

ROT VOR SCHAM - BLASS VOR SCHRECK

Psychotherapeutische Hilfen bei Hauterkrankungen

Die Haut ist der Spiegel der Seele“ - sagen viele. Diese Behauptung ist altbekannt, aber sie stimmt nur zu einem kleinen Teil. Das Aussehen der Haut ist für die allgemeine Befindlichkeit des Menschen von nicht zu unterschätzender Bedeutung, und Störungen des Hautbildes können den Menschen erheblich beeinträchtigen. Andererseits zerstört der Mensch manchmal seine Haut in unvorstellbarer Weise (Kratzen, Piercing....). Hauterkrankungen können durch unterschiedlichste Ursachen entstehen (z.B. Hauttrockenheit, Infekte, Allergien, Ernährung/Unverträglichkeiten, Kratzen, Kleidung, psychische Faktoren u.v.a.). Eine dieser Ursachen kann auch psychischer Natur sein. Trotzdem ist es wichtig zu wissen, dass Hauterkrankungen auch mit Hilfe der Psychotherapie behandelt werden können. Oft geht es dabei aber darum, dass der Umgang mit der Erkrankung therapeutisch behandlungsbedürftig ist. Die Zahl der Hauterkrankungen nimmt zu. Vermutlich nicht nur wegen allergischer Symptome, sondern auch weil Stress und Umweltbelastungen immer stärker werden. Die psychischen Faktoren spielen eine Rolle und deshalb werden sie in moderne psychosomatische Behandlungskonzepte miteinbezogen.

Stellenwert der Haut

Sie ist unser **größtes** Organ (ca. 2 m²). Die Haut **umhüllt uns vollkommen**. Sie ist das **früheste** und **sensitivste** unserer Organe, unser **erstes Medium des Austausches** und unser wirksamster **Schutz**. Sie erfüllt viele Funktionen: Tasten, Berühren, Kälte, Wärme, Schmerz, Ausscheidung, Sexual- und Atmungsorgan, Teil des Immunsystems. Wahrscheinlich ist sie neben dem Gehirn das wichtigste unserer Organsysteme. Der am unmittelbarsten mit der Haut verbundene Sinn, *der Tastsinn*, der Ursprung aller Empfindungen wird vom menschlichen Embryo vor allen anderen Sinnen entwickelt. Wir sollten uns vergegenwärtigen, dass das sensorische Hautsystem das wichtigste aller organischen Systeme ist. Ein Mensch kann leben, wenn er blind und taub ist, weder hören noch schmecken kann, aber ohne die Funktionen der Haut ist er nicht lebensfähig. (Helen Keller)

Schon im täglichen Sprachgebrauch lässt sich ihr Stellenwert erkennen.

Diverse Metaphern:

Man wird Rot vor Scham, Blass vor Schreck, schwitzt vor Angst oder Aufregung, die Haare sträuben sich vor Entsetzen oder wir bekommen eine Gänsehaut. Ich könnte aus der Haut fahren!

Ich fühle mich in meiner Haut nicht wohl. Wir gehen Menschen gegen den Strich, stoßen sie vor den Kopf, fassen sie richtig an, man muss sie vorsichtig anfassen, Menschen machen einen oberflächlichen Eindruck, Menschen sind taktvoll oder taktlos, aus der Haut fahren können. Auf der faulen Haut liegen, es geht mir unter die Haut, das ist zum Haare raufen, die arme Haut, das ist eine gute Haut, das geht auf keine Kuhhaut. Situationen hauteng oder hautnah erlebt haben. Ich bin gerade im Prozess, mich zu häuten (es tut sich was in mir). Das Leben schlägt uns Wunden (in die Haut).

Ärger, Angst und viele andere seelische Ursachen veranlassen uns zu diesen Aussagen. Das zeigt wohl schon deutlich den Zusammenhang zwischen seelischen Faktoren und Erkrankungen oder Veränderungen der Haut. Die Psyche spielt aber nicht unbedingt als Verursacher, sondern eher als Moderator der Erkrankung eine Rolle. Die psychische Verfassung kann den Verlauf der Hauterkrankung verbessern oder verschlechtern. Die Haut kann auf kleinste Reize wie Gefühlsäußerungen, Stressfaktoren usw. reagieren. Das heißt, wenn die Haut schon soviel von unserem Inneren nach außen zeigt, müssen wir sowohl sie als auch unser Seelenleben besonders pflegen. Unter einer sehr empfindlichen Haut steckt auch eine sehr empfindliche Seele (**eine dünne Haut haben**), während eine widerstandsfähige, feste Haut eher auf ein „**dickes Fell**“ schließen lässt. Die schwitzende Haut zeigt uns die Unsicherheit und Angst, die errötende Haut die Erregung.

Zahlen zur Haut:

Die Haut ist das mit Abstand größte Organ des menschlichen Körpers. Sie hat ein Gewicht je nach Fettgehalt von 10 - 20 kg bei einem Erwachsenen. (17,8 % des Gesamtkörpergewichtes umfasst die Haut, bei Säuglingen sind es 90%). Sie besteht aus 3 Schichten. (**Oberhaut, Lederhaut, Unterhautbindegewebe**).

- (1) Die oberste Schichte der Oberhaut ist verhornt (tot). Alle 4 Wochen werden die veralteten Zellen der Oberhaut als Schuppen abgestoßen. Die darunterliegende Keimschicht besteht aus lebenden Zellen = Keimschicht (Nachbildung der Zellen, Pigmentzellen - schützen vor UV-Licht).
- (2) Die Lederhaut ist mit der Oberhaut verwachsen, aber viel dicker. Sie ist besonders widerstandsfähig und elastisch. In die Lederhaut dringen feine Lymph- und Blutgefäße ein. Dort liegen auch die Sinnesorgane, Haarwurzel, Talg- und Schweißdrüsen.
- (3) 3. In der Unterhaut befinden sich die Fettzellen.

Die Hautoberfläche hat eine enorme Anzahl von sensorischen Wahrnehmungsorganen für Hitze, Kälte, Berührung, Schmerz. Die Häufigkeit der **Tastkörperchen** variiert zwischen 7 bis 5000/cm². Auf 1 cm² liegen ca. 12 **Kältepunkte** und 2-3 **Wärmepunkte**. **Der Schmerzsin**n besteht aus 50 - 2000 freien Nervenendigungen. Die Zahl der Nervenfasern von der Haut bis zum Rückenmark beträgt über eine halbe Million.

HAUT und SEELE

Wissenschaftlich bewiesen ist auch, dass sich innere Organe auf der Haut widerspiegeln. Die chinesische Heilkunst (Akupressur, Akupunktur) beruht auf dieser Annahme seit rund 5000 Jahren.

Als **Kontaktorgan** ist sie sehr wichtig. Der Zustand des Körpers wird primär an der Haut erfasst.

Als **Ausdrucksorgan** wird über die Haut gesprochen. Aggressionen, Schmerzen, Freude können über die Haut ausgedrückt werden. Straffe, glatte und geschmeidige Haut informiert über den Gesundheitszustand; der Zustand der Haut, ihre Farbe, die Anordnung des Haarkleides, Lippenrot, Augenbrauen informieren andere Menschen im Zusammenspiel mit der Mimik über Launen, Gefühle und Stimmungen.

Sie steht auch im Dienste der **Sexualität** des Menschen: der natürliche Zustand der Haut wird durch Gerüche, Düfte, Schminken, Frisuren und schließlich durch die Kleidung unterstützt, übertüncht oder verändert. Die Haut ist auch ein **trennendes** Organ zwischen uns und unserer Umwelt.

Es gibt verschiedenen Hauttypen: Weiche Haut, harte Haut, helle Haut, dunkle Haut- man kann sich in Haut verlieben, aber man kann sie auch ablehnen. Haut ist einerseits Verbindung, andererseits Abgrenzung.

Psychologie der Haut:

Die Bedeutung der Haut für die gesunde menschliche Entwicklung:

Das Kuschneln des Kindes ist ein Suchen und Tasten, das auf die Bestätigung durch die Berührung mit den Lippen und das Saugen an der Brustwarze abzielt. Es vermittelt dem Kind, dass es ein anderes Wesen gibt, das ihm Sicherheit gibt. Denn wir glauben an die Realität der Dinge nur, wenn sie für uns greifbar sind. Was das Kind dadurch gelernt hat, dass es mit der Haut, den Lippen, der Zunge, den Händen und Augen den Körper der Mutter berührte, benutzt es nun zur Erforschung des eigenen Körpers, den es meist mit den Händen betastet. Das bloße Gefühl der

Berührung ist als Anregung lebenswichtig für das physische Leben des Organismus. Bedürfnisse, die zum Tode führen, wenn sie nicht befriedigt werden, sind lebenswichtige (Bedürfnis nach Sauerstoff, Nahrung, Flüssigkeit, Ruhe, Bewegung, Schlaf, Entleerung von Blase und Darm, Entrinnen aus einer Gefahr). Die Anregung der Haut kann in verschiedenen Formen vorkommen. Als Stimulierung durch Temperatur oder Strahlung, durch die Berührung mit Flüssigkeit und mit der Atmosphäre, durch Druck und ähnliche Erscheinungen. Viele Hauterkrankungen weisen als Symptom **Juckreiz** auf.

Jucken und Kratzen:

Das Jucken ist eine kutane Irritation, die das Bedürfnis hervorruft, die Haut zu kratzen. Durch Kratzen wird der Juckreiz meist gemildert. Die psychosomatischen Zusammenhänge zwischen Jucken und Kratzen sind gut bekannt. Ein geistiges „Jucken“ kann sich sozusagen als ein Jucken der Haut manifestieren. In frustrierenden Situationen können Ärgergefühle symbolisch in Jucken und Kratzen verwandelt werden. Die verschiedenen Formen des psychosomatischen Juckreizes bringen oft das unbewusste Verlangen einer in früher Jugend versagten Aufmerksamkeit vor allem in bezug auf die Haut. Auch zuviel Stress und seelische Spannungszustände können Juckreiz hervorrufen. Es wird auch hingewiesen, dass Entbehrungen nach Liebe oft zu Jucken führen. Kratzen kann gleichzeitig vergnüglich, als auch ein Ausdruck von Missvergnügen, Schuld oder Bestrafung gegen sich selbst sein.

Selbstbewusstsein ist weitgehend eine Sache taktiler Erfahrung. Ob wir gehen, stehen, sitzen, liegen, die erste Botschaft kommt über die Haut. Bei amerikanischen Kindern wurde häufig beobachtet, dass der taktile Kontakt sich mehr auf Pflege und Ernährung, als auf Liebe und Zuneigung bezieht. Die unpersönliche Kinderpflege (Flaschen, Leintücher, Kleidung, Kinderbett, Kinderwagen) bringt Menschen hervor, die fähig sind, einsame, isolierte Leben in überfüllten Städten mit materialistischen Werten zu führen. Viele Eltern glauben, dass sie ihren Kindern nicht zuviel Liebe und Zärtlichkeit geben dürfen, weil sie sie sonst zu sehr verwöhnen. Ein Kind kann gar nicht genug Liebe, vor allem über die Haut erfahren.

Erklärung des Zusammenhanges zwischen Haut und Nervensystem:

Warum gerade die Haut auf seelische Probleme so heftig reagiert, hängt mit unserer Entwicklungsgeschichte zusammen. Bereits in der 2. Embryonalwoche entwickelt sich aus dem gleichen Gewebe sowohl Haut als auch Nervensystem. Es wird sogar angenommen, dass die Haut eine Art von „Gedächtnis“ besitzt. Beispiel Melanom (Die Haut vergisst keinen einzigen Sonnenstrahl).

Unser Hauptproblem ist das, dass wir uns selbst zuwenig kennen. Sonst könnten wir unseren Körper besser verstehen und einige Krankheiten vermeiden. Zum Beispiel: Wir empfinden Hautjucken, das uns zum Kratzen veranlasst. Sinnvoll wäre es zu überlegen, was ist vorher gewesen? Haben wir uns geärgert, sind wir gekränkt worden? Mussten wir Gefühle verdrängen? (führt am häufigsten zu Hauterscheinungen). Ängste, Verluste, Zorn können bestehende Hautleiden verschlechtern. Andererseits können Hautkrankheiten das Gefühl auslösen, abstoßend, und damit nicht kontaktfähig zu sein. Das Selbstwertgefühl wird herabgesetzt. Es entsteht ein Teufelskreis. Was war zuerst? Die Henne oder das Ei? Unreine Haut bestimmt natürlich nicht den Wert eines Menschen. Aber der Betroffene selbst hat dieses Gefühl, kapselt sich ab und wird zum Außenseiter.

Krankhafte Veränderungen:

- Hautausschläge unbestimmter Art (oft seelische Probleme die Ursache).
- Klassische psychosomatische Beschwerden:

Neurodermitis

Psoriasis

Akne

Urtikaria

Pruritus (Juckreiz, besonders in Genital - und Analgegend)

Haarausfall

• Neurodermitis:

heißt auch atopisches Ekzem. Sie ist eine der häufigsten Hauterkrankungen. In Deutschland leiden 3,5 Mio. Menschen daran. Bei 97% der Bevölkerung heilen die Ekzeme bis zum 40.Lj. ab. Sie ist ein chronisches Leiden, das schubweise auftritt und die Betroffenen mit argem Juckreiz unvorstellbar quälen kann. Rund 10% der Kinder sind davon betroffen. Sie kann bereits in früher Kindheit, aber auch bis ins höhere Lebensalter erstmals auftreten und ist vor allem durch juckende Ekzeme charakterisiert. Bei zu wenig oder nicht richtiger Behandlung kann es zu schweren Folgezuständen und Komplikationen wie Hautinfektionen, schmerzhaften Hauteinrissen kommen. Patienten berichten, dass sich ihr Ekzem nach Ärger oder Stress verschlechtert hat und dadurch ein neuer Krankheitsschub ausgelöst wurde. Man nimmt heute an, dass bei Stress bestimmte Hormone, nämlich die Katecholamine, die Umwandlung von Linol- in Gamma-Linolensäure verhindern und so den Juckreiz auslösen. Gamma-Linolensäure dient der Haut zur Einfettung. Trockene Haut gilt als besonders anfällig. Der Juckreiz führt zu Kratzen und Reiben an den juckenden Stellen und vergrößert den Ekzemherd. Die unansehnlichen Ekzeme verletzen die

Psyche des Betroffenen, was über den Umweg des Stresshormons wiederum zu einer Zunahme des Juckreizes führt. Es entsteht also ein Teufelskreis. Der Juckreiz führt auch zu Schlafstörungen, diese wiederum zu Konzentrationsschwächen, Müdigkeit und Leistungsabfall. Gleichzeitig erleben die Patienten eine Beeinträchtigung ihrer Attraktivität. Das führt manchmal auch zu sexuellen Schwierigkeiten. Die Betroffenen meiden auch Schwimmbäder. Daraus wird deutlich, dass Neurodermitis medizinisch und psychologisch behandelt werden muss.

• **Psoriasis:**

Fallbeispiel:

Junger Mann mit **Schuppenflechte** (Psoriasis). Er war sein Leben lang völlig stumm (Einsamkeit zuhause, Angst vor Ablehnung). Seine Wut wegen des Alleinseins kann Schuppenflechte auslösen - die Haut wird spröde, blutende Wunden entstehen - Schmerzmale. Begonnen hat es, als er gezwungen wurde, Klavier spielen zu müssen. Psoriasis begann an den Fingern, bald konnte er aufgrund von Schmerzen seine Finger nicht mehr abbiegen. Das war ein guter Grund, nicht mehr Klavier spielen zu müssen. Seelische Belastungen können Krankheitsschübe hervorrufen. Psoriasis ist eng mit einer Veränderung im Immunsystem verbunden. Ein gestörtes Immunsystem beschleunigt das Wachstum der Hornzellen, es kommt zur überschießenden Produktion. Viele Menschen glauben, diese Krankheit sei ansteckend und grenzen die Kranken aus. Sozialer Rückzug und Einsamkeit sind die Folge. Die Erfahrung zeigt, daß psychotherapeutische Behandlung hier sehr wirksam sein kann, die Belastungen besser ertragen zu können. Der erfolgreich behandelte Psoriatiker wird nicht vollständig geheilt sein, aber er kann seine Belastungen besser aushalten lernen.

• **Urticaria: Nesselsucht**

tritt entweder akut einmalig oder chronisch auf. Die stark juckenden Quaddeln stehen oft im Zusammenhang mit aktuellen Stressoren. Nur in der Hälfte der Fälle lassen sich auslösende Faktoren wie etwa Nahrungsmittelunverträglichkeit, Kälte, Hitze oder Druck oder Allergien finden. Grundsätzlich kann der Juckreiz die Betroffenen zur Verzweiflung bringen. Zur psychotherapeutischen Behandlung gehört daher, wie man mit dem Juckreiz und anderen selbstschädigenden Hautmanipulationen fertig wird. Dazu gehören Übungen gegen das Kratzen u.a., wie sie später noch vorgestellt werden. Außerdem zeigt sich bei vielen Patienten eine Aggressionshemmung. Sie konnten Wut und Ärger nicht herauslassen.

• **Der Juckreiz:**

kann einen Menschen zur Verzweiflung bringen. Ständig muss er sich an irgendwelchen Körperstellen kratzen. Jucken und Kratzen kann eine psychische Bedeutung haben: es juckt mich (es reizt mich). Das Jucken wird als Reiz empfunden. Hinter dem Juckreiz steht irgendein Gefühl, das heraus will. Vorkommen häufig in After - und Genitalgegend. Das Maximum des Juckreizes liegt heute allgemein in der Zeit um 19 Uhr, plus/minus eine Stunde.

• **Akne:**

ist nicht gefährlich, bereitet keine Schmerzen, juckt nicht allzu stark und tut trotzdem sehr weh - in der Seele. Die Ursachen nicht ganz bekannt. Vererbung spielt sicher eine Rolle. Auch männliche Sexualhormone können wichtig sein. Bei Hautproblemen sollte man sich folgendes fragen:

- (1) Grenze ich mich zu sehr ab?
- (2) Wie steht es um meine Kontaktfähigkeit?
- (3) Steht hinter meiner ablehnenden Haltung der versteckte Wunsch nach Nähe?
- (4) Was will die Grenze durchbrechen?
- (5) Habe ich mich in eine Isolation verbannt?

Therapieprogramm:

Ziel:

- Kontrolle und Abbau von selbstschädigenden Hautmanipulationen
- Abbau von Stressanfälligkeit und Erlernen von Bewältigungsstrategien
- Stärkung des Selbstbewusstseins trotz Hauterscheinungen
- Zusammenhänge zwischen Haut und Psyche erkennen

Ablauf:

- Hautfragebögen sollen Selbstbeobachtung fördern
- Hautbefindlichkeitstagebuch schreiben lassen
- Ursachen von Kratzen erklären: Bereits leichte Berührungen können Juckreiz auslösen. Juckreizschwelle häufig durch gedankliche Vorgänge beeinflusst - Juckreiz ist ein Kardinalsymptom von entzündlichen Dermatosen.
- Gedankenprotokolle anlegen lassen
- Kratzprogramm:

a) Juckreiz - Kratzzirkel erklären : Kratzen lindert kurzfristig, verzögerter stärkerer weiterer Juckreiz entsteht - wieder Kratzen - Entstehung eines Teufelskreises zw. Jucken und Kratzen. Endet oft erst, wenn die Haut blutig gekratzt ist.

b) Automatisiertes Kratzen: geht auf innere oder situative Reize zurück z.B.

Anspannung oder Ärger

Entscheidungskonflikte

Anblick von Hautveränderungen

Hautempfindungen

Das Kratzen selbst wird vom Betroffenen nicht bewusst wahrgenommen – Daher ist die systemat. Selbstbeobachtung wichtig. Beispiel: wo z.B. ein Raucher reflexartig zur Zigarette greift, kratzt sich der Hautkranke. Häufig kratzen sie sich zuerst nur, wenn Juckreiz und Stress da sind. In weiterer Folge kann der Stress allein genügen, um kratzen zu müssen.

c) Kratzreduktion: Kombination von Selbst - und Fremdkontrolle. Zuerst werden Patienten aufgefordert mittels einer Stoppuhr die Kratzdauer selbstständig zu registrieren und in ein Diagramm einzutragen. Weiters sollen die Situationen, in denen gekratzt wird, eingetragen werden. Nach 6 Tagen werden die Patienten ermuntert, Kratzreduktionsziele festzulegen.. Dabei können sie sich vornehmen, in den nächsten Tagen nicht länger, als eine bestimmte Zeitdauer zu kratzen oder das Kratzen an bestimmten Orten zu unterlassen. Betrifft diese Krankheit Kinder, werden parallel dazu die Eltern in einem Elterntaining instruiert, das Kratzen zu ignorieren und über Belohnungspläne informiert...

d) Wichtig ist auch das Suchen von Alternativen zu diesen Hautmanipulationen z.B. Kinder können an der Haut drücken oder kneifen oder sie sollen an Stofftieren kratzen

➤ Entspannungstraining: Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, positive Selbstgespräche

➤ Genusstraining

➤ Stressbewältigungstraining

➤ Soziales Kompetenztraining

Viele haben Angst, wegen ihres Erscheinungsbildes von ihrer Umgebung abgelehnt zu werden. Das führt zu einer Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls verbunden mit ängstlichen und depressiven Gefühlen Negative Gedanken erzeugen negative Gefühle und Verhalten Rollenspiele zu sozialen Situationen und Übungen im Alltag sind sehr hilfreich

➤ Rückfallprophylaxe

Welche Risikosituationen gibt es und wie geh ich damit in Zukunft um?

Ein Fallbeispiel soll die psychologischen Zusammenhänge demonstrieren: Eine 38 – jährige Frau kommt mit einer schweren Akne im Gesicht, die durch heftige Hautmanipulationen, wie Drücken und „zwicken“ schlimm aussah, in die Praxis. Sie wurde vom Hautarzt überwiesen. Nach einer ersten Kontaktaufnahme und Anamnese wurde klar, dass die Klientin ihr Leben fast nur für ihre Familie und andere Menschen lebt und wenig an sich dachte. Sie bekam daher die Aufgabe, zuhause, jedes mal wenn sie zum Spiegel ging, um „zwicken“ zu wollen, sich zu überlegen, was gerade in ihrem Kopf vor ging oder worüber sie sich eben geärgert hatte. Sie sollte diese Situationen, Gedanken und Gefühle schriftlich festhalten in einem Beobachtungsblatt. In den darauffolgenden Stunden arbeiteten wir mit diesen Aufzeichnungen, die sehr hilfreich waren. Zusätzlich lernte die Klientin ein Entspannungstraining, das sie täglich machen sollte. Die Hautmanipulationen waren ein Zeichen von starker Anspannung in bestimmten Situationen, die durch das „Zwicken“ im Gesicht abgebaut werden sollten. Wir machten auch ein Genusstraining, das ihr helfen sollte, kleine Dinge des Alltags (wieder) genießen zu lernen. Nach 15 Therapiestunden konnten wir die Therapie beenden. Die Klientin hatte eine wesentlich schönere Haut als zu Beginn. Sie mußte nur mehr ganz selten an ihrer Haut manipulieren.

Autorin: Mag. Ilse Müller
e-mail: i.mueller@psychosomatik.at

Buchtipps:
⇒ Gschnait, Exel: Gesunde Haut, Verlag Orac 1997