



BOTSCHAFTEN DER SEELE

**WENN UNSERE HAUT BRENNT, JUCKT ODER ENTZÜNDET IST,
KÖNNEN DAS HINWEISE SEIN, DASS ETWAS IN UNSEREM INNEREN BRODELT.
WENN WIR IHNEN FOLGEN, KÖNNEN WIR VIEL DARAUS LERNEN**

Die Haut sei ein Spiegel der Seele, sagt man. Wenn ich zuletzt in den Spiegel geschaut habe, dachte ich oft: Ja, was ich da sehe, passt zu dem, wie es gerade in meinem Inneren aussieht. Obwohl ich bisher selten mit Hautproblemen zu tun hatte, sehe ich nun immer öfter Rötungen und entzündete Stellen, die meine kleinen Töchter beim Frühstück mit unverhohlenem Interesse begutachten. Bildhaft betrachtet, könnte man sagen: Es ist ganz schön was los bei mir, es brechen Dinge hervor, die in meinem Inneren arbeiten. Sicher haben die Veränderungen viel mit der Lebensphase zu tun, in der ich mich befinde. Und mit den hormonellen Umbrüchen, die mit ihr einhergehen: Ich bin 43, möglich, dass ich schon in der Perimenopause stecke, jener Phase, die die Wechseljahre umschließt und die oft schon Jahre vor dem Ausbleiben der Periode einsetzt. Auch sie betrifft die Seele. Außerdem beschäftigen mich derzeit große Fragen. Lebe ich das Leben, das zu mir passt? Wäre ich vielleicht zufriedener, wenn ich endlich aufhörte, den

Erwartungen anderer zu entsprechen? Daher wundert es mich gar nicht so sehr, dass meine Haut in Aufruhr ist, wo in meiner Gefühlswelt doch auch die Wellen hochschlagen.

EIN WECHSELSPIEL

„Wie eng die Verbindung zwischen der Haut und unserer Psyche ist und wie stark sich Emotionen auf ihr widerspiegeln, zeigt sich schon daran, dass wir eine Gänsehaut bekommen, wenn wir Lust oder Ekel verspüren, oder Aufregung uns die Röte ins Gesicht treibt“, sagt Uwe Gieler, Facharzt für Dermatologie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Gießen. Er erklärt diesen Zusammenhang so: „Haut, Gehirn und Nervensystem entstehen beim Embryo aus dem gleichen Keimblatt. Man weiß heute, dass die Nervenenden in die Haut hineinragen und dort Botenstoffe ausschütten.“ Etwa 20 bis 25 Prozent der Patient:innen, die an einer Hauterkrankung leiden, haben psychische Probleme wie Depressionen oder Angststörungen. Zwar sind Schuppenflechte, Neuro-

dermitis oder Akne genetisch angelegt, aber auch psychische Einflüsse spielen eine wichtige Rolle.

Auch Lydia Zauberhaut, wie sie sich als Podcasterin und Coachin nennt, kennt das Wechselspiel zwischen Haut und Psyche. Die 30-Jährige entwickelte schon als Säugling eine Neurodermitis, in der Pubertät kamen eine Gürtelrose und Akne dazu. „Ich weiß, wie es ist, sich zu schämen, sich zu verstecken, Schmerzen auszuhalten, am Juckreiz zu verzweifeln und sich damit komplett allein zu fühlen“, sagt Lydia, die sich nur allzu gut an die Phasen erinnert, in denen ihre Haut völlig aus der Balance geraten war.

„Meine Eltern und ich haben über Jahre vermeintlich alles versucht. Aber bei den Therapien ging es immer vor allem darum, die Symptome zu lindern, und weniger darum, den Kern des Problems zu erkennen“, erzählt Lydia. Grundlegend veränderte sich erst etwas, als ihre Mutter sie mit zu einer Kinesiologin nahm. Um herauszufinden, was Lydias Energiesystem >

BE YOU TIFUL

JE ÖFTER ES LYDIA GELANG, GEFÜHLE NICHT WEGZUDRÜCKEN, SONDERN ZU IHNEN ZU STEHEN, DESTO BESSER GING ES AUCH IHRER HAUT

derart aus dem Gleichgewicht bringt, arbeitete sie auf psychosomatischer Ebene mit ihr. Damals, mit zwölf, machte sie erstmals die Erfahrung, ganzheitlich betrachtet zu werden. „Dadurch habe ich verstanden, wie stark unsere Gedanken darüber bestimmen, wie es uns geht.“ Sie trainierte, negative Gedanken durch positive zu ersetzen, und hörte auf, sich ständig aufs Kranksein zu fokussieren, sondern lieber darauf, was ihre Haut ihr erzählen wollte.

EIN BISSCHEN DETEKTIVARBEIT

Nach und nach lernte sie, die Zeichen zu deuten, die ihre Haut ihr sendete. Und erkannte: Wenn der Juckreiz sehr stark wurde, gingen dem oft Situationen voraus, in denen sie ihre Wut einfach runtergeschluckt hatte. Je öfter es ihr gelang, Gefühle nicht wegzudrücken, sondern zu ihnen zu stehen, umso besser ging es auch ihrer Haut. Dann kam die Pubertät. „In dieser Zeit bin ich ständig über meine Grenze

gegangen, habe auch mal exzessiv gefeiert, mich schlecht ernährt. Ich wollte dazugehören und nichts verpassen.“ Ihre Haut brach auf, sie juckte, entzündete sich.

Bis Lydia dauerhaft einen guten Weg für sich fand, brauchte es Zeit. Mit Anfang zwanzig sortierte sie ihr Leben so, dass sie inzwischen fast symptomfrei leben kann. Dazu gehörte auch ein bisschen Detektivarbeit. Sie erforschte ihre Geschichte, immer mit der Frage im Kopf: Gibt es ungelöste Themen in mir, die etwas mit meiner Hauterkrankung zu tun haben? „Ich konnte mir lange keinen Reim darauf machen, wieso ich bereits kurz nach der Geburt mit Neurodermitis zu kämpfen hatte.“ Als sie herausfand, dass sie bei ihrer Geburt fast an ihrer Nabelschnur erstickt wäre, war das für sie ein wichtiger Schlüssel, um alles besser zu verstehen. Aber Lydia stellte auch fest, wie wichtig es ist, sich klarer abzugrenzen, ihre Bedürfnisse

deutlich zu machen. „Neurodermitiker haben oft die Tendenz, sich nach außen zu verlieren, weil ihre Grenze so offen ist. Meditation hat mir geholfen, meine Antennen wieder nach innen zu richten, um herauszufinden: Was brauche ich eigentlich gerade?“ Und sie lernte, auch mal klar und deutlich Nein zu sagen, selbst wenn sich jemand vor den Kopf gestoßen fühlt.

Daneben beschäftigte sich Lydia viel mit ihrer Ernährung. Um herauszufinden, wie ihre Haut auf welche Lebensmittel reagiert, hat sie eine Weile ein Ernährungstagebuch geführt. Das empfiehlt sie heute auch in ihren Coachings, in denen sie Menschen mit Hautproblemen unterstützt. Lydia selbst half es besonders, kein Fleisch mehr zu essen. Sie setzt auf vorwiegend pflanzliche und möglichst naturbelassene Lebensmittel und reduziert besonders in akuten Phasen alles, was die Säurebildung im Körper anregt. Milchprodukte zum Beispiel, Alkohol sowie schnelle Kohlenhydrate wie Nudeln und Süßigkeiten. Der Dermatologe Uwe Gieler rät an dieser Stelle aber auch zur Gelassenheit. „Viele Menschen setzen sich mit dem Einhalten bestimmter Diäten einem erheblichen Stress aus, ohne dass eine Allergie oder Unverträglichkeit nachgewiesen wurde. Ich empfehle, da achtsam mit sich umzugehen – und sich nichts aufzuerlegen, was vielleicht gar nicht nötig ist.“

FÜR SICHTBARKEIT SORGEN

Was auch immer ihre Ursache ist: Hautprobleme können uns ganz

schön belasten. „Ist die Haut beschädigt, ist das für jeden sichtbar und wir fürchten, von anderen abgelehnt zu werden“, sagt Gieler. Um dieser Angst etwas entgegenzusetzen und gängige Schönheitsideale zu hinterfragen, teilen Anhänger:innen der #skinpositivity-Bewegung ungeschönte Bilder mit der Welt. Die 27-jährige Schwedin Sofia Grahn ist eine von ihnen. Vor drei Jahren begann sie, Nahaufnahmen ihrer schweren Akne bei Instagram zu

posten, zunächst, um die Behandlung mit Medikamenten zu dokumentieren. Schon nach kurzer Zeit hatte sie 100.000 Follower:innen, negative Kommentare gab es entgegen ihrer Befürchtung nur wenige. Bis sie sich wirklich selbst akzeptieren konnte, war es dennoch ein langer Weg. Geholfen hat ihr Kontakt zu anderen, die genauso offen mit ihren Hautproblemen umgehen wie sie. Und Yoga, für sie ein sicheres Mittel, um quälenden

Gedanken zu entkommen. Wenn sie mal wieder sehr hart zu sich selbst ist, fragt sie sich: „Würde ich jemals so mit einer Freundin umgehen? Warum tue ich es dann mit mir?“ Sie schreibt Dinge auf, die sie in der Vergangenheit schon bewältigt hat, versucht, jede Anerkennung bewusst aufzusaugen. „Akne hat mein Leben auf Eis gelegt“, sagt sie heute: „Manchmal denke ich an die Erfahrungen, die ich vielleicht gemacht hätte, wenn ich >





nicht so viele Jahre damit verbracht hätte, mich zu verstecken, zu fragil, um der Welt außerhalb meiner Wohnung zu begegnen.“ Trotzdem ist sie in dieser Zeit auch gewachsen. „Ich konnte dadurch meinen Selbstwert jenseits des äußeren Scheins erforschen.“ Heute trägt Sofia roten Lippenstift statt hautfarbenedes Make-up: „Ich finde, dass der gut zu den Rötungen meiner Haut passt. Meine Akne ist für mich nicht länger ein Makel, sondern ein Merkmal, sie gehört zu mir, aber bestimmt nicht mehr, wer ich bin.“ Vielleicht ist sie auch deshalb zurückgegangen.

DIE ZEICHEN VERSTEHEN

Sofias Hauterkrankung ist genetisch bedingt – und wie sie sagt, auch durch emotionalen Stress. Ob dieser Ursache oder Folge der Hautproble-

me ist, ist laut dem Psychodermatologen Gieler letztlich nicht wichtig. Vielmehr ginge es darum, die Zeichen zu verstehen, die die Haut sendet. „Es hilft, sich zu fragen: Will sie mir etwas signalisieren, was ich nicht beachtet habe oder versuche zu verdrängen? Wenn Menschen feststellen, dass sich ihr Hautbild durch Belastungssituationen oder Probleme in der Partnerschaft verschlechtert, dann ist der Zusammenhang deutlich.“

Unter denen, die wegen einer Neurodermitis in die Coachings von Lydia Zauberhaut kommen, beschreiben sich viele als besonders sensibel. Auch Professor Gieler bestätigt: „Sicher sind nicht alle Menschen mit dieser Diagnose hypersensitiv, aber Patient:innen mit schwerer Neurodermitis berichten häufig, dass sie Dinge

sehr intensiv wahrnehmen, Farben, Gerüche, Stimmungen im Raum.“ Fast symbolhaft zeigt sich diese Durchlässigkeit dann auch im Außen. Wenn Lydia sich heute überfordert fühlt, kommen manchmal alte Ängste hoch, der Juckreiz kehrt zurück. Für sie ist das ein klares Zeichen innezuhalten: „Die Haut zeigt uns unsere Grenze auf, wenn wir selbst sie missachten.“

Auch ich versuche das, was gerade in meinem Gesicht vor sich geht, mit mehr Wohlwollen zu betrachten: als kleinen Reminder, der mir bewusst machen soll, dass es Teile in mir gibt, die etwas mehr Zuwendung bräuchten. Vermutlich werden die Gäste auf meiner Haut noch ein bisschen bleiben. Ich habe sie zwar nicht bewusst eingeladen, aber da sie schon mal da sind, höre ich nun genauer hin, was sie mir eigentlich sagen wollen... ●

MEHR LESEN?

- * Lydia Zauberhaut: *Du darfst gesund sein (mvg). Ein sehr persönlicher Ratgeber*
- * Yael Adler, *Haut nah: Alles über unser größtes Organ (Droemer Knaur). Die Dermatologin schreibt unterhaltsam über die Haut als Kommunikationsmittel.*
- * Uwe Gieler (u.a.): *Die Haut und die Sprache der Seele: Hautkrankheiten verstehen und heilen (Fischer & Gann)*