
Subject: Haarausfall als Psychosomatik?

Posted by [Dharma](#) on Sat, 10 Jul 2010 11:29:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

habe mal wieder hier gestöbert, obwohl ich das eigentlich reduzieren wollte, aber egal - ich habe einen Satz gefunden, der genau damit zu tun hat:

"Ich glaube auch, je stärker ich mich mit dem Problem "Haarausfall" beschäftige und mich davon runter ziehen lasse, desto stärker fallen die Haare. In Phasen der Ablenkung läuft es etwas besser."

Also: sich ablenken!

Da ist viel Wahres dran. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass der Körper teilweise sehr krass auf die Psyche reagieren kann. Richtig skurril und manchmal auch sehr bildhaft.

Wendet man sich einem Körperteil voller Ängste und Sorgen zu, wird dort die Problematik verschärft. Ich habe auch gemerkt, dass der Haarausfall umso schlimmer war, je mehr ich mich voller Panik mit dem Thema befasst habe. Auch das Problem der Kopfhaut-Schmerzen, die bei mir zusammen mit dem HA auftreten, wird durch übermäßige Selbstbeobachtung massiv verschärft. Wenn ich schlichtweg keine Zeit habe, mir ständig Gedanken zu machen, ist die Kopfhaut weniger gereizt.

Teilweise kann man sich Probleme auch herbeisorgen oder durch ständiges Grübeln das Ausmaß verschlimmern.

Auch ist es bei gesundheitlichen Problemen immer gut, sich zu fragen, was das Symptom einem sagen will. Wofür könnte es stehen, Haare zu verlieren? Worüber kann man sich womöglich "die Haare raufen" oder wer "frisst einem die Haare vom Kopf"? Gibt es etwas, was einem die ganze Zeit schon "die Haare zu Berge stehen lässt"? Oder was kommt vielleicht sinnbildlich zum Vorschein, wenn man Haare verliert?

Der Körper kennt viele Wege, sich zu äußern. Das Unbewusste hat eine sehr große Macht. Die Kopfhaut und die Haarwurzeln sind vielleicht "Schwachstellen", aber Ausbruch und Verlauf von Symptomen oder Krankheiten hängen auch von anderen Dingen ab.

Ich selbst habe das mal mit einer Hautkrankheit so erlebt. Deren Ausmaß ist fast nur psychisch bedingt und sie hatte immer eine "Funktion".

Ich will damit nicht sagen, dass jemand "selbst schuld" ist. Das wird bei diesem Thema oft missverstanden. Aber man kommt bei der Ursachenforschung vielleicht auf andere Ideen.

Wie in einem anderen Beitrag schon geschrieben: Viele schaden sich sehr stark selbst in der Art und Weise, wie sie mit dem Haarausfall umgehen. Nicht nur, was die Lebensfreude betrifft, sondern in manchen Fällen eventuell auch, was das Symptom selbst betrifft. Bitte das nicht als pauschales Urteil verstehen, jeder Fall ist natürlich anders.

Gruß
Dharma
