

# Habit Reversal Behandlung bei Dermatillomanie (zwanghaftes Bearbeiten der Haut)

Prof. Dr. Steffen Moritz (Universität Hamburg)

PD Dr. Susanne Fricke (Universität Hamburg)

## Einleitung: Was ist Dermatillomanie?

Das Pulen oder Zupfen bestimmter Hautabschnitte zur Beseitigung von Unreinheiten, Schuppen, Krusten und Härchen ist ein weit verbreitetes und teilweise sinnvolles Reinigungs- und Pflegeritual, welches bei vielen Menschen eine beruhigende Wirkung ausübt. Was aber, wenn diese Handlungen krankhaft werden, einen Großteil der Aufmerksamkeit beanspruchen und das tägliche Leben beeinträchtigen?

Dann spricht man von Dermatillomanie (englisch: compulsive skin picking). Menschen, die darunter leiden, berühren, reiben, kratzen oder quetschen bestimmte Hautstellen oder dringen in diese mit spitzen Gegenständen ein. Die Erkrankung zählt zu den Impulskontrollstörungen. Das bedeutet, dass die Betroffenen einen starken inneren Drang verspüren, dem sie kaum Widerstand entgegensetzen können. Vernunft, Störungseinsicht oder das Wissen um die nachfolgenden Schäden bleiben meist wirkungslos. Der Impuls, die Haut bearbeiten zu müssen, scheint übermächtig. Die Handlung wird daher meist wie in Trance erlebt und oft automatisch ausgeführt. Erst wenn der Drang nachlässt und ein beruhigendes Gefühl einsetzt, wird die Handlung abgebrochen und beendet. Das Bearbeiten der Haut hat also zunächst einen angenehmen und entspannenden Effekt. Bei Stress, Anspannung oder innerer Leere hilft es, diese unangenehmen Gefühle zu vermindern ... jedoch nur kurzfristig

Die langfristigen Konsequenzen sind in vielen Fällen äußerst negativ. Die Bearbeitung der Haut kann zu beachtlichen Gewebeschäden (Wunden, Narben) und Schmerzen führen sowie zu einem hohen Leidensdruck, großem Schamgefühl und starken Selbstvorwürfen. Außerdem kann die Störung zu einer hohen Beeinträchtigung im beruflichen und privaten Alltag führen. Betroffene meiden soziale Kontakte oder Aktivitäten, weil sie sich für die beschädigten Hautstellen schämen. Viele sind außerdem in alltäglichen Tätigkeiten und Verpflichtungen stark beeinträchtigt, weil Pflege und Verdecken der verletzten Haut viel Zeit einnimmt.

In unserer Gesellschaft hat eine glatte, makellose Haut einen hohen Stellenwert und steht für Gesundheit und Attraktivität. Ist die Haut dagegen nicht glatt und makellos, wird das häufig negativ bewertet – auch unterstützt durch Werbung, welche weismacht, dass mit ein wenig Pflege und Cremes niemand unter Pickeln oder Dellen leiden müsste. Die Folge ist, dass Betroffene unter echter oder befürchteter Abweisung durch ihre Mitmenschen leiden. Dies kann zu sozialem Rückzug und Isolation führen, was Gefühle wie Einsamkeit und Traurigkeit verstärken: ein Teufelskreis, da der resultierende Stress dazu führt, dass wieder mehr an der Haut gedrückt und gekratzt wird, um die negativen Gefühle zu reduzieren.

Wir möchten Ihnen im Folgenden ein Training vorstellen, das so genannte Habit-Reversal-Training (deutsch: Gewohnheitsumkehr; Azrin & Nunn, 1973), welches Ihnen helfen kann, den Teufelskreis zu durchbrechen, das Pulen, Quetschen, Drücken und Kratzen einzustellen

oder zumindest zu vermindern, um so schädliche Auswirkungen wie Wunden und Narben zu vermeiden. Bei diesem Training wird das problematische Verhalten durch eine andere Verhaltensweise ersetzt, die mit dem Pulen, Kratzen und Knibbeln nicht vereinbar ist. Das alte Problemverhalten wird also quasi unterdrückt und auf diese Weise verlernt. Ist beispielsweise der Impuls da, die Finger Richtung Gesicht zu einer Hautstelle zu führen, so kann man sich stattdessen auf beide Hände setzen, dass sie nicht mehr die Haut bearbeiten können. Mit dem Habit-Reversal-Training wird das Problem zwar nicht an der Wurzel gepackt, aber es kann helfen, die Hautschäden zu reduzieren.

Wie es genau funktioniert, wird im Folgenden dargestellt:

### **Das Habit-Reversal-Training**

Schritt 1 – Die Vorbereitung: Beobachten/Protokollieren

Schritt 2 – Entwicklung eines alternativen Verhaltens

Schritt 3 – Das tägliche Training

#### **Schritt 1 - Die Vorbereitung: Beobachten/Protokollieren**

Das Bearbeiten der Haut wird nicht ständig oder situationsunabhängig ausgeführt. Vielmehr tritt es meist in Verbindung mit ganz bestimmten Orten, Tätigkeiten und Gefühlszuständen auf. Oft ist es Ausdruck innerer Anspannung oder anderer negativer Gefühle. Bei vielen läuft das Verhalten schon automatisiert ab – ähnlich wie z.B. automatisiertes Verhalten beim Autofahren.

Der erste Schritt besteht nun darin herauszufinden, wann und wo es zum Bearbeiten der Haut kommt, sich also die auslösenden Orte, Tätigkeiten und Gefühle bewusst zu machen. Das gelingt Ihnen, indem Sie sich selbst eine Zeit lang beobachten und in dieser Zeit konsequent ein Protokoll über die Auslöser führen.

#### **Beispiel für ein Protokoll**

<b>Ort</b>	<b>Tätigkeit</b>	<b>Gefühl</b>	<b>Effekt</b>
<i>Schreibtisch</i>	<i>Emails checken</i>	<i>Gestresst</i>	<i>Berühren der Haut nimmt zu</i>
<i>Büro</i>	<i>Telefonieren</i>	<i>Aufgeregt</i>	<i>Verstärktes Zupfen bestimmter Hautstellen</i>
<i>Wohnzimmer</i>	<i>Fernsehen</i>	<i>Gelangweilt</i>	<i>Aus Langeweile wird verstärkt gedrückt</i>
...	...	...	...

Wir empfehlen, das Protokoll mindestens zwei Tage zu führen. Auch wenn es mühsam erscheint, es lohnt sich, weil Ihnen dann Ihre Verhaltensweisen und die Begleitumstände deutlich(er) bewusst sind und Sie leichter etwas dagegen tun können. Wir empfehlen außerdem, das Protokoll später zu ergänzen, wenn Ihnen Situationen bewusst werden, die Ihnen zu-

nächst entgangen sind. Wichtig ist außerdem, dass Sie erst einmal nur beobachten und protokollieren. Erst im zweiten Schritt sollen Sie in die Handlungen eingreifen.

## **Schritt 2 – Entwicklung eines alternativen Verhaltens**

Da sich das Bearbeiten der Haut wegen der relativen Automatisierung immer wieder schleichend durchsetzt, ist es oft nicht ausreichend, sich fest vorzunehmen, das Pulen, Knibbeln, Kratzen usw. „einfach“ zu unterlassen. Wir raten daher zu einem schrittweisen Ansatz, bei dem das problematische Verhalten langsam ersetzt und verlernt wird, indem ein neues an die Stelle des alten Verhaltens gesetzt wird. Der Kerngedanke des Trainings ist im folgenden Kasten zusammengefasst.

**Die Absicht des Habit-Reversal-Trainings ist es, den alten Verhaltensautomatismus durch ein alternatives Verhalten im positiven Sinne zu unterdrücken und auf Dauer zu ersetzen.** Das Training arbeitet also damit, das unerwünschte Verhalten durch ein ganz anderes Verhalten zu ersetzen. Wichtig ist, dass das alternative Verhalten mit dem alten Verhalten nicht vereinbar ist und sich möglichst deutlich davon unterscheidet. Dies erleichtert das Ersetzen des alten Verhaltens.

Wir möchten Ihnen im Folgenden eine Art Anleitung mit Beispielen vorstellen, die Ihnen als Anregung dienen kann, damit Sie diese auf Ihr charakteristisches Problemverhalten übertragen können:

In Schritt 1 haben Sie gelernt, aufmerksamer für das problematische Verhalten zu werden. Wenn Sie nun merken, dass Sie pulen, knibbeln, quetschen usw., dann unterbrechen Sie dies sofort und führen stattdessen das alternative Verhalten aus, das sich von dem problematischen deutlich unterscheidet und damit nicht vereinbar ist. Das neue Verhalten könnte z.B. darin bestehen, die Hände zu Fäusten zu ballen. Damit das Training besser wirkt, sollten Sie das neue Verhalten **ein bis drei Minuten** einsetzen.

Noch besser ist, das neue Verhalten bereits einzusetzen, wenn Sie bereits den Wunsch danach verspüren zu pulen, zu knibbeln, zu kratzen ...

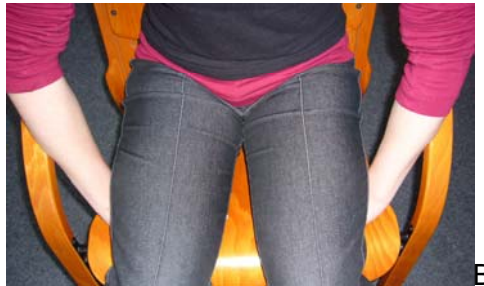
Andere Varianten: Wirkungsvoll kann auch sein, im Sitzen die Hände unter die Oberschenkel zu schieben, sich also auf die Hände zu setzen. Oder Sie falten die Hände wie zum Gebet.

Bitte verstehen Sie die Beispiele als Anregungen. Selbstverständlich kann für Sie eine ganz andere neue Verhaltensweise besser geeignet sein. Wichtig ist, dass diese möglichst unauffällig sind und mit der alten Verhaltensweise nicht vereinbar sind. Und sie sollten ein bis drei Minuten ausgeführt werden. Daher sollten Sie auch berücksichtigen, dass das neue Verhalten nicht zu anstrengend ist und sich für ein bis drei Minuten gut durchhalten lässt.

Die Beispiele werden in Abbildung A bis C noch einmal veranschaulicht. (Fäuste ballen, auf die Hände setzen, die Hände falten)



A



B



C

**Abbildung: Verschiedene Möglichkeiten für eine alternative Handlung: Faust ballen (A), auf den Händen sitzen (B) oder die Hände falten (C)**

### **Schritt 3 – Das tägliche Training**

Sie haben nun eine alternative Verhaltensweise entwickelt und ausprobiert. Jetzt geht es darum, dass diese alternative Verhaltensweise Schritt für Schritt das alte problematische Verhalten im Alltag ersetzt. Es hat sich bewährt, das Training zuerst gedanklich zu üben. Fangen Sie am besten mit den für Sie leichten Situationen an. Ihr Protokoll aus Schritt 1 gibt Ihnen Hilfen, womit Sie anfangen können. Stellen Sie sich vor, wie Sie in der kritischen Situation sind und wie Sie erfolgreich das alternative Verhalten statt des problematischen Verhaltens einsetzen. Beispielsweise sind Sie in der Vorstellung auf dem Sofa und ballen die Hände zu Fäusten, statt im den Fingern einen Pickel aufzukratzen. Stellen Sie sich mindestens 30 Sekunden vor, wie Sie erfolgreich die Hände zu Fäusten ballen. Danach können Sie eine andere leichte Situation für Ihre Vorstellungsübung wählen. Trainieren Sie am besten täglich. Eine Trainingsrunde sollte 15 Minuten dauern, die einzelnen Situation innerhalb dieser Übung mindestens 30 Sekunden.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie erfolgreich sind, dann folgt als nächster Schritt die Übertragung auf die reale Situation, in unserem Beispiel entweder 1) Sie sitzen auf dem Sofa und verspüren den Impuls, einen Pickel mit den Fingern aufzukratzen. Stattdessen ballen Sie ein bis drei Minuten die Hände zu Fäusten. Oder 2) Sie sitzen auf dem Sofa und Ihnen wird bewusst, dass Sie einen Pickel mit den Fingern aufkratzen. Stattdessen ballen Sie ein bis drei Minuten die Hände zu Fäusten. Setzen Sie das neue Verhalten immer ganz bewusst ein bis drei Minuten ein, wenn in diesen Situationen das alte Verhalten auftaucht oder der Wunsch danach besteht. Je häufiger Sie das alternative Verhalten statt des alten Problemverhaltens an den entsprechenden Orten und bei den entsprechenden Tätigkeiten einsetzen, desto größer ist die Chance des Umlernens.

Wenn Sie für Sie leichte Situationen bewältigen, steigern Sie so nach und nach die Schwierigkeit und wählen für Sie schwerere Situationen aus.

## Ein möglicher Einwand!

Das Training scheint den „Teufel mit dem Belzebub“ auszutreiben, also einfach ein Übel gegen ein anderes zu tauschen. In der Tat wird ein Verhalten gegen ein anderes ersetzt. Der große Unterschied besteht jedoch darin, dass das alternative Verhalten nicht zu Folgeschäden führt (Wunden auf der Haut). Es ist eine unauffällige Alternative ohne schädliche Folgen.

## Bitte beachten Sie folgendes

1. Geben Sie nicht zu früh auf. Versuchen Sie möglichst immer, wenn der Impuls zu pulen, quetschen, kratzen ... auftaucht, das alternative Verhalten einzusetzen. Ein Effekt stellt sich am ehesten ein, wenn Sie das Training täglich konsequent anwenden. Je mehr Sie das alternative Verhalten trainieren, desto schneller kann es sich durchsetzen. Rückfälle in die alten problematischen Gewohnheiten sind möglich, aber geben Sie dennoch nicht auf und bleiben „am Ball“. Es kann sein, dass Ihnen im Laufe der Zeit Situationen auffallen, bei denen Sie ebenfalls die Haut bearbeiten. Nehmen Sie diese Situationen in die Übungen mit auf.
2. Ein kleines Hilfsmittel. Um achtsamer mit sich und seinen Auslösern zu werden, kann man in der ersten Zeit Memo-Zettel beschriften (z.B. „Ich lasse meine Haut in Ruhe“) und überall dort ankleben, wo die Gefahr besteht zu knibbeln, pulen, drücken, quetschen ... Gelegentliche Ausrutscher können vorkommen, verzeihen Sie sich diese! Es geht zunächst darum, dass das Problemverhalten weniger wird. Es ist schon viel gewonnen, wenn das Verhalten nur noch 1-2 Mal in der Woche auftritt. Allerdings sollten Sie sich nicht bewusst von vorneherein ein paar Ausrutscher gestatten. Ihr Ziel ist letztlich, das Verhalten vollständig zu unterlassen, aber das klappt erfahrungsgemäß meistens nicht sofort, sondern nur schrittweise.
3. Seien Sie kreativ. Die Umsetzungsvorschläge stellen eine Empfehlung dar, sind aber keine mathematische Formel, die nur genau und nicht anders klappt.
4. Die Methode ersetzt keine Psychotherapie! Das bedeutet, sie kann Ihnen helfen, vielleicht ist sie aber auch allein nicht ausreichend. Wenn Sie merken, dass Sie trotz vieler und konsequenter Übungen allein nicht weiterkommen, empfehlen wir Ihnen, sich an eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten zu wenden.

Sie haben Fragen, Anregungen oder Kritik: Wenden Sie sich gerne an Susanne Fricke oder Steffen Moritz unter [fricke@uke.uni-hamburg.de](mailto:fricke@uke.uni-hamburg.de) oder [moritz@uke.uni-hamburg.de](mailto:moritz@uke.uni-hamburg.de)

Herzlichen Gruß & viel Erfolg,

Steffen Moritz und Susanne Fricke

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie  
Prof. Dr. phil. Steffen Moritz  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg  
moritz@uke.uni-hamburg.de  
www.uke.de/neuropsych

### **Helfen Sie uns helfen!**

Wir sind bestrebt, diese sowie andere Entwicklungen unserer Arbeitsgruppe weiterhin kostenlos im Internet zugänglich zu machen, zumal wir wissen, dass viele Betroffene über wenig Geld verfügen. Dennoch würden wir uns freuen, wenn Menschen, die uns in dieser Arbeit unterstützen möchten und/oder von der Anwendung profitiert haben, uns über das untenstehende Konto eine Spende zukommen lassen. Selbstverständlich wird Ihnen auf Wunsch eine offizielle Spendenbescheinigung ausgestellt, die Sie steuerlich geltend machen können, da unsere Einrichtung als gemeinnützig anerkannt ist. Das Geld soll u.a. dazu dienen, die Graphiken zu verbessern, weitere Übersetzungen zu erstellen und eine Therapievergleichsstudie zu finanzieren:

Kontoinhaber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Bank: Hamburger Sparkasse (Bankleitzahl: 200 505 50)

Kontonummer: 1234 363636

Betreff (unbedingt angeben, da es sich um ein Sammelkonto handelt): 0470/001 - Impulskontrolle

IBAN: DE54200505501234363636

BIC/Swift: HASPDEHHXXX

namentliche Erwähnung der Sponsoren auf: [www.uke.de/psych\\_sponsor](http://www.uke.de/psych_sponsor)