

Die Haut - Spiegel der Seele

Die Psychodynamik von Hautkrankheiten ist heute unbestritten und sollte wohl in der Psychotherapie eine geeignete Hilfe sein!

Im Saal saßen rund 50 Personen und lauschten einem Vortrag über Dermatosen – also Hautkrankheiten. Schon nach wenigen Minuten fingen sich die ersten Zuhörer zu kratzen an, nachdem der Vortragende ausführlich den Juckreiz bei Psoriasis beschrieben hatte. Ein anderes Beispiel: Die Bewerberin wollte den Job unbedingt, allerdings war sie sehr aufgeregt und schon nach kurzer Zeit wurden in der Halsgegend der Bewerberin rote Flecken sichtbar, die erst hellrot waren, dann immer dunkler wurden und sich schließlich zu einer großen roten Fläche ausdehnten.

Diese zwei Beispiele zeigen wie schnell die Haut auf psychische Einflüsse reagieren kann. In diesen Beispielen waren es eher harmlose Anlässe, aber seelische Probleme können weit Schlimmeres mit der Haut anstellen als ein harmloses Jucken oder ein paar rote vergängliche Flecken.

Die Sprache der Haut

Im Volksmund gibt es viele Sprichworte, welche die Haut symbolisiert. „Das geht einem unter die Haut“, „das juckt mich nicht“, „es ist zum Aus der Haut fahren“, „in seiner Haut möchte ich nicht stecken“, „das geht auf keine Kuhhaut“, „eine dicke Haut haben“ oder „in die Haut eines anderen schlüpfen“ sind nur einige Beispiele von vielen, die uns die psychische Dimen-

sion der Haut vor Augen führt. Die Haut ist neben vielen anderen Funktionen, die sie wahrzunehmen hat, auch dafür da, um Gefühle auszudrücken. Denken wir nur an die Gänsehaut, die bei Furcht oder unangenehmen Gedanken entsteht, oder an den Schweiß, den uns die Angst auf die Stirn treibt oder an die Scham, die uns erröten lässt. Die Haut ist in der Tat ein Spiegel der Seele und ist ein wichtiges Kommunikationsinstrument der Psyche, das leider nur selten richtig verstanden wird.

Hautkrankheiten werden als „psychosomatische Dermatosen“ bezeichnet. Dazu gehören u.a. Neurodermitis, Psoriasis, Akne, Herpes, Kontaktekzeme und Nesselsucht. Diese Krankheiten sind zwar somatisch gegeben, aber psychisch beeinflussbar. Sie sind oft genetisch bedingt, allerdings entscheiden über den Ausbruch, über den Verlauf und über die Dauer andere Faktoren – und eben auch die Psyche.

Psychische Probleme stehen im Zusammenhang mit Hautkrankheiten

Die Frage, ob psychische Probleme die Ursache oder die Folge von Hautkrankheiten sind, wurde wissenschaftlich noch nicht geklärt. Es scheint aber auch egal zu sein, denn beides weist auf die psychische Bedeutung hin und diese wurde auch in Studien belegt.

So hat zum Beispiel eine Studie der Medizinischen Hochschule Hannover den Zusammenhang zwischen Stress und Neurodermitis eindeutig nachgewiesen. „Psychischer Stress erzeugt starke immunologische Reaktionen“, bestätigen die Studienleiter Dr. Gerhard Schmid-Ott von der Abteilung Psychosomatik und Psychotherapie und Prof. Dr. Werfel von der Dermatologischen Klinik und Poliklinik. Die experimentellen

Untersuchungen ergaben, dass sich bei Neurodermitikern unter akutem Stress sowohl die Zahl der weißen Blutkörperchen als auch die der Immunbotenstoffe, die für die Entzündungen bei dieser Hauterkrankung wesentlich verantwortlich sind, stark erhöhten.

Es gibt neben dem Stress weitere psychologische Faktoren, die auf Hauterkrankungen einwirken. Depressionen und Ängste spielen genauso eine



FOTO: PHOTOCASE

eele

n jede Behandlungsstrategie Eingang finden.

Rolle wie auch soziale Defizite. So entwickelte sich bei einem Zwölfjährigen, dessen Eltern seine musikalischen Talente im klassischen Feld sehen wollten und ihn zum Cellospielen überredeten, an den Handflächen ein Ekzem, das ihn bald am Spielen hinderte. Erst als sein Wunsch nach moderner Musik mit einer Elektrogitare erfüllt wurde, nahmen die Beschwerden schnell ab.

Abgrenzungs- und



Berühungsprobleme

Psychotherapeuten haben festgestellt, dass bei Patienten mit Abgrenzungsproblemen – zum Beispiel, wenn sie sich nicht durchsetzen können – dann ein Krankheitsschub auftritt, wenn eine Abgrenzung nicht zustande kommt. So kämpfte eine Patientin immer dann mit schmerzhaften Hautrötungen, wenn sie von ihren Eltern „vereinnahmt“ wurde. Diese Eltern haben ihre Tochter zur Abhängigkeit erzogen.

Hautkrankheiten haben viel mit Berühungsproblemen zu tun. Professor Uwe Gieler, der sich intensiv mit der Psychosomatik der Haut beschäftigt hat, gibt den Rat: „Lassen Sie sich berühren!“ In der Tat zeigt sich bei Patienten mit Hautproblemen sowohl in der Kindheit wie auch im Erwachsenenleben eine „Berührungskrankheit“ – sie haben zu wenig oder auch zu viel Berührung erlebt.

Wechselseitige psychische Belastungen

Ist die Hautkrankheit einmal da, erzeugt diese – unabhängig davon, ob sie psychisch oder somatisch entstanden ist – in vielen Fällen eine psychische Belastung. Die Haut wird versteckt, man getraut sich nicht mehr aus dem Hause, meidet gesellschaftliche Kontakte und zieht sich zurück. Es kommt zu einer sozialen Isolation und die Angst vor Ablehnung und Ausgrenzung kann sogar zu einer

sozialen Phobie führen. Scham und Angst bestimmen das Leben und all das manifestiert die Krankheit.

Therapie mit Doppelstrategie

Für den Therapeuten DDDr. Karl Isak ist es wichtig und unerlässlich, den Hautkrankheiten auf zwei Ebenen zu begegnen. Zum einen kann über autosuggestive Interventionen das Symptom – eben die Hautkrankheit – bekämpft werden und zum anderen ist einer möglichen psychischen Ursache auf die Spur zu kommen. Isak sieht einen Zusammenhang zwischen Dermatosen und Konflikten, Traumatisierungen, Kränkungen und beschädigtem Selbstwertgefühl aus früheren Zeiten.

Nun treten Hautkrankheiten aber auch bei Kindern, ja sogar bei Säuglingen vermehrt auf. „Natürlich spielen genetische Faktoren eine Rolle, aber unbewusste Mechanismen können zum Auslöser werden. Der Stress einer Mutter zum Beispiel, die Angst hat, etwas falsch zu machen, wird unweigerlich auf das Kind übertragen – und es kommt somit zu Übertragungsreaktionen, welche die Haut des Kindes zum Sprechen bringt“, meint Isak. In solchen Fällen braucht die Mutter psychotherapeutische Hilfe oder es ist eine Familientherapie angebracht. ■

Info

Bei den primär psychischen Störungen ist die Hautkrankheit eine Folgeerscheinung einer psychischen Störung und die Krankheitsursache liegt in seelischen Problemfeldern. Oft verleugnen die Patienten die psychische Ursache oder suchen gar nicht danach. Der frühzeitige Kontakt mit einem Therapeuten kann viel Leid ersparen. Oft dauert es viele Jahre und unzählige Arztbesuche bis man sich an einen Therapeuten wendet – oft will man gar nicht an eine psychische Ursache glauben. Hier ist ein Umdenken angebracht.

Auch dort, wo es klare Diagnosen gibt und die Hautkrankheit körperlich abgeklärt ist, macht es Sinn, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wo die Hautkrankheit zu einer seelischen Belastung wird.



Infos und Kontakt:

DDDr. Karl Isak
Tel. 0664 891 75 13
Wien, Salzburg,
Klagenfurt und Villach