

# Entkopplungsbehandlung bei Dermatillomanie (zwanghaftes Bearbeiten der Haut)

Prof. Dr. Steffen Moritz (Universität Hamburg)

PD Dr. Susanne Fricke (Universität Hamburg)

PD Dr. Michael Rufer

## 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 Entkoppelungstraining, das 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

langsam ersetzt und verlernt, indem Aspekte **entkoppelt** werden. Der Ansatz arbeitet damit, die zentralen Bewegungen und Orte des Problemverhaltens aufzugreifen, aber umzulenken. Das alte Problemverhalten wird quasi in Sackgassen umgelenkt und auf diese Weise verlernt. Beispielsweise werden die Finger Richtung Gesicht geführt, erreichen aber nicht die angepeilte Hautstelle, sondern werden zum Ohr umgelenkt. Dadurch wird dem Reiz/Verhaltensdrang nachgegeben, aber in einer Art und Weise, die nicht in Problemverhalten mündet.

Mit dem Entkoppelungstraining wird das Problem natürlich nicht an der Wurzel gepackt, aber es kann helfen, zumindest die Hautschäden zu reduzieren.

Wie es genau funktioniert, wird im Folgenden dargestellt:

### **Das Entkoppelungstraining**

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 zunächst entgangen sind. Wichtig ist außerdem, dass Sie erst einmal nur beobachten und protokollieren. Erst im folgenden 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 ein radikales Brechen mit der belastenden Gewohnheit schwer bzw. oft nicht möglich. Wir raten daher zu einem schrittweisen Ansatz, bei dem das problematische Verhalten langsam ersetzt und verlernt wird, indem Aspekte **entkoppelt** werden. Der Kerngedanke dieses Trainings ist im folgenden Kasten zusammengefasst.

Der Entkoppelungs-Ansatz arbeitet damit, die zentralen Bewegungen (Hände zu den entsprechenden Hautstellen führen und diese bearbeiten, ggf. mit Hilfsmitteln wie z.B. Pinzette) und Orte (entsprechende Hautstellen) aufzugreifen, aber umzulenken. Der ausgetrampelte Verhaltenspfad wird verändert, so dass er ins Leere läuft. Der Beginn des problematischen Verhaltens ist weiter präsent, wird aber abgelenkt (entkoppelt) und quasi zu einem besseren Ende geleitet: Die Finger werden z.B. Richtung Gesicht geführt, erreichen aber nicht die angepeilte Hautstelle wie z.B. das Gesicht, sondern z.B. das Ohr. Dadurch wird dem Reiz/Verhaltensdrang nachgegeben, aber in einer Art und Weise, die nicht in Problemverhalten mündet. **Die letzte Etappe der neuen Zielbewegung sollte mit einer gewissen Spannung und Beschleunigung ausgeführt werden, wie bei einem kleinen Endspurt. Hierdurch soll erreicht werden, dass das alte konkurrierende Bewegungsprogramm, sollte es sich Bahn brechen, abgelenkt wird. Die Absicht des Trainings ist es, den alten Verhaltensautomatismus durch ein neues Verhaltensprogramm im positiven Sinne zu behindern.** Wichtig ist noch, dass das neu einzuschleifende Verhalten eine gewisse Ähnlichkeit zum alten Verhalten aufweist. Dies erleichtert das Verlernen des alten Verhaltens.

Wie können Sie nun selbst neues (entkoppeltes) Verhalten entwickeln? Wir möchten Ihnen eine Art Anleitung mit Beispielen vorstellen, die Ihnen als Anregung dienen kann, damit Sie diese auf Ihr charakteristisches Problemverhalten übertragen können.

1. Führen Sie die Finger in der Art und Weise, wie es charakteristisch für Ihr Pulen, Quetschen, Kratzen usw. ist, zunächst in die Richtung der entsprechenden Hautstelle. Dann aber sollen die Finger zielgerichtet zu einem anderen bestimmten Punkt abgelenkt werden. Wenn Sie beispielsweise mit den Fingern zum Gesicht gehen, dann lenken Sie die Finger zum Ohr ab. Führen Sie die Bewegung unmittelbar vor dem Ziel mit einer gewissen Muskelspannung und Beschleunigung aus (auch ein Kneifen oder Schnipsen am Ende ist möglich). Die beschleunigte Bewegung hilft, das alte Bewegungsprogramm zu irritieren und schließlich zu verlernen. Nach Abschluss der ruckartigen Zielbewegung nehmen Sie die Hände einfach wieder zurück. Probieren Sie ein wenig herum. Entscheidend ist, dass der neue Bewegungsablauf zu einer Ersatzhandlung wird.
2. Versuchen Sie, möglichst unauffällige neue Bewegungen einzuüben. Bitte beachten Sie dabei auch, dass das alte Verhaltensprogramm am ehesten gebrochen wird, wenn starke und gleichzeitig ähnliche Programme an seine Stelle treten. Wichtig ist außerdem, dass Sie zunächst nicht mehr als zwei neue Ziele auswählen, um sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. Außerdem droht sonst die Stärke des Gegenverhaltens zu zerfasern.

3. Andere Variante: Wirkungsvoll kann auch sein, wenn die Finger erst in Richtung Gesicht geführt werden, dann aber mit schneller Bewegung in entgegengesetzter Richtung auf einen bestimmten Punkt im Raum zielen (siehe Abbildung 1) oder aber die geschlossenen Finger plötzlich gespreizt werden..
4. Davor oder danach (aber nicht währenddessen): Machen Sie mit den Fingern Bewegungen an Ihrer Kleidung, wie sie charakteristisch sind für Ihr Bearbeiten der Haut. Ihre Kleidung ist dann sozusagen Stellvertreter für die Hautstelle.
5. Bitte verstehen Sie die Beispiele als Anregungen. Selbstverständlich kann für Sie eine ganz andere neue Verhaltensweise besser geeignet sein. Wichtig ist, dass diese der alten ähnlich ist und in der beschriebenen Weise, nämlich mit der Beschleunigung und einer gewissen Muskelspannung kurz vor dem Ziel, ausgeführt wird.

Die Beispiele werden in Abbildung A bis D noch einmal veranschaulicht.

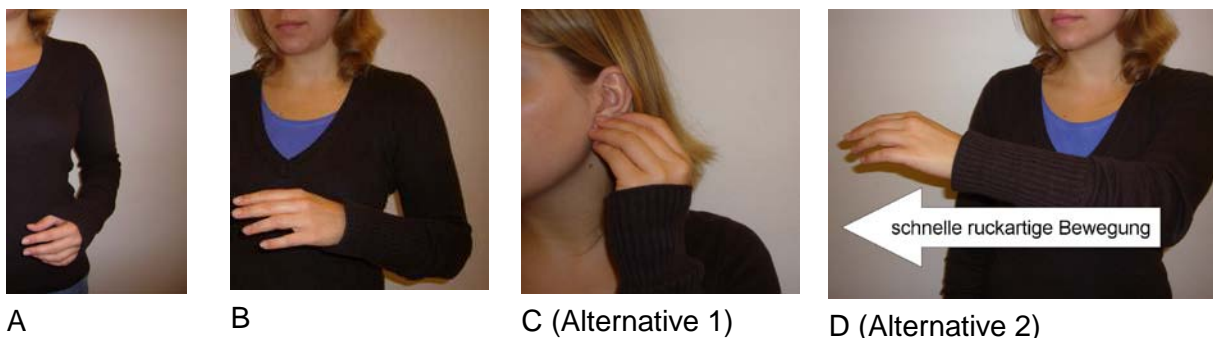


Abbildung A bis D: Entkopplung. In den Bildern A und B bewegt sich die Hand zunächst (Anbahnungsphase) noch wie beim Bearbeiten der Haut (Kopie des alten Verhaltens), wird dann aber vor dem vorigen Ziel (z.B. Wange) – möglichst ruckartig – entweder zum Ohr, zum Pullover oder zu einem bestimmten Punkt im Raum abgelenkt. Die Bewegung soll möglichst zielgerichtet und bewusst durchgeführt werden. Entscheidend ist nicht, dass Sie den Ablauf buchstabengetreu wie hier beschrieben durchführen! Probieren Sie ein wenig aus, was bei Ihnen am besten klappt. Wenn Sie mit beiden Händen pulen, dann sollten Sie die Übungen für beide Hände parallel durchführen.

### Schritt 3 – Das tägliche Training

Nun haben Sie eine alternative Verhaltensweise entwickelt und ausprobiert. Nun geht es darum, dass diese alternative Verhaltensweise Schritt für Schritt das alte problematische Verhalten im Alltag ersetzt. Am besten hat es 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 möchten. Stellen Sie sich vor, wie Sie in der kritischen Situation sind und wie Sie erfolgreich das alternative Verhalten statt des problematischen Verhaltens einsetzen. Die folgenden Beispiele sind für Betroffene gedacht, die mit beiden Händen gleichzeitig pulen. Sofern Sie nur mit einer Hand pulen, üben Sie auch nur mit dieser, da das neue Verhalten das alte am ehesten überschreibt, wenn sich die Bewegungen ähneln. Beispielsweise sind Sie in der Vorstellung auf dem Sofa und lenken die Hände zu den Ohren ab, statt mit den Fingern einen Pickel aufzukratzen. Stellen Sie sich

mindestens 30 Sekunden vor, wie Sie immer wieder erfolgreich die Hände zu den Ohren ablenken. Danach können Sie eine andere leichte Situation für Ihre Vorstellungsübung wählen. Trainieren Sie am besten täglich. Eine Trainingsrunde sollte 15 Minuten dauern, die einzelnen Situationen innerhalb dieser Übung mindestens 30 Sekunden.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie gedanklich 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 lenken Sie ein bis drei Minuten die Hände zu den Ohren ab. Oder 2) Sie sitzen auf dem Sofa und Ihnen wird bewusst, dass Sie einen Pickel mit den Fingern aufkratzen. Stattdessen lenken Sie ein bis drei Minuten die Hände zu den Ohren ab. 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 die Anwendung zum Verschwinden oder zumindest zu einer merklichen Reduktion des Bearbeitens der Haut geführt hat, sollten Sie ab ca. der 2. Woche das neue Verhaltensmuster weiter auffächern. Machen Sie also möglichst eine Reihe verschiedener Bewegungen als Ersatzhandlungen. **Das „Ausschleichen“ ist aber nur nötig, wenn die neue Bewegung auffällig und störend ist.**

### **Ein möglicher Einwand!**

Das Training scheint den „Teufel mit dem Belzebug“ 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 neue Verhalten nicht zu Folgeschäden führt (Wunden auf der Haut). Dadurch dass die entkoppelten Handlungselemente ins Leere laufen, ist zudem nicht damit zu rechnen, dass sie sich stereotyp festsetzen. Zudem wird darauf geachtet, dass das neue Verhaltensmuster mit der Zeit immer wieder verändert oder langsam wieder abgebaut wird. Dies ist aber nur dann notwendig, wenn das neue Verhalten lästig oder auffällig zu werden droht.

### **Bitte beachten Sie folgendes**

1. Geben Sie nicht zu früh auf. Sie sollten täglich trainieren, auch wenn es Ihnen gut geht. Am besten üben Sie immer zu bestimmten Zeiten und/oder wenn der Drang einsetzt aber auch in drangfreien Zeiten. Das neue Verhalten muss Ihnen quasi in Fleisch und Blut übergehen, wie z.B. das Schuhe zubinden. Neues Verhalten braucht Zeit, um sich durchzusetzen. Rückschläge sind möglich, aber bleiben Sie dennoch „am Ball“. Ein Effekt stellt sich am ehesten ein, wenn Sie täglich konsequent trainieren. 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, quet-

schen ... 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 zur Entkopplung stellen eine Empfehlung dar, sind aber keine mathematische Formel, die nur genau und nicht anders klappt.
4. Das Entkoppelungstraining 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, Susanne Fricke & Michael Rufer

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](mailto:moritz@uke.uni-hamburg.de)  
[www.uke.de/neuropsych](http://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 - Impuls-  
kontrolle

IBAN: DE54200505501234363636

BIC/Swift: HASPDEHHXXX

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