

Karen Bausch

„Die Haut als Spiegel meiner Seele“

Körper-, bewegungs- und psychotherapeutischer Ansatz bei der Behandlung von Hauterkrankungen

Der Mensch ist von oben bis unten in Haut „eingepackt“ und normalerweise fühlen wir uns in unserer Haut pudelwohl. Die Haut ist mit ihrer zirka zwei Quadratmeter großen Fläche das größte Organ des Menschen. Und sie ist auch ganz schön schwer. Wenn man sie „zusammengefaltet“ auf die Waage legt, dann wiegt unsere Haut zwischen dreieinhalb und zehn Kilogramm.

Organische Aufgaben der Haut

Unsere Haut bildet gegenüber der Außenwelt einen hochspezialisierten Schutzwall mit vielfältigen Aufgaben. Sie bietet Schutz vor

- ◆ Kälte, Hitze, Strahlung
- ◆ Druck, Stößen, Reibung
- ◆ chemischen Stoffen
- ◆ Eindringen von Mikroorganismen
- ◆ Verlust von Wärme und Wasser

Dann ist unsere Haut aber auch Aufnahmeorgan. Sie ist zwar Schutzwall gegen äußere Einflüsse und schirmt das Körperinnere vor der Umwelt ab, aber entlang der Härchen auf unserer Haut können gelöste Stoffe in tiefere Hautschichten und sogar bis zu den inneren Organen vordringen.

Ganz wichtig ist aber auch die Funktion unserer Haut als das größte Sinnesorgan des Menschen. Über die Haut nehmen wir Vibration und Schmerz wahr. Wir können tasten, empfinden Druck- und Temperaturreize. Für alle diese Empfindungen gibt es Fühler, die Rezeptoren, in unserer Haut.

Erröten, erblässen, die Haare sträuben, auch das kann die Haut. Sie ist so auch Teil unseres Gefühlsempfindens. Man sagt oft: „Die Haut als Spiegel unserer Seele“. Wer kennt dies nicht: Man hat einen wichtigen Termin, einen Auftritt vor vielen Menschen ... und just an diesem Tag sprießt direkt auf der Nase ein neuer Pickel ... Über Duftstoffe, die Pheromone genannt werden, sendet die Haut außerdem Geruchsbotschaften.

Aus psychodynamischer Sicht nicht zu unterschätzen ist die Haut auch unser wichtigstes Abgrenzungs- und Kontaktorgan. Die Haut vermittelt früheste Beziehungserfahrungen, trennt innen und außen – spricht trennt das „Selbst“ von der Umwelt und hält das „Selbst“ zusammen. Sie symbolisiert Abgrenztheit und reguliert unsere Bedürfnisse nach Nähe und Distanz.

Schon vor der Geburt wird dem kleinen Menschen über Hautempfindungen eine

reiche, vielgestaltige, wenn auch zunächst noch undifferenzierte Welt eröffnet. Diese Hautempfindungen regen sein Wahrnehmungs- und Bewusstseinssystem an.

Als Säugling dann ist er auf der Suche nach Körperkontakt zur Mutter. Der Wechsel von liebevollem Gehalten- und Getragenwerden und sich und seine Grenzen allein zu spüren, ist für seine emotionale, soziale und kognitive Entwicklung sehr wichtig. Das heißt, sowohl ein Zuwenig an Körperkontakt als auch ein Zuviel (Anklammern, Festhalten) kann die Entwicklung eines Kindes beeinflussen.



Karen Bausch ist Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin (Examen 1985 am Berufskolleg für Gymnastik Waldenburg) und Fachtherapeutin für Psychotherapie (HPG).

Die Bedeutung des Körperkontakts ist unabhängig von der Versorgung mit Nahrung. Man hat Untersuchungen bei Säuglingen in Heimen gemacht, die von den Pflegerinnen sauber und satt, aber ohne emotionale Zuwendung und Körperkontakt versorgt wurden, sie alle zeigten früh Entwicklungsdefizite. Bekannt ist auch die Geschichte von Kaspar Hauser, der völlig isoliert und ohne Kontakt und Zuwendung von anderen aufgewachsen ist und schwere körperliche, soziale und emotionale Beeinträchtigungen davongetragen hat.

Psychosomatische Wechselspiele

Am Beispiel der Neurodermitis wird deutlich, welche Rolle die Psyche bei Hauterkrankungen spielt. Ein Gruselfilm kann „unter die Haut gehen“. Ein schönes Musikstück ruft eine „Gänsehaut“ hervor. Unsere Haut reagiert auf unsere Gefühle und zeigt sie nach außen. Die Haut stellt die Grenze zum Nächsten dar, ist aber gleichzeitig Kontaktorgan, das sich berühren lässt.

Neurodermitis ist keine psychische Erkrankung. ABER: die Erkrankung ist psychisch sehr belastend und kann durch psychische Belastungen, zum Beispiel bei Konflikten in Familie, Partnerschaft, Beruf, ausgelöst werden. In jedem Fall liegt eine körperliche Disposition zur Erkrankung vor. Und doch gibt es Menschen, die diese körperliche Neigung zur Neurodermitis haben, aber nicht daran erkranken.

Warum nun erkrankt der eine und der andere nicht?

Es scheint neben der körperlichen auch eine psychische Disposition zu geben. In mehreren Studien hat man zum Beispiel festgestellt, dass bei Neurodermitikern häufig ein „Nähe-Distanz-Konflikt“ eine große Rolle spielt. Die Sehnsucht nach liebevoller Zuwendung und körperlichem Kontakt ist oftmals sehr groß, gleichzeitig sind die betroffenen Menschen „zurückhaltend“ und scheuen die Nähe zum Nächsten, ja haben sogar große Angst davor. Denn Nähe kann ja auch Schutzlosigkeit und Verletzbarkeit bedeuten.

Nur wer gelernt hat „sich abzugrenzen“, der kann Nähe genießen. Doch gerade hier haben manche an Neurodermitis Erkrankte Probleme. Oftmals sind die Betroffenen sehr „liebe“, umgängliche Menschen und tun sich mit dem Neinsagen schwer. Über komplizierte Wege kommt es dann dazu, dass die rote Haut der Abgrenzung dient, im Sinne von: „Komm mir bloß nicht zu nah“.

Auch können sehr hohe Ansprüche an sich selbst und der Wunsch, die eigenen Anforderungen und die der anderen gewissenhaft zu erfüllen, zu Überforderung führen. In diesen Stress- und Überforderungssituationen kann es dann zu knallroten, äußerst hartnäckig juckenden Ausschlägen kommen.

Oder aber es gelingt den Betroffenen nicht, ihren Ärger über jemanden auszudrücken.



Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit

Impressum

6. Jahrgang

Herausgeber:

Berufsverband staatlich geprüfter
Gymnastiklehrerinnen und -lehrer
Deutscher Gymnastikbund DGyMB e. V.
Wasserschieder Straße 1
55765 Birkenfeld/Nahe
Telefon: (0 67 82) 98 86 92
Telefax: (0 67 82) 98 86 94
dgymbgs@t-online.de www.dgymb.de

Verlag + Abonnementservice:

Pohl-Verlag Celle GmbH
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle
Postfach 32 07, 29232 Celle
Telefon: (0 51 41) 98 89-0
Telefax: (0 51 41) 98 89 22
verlag@pohl-verlag.com
www.pohl-verlag.com

Bezugsbedingungen: Einzelpreis: 10,00 €
zzgl. Versand, Jahresabo: 32,00 € zzgl.
Versand. Auslandsversand ist möglich,
Preise bitte beim Pohl-Verlag erfragen.

Herstellung: Druck + Werbung Celle
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle

Erscheinungsweise: vierteljährlich.

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen
Beiträge und Abbildungen sind urheber-
rechtlich geschützt. Jede Verwertung außer-
halb der engen Grenzen des Urheber-
rechtsgesetzes wie Nachdruck, auch ein-
zelner Teile, Übersetzung, Speicherung,
Vervielfältigung und Verbreitung ein-
schließlich Übernahme auf elektronische
Datenträger sowie Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronische Medien
(auch Internet) ist ohne vorherige Zustim-
mung des Herausgebers und des Verlages
unzulässig und strafbar.

Die nächste Ausgabe „Gymnastik“
erscheint im September 2010.

Anzeigenschluss: 29. Juli 2010

Redaktionsschluss: 11. Juni 2010

Printed in Germany. ISSN: 1861-6399

cken beziehungsweise er wird nicht einmal bemerkt. Sie möchten „aus der Haut fahren“ oder „dem anderen das Fell über die Ohren ziehen“, stattdessen bleiben sie still und schlucken ihren Ärger hinunter. Also wird die Aggression durch Kratzen gegen sich selbst gerichtet. Und so schmerzhaft dies ist, so wird doch ein Teil der Anspannung und des unbewussten Ärgers abgelegt. Es ist paradox, aber das Kratzen hat Erleichterung verschafft.

Anhand dieser Beispiele wird deutlich, welch große Rolle die Psyche bei Hauterkrankungen spielt.

Therapeutische Ansätze

Für die ganzheitliche Betreuung von Hauterkrankten zeigen insbesondere vier Therapieansätze große Erfolge.

1) Wissensvermittlung

Der Betroffene wird eingehend über die Haut und ihre Funktionen sowie über die Erkrankung, Therapieverfahren und Möglichkeiten der eigenen Einflussnahme informiert. Es wird herausgefunden, welche Stressfaktoren beim Einzelnen vorliegen, und angeregt, ein Verlaufstagebuch zu führen, um auch bestimmte krankheitsauslösende Situationen und Substanzen zu erkennen.

2) Entspannungstechniken

Diese helfen insbesondere beim Unterdrücken des Juckzwangs durch „Beruhigung“ des Nervensystems. Außerdem kann erlernt werden, innere Spannungen zu lösen, auch das hilft den Juckreiz zu lindern. Als Verfahren bieten sich Autogenes Training (AT), Progressive Muskelrelaxation und Imaginationsverfahren (Verfahren, die die Vorstellungskraft des Patienten nutzen) an. Die Vorstellung, zum Beispiel durch eine kalte Berglandschaft zu wandern, kann einen kühlenden, beruhigenden Effekt auf die Haut haben (Macht der Gedanken – saure Zitrone, leckeres Essen). Imaginations-

verfahren sind vor allem bei Kindern gut einsetzbar.

3) Verhaltenstherapie, sprich (Selbst-)Kontrolltechniken

Hier werden bestimmte „Stop“-Techniken trainiert und Möglichkeiten erarbeitet, anders als mit Kratzen mit dem Juckreiz umzugehen, wie zum Beispiel Ablenkung: drücken statt kratzen ...

4) Körperorientierte Psychotherapie

In diesem Bereich wird vor allem auf die Probleme im zwischenmenschlichen Bereich eingegangen. Probleme bei der Beziehungsgestaltung, wie zum Beispiel Nähe-Distanz-Konflikte, Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls, sind nur einige Schwerpunkte in diesem Bereich.

Insgesamt soll erreicht werden, dass der Betroffene trotz Erkrankung ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben führen kann. Mögliche therapeutische Ziele:

- ◆ Bewältigung der Krankheit – Coping-Strategien entwickeln
- ◆ Stärkung der Persönlichkeit – ICH-stärkendes Vorgehen
 - Erlernen von Abgrenzungstechniken
 - Distanzierungsmöglichkeiten aus belastenden Beziehungskonstellationen erarbeiten
 - Stärken und Schwächen der eigenen Person kennenlernen
 - Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers kennen und akzeptieren
- ◆ Umgang mit Juckreiz
 - Verhaltenstherapie (gezieltes Training)
 - Ersatz der Kratzrituale durch alternative Entlastungshandlungen (Druck statt Kratzen)
 - AT zum Lösen innerer Spannungen, für mehr Ruhe und Gelassenheit

Karen Bausch
Pommernstraße 8, 91217 Hersbruck
Karen.Bausch@gmx.de

DGyMBWeiterbildung

Entspannungsverfahren erfolgreich vermitteln

Nach §§ 20 und 20a SGB V anerkannte viermodulige Weiterbildung mit insgesamt 70 UE (32 UE AT/32 UE PMR/6 UE alternative Entspannungsverfahren) und Zertifikatsabschluss:

Kursleiter/-in für Entspannungsverfahren

2./3. Oktober · 20./21. November 2010 und 22./23. Januar · 12./13. März 2011
in Hofheim-Diedenberg am Taunus

Dozentin: Karen Bausch, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Fachtherapeutin für Psychotherapie (HPC), Konzentrative Bewegungstherapeutin (DAKBT) Dozentin für Entspannungsverfahren mit Kassenzulassung.

Anmeldeschluss für Komplettbücher und Frühzahler: 7. August 2010!

Information: DGyMBGeschäftsstelle, Elisabeth Schmitt, Telefon (0 67 82) 98 86 92 oder www.dgymb.de