



## Wenn die Haut zum Spiegel der Seele wird

Reagiert Ihre Haut, wenn Sie sich unwohl fühlen? Juckt es Sie oder bekommen Sie Rötungen, wenn Ihnen etwas unter die Haut geht? Auch wenn nicht hinter jeder Hautveränderung nur psychische Gründe stecken: Stress, **unbewältigte Konflikte** und Angst können auch Hautkrankheiten auslösen

**D**ass die Haut unser Gefühlsleben förmlich outet, wird in Alltagssituationen offenbar: Bei Aufregung oder Furcht kann Gänsehaut entstehen. Enttäuschungen, Kränkungen und Sorgen schneiden Furchen ins Gesicht. Wir erblassen vor Schreck und erröten vor Wut oder auch Scham. Ein bekanntes Phänomen ist die Gänsehaut, wenn wir uns gruseln oder ängstigen, aber auch vor Glück kann sich die Haut förmlich kräuseln. Psychische Konflikte, die uns nicht einmal bewusst sind, lösen psychosomatische Hautveränderungen aus. Unsere Haut gibt Einblick in unser Seelenleben. Und häufig sogar dann, wenn wir nach dem Motto „Alles in Ordnung, alles gut“ unsere Gefühle verdrängt haben.

Der Zusammenhang zwischen Seele und Haut zeigt sich bei Klara, die wie ihre Schwester Musikerin ist. Unterwegs zu einem Vorspielabend in einem namhaften Orchester bilden sich auf der Bahnfahrt juckende

Bläschen und Quaddeln auf Klaras Handteller. Diese Hautveränderungen verschwinden erst, als der Vorspielabend vorüber ist. Klara erklärt es damit, dass sie aus Schuldgefühlen gegenüber ihrer Schwester den Ausschlag entwickelt hat, da diese nicht zum Vorspielen eingeladen wurde. Gerhard Leitinger, Facharzt für Dermatologie und Venerologie in Graz, weiß: „Die Haut gibt in ihrer Färbung und Hautspannung Einblick in die Allgemeinsituation des Menschen. Dies trifft sowohl bei körperlichen Krankheiten zu wie bei Magengeschwüren oder Herzleiden als auch bei seelischen Belastungen.“

Unter dem gegenwärtigen Erwartungsdruck kämpfen schon Menschen in ihren Zwanzigern gegen drohende Falten an, indem sie präventiv Unterspritzungen und Botox-Behandlungen vornehmen lassen. Meine 66-jährige Klientin Elsa schwärmt von Zeiten, in denen sie noch an jedem Finger einen Verehrer hatte. Sie fragt sich, ob sie sich „unterspritzen“ lassen soll, um wieder attraktiver zu sein. Und entschließt sich dagegen, um authentisch und ganz sie selbst zu sein. Je nach soziokulturellem Hintergrund und daraus hervorgehenden ästhetischen Prinzipien können Falten als Zeichen von Charme, Individualität und Lebenserfahrung oder als Makel empfunden werden. Seit den schier unbegrenzten Möglichkeiten zu Verjüngungsbehandlungen hat der Jugendkult weiter zugenommen. Dermatologe Dr. Gerhard Leitinger: „Die Haut im Gesicht ist am meisten der Sonne ausgesetzt. Es handelt sich um einen Summeneffekt über das gesamte Leben, beginnend im Kindes- und Jugendalter. Die Haut vergisst die UV Belastung nie. Des Weiteren, jedoch untergeordnet, wirken sich Wettereinflüsse und Umweltfaktoren wie Kälte, Wind oder Verschmutzung auf das Hautbild aus.“

Wichtig ist, sich auf alle Entwicklungsphasen des Lebens bestmöglich einzustellen und einzustimmen. Und auch hier wie in einer Partnerschaft sich in etwas zu üben, das in jedem Fall weiterhilft. Denn ohne diese Gabe sind wir im buchstäblichen Sinn eine „arme Haut“. Das Zauberwort ist „radikale Selbstakzeptanz“. Ein weiterer Tipp ist, sich in Humor zu üben. Am besten in Selbstironie, indem man Zeichen der natürlichen Hautalterung akzeptiert und sich dadurch nicht abgewertet fühlt. Es gibt viele Wege nach Rom und zahlreiche Lebensstile, sich dauerhaft in seiner Haut wohl zu fühlen. Hautarzt Gerhard Leitinger benennt drei Säulen, um seine Haut frisch zu erhalten: „Nicht rauchen, wenig oder keine UV-Bestrahlung und ausreichend Schlaf.“ Und ein vierter Tipp ist, einfach mal „auf der faulen Haut zu liegen“. Ja, wirklich. Sie dürfen. ☺

**Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly**, Philosophin und Psychotherapeutin  
**Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:**  
[praxis@wogrollymonika.at](mailto:praxis@wogrollymonika.at)

