

## Habit Replacement (Gewohnheitssubstitution) – eine Technik zur Reduktion von körperbezogenen repetitiven Verhaltensstörungen (z.B. Knibbeln der Haut, Nägelkauen)

Prof. Steffen Moritz, M.Sc. Stella Schmotz & Birgit Hottenrott

### *Körperbezogene repetitive Verhaltensstörungen*

Nägelkauen, zwanghaftes Ausreißen der Haare (Trichotillomanie), Knibbeln/Pulen der Haut (Skin Picking) und Lippen-Wangen-Beißen (Cavitadaxia) werden zu den sogenannten körperbezogenen repetitiven Verhaltensstörungen gezählt; teilweise wird auch der Begriff körperbezogene Impulskontrollstörungen verwendet. Wir werden diese Störungsbilder im Folgenden mit BFRBs abkürzen, nach der englischen Bezeichnung *body-focused repetitive behaviors*. Bei BFRBs, welche bei ca. 10-20 % der Bevölkerung vorkommen, wird die äußere körperliche Hülle in Mitleidenschaft gezogen, indem Haut, Haare, Schleimhaut und Nägel gedrückt, gerissen, gestaucht oder auf andere Weise beschädigt werden. Wir stellen Ihnen in diesem Manual eine neue Technik vor, die helfen soll, dieses Verhalten zu reduzieren. Dafür müssen wir aber erst ein wenig ausholen. Bitte haben Sie ein wenig Geduld und springen Sie nicht direkt zur Beschreibung der Intervention, da das Verständnis der Hintergrundinformationen die Effektivität der Technik steigert.

### *Emotion und Verhalten*

Emotionen wie Trauer, Wut, Freude etc. sind von typischen mimischen und anderen Verhaltensmustern begleitet, z.B. Weinen und gekrümmter Gang bei Trauer, zusammengekniffene Augenpartie und angespannte Körperhaltung bei Wut, hochgezogene Mundwinkel und eine eher nach oben gerichtete Kopfhaltung bei Freude. Diese Kopplung von Emotion und Verhalten ist universell, d.h. bei fast allen Menschen in allen Kulturen gleich. Da die beschriebenen Bewegungen nicht eigens gelernt werden müssen, werden sie als unwillkürlich bezeichnet. Diese Verknüpfung funktioniert übrigens in beide Richtungen. So hellen ein Hochziehen der Mundwinkel sowie ein Blick nach oben die Stimmung bei vielen Menschen auf, während ein gekrümmter Gang die Gedanken oft etwas verdüstert. Probieren Sie es mal aus!

Neben diesen typischen unwillkürlichen Verhaltensweisen gibt es weitere emotionsbegleitende Bewegungsmuster, die sehr individuell sind und die man grob einteilen kann in a. körperbezogene und b. nach außen gerichtete Bewegungen. Emotionen, egal ob positive, wie z.B. Freude, oder negative, wie z.B. Wut, gehen mit einem erhöhten Erregungsniveau einher, welches durch diese Bewegungen zu einem großen Teil „abreagiert“ bzw. reguliert wird. Im Falle einer nach außen gerichteten Bewegung kann sich dies z.B. bei Wut durch ein Schnauben oder einen kräftigen Schlag auf die Tischplatte zeigen – das machen viele, aber längst nicht alle Menschen. Bei Freude kann sich dies im spontanen Hochrecken der Arme ausdrücken, einem durchgedrückten Kreuz, dem Klatschen in die Hände oder anderen Posen (z.B. die berühmte „Boris Becker-Faust“). Hier unterscheiden sich Menschen voneinander und führen je nach Anlass unterschiedliche Bewegungsmuster aus.

Menschen mit BFRBs berichten übereinstimmend, dass Emotionen häufige Trigger, also Auslöser, für Nägelkauen und Co sind. Das Repertoire der motorischen Erregungs- oder Emotionsregulation ist hierbei eingengt und richtet sich nicht, wie oben beschrieben nach außen, sondern ist v.a. auf den eigenen Körper bezogen. Wut, Langeweile usw. bricht sich Bahn, indem an eigenen Körperpartien geknibbelt, gebissen und gezogen wird.

## *Gemischte Gefühle*

Charakteristisch für das Störungsverhalten ist eine hohe Ambivalenz, also gemischte Gefühle bezüglich der Verhaltensweise. Einerseits leiden die Betroffene sehr unter ihrem Verhalten, v.a. den langfristigen Konsequenzen, die beispielsweise beim Haarausreißen (z.B. kahle Stellen, Haarwachstumsstörungen) oder Skin Picking (v.a. Narben) gravierend sein können und mit Schamgefühlen einhergehen. Andererseits verleiht das Verhalten auch eine Art Kick oder Befriedigung, indem Spannung abgebaut wird oder z.B. bei Langeweile Zeit „totgeschlagen“ wird, indem z.B. die Fingernägel in einer bestimmten Art und Weise symmetrisch gerundet werden oder auf bestimmte Haare „Jagd gemacht“ wird. Das Verhalten geht oft mit lustvollen Gefühlen einher, die selten offen zugegeben werden, da das Verhalten sozial nicht erwünscht ist. Diese positiven unmittelbaren Gefühle sind ein wichtiger aufrechterhaltender Faktor für die Verhaltensmuster.

Das BFRB-Verhalten kann im Übrigen gezielt/absichtsvoll eingesetzt werden oder findet automatisch statt, wobei die letztere Form vorherrschend ist. In beiden Fällen sind die Betroffenen nicht in der Lage, das schädigende Verhalten zu unterbinden.

Die hier vorgestellte Technik versucht, die schädliche automatisierte Gewohnheit durch ein unschädliches und gleichzeitig unauffälliges Verhalten zu ersetzen.

## *Charakteristika von BFRBs*

BFRBs sind, wie dargestellt, geprägt durch eine Beschädigung der äußeren Körperhülle. Etwa 50 % der Betroffenen zeigen dabei mindestens zwei der Verhaltensweisen gleichzeitig. So unterschiedlich Nägelkauen, Haarausreißen, Knibbeln, Lippen-Wangen Beißen auch scheinen, ist ihnen Folgendes gemeinsam:

1. Die Ausführung ist selten *mal so und mal so* sondern stereotyp, d.h. sie erfolgt in einer recht musterhaften Art und Weise. So werden oft nur bestimmte Hautpartien gepult, nur bestimmte Haare ausgerissen (z.B. graue oder splissige Haare) und auch die Bewegungen, die zum Nägelkauen führen, sind über unterschiedliche Situationen und Episoden hinweg fast gleich.
2. Die ausgeführten Bewegungen sind zumeist druckvoll, z.B. wenn die Finger die eigene Haut nach Unreinheiten absuchen oder die Zunge oder Zähne die Mundschleimhaut beim Lippen-Wangen-Beißen. Die Bewegungen passen oft gut zur auslösenden Emotion (z.B. Kratzen bei Ärger, perfektionistisches „Modellieren“ bei Langeweile) und dienen v.a. dem Abreagieren, also der Regulierung hin zu einem niedrigeren Erregungsniveau.

## *Gut und schön, aber was folgt daraus konkret?*

Was tun? Die Idee hinter dem *Habit Replacement* – in etwa als *Gewohnheitssubstitution* zu übersetzen – ist es, die automatisierten, stereotypen und v.a. schädlichen Bewegungsmuster der BFRBs durch ein anderes Muster zu ersetzen, welches ebenfalls automatisiert ist aber dabei unauffällig und v.a. unschädlich ist. Die neue Bewegung soll dabei ebenfalls zum Abreagieren führen, was für sich gesehen nicht schädlich und sogar normal ist (praktisch alle Menschen „hibbeln“ ein wenig herum bei Erregung bzw. Emotionen, sei es mit Händen, Füßen und anderen Körperteilen). Automatisierung muss jedoch erlernt und somit geübt werden. Daher ist es wichtig, dass Sie die Übungen, die im folgenden Abschnitt vermittelt werden (siehe auch WEBSEITE), regelmäßig durchführen und sich auch von kleinen Rückschlägen nicht frustrieren lassen. Sehen Sie diese als

Ereignisse bzw. Vorfälle an, von denen Sie lernen können, denn häufig ist man sich nicht darüber bewusst, was unsere Finger, Zunge usw. genau tun, wenn wir nervös sind oder uns langweilen.

### *Habit Replacement – eine neue Art sich zu berühren*

Führen Sie kreisende Bewegungen aus, da diese sehr leicht automatisiert werden können. Kreisen Sie z.B. mit der Kuppe des Daumens um die Kuppe des Zeigefingers oder mit den Kuppen mehrerer Finger am anderen Unterarm. Probieren Sie es mal aus. Wenn Sie dazu neigen beim Knibbeln „unreine“ Hautstellen zu scannen und später zu pulen, kann es sinnvoll sein, die kreisenden Bewegungen auf der Kleidung auszuüben oder an Körperstellen, an denen typischerweise nicht geknibbelt wird (z.B. Armbeuge). **Damit die Bewegung unauffällig ist, sollte jeweils nur ein kleiner Bogen beschrieben werden. Alternativ können Sie mit den Fingern auch leicht auf der Haut tippeln.**

Was noch? Die Bewegung an sich – gerade wenn sie recht schnell ausgeführt wird – hilft bereits beim Abreagieren, einer wichtigen und, wie dargestellt, evtl. sogar unvermeidlichen und nützlichen Körperreaktion auf starke Emotionen (nur wenigen Menschen gelingt es, „cool“ zu bleiben bei starker Emotion). Anders als bei den schädlichen BFRBs sollte die neue Bewegung so ausgeführt werden, dass sie einem Streicheln ähnelt. Wenn Ihnen das angenehm ist, können Sie positive Gefühle gerne bewusst hervorrufen.

Die wichtigsten Schritte des *Habit Replacement* zusammengefasst (eine Video-Demonstration finden Sie hier: <https://clinical-neuropsychology.de/habit-replacement/>):

Sobald Sie sich bei dem Verhalten erwischen (z.B. beim Knibbeln), eine der auslösenden Emotionen wahrnehmen oder eine starke Anspannung bemerken, führen Sie das *Habit Replacement* durch, welches durch folgende Elemente gekennzeichnet ist:

- a. Führen Sie kleine, kreisende Bewegungen aus (z.B. mit Fingern an Hose oder Ärmel; mit Fingerkuppe der einen Hand am anderen Unterarm).  
Sie können einen Kreis beschreiben oder auch andere, möglichst einfache Bewegungsmuster wählen, z.B. eine 8. Alternativ können Sie auch sanft mit den Fingern trippeln/klopfen (siehe Video). **Sofern Sie einen Ring/Ringe tragen, können Sie auch diese einbeziehen.**
- b. Die Bewegung soll zart und leicht sein, so dass sie zu keiner Beschädigung oder auch nur Stauchung der Haut, des Nagels etc. führt – führen Sie die Bewegung gerne, je nach Bedarf, schnell aber **ohne Druck oder Nagelberührung der Haut** auf die Körperstelle aus. Versuchen Sie, die neue Bewegung mit einem positiven Gefühl zu verbinden und die sanfte Bewegung ein wenig zu genießen.
- c. Versuchen Sie auch im Alltag ruckartige, schmerzhaft oder druckvolle Berührungen des eigenen Körpers zu vermeiden – egal ob es die Hände, die Füße oder die Zunge betrifft. Das wird Ihnen nicht immer gelingen. Das ist nicht schlimm. Sehen Sie die Übungen als einen Prozess, der nicht nur die BFRBs reduziert, sondern auch zu mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit führt.
- Sie fragen sich jetzt vielleicht, wieso Sie mit der Hand Ihren Arm streicheln sollen, wenn Ihr Hauptproblem das Lippen-Wangen-Beißen oder das Nägelkauen ist. Bedenken Sie, dass die BFRBs eine Tendenz haben sich auszuweiten und dass die meisten Betroffenen mehrere der schädlichen Bewegungen gleichzeitig ausführen. Die Empfehlung ist also auch als Prävention gedacht. Außerdem generalisiert Verhalten<sup>1</sup>, d.h. es weitet sich aus:

---

<sup>1</sup> Machen Sie zur Veranschaulichung das folgende Experiment. Atmen Sie mal ein paar Mal durch die Nase (Mund geschlossen) und dann ein paar Mal durch den Mund. Wie fühlt sich Ihr Bauch an? Die meisten

da Bewegungen und Körperabläufe fest miteinander verknüpft sind, raten wir auch über die Problembewegung hinaus, sich anders und v.a. fürsorglicher zu berühren. Dies kann über körperliche Rückkopplungsprozesse auch die Problembewegung selbst günstig beeinflussen. Zusätzlich zu den hier vorgestellten Bewegungen des *Habit Replacement*, sollten Sie ihrem Körper öfter etwas Gutes tun. Gönnen Sie sich eine Massage, nehmen Sie ein Bad und cremen Sie sich hinterher ganz bewusst und liebevoll ein.

Damit die neue Bewegung in *Fleisch und Blut* übergeht, braucht es Übung. Die ersten Tage werden ein holpriger Prozess mit häufigen Rückschlägen sein. Seien Sie fürsorglich mit sich, wenn Sie merken, dass das Verhalten, das Sie verlernen wollen, sich wieder Bahn bricht. Unterbrechen Sie einfach die Handlung und führen Sie das *Habit Replacement* durch, indem Sie z.B. Ihre Hand liebevoll anweisen, die neuen Bewegungen durchzuführen statt zu kratzen. Übung macht den Meister. **Gerade bei juckenden Hautstellen nehmen Sie zusätzlich gerne Cremes. Narben oder vorstehenden Hautpartien sollten Sie nicht berühren. Wenn der Drang zu groß ist, umkreisen Sie die Stelle ohne Druck.**

Stellen Sie sich unbedingt auch den Smartphone-Wecker (Timer) auf mindestens zwei Zeiten pro Tag (am besten Uhrzeiten, zu denen das Verhalten häufig ausgeübt wird) zur Erinnerung an die Übung und praktizieren Sie die neuen Bewegungen unbedingt auch „trocken“, also mit aber auch ohne Stress, so dass die Bewegung zunehmend in das natürliche Verhaltensrepertoire aufgenommen wird.

Die neue Übung schlägt mehrere Fliegen mit einer Klappe:

Sie verhindert bzw. tritt an die Stelle von BFRBs und verhilft zudem zu einer Abreaktion/Regulierung von starken Emotionen, welche die meisten Menschen in der ein oder andere Form brauchen; im Idealfall ist die neue Bewegung durch das zarte Streicheln auch mit einem guten Gefühl verbunden.

#### **Bitte beachten:**

- Wunde oder hervorstehende störende Hautpartien (z.B. sog. Nietnägel) nicht abpulen oder abbeißen sondern mit entsprechenden Instrumenten (z.B. Feilen oder Nagelknipser) entfernen und die Hautstellen ggf. desinfizieren
- Achten Sie darauf, ob der Druck, den Sie auf die Haut ausüben über die Zeit wieder zunimmt. Steuern Sie hier ggf. bewusst gegen, indem Sie zu einer sanften Berührung zurückfinden.
- Vergessen Sie nicht, sich das Video anzuschauen und finden Sie passende Bewegungen für sich (z.B. sanftes Kreisen oder Trippeln/Klopfen der Finger): <https://clinical-neuropsychology.de/habit-replacement/> -

#### *Verwandte Techniken*

*Habit Replacement* kann als eine Variante des *Habit Reversal Training* (HRT) angesehen werden (auf Deutsch: Reaktionsumkehr). Beim klassischen HRT besteht die Gegenbewegung in einem *Einfrieren* der Bewegung, bis der Drang nachlässt. Beim *Habit Replacement* werden dagegen weiche und fließende Bewegungen ausgeführt. Beim HRT berichten einige Betroffene allerdings von Schwierigkeiten, die neue Bewegung auszuführen, wenn das Verhalten bereits stark automatisiert ist. Zudem kann es dazu kommen, dass der Drang nur aufgeschoben, aber nicht aufgehoben wird.

---

Menschen berichten, dass der Bauch lockerer ist wenn der Mund offen ist. Dies ist eines von vielen Beispielen, wie Bewegungen und Muskeltonus sich über unterschiedliche Partien des Körpers fortpflanzen können.

Eine andere Variante des HRT ist die Entkopplung, die wir auf der Webseite [www.tricks-gegen-ticks.de](http://www.tricks-gegen-ticks.de) vorstellen. Hierbei wird das dysfunktionale Verhalten in eine ähnliche, jedoch unschädliche Bewegung umgelenkt. Für beide Techniken, Habit Reversal Training und Entkopplung, gibt es zahlreiche Belege der Wirksamkeit aus kontrollierten Studien.

Sollten Sie von der vorgestellten Technik nicht profitieren, raten wir Ihnen dazu, das klassische HRT bzw. die Entkopplung auszuprobieren

Viel Erfolg. Bei Fragen, Anregungen und Kommentaren schreiben Sie gerne Steffen Moritz an [moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de)