

U. Sachsse „Selbstberührung und Selbstverletzung“

Selbstberührung und Selbstverletzung

Ulrich Sachsse,
Göttingen

56. LPW
Lindau,
20. April 2006



1

SVV beweist eine Schizophrenie (bis ca. 1980)

■ falsch

SVV beweist eine Borderline-Persönlichkeitsstörung (bis ca. 1990)

■ falsch

SVV beweist sexualisierte Gewalt in der Kindheit (bis ca. 2000)

■ falsch

2

SVV ist heute auch

- Bestandteil einer Jugendkultur
- Bestandteil einer Adoleszenten-Szene (Gothic)
- Gegenstand von Bildern
- Gegenstand von Gedichten
- Gegenstand persönlicher Novellen und Narrative
- Gegenstand der Kunst

3

Aktuelle Forschung

- HPA-Achse: Tiefenbacher S et al (2000) Psychoneuroendocrinology 25. 799-817
- Cortisol im Nachturin: Sachsse U et al (2002) Am J Psychiatry 159. 672
- HPA-Achse: Powers & McArdle (2003) Ann. New York Acad. Sci. 1008. 285-288
- Schmerzwahrnehmung: Schmahl C et al (2004) Pain 110. 470-479

4

U. Sachsse „Selbstberührung und Selbstverletzung“

Deprivation



- Frühkindliche Verlassenheit
- Verlassenheitsangst des Säuglings ist Realangst

9

Chaotische Bindungsmuster



- Alleinsein führt zur Verlassenheitsdepression
- Bindung bedeutet Gewalt und Übergriffigkeit
- Weder Alleinsein noch Bindung sind mögliche Lösungen

10



Unkontrollierbare

Spontanregressionen

11



12

U. Sachsse „Selbstberührung und Selbstverletzung“



U. Sachsse „Selbstberührung und Selbstverletzung“

Zeit heilt alle Wunden

Time is not a Healer.

My Memories are
Sharp.

Razorsharp.

17



Lösung:
Dissoziation
Depersonal-
isation /
Derealisation

18

von innen
habe ich die welt draußen
beobachtet«

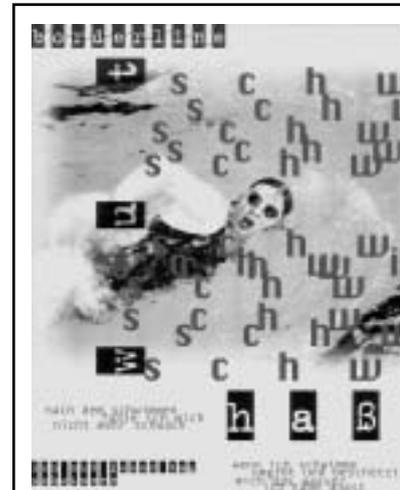
ich konnte niemanden **berühren**
mich konnte niemand berühren

re

die glasglocke hat mich **beschützt**
vor den **angriffen** meiner außenwelt

darüber bin ich irgendwann
wahrnehmungsgeworden
kein mensch kann ohne
soziale kontakte leben

19



Körper-
kontrolle

20

U. Sachsse „Selbstberührung und Selbstverletzung“



Auslösend:
Zufällige
Verletzung

21



manchmal nehme ich
meinen Körper
nicht mehr wahr,
ich verletze mich
selbst, um mich
wieder zu spüren.

das heute

Jahre-Hilfen

22

Leere	Leb ich noch
In mir drin	Oder ist die Leere der Anfang vom nichts
Und um mich herum	Vom langsamen Tod
Überall	
Ein Gefühl von nichts	
Und doch so mächtig	Ich lass das Blut fließen
So stark	Muss den Schmerz spüren
So vereinnahmend	Um zu merken
Und bestimmend	Dass ich noch lebe
Sie macht mich krank	Doch was kommt danach??
Treibt mich an den Rand meiner Kräfte	
Und lässt mich verzweifeln	Die roten Tränen fließen
	Und was mich dennoch einholt ist
Ganz allein	Einzig und allein
Und so leer	
Bin ich	Leere
Und weiß mir keinen Ausweg	
Ich schneide	
Um zu spüren	sabine g
Um die Leere zu füllen	

23



entschließt mich
keiner

ich habe mir damals
benzol übers gesicht gesprüht,
um mich zu entstellen.
ich dachte, weil ich
nicht mehr so schön war,
wie ich zu sein sollte,
habe ich dann
irgendwas angefangen,
mich selbst zu verletzen.

24

Auslösend:
Körper-
entstellung
zum
Selbstschutz

U. Sachsse „Selbstberührung und Selbstverletzung“



Generalisiertes
Mittel gegen
jeden Stress

25

Angst

Mal wieder diese Angst in mir
dieses nagende Gefühl
nur verschwindend durch die Klinge...

Mit dem Blut verlässt sie mich
wenn auch nur für kurze Zeit
doch bald ist sie wieder da

NIE wirklich ganz weg

Sabine g

26



eine
autoritätsperson
hat
mich
heute
kritisiert

27



»seit 2 wochen
weiß ich daß ich
rennen bin -
und das 33«

28

U. Sachsse „Selbstberührung und Selbstverletzung“



SOME PEOPLE DRINK
 SOME PEOPLE HAVE SEX
 SOME PEOPLE TAKE DRUGS
 WHEN I'M ANGRY
 I CUT MYSELF
 (CRYING RED TEARS –
 IN: DARK ANGEL www.Ubooks.de)



es tut mir so weh
 daß mich therapeuten
 aufgrund meiner diagnose:
 ...borderline- es
 immer wieder ablehnen
 der letzte therapeut
 den ich um hilfe gebeten habe
 ... sagte zu mir
 er behandle grundsätzlich
 zwei dinge nicht:
 1. borderline
 2. missbrauch

U. Sachsse „Selbstberührung und Selbstverletzung“

Arbeit mit dem inneren Kind in der traumazentrierten Psychotherapie (PITT)

33

Für komplex Traumatisierte ist die Arbeit mit den Inneren Kind-States

- Anstrengend
- Überfordernd
- Lästig
- Widerwärtig
- Ekelhaft
- Eine innerseelische Borderline-Therapie

34

Es ist natürlich

- Komplementär eine Elternposition einzunehmen
- Wenn ein Mensch offensichtlich klein und hilflos ist
- Das kann zur Beziehungsfalle werden
- Weil die Realpräsenz des Therapeuten zum wesentlichsten Stressbewältigungsmechanismus werden kann, wenn die Therapieerfahrungen nicht mentalisiert, also „behalten“ werden können

35

Arbeit mit dem Inneren Kind
bedeutet:

Mütterberatung für Mütter mit
schwierigen Inneren Kindern

„Mother-Coaching“

36

U. Sachsse „Selbstberührung und Selbstverletzung“



U. Sachsse „Selbstberührung und Selbstverletzung“

Ich behandle in der Therapie

- Phantom-Schmerzen
- Phantom-Gefühle
- Phantom-Bilder
- Hirn-Gespinnste
- Gespenster
- Geister
- Trug-Bilder

41

Entwicklung förderlicher Alltagsrituale

- **Körper-Erfahrung**
Qi Gong, Feldenkrais, Yoga, Shiatsu
- **Imaginationen** zur Stabilisierung
Sicherer innerer Ort, Innere Helfer,
Baumübung, Tresorübung
- **Arbeit mit dem Inneren Kind**
Imaginativ und konkret

42

Schillernde Schatten auf meiner Seele.
Ein Anblick, der nicht zu beschreiben ist.
Schaut man genauer hin, sind es Scherben.
Scherben aus eisigem Glas...
Versucht man sie zu entfernen,
sind sie unantastbar...
Nur ein Windhauch zu verspür'n...
Ein unbeschreiblicher Duft,
lieblich, süß und doch so bitter.
Ringsherum ein Eisengitter,
unantastbar.
Und schaut man genauer hin,
eine Seele auf Reisen.
Zwei Koffer nur mit Scherben drin.
Aus der Ferne ein einsamer Windhauch,
Und keine Ahnung wohin,
ohne Ziel...

Nicole (in: Dark Angel. www.Ubooks.de)

43