

35 Milena Büsch
Auto Freizeit Motor Sport
4.11.2022 – 7.1.2023

Körperliche Selbstverletzung hat unterschiedliche Ursprünge und Ansätze: Ritual, Wahn, Autoaggressionen, etc. Die Psychologie sieht in wiederkehrenden selbstverletzenden Verhaltensweisen weniger, wie oft angenommen, einen Hilferuf nach außen als die Möglichkeit einer Entlastung, Befreiung des zur Person gehörenden Kopfes, der z.B. unter ständiger Anspannung steht, in dem Ruhe nie einkehrt. Über den körperlich zugeführten Schmerz, der für den Bruchteil einer Sekunde eine Pause von sich selbst ermöglicht, ablenkt, den Kopf, das Gehirn austrickst - Entspannung - Therapieansätze sind vielfältig. Eine mögliche Methode sind Gummibänder am Handgelenk, die beim Schnipsen diese kurze Pause im Kopf ermöglichen sollen, ohne bleibende Schäden nach sich zu ziehen.

Eine ähnliche Erfahrung hatte ich kürzlich mit Baywatch.

Ich war in einer Phase, in der Schlaf nicht funktionierte und zur Ruhe zu kommen keine Option war. Baywatch, besser Shauni (Erika Eleniak), wurde für die nächsten Wochen meine Lösung. Etwas an ihr und ihrem roten Badeanzug war so ausgeglichen, symmetrisch und entspannend. Zur zweiten Staffel kam Shauni mit Silikon, wie es bei Baywatch Anfang der 90er in Mode kam. Nichts war ausgewogen und beruhigend anymore! Meine Schlaflosigkeit fing wieder an. Dabei habe ich nichts gegen Selbstzerstörung, sie muss nur unbedingt gewollt und kein Kunstfehler sein.

Und das Malen? Ist auch eine Art Selbstzerstörung, in jedem Fall eine Verletzung!

Wahrscheinlich wäre ein Leben als Gummiband effizienter gewesen. With real purpose!

Dann wäre ich bestimmt auch nicht Kettenraucherin geworden, sondern hätte nur hin und wieder aus purem Genuss zur Zigarette gegriffen.

Physical self-harm has various origins and intentions: rituals, delusion, autoaggression, etc. Psychology sees in deliberate self-harming behavior less, as often assumed, a call for help to the outside than the possibility of a relief, a liberation of the head belonging to the person, which, for example, is under constant tension and in which calm never comes.

Through the physically inflicted pain that for a fraction of a second allows a break from oneself, distracts, tricks the head, the brain - relaxation -

Therapeutic approaches are many. One possible method are rubber bands around the wrist, which, when snapped, are supposed to allow this brief pause in the mind without causing permanent damage. A similar experience I had recently with Baywatch.

I was in a phase when sleep wasn't working and getting rest was not an option. Baywatch, or more specifically Shauni (Erika Eleniak), became my solution for the next few weeks. Something about her and her red swimsuit was so poised, symmetrical and relaxing. With the second season, Shauni came with silicone, as was the fashion on Baywatch in the early 90s. Nothing was balanced and relaxing anymore! My insomnia set in again. I really don't have anything against self-destruction, it just has to be absolutely intentional and not a botch job.

And painting? Painting is also a kind of self-destruction, in any case causing injury.

Life as a rubber band probably would have been more efficient. With real purpose!

Then I would certainly not have become a chain smoker, but would only have picked up a cigarette now and then for pure pleasure.