

Haarausfall und Psyche

Ursachen, Auswirkungen und Lösungen | *HP Psych Bert Heuper*

Der Mensch hat ca. 80.000 bis 150.000 Haare auf dem Kopf. Täglich fallen durch natürliche Prozesse wie z. B. Waschen, Föhnen, Kämmen und ähnliches etwa 100 Haare aus. Da die Haarwurzel gesund ist, wachsen diese genau so wieder nach und die Haarpracht bleibt erhalten. Bei etwa 1,2 Millionen Menschen in Deutschland ist das anders. Sie leiden an einer der unterschiedlichsten Formen des Haarausfalls. Die Anzahl ist derzeit steigend. Als Ursache werden entweder verschiedene Einflussfaktoren vermutet oder der Haarausfall ist eindeutig die Folge einer Chemotherapie. Ganz oft wird Stress oder psychische Belastung als Auslöser vermutet. Unabhängig vom Grund des Haarverlustes, die psychischen Folgen sind für alle Betroffenen eine enorme Belastung.

Die Funktion der Haare diente ursprünglich zum Schutz des Menschen vor Temperatureinflüssen und Sonnenstrahlung sowie der Regulation der Schweißverdunstung. Über die Jahrmillionen hat sich an der Körperbehaarung des Menschen einiges verändert. Heute ist die Aufgabe des Haupthaars im Wesentlichen die Wärmeregulation des Gehirns. Aber auch das kann in der modernen Zivilisation weitestgehend vernachlässigt werden.

Haare sind – wie Finger- und Fußnägel – Bestandteile des Körpers aus Horn. Sie enthalten weder Nerven noch Blutgefäße und werden als „Hautanhangsgebilde“ bezeichnet. Die Haarwurzeln in der Haut produzieren die Haarzellen, sie schieben sich spindelförmig nach oben und bilden lange Fasern, die sich durch Verdrehen zu einem einzelnen Haarformen. Blonde Menschen haben mehr (ca. 150.000), dafür jedoch dünnere Haare, dunkelhaarige Menschen tragen dickere und weniger Haare (ca. 100.000), die wenigsten Haare sind bei Rotschöpfen zu finden (ca. 80.000). Das einzelne Haar wächst täglich um etwa 0,35 Millimeter über einen Zeitraum von zwei bis sechs Jahren. Anschließend wird es von einem nachwachsenden Haar verdrängt. Zusätzlich verlieren wir täglich ca. 100 bis 150 Haare durch Haarpflege, Beanspruchung durch Kopfbedeckungen, Reibung im Schlaf an der Unterlage und ähnliches.

Fallen mehr Haare aus, gibt es Grund zur Besorgnis. Es wird dann von krankhaftem Haarausfall gesprochen. Dieser wird nach seinen Erscheinungsformen und Ursachen unterschieden. Eine Gruppe ist der Haarausfall in Folge einer Chemotherapie, die andere wird meist als Alopecia bezeichnet. Beide sind im ICD 10 unter den Ziffern L63 bis L66, Krankheiten der Hautanhangsgebilde, zu finden.

- L63** Alopecia areata – Haarausfall, teilweise bzw. ganzer Körper
- L64** Alopecia, androgenetica – erblich bedingter Haarausfall
- L65** Sonstiger Haarausfall ohne Narbenbildung
- L66** Sonstiger Haarausfall mit Narbenbildung

Bei Männern tritt der Haarverlust meist in der zweiten Lebenshälfte auf, beginnend mit den sogenannten „Geheimratsecken“ und manchmal endend mit einem schmalen Haarkranz bzw. der Vollglatze. Bei Frauen sind alle Altersgruppen betroffen und die psychische Belastung wird deutlich höher empfunden.

Falls der Haarausfall nicht als Folge einer Chemotherapie vorhersehbar ist, sind die Betroffenen erst einmal erschrocken über ihren Haarverlust. Die Ursachenfindung gleicht dann einer Odyssee.

Als mögliche Ursachen werden gesehen:

- Diäten
 - Medikamente
 - Hormonumstellung
 - Vitaminmangel
 - Colorationen
 - Dauerwellen
 - Spätfolgen der Schwangerschaft
 - Vererbung
 - Pilzinfektionen der Kopfhaut
 - Umweltgifte
 - Erhöhte UV-Strahlung
 - Amalgambelastungen
- u.v.a.m.

Eine mögliche Ursache, die meist in Verbindung mit den oben aufgeführten auftritt, ist Stress bzw. eine starke seelische oder



psychische Belastung. Nicht selten tritt der Haarverlust in unmittelbarem Zusammenhang mit einer solchen Lebenssituation auf.

Psyche und Haar

In unseren aktuellen Kulturkreisen wird dem Haar eine soziale und sexuelle Wirkung beigemessen. Volles Haar ist ein Symbol für Gesundheit, Lebenskraft, Potenz und Vitalität. Dünnere, strähniges oder schütteres Haar ist weniger beliebt. Auch wenn in den letzten Jahren ein kahl rasierter Kopf bei Männern in Mode gekommen ist, unbewusst wirken behaarte Köpfe auf Frauen anziehender. Vielleicht wird sich die Frage gestellt, welcher Mangel denn durch die Kopfrasur versteckt werden soll.

Unser äußeres Erscheinungsbild trägt entscheidend dazu bei, wie wir von anderen gesehen und empfunden werden und natürlich auch wie wir uns selbst sehen und empfinden. Neben Kleidung und Schmuck sind Haare äußerst variabel. Es können Länge, Farbe, Schnitt verändert werden, sie können künstlich verlängert oder in andere Form gebracht werden, vorhandenes Haar kann mit künstlichem ergänzt und aufgefüllt werden.

Dies wird in unserer Gesellschaft in hohem Maße durchgeführt und akzeptiert.

Als „natürlich nachwachsender Rohstoff“ zur Gestaltung des Erscheinungsbildes bieten Haare vielfältigste Möglichkeiten, das Selbstbild zu variieren. Dadurch kann auch die Signalwirkung der Haare bewusst beeinflusst werden. Sie geben Hinweise auf Alter, Geschlecht, soziale Gruppenzugehörigkeit, oder betonen die besondere Individualität.

Die psychischen Folgen des Haarverlustes

Bei einem krankhaften Haarausfall sind die o. a. Gestaltungsmöglichkeiten nur noch eingeschränkt möglich oder fallen ganz weg. Die psychischen Auswirkungen lassen sich in drei Bereiche aufteilen:

- die Auswirkung auf das Selbstbild
- die Wirkung auf andere (Fremdbild)
- Soziale Konsequenzen, z. B. im Beruf oder der Partnerschaft

Die Auswirkung auf das Selbstbild

Wer und was bin ich mit verändertem Haar bzw. ganz ohne?

Welche Auswirkungen hat das auf meine Selbstsicherheit?

Wird meine ursprüngliche Krankheit (Krebs) zu deutlich sichtbar?

Wie gehe ich mit meiner Hilflosigkeit und Ohnmacht um?

Bin ich vielleicht selber schuld?

Die Wirkung auf andere (Fremdbild)

Was ändert sich an meiner Attraktivität?

Wie gehen andere mit der Sichtbarkeit meiner Krankheit um?

Merkt jemand, dass ich ein Haarteil bzw. eine Perücke trage?

Wer bekommt meine Ängste, meine Wut zu spüren?

Soziale Konsequenzen, z. B. im Beruf oder der Partnerschaft

Rückzug

Vermeidung

Isolation

Abwertung

Hierarchische Veränderungen

Die o. a. Liste lässt sich noch beliebig erweitern, allen aufgeführten Punkten ist jedoch eins gemeinsam:

Ganz gleich in welchem der oben angeführten Aspekte sich jemand wiederfindet, bei allen Betroffenen sind die Gefühle massiv beeinträchtigt.

Mit dem Verstand lassen sich noch so viele Argumente, Beschönigungen, Ausreden u. ä. finden. Sie helfen kaum, den Aufruhr der Gefühle zu beruhigen.

Psychische oder seelische Belastungen sind nicht nur die Folgen des Haarverlustes, in zahlreichen Fällen werden sie auch als Ursache gesehen.

Dabei sind es immer ganz besonders belastende Situationen, sogenannte „Live-Events“, die eine Veränderung der emotionalen Struktur und somit auch der gesamten Körperchemie zur Folge haben. Es ist beispielsweise inzwischen nachgewiesen, dass eine starke Angst den Gerinnungsfaktor des Blutes verändert.

Gefühle analysieren und transformieren

Menschliche Gefühle, insbesondere in belastenden Situationen, sind auf den ersten Blick recht komplex und verwirrend. Dieses „Chaos“ lässt sich jedoch sortieren und in eine klare Ordnung bringen.

Nach den Theorien der Psychosomatischen Resonanztherapie PSRT zeigen sich deutliche Zusammenhänge in der emotionalen Struktur aller Menschen. So gibt es gegenseitige Wechselwirkungen zwischen Gefühlen sowie eine zeitliche Reihenfolge des Auftretens verschiedener Gefühle. Innerhalb dieser Emotionsstruktur sind dann sogenannte Primärgefühle zu finden. Diese sind in einer konkreten Lebenssituation entstanden und aufgrund der besonderen Umstände der Situation im Unterbewusstsein gespeichert. In dieser Ursachensituation prägen sich auch sogenannte „somatische Marker“, d. h. Reaktionsmuster des Körpers, die immer dann ablaufen, wenn das Primärgefühl verspürt wird. Und das unabhängig von der Art der Situation, den beteiligten Personen, den Orten usw.

Von Haarausfall betroffene Patienten bestätigen immer wieder, dass ihr jeweiliges Primärgefühl zu allen unangenehmen Aspekten ihres Leidens gehört. Oft ist es schon lange bekannt und sehr vertraut.

Wird die Ursache für dessen Entstehung geklärt, so kann dieses Gefühl ins Positive verändert werden. Die gesamte Situation ist dann wesentlich leichter zu bewältigen. Wenn z. B. statt Hilflosigkeit und Ohnmacht endlich Zuversicht und Vertrauen entste-

hen, lässt sich beispielsweise auch mit Zweithaar gut leben.

Fazit

Der Verlust des Haares, sei es aufgrund einer Chemotherapie oder der Alopecia, bringt eine starke Veränderung der Gefühle mit sich. In Folge dessen machen sich die Betroffenen viele Gedanken und erstellen in der Theorie Strategien für den Umgang mit ihren Problemen, die jedoch oft nicht weiterhelfen.

Die Lösung liegt in der Klärung der emotionalen Struktur und der Transformation des zugrunde liegenden Primärgefühls, das alle Aspekte des individuellen Leids der Betroffenen durchdringt. Auf diese Weise konnten in den letzten zehn Jahren in nahezu allen Fällen die Therapieziele der Betroffenen erreicht und der Umgang mit der Erkrankung erleichtert werden.



Bert Heuper

Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG) und Ausbilder in Psychosomatischer Resonanztherapie PSRT. Er entwickelte nach der unkonventionellen Bewältigung seiner eigenen Krebserkrankung die Psychosomatische Resonanztherapie PSRT. Seit über 10 Jahren leitet er seine psychotherapeutische Vollzeitpraxis und bildet auch Ärzte, Therapeuten und Heilpraktiker in dieser Methode aus. Seine HPPsych-Praxis ist die einzige in Deutschland, deren Qualitätsmanagement nach DIN/ISO 9001 zertifiziert wurde.

Kontakt:

Praxis PSRT

Kufsteiner Str. 12, D-83022 Rosenheim

Tel.: 08031 / 4083040

bert.heuper@praxis-psrt.de

www.praxis-psrt.de