilisierung und Neuorientierung, wieder vom Ritzen weg kommen. «Ritzen» ist aber nicht mit einem Modetrend wie beispielsweise dem «Piercen» vergleichbar. Es bietet kein Identifikationsmoment mit den Freundinnen. Geritzt wird immer alleine, Ritzen dient als Aufmerksamkeitserreger und ist darum immer ernst zu nehmen.

Mädchen und Frauen ritzen aus einem Mitteilungsbedürfnis heraus. Wenn der Druck zu stark wird und keine Kommunikationsmöglichkeiten bestehen, ist der Griff zum Messer oder anderen «Instrumenten» für einige sehr schnell getan. Der Körper wird zum Ort, an dem Konflikte ausgetragen werden. Wenigstens vorübergehend. Alexandra Keufer beschreibt dieses Phänomen als Dampfkochtopf. Durch das «Ritzen» oder Schneiden wird das Ventil geöffnet und der Druck kann entweichen. Viele der Frauen empfinden es darum als Entspannung, als Freisein. Es wird zu einem selbstheilenden Mittel, das sie zugunsten des Lebens einsetzen und das ihnen die Wut nimmt. In diesem Sinne ist selbstzerstörerisches Verhalten antisuizidal.

Bekannte Muster

Warum aber wird dieser schmerzhafte Weg gewählt? Alexandra Keufer hat dafür verschiedene Erklärungen, die in sich ergänzend zu verstehen sind. Tendenziell kann auf ein frühkindliches Trauma geschlossen werden (wie z.B. Gewalt / sexueller Missbrauch), jedoch ist Vorsicht vor Verallgemeinerungen geboten. Die Mädchen berufen sich auf bekannte Konfliktlösungsstrategien aus ihrer Kindheit, in der sie häufig nicht gelernt haben, Probleme im Gespräch zu lösen. Darum greifen sie zum Messer oder anderen Mitteln. Sie glauben, dass man sich durch Bestrafung «reinwaschen» und die Schuldgefühle verdrängen kann. Indem sie sich beispielsweise mit einem Gurt schlagen, sich im wahrsten Sinne bestrafen, machen sie sich frei von allen Sünden. Hierzu ist jedoch anzufügen: Nicht alle Kinder, die geschlagen wurden, greifen zwingend zu diesen Methoden. Aber ganz sicher sind diese «Taten» immer als Hilfeschrei zu verstehen, sowohl die sichtbaren Verletzungen als auch die nicht sichtbaren. Letztere tun sich die jungen Frauen aus einer inneren Not heraus und im Versteckten an, aus einem Bedürfnis nach «Seelenheil». Sie versuchen damit, sich wieder als ‚spürenden' Menschen wahrzunehmen. Deshalb, betont Alexandra Keufer, sei es ganz wichtig, auf die kleinsten Anzeichen zu achten und sie ernst zu nehmen.

Eine neue Sprache suchen

In der Therapie zeigt sich, dass die wenigsten Mädchen und Frauen mit selbstverletzendem Verhalten aus diesem Grund eine Fachperson aufsuchen. Vielmals wird zuerst lange über Schulschwierigkeiten, Freundinnen, Eltern – all die Entwicklungsprobleme, die in der Adoleszenz so brisant werden – gesprochen. Erst mit der Frage nach den Bewältigungsstrategien kann an dieser Fassade gerüttelt werden, und vielleicht findet die Therapeutin darüber Zugang zu der inneren Zerrissenheit der Frauen, die meist weit über die «Ritzereien» hinausgeht. Alexandra Keufer sucht zusammen mit den jungen Frauen nach einer «neuen Sprache fürs Leben», die innere Stabilität und Lebenslust ermöglicht.

Ist unter diesen Aspekten betrachtet selbstverletzendes Verhalten auch Selbstbestrafung? In einem aggressiven Akt wie dem Selbstmord (-versuch), der die gesteigerte Form von «Ritzen» darstellt, ist der Bestrafungsanteil durchaus enthalten. Er ist insbesondere gegen die Umwelt und die Hinterbliebenen gerichtet, gegen diejenigen, die in der Kindheit «verletzt» haben. Betroffene, die sich von ihren «Sünden reinwaschen» wollen, erkennen durchaus einen selbstbestrafenden Bestandteil ihrer Handlungen. Viele Frauen aber empfinden den Schmerz als heilende Erleichterung. Endlich können sie sich entspannen, ihre Wut überwinden und sich wieder als fühlenden Menschen wahrnehmen.

Alexandra Keufer ist dipl. Sozialpädagogin und Studentin der Psychologie. Sie arbeitete 7 Jahre in der stationären Kinder- und Jugendpsychiatrie. Jetzt ist sie in der Jugendberatung der Stadt Zürich als Beraterin und Psychotherapeutin von Frauen im Alter von 15–25 Jahren tätig. Sie ist Vorstandsmitglied des Vereins «Forum für Suizid-Prävention und Suizidforschung».

Diana Joss ist Redaktorin bei der FRAZ

lieber lust statt frust?

www.femintim.ch

8640 RAPPERSWIL

055 210 66 56

beratung, silikondildos, vibratoren, harnessen, wäsche, filme, etc. etc. etc.

Offsetdruckerei Genopress

sucht neues initiatives Betriebs-Team, (oder ebensolche Einzelperson) für die selbständige Weiterführung, Neuausrichtung oder Übernahme des Betriebes.
Vorhandene Basis: Offsetdruckerei (Roland Favorit 0B 50x 70, GTO 46, (Rahmeninfrastruktur), guter Kundenstamm, zentral gelegene Räume (113 m2); Ateliers für Grafik, Typographie, Design und Architektur im Haus, langfristiger Mietvertrag zu günstigen Konditionen.

Betriebsübernahme: Frühling 2002.

Genossenschaft Genopress,
Ankerstr.16a, 8004 Zürich
Tel / Fax 01 291 12 33,
genopress@dplanet.ch

genopress druckerei frauen

SIMON'S OPTIK

Stüssihofstatt 4 8001 Zürich Tel. 01-252 35 24

Richtig schön schlafen.

sato.Schlaf.Räume.

Basel, *Leonhardsgraben 52, 4051 Basel, 061 261 22 40* ***Bern,*** *Gerechtigkeitsgasse 57, 3011 Bern, 031 312 55 44* ***Luzern,*** *Habsburgerstrasse 34, 6003 Luzern, 041 210 81 66* ***Zürich,*** *Ausstellungsstrasse 39, 8005 Zürich, 01 272 30 15, Predigerplatz 18, 8001 Zürich, 01 262 21 41* ***www.sato.ch***

PUDDING PALACE
FRAUEN KOCHEN FÜR FRAUEN

Dienstag–Freitag 17 – 23 Uhr
Happy Hour 17 – 18 Uhr

Mittags + Samstag für angemeldete Gruppen ab 8 Frauen

Reservation 01 - 271 56 98

Frauenzentrum
Mattengasse 27 8005 Zürich

CATERING-SERVICE
Wir kochen auch privat für 2 bis 200 Personen