

Antje Hunger – Heidi Lüttmann:

RATGEBER TRICHOTILLOMANIE

Informationen zum krankhaften Haarausreißen für Betroffene und Angehörige

Hogrefe-Verlag, Göttingen 2016. 64 S., € 8,95

ISBN 978-3-8017-2309-5

ISBN (E-Book) 978-3-8409-2309-8

Haare spielen eine größere Rolle als man denkt. Sogar in der Pflanzenwelt sind sie für spezifische Aufgaben verantwortlich. In der Tierwelt sind sie lebens-erhaltend. Bei den Menschen reduziert sich das auf ästhetische Aspekte. Sie können aber ebenfalls von großer Bedeutung sein, vor allem beim weiblichen Geschlecht. Und wenn Männer hier in Not geraten, mag ihnen mitunter eine Mode-Strömung entgegenkommen, erfreulich ist es trotzdem nicht. So ist es kein Wunder: Haare wollen erhalten, gepflegt, ggf. sogar geschmückt sein. Jeder kümmert sich um sie, was ganze Wirtschaftszweige florieren lässt.

Deshalb wirkt es auf den Uninformierten eher sonderbar, dass es Menschen gibt, die sich diesen Schmuck stellenweise ruinieren, ja sogar schmerzhaft herausreißen, bis schließlich kahle Stellen zu bluten anfangen. Das kann doch nicht wahr sein. Und doch ist dieses unfassbare Phänomen nicht selten (prozentual gesehen: Einer von Hundert?), möglicherweise so alt wie die Menschheit, hat einen wissenschaftlichen Namen (siehe Titel) und weist bestimmte Charakteristika auf, was Geschlecht, Alter, innerseelische und äußere Auslöse-Faktoren, psychosoziale Bedingungen nach Tätigkeit, Ort, Zeit und sozialem Umfeld anbelangt. Meist gilt es erst einmal als Marotte, Schrulle, verschrobene, bestenfalls nervöse Angewohnheit und streift das offensichtlich Krankhafte erst, wenn der Anblick nicht nur unästhetisch, sondern erschreckend bis alarmierend ausfällt.

Was muss man also wissen, was die erwähnten Umstände einschließlich Dauer und Menge der ausgerissenen Haare, den bevorzugten Haar-Typ, die Art der Ausreiß-Bewegung, stimulierende oder ausreiß-bremsende Verhaltensweisen, ggf. schon Ritualisierungen und Automatisierungen anbelangt? Und welche Ursachen und Beweggründe auf körperlicher, seelischer und psychosozialer Ebene eine Rolle spielen? Und wichtig, ob es sich um ein eigenständige Leidensbild oder andere seelische, ja

sogar körperliche Krankheiten handelt. Und zuletzt die Frage: Was kann man tun, psychotherapeutisch oder ggf. pharmakotherapeutisch?

Dazu gibt es inzwischen eine wachsende Zahl von Fach-Informationen auf digitaler und analoger Ebene, ja sogar Experten, die nicht nur ratlos oder gar abgestoßen reagieren, sondern konkrete Empfehlungen und verhaltenstherapeutische Hilfen anbieten.

Es könnte aber auch sein, dass man sich erst einmal selber informieren will, sei es als Betroffener, irritiertes Umfeld, Arzt, Psychologe, ja Lehrer oder einfach Nahestehender. Was also tun?

Ein umfangreiches Kapitel zum Thema Trichotillomanie (krankhaftes Haarausreißen) gibt es beispielsweise in dieser Serie. Ähnliches auch durch andere Internet-Angebote. Einen übersichtlichen und schnell orientierenden *Ratgeber* über *Trichotillomanie* bietet aber auch der Hogrefe-Verlag in seiner Ratgeber-Reihe an. Den beiden Autorinnen, Frau Prof. Dr. Hunger und Frau Dr. Heidi Lüttmann, Psychologische Psychotherapeutinnen mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie, kommt bei dieser dankenswerten Aufgabe vor allem ihre tägliche Erfahrung und eine bei Experten nicht selbstverständliche Gabe entgegen, das gesammelte Wissen einerseits fachlich fundiert, andererseits kurz und insbesondere allgemein-verständlich anzubieten.

Das beginnt mit der Begriffserklärung (ein schwieriges Wort aus dem Griechischen) und geht über harmlose Äußerlichkeiten bis zum riskanten Verschlucken von Haaren (auch das gibt es). Dazu entsprechende Hinweise zu Risikofaktoren, Erkrankungsfolgen, Verlauf, Ursachen, Hintergründe und schließlich Hinweise zur „rechtzeitigen Selbsterkenntnis“ mit Beispielen für Kontroll-Techniken, angenehme Ablenkungen, Stress-Warnsignale (die kein seltener Grund zu sein pflegen) mit Abwehrmaßnahmen und schließlich entscheidender Empfehlungen zu Vorbeugung, Rückfallrisiko und erfolgreicher Langzeit-Bewältigung des Problems. Auch Angehörige werden angesprochen, denn sie sollen nicht nur entrüstet reagieren, sondern verstehend unterstützen.

Im Anhang zitierte und weiterführende Literatur, Kontaktadressen, informative Webseiten sowie Informations- und Dokumentationsfilme.

Kurz: rundweg empfehlenswert. Und dies nicht nur für Betroffene und näheres Umfeld, sondern auch um mit offenen Augen, weil fachlich informiert, geheime Trichotillomanie-Entwicklungen rechtzeitig zu erkennen. Denn Haare – wer zweifelt daran –, sagen nicht nur allerhand aus, je nach Zustand, sie können auch so manches verheimlichen – bis hin zum irritierenden Phänomen des Haare-Ausreißen (VF).