

SWR2 Leben

## **Bis auf's Blut – Wenn Knibbeln zum Zwang wird**

Von Claudia Heissenberg

Sendung vom: 26.02.24, 15.05 Uhr

Redaktion: Nadja Odeh

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2024

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-tandem-100.xml>

---

**Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **BIS AUF'S BLUT – WENN KNIBBELN ZUM ZWANG WIRD**

### **Musik:**

Schneidend, schmerzhaft, nervös

### **Erzählerin:**

Ohne Unterlass. Unaufhaltsam. Unwillkürlich und wie von selbst gleiten Daumen und Zeigefinger über die Nagelhaut. Tasten und suchen unentwegt nach Unebenheiten: Kleinen Hautfetzen, überschüssigem Fleisch, winzigen Rissen. Manchmal dauert es ein wenig, aber sie finden immer etwas, das stört und das weg muss. Das herausgelpult, aufgekratzt oder abgerissen werden muss.

### **O-Ton 1:**

(Ingrid Bäumer)

Also am Anfang war es so, dass ich Mückenstiche hatte, die ich aufgekratzt hab. Also da konnte ich nicht von wegbleiben, und diese Mückenstiche haben dann so große, flächige Wunden, so flache Wunden ergeben, da konnte man dann die Krusten auch wunderbar wieder aufkratzen und das war quasi ein Spaß ohne Ende, weil da hatte man immer was zu tun, vor allen Dingen im Sommer, und später war es halt so, während der Pubertät, dann kamen halt die Pickel, dann kamen die Mitesser und wenn selbst das nicht reichte, dann konnte man ja immer noch an gesunden Hautstellen knibbeln, so lange bis da irgendwas nicht gesund war.

### **O-Ton 2:**

(Stefan)

Ich hab versucht, mir selber zu überlegen, warum mache ich das? Und meine Vermutung ist, dass ich gedacht habe, mit mir stimmt etwas nicht, und ich versuche dieses Schlechte aus mir herauszuholen. Damit später wieder alles gut wird.

### **O-Ton 3:**

(Jana)

Das war auch so eine Art Beruhigung für mich, auch heute noch, es gibt so viele Situationen, wo ich anfangen zu kratzen, wenn mir langweilig ist, habe ich das oft, wenn ich ganz viel Druck verspüre, dann fange ich an total unruhig zu werden und durch das Kratzen beruhige ich mich dann wieder. Also dann suche ich auch meine Haut nach Stellen ab, die eigentlich völlig normal aussehen für Außenstehende, aber für mich sind dann so kleine Unebenheiten dann da und die muss ich dann aufkratzen. Ja, wenn mir langweilig ist, wenn ich schlecht drauf bin, es gibt eigentlich keine Situation, wo es nicht passiert, wo ich nicht anfangen zu kratzen.

Musik

### **Erzählerin:**

Wann und warum das bei mir angefangen hat, kann ich gar nicht genau sagen. Ich knibbel schon so lange ich denken kann. Und damit meine ich nicht, mal einen Mückenstich aufzukratzen oder an einem Pickel herumzudrücken, so wie fast alle das ab und zu machen. Ich mache es ständig. Meistens bemerke ich gar nicht, dass ich es tue. Als hätten meine Finger ein Eigenleben. Vor einiger Zeit, als sie mal wieder ziemlich übel zugerichtet waren, habe ich „exzessives Knibbeln“ in eine Suchmaschine eingegeben. Und herausgefunden, dass ich anscheinend nicht die einzige bin. Es gibt sogar verschiedene medizinische Fachbegriffe dafür, wie Skin Picking Disorder oder Exkoriationsstörung. Von Lateinisch „excoriare“, was abhäuten oder schälen bedeutet. Am besten gefällt mir der Begriff „Dermatillomanie“. Der stammt aus dem Griechischen und besteht aus drei Worten. Derma: die Haut, tillein: ziehen und mania: Besessenheit, Wut, Raserei.

### **O-Ton 4:**

Meine Definition ist, dass man an seine Haut drangeht, ob man jetzt knibbelt oder drückt oder kratzt und dass ständig macht, mehr oder weniger regelmäßig und auch nicht damit aufhören kann. Und was das Ganze zu einer Krankheit macht, ist dass man auch nicht aufhören kann, wenn Narben und Wunden entstehen und dass man darunter leidet und sich dafür schämt.

### **Erzählerin:**

Ingrid Bäumer ist 52 Jahre alt und hat zwei Bücher über Skin Picking geschrieben. Sie erinnert sich noch ziemlich gut daran, wie das mit dem Knibbeln bei ihr losging.

### **O-Ton 5:**

Ich war ungefähr sechs Jahre alt oder vielleicht noch ein bisschen jünger, und bei mir war es so, dass ich als Kind schon sehr hyperaktiv war, damals nannte man das hyperaktiv, heute würde man ADHS sagen, und ich hatte einen unglaublichen Bewegungsdrang und da sagte dann die Kindergartengruppenleiterin, man müsste doch stillsitzen, und ich konnte aber nicht stillsitzen, (und) ich hab dann das Skinpicking als so ne Art Auslauf für meine Finger genommen, also ich habe selber dann mich nicht bewegt oder ja fast nicht und dafür haben meine Finger dann die Bewegung gekriegt.

### **Erzählerin:**

Während sie so ruhig und diszipliniert wie möglich auf ihrem Stuhl saß, kratzte die kleine Ingrid Schürfwunden und Mückenstiche auf oder biss auf ihren Stiften herum, bis sie komplett zerkaut waren. In der Pubertät stand sie nach der Schule oft stundenlang vorm Spiegel, um an Pickeln und Mitessern herumzudrücken und danach alles sorgfältig zu überschminken.

### **O-Ton 6:**

Damit ist wirklich verdammt viel meiner Lebenszeit verloren gegangen durch dieses Knibbeln – vorm Spiegel, am Computer, vorm Fernseher – also ich konnte das auch nicht aufhören, nicht mal für einen Tag, nicht mal für einen halben Tag, nicht mal auf der Arbeit, nicht mal irgendwo in der Öffentlichkeit, also ich konnte es nicht. Aufhören. Also ich war schon ein ziemlich schwerer Fall, (und) deswegen kann ich auch sagen, wie verzweifelt die Betroffenen sind, weil die wirklich denken, ich schaffe das nie.

### **Atmo 1:**

SkinPicking Treffen

### **Erzählerin:**

2010 hat Ingrid Bäumer in Köln die erste Selbsthilfegruppe für Skin Picker gegründet. Anfangs fanden die Treffen bei ihr zuhause im Wohnzimmer statt. Mittlerweile haben sie einen Raum in einem Gesundheitsladen, wo die Gruppe an jedem dritten Montagabend im Monat zusammenkommt.

### **O-Ton 7:**

(stereo)

Ich bin Raven, ich bin 30 Jahre, habe meiner Meinung nach seit meiner Jugend halt das schon, dass ich mir immer das Gesicht, Mückenstiche etc. halt aufkratze und mal ne gute, mal ne schlechte Phase dann halt auch habe, weil bei mir meistens mit meiner Stimmung halt zu tun hat bzw. wie viel Süßkram ich in dem Moment dann zu mir nehme und ja, verspreche mir einen schönen Abend mit euch allen. (weiter als Atmo unter Erzählerin)

### **Erzählerin:**

Abgesehen von Ingrid Bäumer und Raven, die sich diesen Namen als Pseudonym ausgesucht hat, sitzen noch sechs weitere Betroffene am Tisch. Außerdem zwei Psychologie-Studentinnen, die ihre Masterarbeit über Dermatillomanie schreiben und Probanden und Probandinnen für ihre Studie suchen. Dazu später mehr. Schätzungen zufolge zupfen, drücken und knibbeln allein in Deutschland rund eine Million Menschen zwanghaft an ihrer Haut. Vor allem Mädchen und Frauen. Wobei die Dunkelziffer bei Männern hoch sein soll. Einer dieser Männer ist heute hier.

### **O-Ton 8:**

(Stefan/stereo)

Ich bin Stefan, 46 Jahre alt, und ich litt ungefähr 18 Jahre an Skinpicking, und es ist ein bisschen verblasst, die Angewohnheit ist noch da, aber es ist kein Leidensdruck mehr, es bestimmt mein Leben nicht mehr.

**Erzählerin:**

Anders als früher. Da hat Stefan oft wochenlang das Haus nicht verlassen, weil er sich schämte für seine malträtierte Haut und seine Willensschwäche. Wenn er von anderen auf die Wunden und Rötungen angesprochen wurde, war ihm das peinlich. Angefangen hat es bei ihm mit 21, als er gerade seinen Zivildienst machte.

**O-Ton 9:**

(Stefan/mono)

Ich habe mich einfach vermehrt mit meiner Haut und den Unreinheiten, die ich so empfunden habe, beschäftigt. Im Gesicht und im Nackenbereich. Ich hatte den Eindruck, dass dort das, was man landläufig Pickel nennt, sind. Man fühlt, da ist irgendwas, was einem nicht gefällt, was einen stört.

**Erzählerin:**

Stefan fühlte sich damals insgesamt nicht besonders wohl in seiner Haut. Der 46-Jährige, der in einer Notschlafstelle für Obdachlose arbeitet und jetzt zum zweiten Mal angefangen hat, Theologie zu studieren, beschreibt sich als einen sehr perfektionistischen Menschen, für den jeder Fehler und jeder Makel eine Katastrophe bedeutet.

**O-Ton 10:**

Das ist nicht nur ein Pickel, der kommt und geht, nein, das ist etwas Schreckliches. Und das ist der innere Druck und das innere Problem.

**Erzählerin:**

Im Laufe der Zeit wird Skin-Picking für Stefan zu einer Gewohnheit, von der er nicht mehr lassen kann und die seinen Tagesablauf bestimmt.

**O-Ton 11:**

Es ist nicht so, dass man einmal morgens zum Spiegel geht und dann vielleicht am Abend nochmal und vielleicht, wenn man zwischenzeitlich auf der Toilette ist, sondern dass man immer wieder versucht mit der Hand dahin zu fassen. Man beschäftigt sich eben permanent damit.

**Erzählerin:**

Bei Ingrid Bäumer war das ähnlich.

**O-Ton 12:**

(Ingrid)

Das war mein universales Reaktionsmittel auf jegliche Gefühle kann man sagen. Ob das jetzt positive Gefühle waren, wenn ich mich über was gefreut habe oder ob das Stress war, Leistungsdruck, Zeitdruck, immer hatte ich dann die Haut, um das daran auszulassen.

Musik

**Erzählerin:**

Seit 2013 ist Skin Picking oder Dermatillomanie als Krankheit anerkannt und wird in der klinischen Psychologie unter die Zwangsspektrumsstörungen eingeordnet. Der Fachbegriff bezeichnet wiederholte, oft automatisch ausgeführte Handlungen, die von den Betroffenen nicht kontrolliert werden können. Dazu zählen z.B. auch Spielsucht, Kaufsucht, Esssucht, Internetsucht, pathologisches Horten oder exzessive Selbstbefriedigung. Ein Sammelbegriff für chronische Verhaltensmuster, mit denen Menschen dem eigenen Körper Schaden zufügen, ist die englische Abkürzung BFRB.

**O-Ton 13:**

(Ingrid)

Also BFRB sind body focussed repetitive behaviours und das sind Dinge wie Skin Picking, Trichitillomanie, also krankhaftes Haareausreißen, und dann gibt es noch Nagelhautbeißen oder Rhinotilexomanie z.B., dass man in seiner Nase bohrt in krankhafter Art und Weise oder dass man seine Mundschleimhaut aufbeißt, das sind alles Dinge, die unter BFRB fallen.

Musik

**Erzählerin:**

Ich gehöre zu den Nagelhaut-Aufreißern-und-Abbeißen. Der Fachbegriff ist Dermatophagie. Die tritt häufig zusammen mit Onychophagie auf, dem zwanghaften Nägelkauen. Das habe ich früher auch gemacht.

**O-Ton 14:**

(Jana)

Man spricht nie darüber, aber ich glaube, dass es vielen auch so geht, und ich finde es eigentlich wichtig auch da offen mal drüber zu sprechen....Ich glaube, viele schämen sich auch dafür, und man sollte dazu stehen oder man sollte auch vielleicht die Gesellschaft sensibilisieren, und nachdem ich mich dann wirklich mal damit beschäftigt habe, konnte ich es dann auch selber für mich akzeptieren, dass es ne

Krankheit und dass es okay so ist. Ich kann versuchen, mich zu stoppen oder versuchen, dass es besser wird, aber ich kann auch akzeptieren, dass es eine Krankheit ist. Und das war hilfreich.

**Erzählerin:**

Jana ist 25 Jahre alt, studiert Sport und Chemie auf Lehramt und macht gerade ihr Referendariat. Dass sie an Dermatillomanie leidet, ist ihr, wie den meisten anderen auch, auf den ersten Blick gar nicht anzusehen. Um die Folgen ihrer letzten Knibbelattacke zu zeigen, schiebt sie die Ärmel ihres Sweatshirts hoch. Auf jedem Oberarm sind fünf oder sechs frische, kleine, rote Kreise, die gerade erst verheilen.

**O-Ton 15:**

(Jana)

Also im Sommer, wo wirklich ne ganz schlimme Phase war, hatte ich, da habe ich mal meine...Stellen am Körper gezählt und es waren 34 oder 35 Stellen. So kleine Wunden, das müssen gar nicht große sein, aber ganz viele kleine, und...die kommen daher, dass ich dann meine Haut absuche und einen Hubbel bemerke, der den meisten gar nicht auffällt und dann fange ich daran rumzudrücken und dann mache ich das jeden Tag und irgendwann entsteht daraus ne Wunde und die kratze ich dann auf.

**Erzählerin:**

Den Drang zu knibbeln, zu zupfen, zu quetschen und zu kratzen, kann Jana kaum unterdrücken. Angefangen hat das schon im Kindergarten. Nachts haben die Eltern ihr Handschuhe angezogen, damit sie sich nicht blutig kratzt. Geholfen hat das wenig.

**O-Ton 16:**

Wenn ich jetzt meinen Pulli ausziehen würde, da sind Narben ohne Ende von den letzten ... Jahrzehnten.

**Erzählerin:**

Tief ausgeschnittene T-Shirts, Tops oder kurze Hosen trägt Jana im Sommer schon lange nicht mehr. Auch weil sie Angst vor den Reaktionen der anderen hat. Angst, komisch angeguckt und als psychisch gestört abgestempelt zu werden. Denn manchmal sind ihre Arme und Beine komplett übersät mit Wunden.

**O-Ton 17:**

Bessere Phasen sind, wenn ich viel unterwegs bin und mit anderen gemeinsam unterwegs bin und gar nicht die Möglichkeit habe zu kratzen, weil andere in meinem Umfeld sind. Wenn ich alleine bin, dann wird's schwieriger, ich schäme mich dafür,

wenn andere bei mir sind, und deshalb werde ich das niemals machen, wenn jemand neben mir steht oder in meiner Nähe ist. Ich mache das immer nur dann, wenn ich alleine bin und auch die Zeit habe, mich darauf einzulassen.

**Erzählerin:**

Wenn es ihr gut geht und sie entspannt ist, verbringt Jana damit etwa eine Stunde am Tag. In schlechten Zeiten kommt sie auf vier bis fünf Stunden,

**O-Ton 18:**

Aber meistens sind es so drei bis vier. Morgens beim Aufstehen, abends vor'm ins Bett gehen, vor dem Rechner, wenn ich eigentlich meine Schule planen muss, vor dem Training, nach dem Training, wenn ich nach Hause komme und mal kurz eben auf Toilette gehe und da irgendwie ein Spiegel hängt. Wenn ich mir Socken anziehe und ich dann irgendwie meine Beine sehe, dann muss ich direkt anfangen, über meine Beine zu fühlen. Ich kann dann auch nicht ruhig auf dem Sofa sitzen z.B.,...ich muss erst alles in Anführungsstrichen erledigt haben. Und dann verspüre ich Erleichterung. Auch nur kurz, aber es reicht aus, damit es mir in dem Moment besser geht.

**O-Ton 19:**

(Ingrid)

Ja, die Befriedigung, die ist sehr kurzfristig, erstmal irgendwie hat man eine Befriedigung, wenn man seine Aufgabe erfüllt hat, die Haut an der Stelle zu bearbeiten, aber danach kommt dann sehr schnell das Tief, fällt man in so ein tiefes Loch, wenn man erkennt, was man seiner Haut da gerade wieder angetan hat und ja, ich hab mich einfach für mich selbst geschämt, ich hab mich selbst gehasst dafür, dass ich mich nicht unter Kontrolle hatte. Dass ich keinen freien Willen hatte in dieser Sache. Das war für mich wie eine Sucht.

Musik

**Erzählerin:**

Auch für mich ist es wie eine Sucht, die ich nicht im Griff habe. Und genau dieses Zwanghafte ist es, was mich am meisten daran stört. Ich habe keine Ahnung, warum ich es nicht schaffe, es sein zu lassen. Selbst wenn ich mir sage: Jetzt hör aber auf! Gleich tut es weh. Gleich wird es bluten, und dann hast du den Schlamassel. Es gelingt mir einfach nicht, die Finger von meinen Fingern zu lassen.

**O-Ton 20:**

(Stefan)

Wie bei jedem Rausch ist es so, der kurze Rausch, dass man denkt, man hat jetzt zeitweise etwas erreicht, wird dann durch die Realität abgelöst, dann sieht man



nämlich, wie die Landschaft danach aussieht, ...man hat nur ein kurzzeitiges Befriedigungsgefühl, weil man aktiv geworden ist. Aber danach sieht man leider das Ergebnis und das ist eben länger anhaltend....Das sieht man ja auch noch am nächsten Tag und auch noch, je nachdem, wie tief man halt, seine Haut geschädigt hat, sieht man das eben Tage, Wochen, Monate oder Jahre lang.

**Atmo 2:**

Universität (Maus klickt und wird über Tisch bewegt)

**O-Ton 21:**

(Sarah)

Ich bin Sarah Decker, ich bin 26 Jahre alt und schreibe gerade meine Masterarbeit über das Thema „Dermatillomanie“ an der Universität zu Köln.

**Erzählerin:**

„Der Einfluss von Dermatillomanie auf das Empfinden taktiler Reize“ ist der Titel der Studie, den Sarah Decker gerade mit einer Kommilitonin durchführt. Die beiden Psychologiestudentinnen wollen damit mehr über mögliche Auslöser von Kratz- und Knibbelepisoden herausfinden.

**Atmo 3:**

(Uni (s.o.) Sarah: So. Ich mache Ihnen das jetzt hier einmal groß, das bitte einmal Ausfüllen....weiter Atmo)

**Erzählerin:**

Nach Beantwortung der Fragen zu Häufigkeit, psychischer Belastung und anderem bekomme ich ein Brett mit zehn pickelähnlichen Gebilden aus dem 3-D-Drucker vorgelegt. Manche sind fast so dick wie Erbsen, andere winzig, manche sind glatt, andere spitz und scharfkantig. Ich empfinde alle als störend, und wenn sie auf meiner Haut wären, müssten sie sofort eliminiert werden. Der zweite Teil des Experiments besteht darin, mit dem Zeigefinger Vibrationen zu erspüren.

**Atmo 4:**

(Sarah) Gleich kommt auf dem Bildschirm Phase 1, dann kommt ein Piep, dann kommt Phase 2, und in einer von den beiden Phasen wird eine Vibration erscheinen. Und danach kommt ne Frage: In welcher Phase war der Stimuli?... Ich: Okay. - S: Dann starte ich jetzt das Experiment ...Atmo Ruhig, ab und zu Klicken...

**Erzählerin:**

Die Impulse, die das Gerät absondert, sind dermaßen schwach, dass sie von den meisten Menschen gar nicht wahrgenommen werden können. Die Studentinnen vermuten, dass Skin Picker und Pickerinnen die Vibrationen stärker fühlen und sie

auch als störender empfinden. Über die Ursachen von Dermatillomanie ist wenig bekannt. Was bringt Menschen dazu, sich tagtäglich selbst zu verletzen, obwohl sie wissen, dass sie damit Schaden anrichten?

**O-Ton 22:**

(Ingrid)

Ich hab das immer so eine kleine Belohnung genannt, also früher war das dann so, dass ich irgendwie zufrieden war, wenn diese Hautstelle glatt war, dann konnte ich mir sagen, okay, jetzt habe ich diese kleine Aufgabe erfolgreich erfüllt. Aber die ganzen anderen

Aufgaben, die noch auf mich warteten, da hatte ich dann Horror vor....und das ist dann natürlich ausgeföhrt zu einer ganzen Knibbeltrance, wo man am Ende überhaupt nicht mehr zufrieden ist, aber der Anfang ist immer, dieser Dopamin-Kick, dass man was geschafft hat.

**Erzählerin:**

Für die meisten ist das Herumpulen an der Haut ein Ventil für negative Geföhlszustände. Es beruhigt und entspannt. Nervosität, Überforderung, Stress, Trauer, Aufregung oder Langeweile – es gibt Vieles, was Skin Picking auslösen kann.

**O-Ton 23:**

(Jana)

(Zögerndes Stöhnen)... Auch viel Leistungsdruck, ich habe immer Angst, dass ich es nicht schaffe,...dass ich jetzt z.B. meine Ausbildung nicht schaffe oder...dass ich zu schlecht bin, zu dumm bin, das sind solche Gedanken, die begleiten mich schon relativ lange und ich glaube, das löst auch viel Druck aus oder diese Versagensangst.

**O-Ton 24:**

(Ingrid)

Ja, dieser Druck, das ist schon das Gefühl, das viele haben, aber man kann das auch nicht so verallgemeinern, z.B. haben wir eine bei uns in der Gruppe, die sagt, dass sie immer knibbelt, wenn es ihr gut geht, weil ihr zuhause nie erlaubt wurde, sich gut zu fühlen....Also für mich geht das darum, Geföhle zu verdrängen mit dem Skinpicking, und die Geföhle, die damit verdrängt werden sollen, das können die unterschiedlichsten Geföhle sein.

**Erzählerin:**

Wenn Stefan an seinen Pickeln herumdrückte, war er vollkommen darauf konzentriert und musste an nichts mehr denken, was ihn belastete. Als Ursache für sein Skin-Picking sieht er heute den Wunsch, Probleme in seiner Familie zu lösen, die er gar nicht lösen konnte.

**O-Ton 25:**  
(Stefan)

...und dann das war eben eine Quelle unendlichen Frustes, und eben weil dieser Frust so stark war, habe ich dann irgendwann wahrscheinlich gedacht, wenn das Eine nicht hilft, muss ich andere Wege suchen. Und ein Weg unbewusst, sage ich jetzt mal, ein Holzweg, war eben sicher Skinpicking. Ja.

**Atmo 5:**  
Selbsthilfegruppe**Ingrid:**

Guckt mal, was ich hier gerade gefunden habe. - Ich wollte schon fragen, ist das so ein Fidget Toy, oder? ... - Das ist echt perfekt so diese Fidget Toys für und Skinpicker, das ist so ein bisschen weich, da kann man dran rumspielen. Habt ihr auch so Fidget Toys, die gut für Euch sind? Ich geb das mal rum hier. - Ja, meinen Ring. - Ich hab deinen Ring gesehen und habe gemerkt. Verdammt, ich habe meinen zuhause vergessen. (lachen) – Ja, deshalb habe ich jetzt den Stift ausgepackt. (lachen) (weiter als Atmo)

**Erzählerin:**

Zurück in der Selbsthilfegruppe: Ingrid Bäumer hält eine Erbsenschote aus Gummi in die Höhe. Wenn man sie quetscht, springt eine kleine Erbse heraus. Solche Fingerspielzeuge oder Fidget Toys werden schon seit den 70er Jahren therapeutisch eingesetzt, um die Hände zu beschäftigen und Stress abzubauen. Funktioniert ähnlich wie eine Luftpolsterfolie, die man zum Knallen bringt. Es gibt auch noch andere Tricks: Handcreme zum Beispiel erschwert das Knibbeln, weil die Finger zu schmierig sind, auch künstliche Gel-Nägel können helfen. Manche verbannen sämtliche Spiegel aus der Wohnung oder hängen Zettel an die Wand mit Sprüchen wie: Finger weg! Oder: nicht knibbeln!

**O-Ton 26:**  
(Ingrid)

Das Erste, was ich gemacht habe, ungefähr tausend Mal ohne Erfolg, ist mir vorzunehmen, morgen höre ich auf. Was auch nicht funktioniert hat, ist, mich auf die Hände zu setzen, das ist so ein beliebter Therapie-Tipp, dass man sich so auf die Hände setzt, dann kann man ja nicht knibbeln, Handschuhe anziehen, das fand ich dermaßen unangenehm, dass ich die sofort wieder ausgezogen habe,...((diese

kleinen runden Herpespflaster, die es in der Drogerie oder Apotheke gibt, davon habe ich mir dann vier oder fünf auf die schlimmsten Wunden im Gesicht geklebt, und dann fällt insgesamt die Rötung auch nicht mehr so auf.))

**O-Ton 27:**

(Jana)

Ich hab bisher noch keine richtige Methode gefunden, die wirklich dazu beiträgt,...dass ich genau das gleiche empfinde wie wenn ich kratze, das gibt es leider gar nicht, scharfe Bonbons helfen mir oft und Mundspülungen. Sport natürlich auch, aber ansonsten habe ich noch nichts gefunden,...was genau diese Handlung ersetzt.

**Erzählerin:**

Was Jana, Ingrid und Stefan am meisten geholfen hat, waren eine Therapie und die Selbsthilfegruppe. Die gibt es inzwischen nicht nur in Köln, sondern auch in Berlin, München, Frankfurt, Freiburg, Stuttgart und anderen Städten.

**O-Ton 28:**

(Ingrid)

Das Ziel (davon) ist, den Druck loszuwerden und zu lernen über das Thema zu reden. Weil dadurch dass der Druck rausgenommen wird, lässt auch schon der Drang zu knibbeln deutlich nach, ist meine Erfahrung. Allein schon dadurch, dass man das so geheim hält, gewinnt das...ne unglaublich Macht.

**O-Ton 29:**

(Stefan)

Man fühlt sich nicht mehr wie so etwas Außerirdisches, man denkt, oh, andere Leute haben ja auch dieses Problem und das sind ja eigentlich ganz normale Menschen- Man fühlt sich eben nicht mehr komplett allein.

**O-Ton 30:**

(Jana)

(Selbsthilfe) Das ist schon hilfreich und schafft auch so ein bisschen Erleichterung,...Du hast so viele Leute in deinem Alltag, die sagen: ja, dann hör doch einfach auf, und da erfährt man einfach Verständnis und dann ist das auch in Ordnung, wenn du es halt nicht schaffst aufzuhören.

**Atmo 6:**

(Selbsthilfegruppe)

**Ingrid:**

Wir sehen uns, wenn ihr wollt, in vier Wochen wieder, da ist wieder unser nächstes Präsenztreffen oder nächsten Montag, da haben wir wieder Online-Treffen, also wir treffen uns jeden Montag online und zusätzlich einmal im Monat in Präsenz, und ich sag Euch allen einen schönen Abend und bis bald. (Leute stehen auf, Türglocken, Tschüss)