

Zum Haare ausreissen

ZWANGSSTÖRUNG Den meisten Menschen sind ihre Haare heilig. Bei Fabienne Müller* war das bis vor kurzem anders: Sie zupfte sich immer wieder ihre Haare aus und empfand sogar Lust dabei.

Wer Fabienne Müller trifft, dem fällt nichts auf. Ausser vielleicht, dass sich die schlanke Frau eleganter bewegt als die breite Masse. Das verwundert nicht. Die 32-jährige Bernerin ist passionierte Tänzerin, wie sie später beim Kaffee verrät. Auch an diesem Tag will sie noch mit ihrem Freund ins Tanzstudio, sagt sie und streicht sich ihre Haare aus



«Salsa hat auch geholfen»: Fabienne Müller*, heute wieder mit vollem Haar, auf dem Weg ins Tanzstudio. mmo

«Oft leiden die Betroffenen jahrelang unter ihrer Zwangsstörung.»

Michael Rufer, Chefarzt Psychiatrische Uniklinik Zürich

dem Gesicht. Eine junge Frau, gefestigt und mitten im Leben.

Das war nicht immer so. Bis vor etwas mehr als einem Jahr hatte die ausgebildete Übersetzerin stets ein etwas unsicheres Gefühl unter Menschen. «Ich schämte mich.» Denn vorne an der Stirn begann sich ihr Haar sichtbar zu lichten. Und das nicht etwa wegen einer Chemotherapie oder sonst einer körperlichen Krank-

heit, sondern weil die junge Frau ihre Haare unbewusst immer wieder selbst malträtierte: Erst zog sie sie in die Länge, dann hat sie sie gerollt und am Schluss ausgerissen. «Das hat zwar immer ein bisschen wehgetan, mir aber gleichzeitig auch Erleichterung verschafft.»

Freundin erkannte Problem

Eingeschlichen hatte sich der absonderliche Tick vor über zehn Jahren. Wenn sie vor dem Fernseher sass, telefonierte oder am Computer arbeitete, begann sie

automatisch auch an ihren Haaren zu drehen und zu zupfen. «Meine Familie hat das nicht ernst genommen», erinnert sie sich. Erst eine Freundin, die zufällig eine TV-Sendung über das Haarausreiss-Phänomen gesehen hatte, erkannte das Problem: «Hör auf damit», warnte sie, «das ist eine Krankheit.»

Wie recht die Freundin damit hatte. Gemäss Studien leiden ein halbes bis ein Prozent der Bevölkerung am Haarausreiss-Zwang, das wären in der Schweiz also bis zu 80 000 Menschen. Und nicht

immer sind nur die Kopfhare Ziel des Zwangs; manche reissen sich auch ihre Augenbrauen aus, die Wimpern und sogar die Schamhaare. Die Ursache der Trichotillomanie, so heisst die seltsame Zwangsstörung in der Fachsprache, sei «zwischen einer Zwanghaftigkeit und einer gestörten Impulskontrolle» zu suchen, erklärt Michael Rufer, Chefarzt der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Die Betroffenen hätten Mühe, mit psychischer Anspannung umzugehen und sie zu regulieren. An

der Störung leiden Frauen und Männer gleichermaßen. Überdurchschnittlich häufig tritt der Haarausreiss-Zwang bei Kindern und Jugendlichen auf. Sie kommen aber auch leichter wieder davon los. Oft gelangen die Betroffenen über den Hausarzt oder einen Dermatologen zu den psychiatrischen Fachleuten. Dort wird ihnen meist zu einer Psychotherapie geraten. Eine Heilung vom Zwang sei aber nicht einfach, sagt Experte Rufer. «Oft leiden die Betroffenen jahrelang unter ihrer Zwangsstörung.»

Die Haare als Frustventil

Bei Fabienne Müller dauerte es auch lange – aber zum Glück nicht so lange, bis ihre Haare ganz ruiniert waren. Zwischendurch gab es immer wieder bessere Phasen. Zum Beispiel wenn sie in die Ferien ging. Wie damals, als sie mit Freundinnen nach Costa Rica reiste und vor lauter neuen Eindrücken gar keine Zeit hatte, sich mit ihren Haaren zu befassen. Verdrängen konnte sie ihre Störung auch immer beim Sport oder beim Tanzen.

Nach guten Zeiten folgten aber immer auch wieder schlechte Zeiten. «Meist war es dann noch schlimmer als zuvor», berichtet Fabienne Müller. Ganz schlimm wurde es vor vier Jahren. Damals war sie beruflich unter Druck und auch privat unzufrieden. So wurden ihre Haare immer mehr zum Frustventil. Was sie mit ihrer Frisur gemacht habe?, fragte denn auch ihr Coiffeur entsetzt.

Da wusste sie, dass sie nicht mehr von allein rauskommt und Hilfe braucht. Sie recherchierte im Internet und stiess auf eine Therapie, die speziell für diese Zwangsstörung entwickelt worden ist. Nach zwei mehrstündigen Sitzungen, in denen auch Tränen flossen, war der Drang, sich mit den Haaren zu beschäftigen, plötzlich weg. «Eine faszinierende Erfahrung», wundert sich Fabienne Müller noch heute. «Aber vor allem natürlich eine riesige Erleichterung.»

Stefan Aerni

* Name von der Redaktion geändert

Infotag: «Zwangsstörungen unter die Lupe genommen», Sonntag, 3. Dezember, 8.15 bis 16.30 Uhr, Unispital Zürich, grosser Hörsaal Nord. – Gegenwärtig ist auch eine Schweizer **Selbsthilfegruppe** im Aufbau: www.selbsthilfecenter.ch.



Bizzarrer Tick: Trichotillomanie-Betroffene in der Akutphase. Wikimedia

HYPNOSE-THERAPIE

«Eine Zwangsstörung ist schwerer zu behandeln als das Rauchen»

Der Aargauer Hypnosetherapeut Torsten Spielmann hat sich auf die Behandlung von Trichotillomanie spezialisiert und schon vielen Betroffenen helfen können.

Herr Spielmann, wie kommt es, dass jemand seine Haare ausreisst?

Torsten Spielmann: Viele emotionale Verletzungen führen dazu, dass ein innerer Druck entsteht. Irgendwann ist dieser Druck so gross, dass ein Ventil nötig wird. Das Unterbewusstsein verknüpft dann ein meist zufälliges Ausreissen eines Haares mit dieser Ventilfunktion – ab diesem Zeitpunkt entsteht der Zwang.

Dann müssten sich aber Millionen Menschen ihre Haare ausreissen. Emotionale Kränkungen erleben wir doch alle.

Richtig. Aber nur bei wenigen kommt es zu ebendieser Verknüpfung.

Worauf zielt Ihre Therapie denn ab?

Sie bekämpft nicht den Impuls, sondern geht viel tiefer. Die Therapie will den wahren Ursachen des Zwangs auf den Grund gehen. Diese liegen meist tief im Unterbewusstsein verborgen und sind der Erinnerung nicht zugänglich. Um die wahren Ursachen des Zwangs aufzudecken, arbeiten wir in einer sehr tiefen Trance.

Das klingt ja schon beinahe unheimlich?

Keineswegs. Das Unterbewusstsein beginnt schon sehr früh zu lernen. Und so entstehen die Ansätze einer Prägung – lange bevor sich überhaupt ein Symptom äussert.

Was kommt zum Vorschein, wenn Sie bei Ihren Patienten

so tief ins Unterbewusstsein vordringen?

Meist sind es belastende Alltagssituationen. Wenn sich zum Beispiel Eltern laut streiten, beginnt ein kleines Kind oft zu weinen. Gemeinheiten im Sandkasten oder Mobbing in der Schule führen oft zu Situationen mit



Torsten Spielmann (49), Hypnosetherapeut und -ausbilder mit eigener Praxis in Lenzburg AG.

einer grossen Hilflosigkeit der Betroffenen.

Und wenn Sie mit Ihren Patienten in deren alten Kränkungen herumstochern: Befreien Sie sie so von ihrem Haarausreiss-Zwang?

Nein. Das Aufspüren allein reicht nicht. Aber diese alten Wunden können geheilt werden – genau dort, wo sie entstanden sind.

Funktioniert Ihre Therapie auch bei anderen Zwangsstörungen?

Durchaus. Wir haben auch schon Menschen vom Zähneknirschen oder einem Waschzwang befreit.

Und wenn jemand mit dem Rauchen aufhören will?

Das ist meist keine Zwangsstörung, sondern bloss eine störende Angewohnheit, von der man sich abhängig fühlt.

Ist diese Abhängigkeit einfacher zu behandeln als ein Zwang?

Ja, definitiv. Im Vergleich zu einer echten Zwangsstörung wie die Trichotillomanie ist Rauchen ein simples Problem.

Interview: sae

**GEWINNE
CHF 200
FÜR DEINE
X-MAS EINKÄUFE**

INFOS AUF
RADIOBERN1.CH/
WEIHNACHTS-
MARKT



**RADIO
BERN1**
Musig wo's bringt

UKW | DAB+ | APP | RADIOBERN1.CH

STADT & REGION BERN 97.7 MHz REGIONBURGDORF - FRAUBRUNNEN 89.2 MHz REGION SCHÖNBÜHL & MÜNSINGEN 98.4 MHz REGION THUN - GÜRBETAL 98.9 MHz REGION LAUPEN - AARBERG 91.5 MHz