

GEZEICHNETE SEELEN

SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN

Ich habe mich das erste Mal selbst verletzt, als ich in meinem Zimmer eine Nadel gefunden habe. Ich hab sie mir einfach über die Haut gezogen. Ich erinnere mich an das Blut und das Gefühl, als ob ich etwas entdeckt hätte. Ich war erleichtert. Ich hatte etwas gefunden, das mir irgendwie helfen konnte.

Ich glaube, ich wollte einen Teil von mir abtrennen. Als ob ich ein Monster in mir töten wollte. Manchmal wollte ich einfach das Blut auf meiner Haut sehen, damit ich weiß, dass ich noch lebe. Denn was mir zu schaff - fen machte, war das Gefühl, nicht wirklich zu leben, kein Mensch zu sein und nicht in diese Welt zu gehören.

Ich habe mich das erste Mal selbst verletzt, als ich in meinem Zimmer eine Nadel gefunden habe. Ich hab sie mir einfach über die Haut gezogen. Ich erinnere mich an das Blut und das Gefühl, als ob ich etwas entdeckt hätte. Ich war erleichtert. Ich hatte etwas gefunden, das mir irgendwie helfen konnte.

Ich hab mich mit allem verbrannt. mit heißem Metall oder einfach immer wieder mit Zigaretten

Ich habe geschaukelt. Ich habe Nadeln genommen und sie mir dann so tief wie möglich in die Haut gestochen. Ich hab mich geschlagen, ich hab mich geritzt.

Ich habe mich das erste Mal selbst verletzt, als ich in meinem Zimmer eine Nadel gefunden habe. Ich hab sie mir einfach über die Haut gezogen. Ich erinnere mich an das Blut und das Gefühl, als ob ich etwas entdeckt hätte. Ich war erleichtert. Ich hatte etwas gefunden, das mir irgendwie helfen konnte.

Ich hatte manchmal das verzweifelte Verlangen, mir die Haut vom Leib zu reißen, weil ich mich buchstäblich nicht in meiner Haut wohlfühlte. Und das, das ist das schlimmste, wenn man das Gefühl hat, in sich selbst gefangen zu sein, weil es nämlich kein Entkommen gibt. Es ist schon so, dass wenn man sich dann selbst verletzt, dann...dann hat man wenigstens die Illusion, ausbrechen zu können.

Ich habe mich das erste Mal selbst verletzt, als ich in meinem Zimmer eine Nadel gefunden habe. Ich hab sie mir einfach über die Haut gezogen. Ich erinnere mich an das Blut und das Gefühl, als ob ich etwas entdeckt hätte. Ich war erleichtert. Ich hatte etwas gefunden, das mir irgendwie helfen konnte.

Wenn ich mich selbst verletze, fühlt es sich an wie bei einem Horrorfilm. Irgendwann ist er endlich zu Ende und alles ist wieder gut.

Ich habe mich das erste Mal selbst verletzt, als ich in meinem Zimmer eine Nadel gefunden habe. Ich hab sie mir einfach über die Haut gezogen. Ich erinnere mich an das Blut und das Gefühl, als ob ich etwas entdeckt hätte. Ich war erleichtert. Ich hatte etwas gefunden, das mir irgendwie helfen konnte.

Drei junge Frauen erzählen in „Gezeichnete Seelen – Blutige Tränen“ abwechselnd von ihrem selbstverletzenden Verhalten. Markieren Sie jeweils:

- Art und Weise der Selbstverletzungen – was fällt auf?
- Welche emotionale Wirkung wird mit dem Verhalten verbunden?
- Wofür soll das selbstverletzende Verhalten eine Lösung darstellen- wie steht die Betroffene dazu?