

## Wenn das „Kletzeln“ zwanghaft wird

Mehr als 100.000 Österreicher leiden unter dem Zwang, sich zu kratzen. Dahinter steckt aber keine schlechte Angewohnheit, sondern eine psychische Störung. Von Katrin Fischer

### 1 Was versteht man unter der Haut-Kratz-Störung?

**ANTWORT:** Die Haut-Kratz-Störung – im Englischen auch „Skin Picking Disorder“ genannt – ist eine seit 2013 offiziell anerkannte psychische Störung. „Sie äußert sich in immer wiederkehrendem Zupfen und Quetschen der Haut“, erklärt die Psychologin Anne Schienle von der Universität Graz. Egal ob an den Fingerkuppen, dem Schulterbereich oder an den Beinen – gekratzt wird an allen erdenklichen Körperstellen. In einigen Fällen wird auch mit „Werkzeugen“ wie Pinzette und Schere nachgeholfen. Einfach damit aufhören können die Betroffenen aber nicht – das Kratzen wird zum Zwang. Schätzungen zufolge sind in Österreich rund 100.000 Menschen von der Haut-Kratz-Störung betroffen.

### 2 Kratzen sich Betroffene bewusst?

**ANTWORT:** Das ist unterschiedlich, es gibt zwei verschiedene Erscheinungsbilder. Beim fokussierten Kratzen suchen Patienten im Spiegel gezielt nach Unregelmäßigkeiten oder streichen sich über die Haut, um einen kleinen Hubbel zu finden. Das Ziel: Diese Unebenheiten zu glätten, was während des Kratzens durchaus als befriedigend, aber keinesfalls als negativ empfunden wird. Das automatische Kratzen kommt von alleine. Und zwar oft während anderer Tätigkeiten wie Fern-

sehen oder Autofahren. Dass gekratzt wurde, bemerken sie zumeist erst dann, wenn die Haut zu bluten beginnt oder es wehtut. Patienten können auch von beiden Arten des Kratzens betroffen sein.

### 3 Mit welchen Folgen kämpfen Betroffene?

**ANTWORT:** Das Knibbeln und „Kletzeln“ endet nicht selten erst dann, wenn die Haut Verletzungen aufweist: „Das permanente Zupfen verursacht Leid. Viele Betroffene schämen sich, weil sie sich selbst Wunden und Narben zufügen“, so die Expertin. Im Alltag kann das wiederum zu Einschränkungen führen. Die hinterlassenen Spuren auf der Haut werden etwa im Hochsommer durch lange Ärmel oder viel Schminke verdeckt. In einigen Fällen wird sogar der Gang in die Öffentlichkeit ganz vermieden.

### 4 Wieso wird überhaupt gekratzt?

**ANTWORT:** „Menschen, die sich mit diesem Problem an mich wenden, berichten von psy-

chischer Überlastung“, erzählt die Psychotherapeutin Isabella Pittner-Meitz aus der Praxis. Dazu zählen laut ihr Faktoren wie: Partnerschafts- oder Familienkonflikte, körperliche Überlastung sowie Probleme am Arbeitsplatz. Über die genaue Ursache ist sich die Wissenschaft aber noch nicht einig. Neurobiologische Ekelforscher glauben, dass es sich dabei um ein übertriebenes Hygieneverhalten handeln könnte, „welches auch Tiere an den Tag legen, wenn sie ihr Fell lecken und putzen“, so Anne Schienle. Die Expertin schließt aber auch eine Dysfunktion in der sensorischen Verarbeitung nicht aus. In einer eigens von ihr und ihrer Kollegin Sonja Übel durchgeführten Studie der Uni Graz wurden Teilnehmer gebeten, sich entweder leicht am Arm zu kratzen oder zu streicheln. Das Ergebnis: Die Patienten reagierten zwar auf das Kratzen, aber nicht auf das Streicheln. Demnach könnte das Kratzen auch ein falsch verstandenes Streicheln sein.

### 5 Können sich Betroffene behandeln lassen?

**ANTWORT:** „Ja“, sagt Psychotherapeutin Pittner-Meitz: Das Verknüpfen mehrerer therapeutischer Methoden habe ihr in den letzten Jahren gezeigt, dass es eine ganzheitliche Sicht auf das Problem braucht. „Die Menschen sollen lernen, der Herausforderung, den Zwängen und dem Kontrollverlust die Stirn zu bieten.“ Deshalb ziele die Behandlung von Pittner-Meitz darauf ab, den Betroffenen zu zeigen, wie man mit unangenehmen Emotionen umgeht. Gefühle wirken sich auf den Körper aus und sollen deshalb ernst genommen werden. Es gehe auch darum, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen und „der Intuition, die uns allen innewohnt, wieder mehr Platz einzuräumen“. Denn: „Ihr Körper ist immer Ihr Freund. Er weiß immer, was er braucht“, so die Expertin.



**Anne Schienle:** Psychologin der Uni Graz

### Zu den Personen

**Anne Schienle** ist Universitätsprofessorin an der Uni Graz (Klinische Psychologie). Mit ihrer Kollegin Sonja Übel befasst sie sich mit der Haut-Kratz-Störung. Info: Tel. 0660 100 70 72

**Isabella Pittner-Meitz** betreibt eine Praxis für Psychotherapie und Paartherapie in Graz. [www.psychotherapeutin-graz.at](http://www.psychotherapeutin-graz.at)



**Isabella Pittner-Meitz:** Psychotherapeutin

”

Das permanente Zupfen verursacht Leid. Viele Betroffene schämen sich, weil sie sich selbst Wunden und Narben zufügen.

**Anne Schienle**  
(Psychologin)

“



40 Tage ohne Stress, Plastik und Netflix, aber mit gesunder Kost und Fitness. Heute: Couch-Fasten

## Grenzen meiner Möglichkeiten

Neue Woche, alter Hut: Die Bewegung und ich, wir führen eine Freundschaft, die mir viel Kopfzerbrechen bereitet. Letztens etwa, als ich erneut an die Grenzen meiner Möglichkeiten stieß. Aber beginnen wir am Anfang: „Wandern?“, fragte die Freundin. „Ja, passt“, antwortete ich. Der Zugzwang, endlich wegen meiner Sportlichkeit von mir reden zu machen, nagte an meinem Gewis-



**Katrin Fischer**

sen. Schließlich bin ich unter den Fastenden nicht gerade für mein Durchhaltevermögen bekannt. Doch dass die Anreise und das damit verbundene Gekurve durch die stei-

rische Hügellandschaft in mir ein vages Gefühl der Übelkeit auslösen würden, damit habe ich nicht gerechnet. Und weiter: Der von uns auserkorene Wanderweg beschloss auf halber Strecke aufzuhören zu sein. Der Weg zurück zum Auto gestaltete sich dementsprechend schwierig.

Aber so gesehen hat das Sich-Verlaufen auch etwas Gutes: Bedeutungsschwache Ansätze werden durch zusätzliche Schritte ersetzt. Das genügt schon, um sich für einen kurzen Moment wie die weibliche Antwort auf Reinhold Messner zu fühlen. Aber einmal reicht mir auch. Alles wie immer also.



Beim Verlaufen gilt: Der Weg ist nicht das Ziel KK

**#kleinefastet**

Hintergründe finden Sie auf [kleine.at/fasten](https://www.kleine.at/fasten)