

Die eigene Haut retten

Hilfe bei Skin Picking

Katharina Vollmeyer
Susanne Fricke



BALANCE **ratgeber**



pe, bei denen behandlungsbedürftiges Skin Picking zwischen 30 und 45 Jahren beginnt (GRANT & ODLAUG 2010).

Die Erkrankung ist nicht immer gleich präsent. Viele Betroffene berichten von guten und von schlechten Zeiten mit schwächerem und stärkerem Skin Picking. Manche erleben auch symptomfreie Zeiträume, wenn es ihnen richtig gut geht. Wird Skin Picking nicht behandelt, so besteht das Risiko, dass die Erkrankung chronisch wird. Zumindest dauert es oft viele Jahre, bis sich jemand aufgrund von Skin Picking in psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung begibt, und nur schätzungsweise knapp die Hälfte der Betroffenen nimmt überhaupt eine solche Behandlung in Anspruch. Grund hierfür ist häufig, dass sie sich schämen oder nicht wissen, dass die Erkrankung behandelt werden kann. Fachleute wiederum fragen oft nicht nach, ob jemand unter Skin Picking leidet, weil sie die Erkrankung einfach nicht kennen.

■ ■ Beschreibung der Erkrankung

Skin Picking ist ein sehr vielgestaltiges Krankheitsbild: Die Art und Weise, wie die Haut bearbeitet wird, die darum herum stattfindenden Rituale und Verhaltensweisen, die Auslöser im Vorfeld und die Folgen können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Wir möchten Ihnen daher im Folgenden einen Eindruck von der Erkrankung und ihren vielfältigen Erscheinungsformen geben.

CHARLOTTE* »Ich bin in der Regel eine Stunde am Tag damit beschäftigt, meine Haut zu zerstören. Am meisten bearbeite ich

* Die Namen der Betroffenen wurden von uns geändert. Ihre Berichte haben wir im Wesentlichen wörtlich übernommen, stellenweise haben wir jedoch zur Wahrung der Anonymität Details geändert oder weggelassen.

mein Gesicht, ein wenig die rechte und linke Halspartie, den Nacken, das Dekolleté, meinen Rücken, die Oberarme und meinen Po. Manchmal die Kopfhaut. Im Gesicht knibbel ich mit beiden Händen vor dem Spiegel. Die anderen Stellen bearbeite ich in der Regel mit einer Hand, wenn ich z. B. am Schreibtisch oder auf der Couch sitze. Das beginnt morgens im Bett, da sucht meine Hand schon nach Stellen, wo eine kleine Kruste abgezogen werden kann. Bin ich dann im Bad, kontrolliere ich mein Gesicht und finde meist auch ein paar Stellen, an denen ich mit beiden Händen herumdrücke. Während der Arbeit bin ich dann an der einen oder anderen Stelle noch mal dran. In der Mittagspause auch ein wenig. Dann sitze ich z. B. am Computer und kratze an meinem Rücken oder an den Oberarmen. Abends ist es am schlimmsten, weil ich dann nicht mehr aus dem Haus muss und ungeschminkt bleiben kann. Ich knibbele, drücke und ziehe kleine Hautfetzen ab. Vor dem Spiegel vergesse ich völlig die Zeit und bearbeite am Ende wieder die Hautstellen, mit denen ich angefangen habe.«

Viele Menschen, die nur gelegentlich an ihrer Haut »herumpulen«, können sich gar nicht vorstellen, dass es Menschen gibt, für die dieses »Herumpulen« keineswegs eine harmlose Angewohnheit, sondern ein großes Problem ist. Die Erkrankung Skin Picking ist mit alltäglichem Knibbeln und Kratzen nicht zu vergleichen: Sie nimmt sehr viel Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch, sie ist für Betroffene sehr belastend und führt oft zu starken Beeinträchtigungen im Alltag.

Betroffene knibbeln und pulen, kratzen, reiben, drücken oder quetschen ihre Haut. Sie folgen einem unwiderstehlichen Drang, dem sie kaum Widerstand entgegensetzen können. Dieser Drang ist ein wichtiges Merkmal der Erkrankung, er ist ge-

wissermaßen untrennbar mit der Erkrankung verknüpft. Es ist, als ob das Denken aussetzt: Die Betroffenen schalten ab und geben sich völlig dem Bearbeiten der Haut hin. Warnende und rationale Gedanken sind in diesem Moment weitgehend machtlos, Gedanken an die negativen Konsequenzen existieren entweder nicht oder werden beiseitegeschoben und ignoriert. Erst wenn der ekstatische Schub nachlässt, findet eine Rückkehr in die Realität statt und auf das Getane wird meist mit Reue und Schuldgefühlen zurückgeblickt.

Bei den bearbeiteten Hautstellen handelt es sich vorwiegend um Hautunreinheiten wie Pickel oder Mitesser. Es können aber auch Insektenstiche, Entzündungen, Wunden, Narben oder Muttermale sein. Teilweise wird auch gesunde Haut bearbeitet. In der Regel ist nicht nur eine Hautpartie betroffen, sondern es gibt mehrere Bereiche, die bearbeitet werden. Am häufigsten betroffen ist das Gesicht, weil es leicht zu erreichen ist. Im Prinzip können aber alle Bereiche der Haut betroffen sein. Meist werden die Fingernägel oder Fingerspitzen verwendet, es werden aber auch Hilfsmittel wie Pinzetten, Nadeln oder andere spitze Gegenstände benutzt.

EMMA »Bin ich zu Hause und arbeite am Schreibtisch, so bin ich sehr oft und auch unbewusst damit beschäftigt, im Gesicht und am Dekolleté nach Unreinheiten zu suchen und diese auszudrücken oder aufzupulen. Dies geht buchstäblich bis aufs Blut. Ist etwas uneben, sprich entzündet oder verkrustet, muss ich solange daran herumdrücken oder quetschen, bis ich das Gefühl habe, dass ›der Dreck‹ oder die Unebenheit weg ist. Je nach Art der Stelle ziehe ich den Schorf ab oder drücke Entzündungen, Unreinheiten oder Eiter heraus. Finde ich nichts oder kriege ich den ›Dreck‹ nicht heraus, kratze und drücke ich aggressiver. Es ist

auch schon vorgekommen, dass ich mithilfe von ›Werkzeug‹ versucht habe, eine Unebenheit wegzubekommen. Die Stellen werden dann richtige Krater.“

Skin Picking kann bewusst durchgeführt werden oder auch völlig automatisch ablaufen. Betroffene beschreiben dann häufig ein Trance-Gefühl oder eine Art geistige Abwesenheit. Das kann so weit gehen, dass Betroffene erst dann merken, was sie tun, wenn die Haut anfängt zu bluten.

Außerdem werden vor oder nach dem eigentlichen Kratzen, Pulen und Quetschen bestimmte Verhaltensweisen gezeigt, die individuell sehr verschieden sein können. Die Verhaltensweisen haben für den Einzelnen aber eine große Bedeutung. Manche müssen z.B. vorher mehrere Male über die ausgewählte Hautstelle streichen, bevor sie sie bearbeiten. Oder es gehört zu ihrem Ritual, hinterher ein abgezogenes Hautstück zwischen den Fingern zu rollen. Nicht wenige (35 % nach der 1999 von Wilhelm und Kollegen durchgeführten Untersuchung) essen hinterher die Hautreste.

TOBIAS »Wichtig: den abgeknibbelten Schorf aufessen. Also schön lange drauf herumkauen und dann herunterschlucken. Das gibt mir eine große Befriedigung. (Ganz schön eklig, ich weiß!) «

Die Zeit, die pro Tag für das Bearbeiten der Haut aufgewendet wird, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und auch nicht jeden Tag gleich. Angaben reichen von wenigen Minuten bis zu mehreren Stunden für eine Skin Picking-Episode. Die meisten Betroffenen berichten von mehreren Episoden pro Tag. Das können im Extremfall bis zu 150 Episoden am Tag sein, so eine Untersuchung von TWOHIG und WOODS (2001).

Wer immer wieder an seiner Haut knibbelt, drückt oder kratzt, der tut dies nicht aus heiterem Himmel, immer und überall. Der Drang tritt in der Regel nicht völlig unwillkürlich auf, sondern vielmehr in bestimmten Situationen, an ganz bestimmten Orten, bei besonderen Gefühlen oder einem ganz bestimmten Gedanken. Skin Picking-Episoden können also sowohl durch innere als auch äußere Bedingungen ausgelöst werden sowie durch eine Kombination aus beiden.

Die eigenen Auslöser kennenzulernen und wahrzunehmen ist wichtig, um überhaupt etwas verändern zu können. Im Rahmen von Selbsthilfe und Verhaltenstherapie besteht der erste Schritt darin, herauszufinden, was überhaupt die Auslöser sind (siehe *Techniken zur Bewältigung von Skin Picking-Episoden und Verhaltenstherapie*). Wann, wo und auf welche Weise treten Skin Picking-Episoden auf? Genauso kann man sich all jene Situationen bewusst machen, in denen man *nicht* den Drang verspürt zu knibbeln. Auch das kann helfen, Klarheit über die Auslösesituationen zu gewinnen.

Äußere Bedingungen ► die als Auslöser wirken, sind Tätigkeiten, Orte und die Tageszeit. Oft kommt es zum Bearbeiten der Haut, während die Betroffenen etwas völlig anderes tun. Dazu gehören z.B. sitzende oder nachdenkende Tätigkeiten (lernen, eine Aufgabe lösen, starke Konzentration) oder auch eher passive Beschäftigungen (fernsehen, telefonieren, warten). In diesen Momenten ist eine Hand meist frei, sodass die Haut berührt werden kann. Vor allem bei einer sitzenden Beschäftigung wird eine Körperhaltung eingenommen, die das Berühren von Gesicht und Kopfbereich begünstigt, indem man z. B. das Kinn auf-