

Der Albtraum jeder Frau wurde für Kerstin (40) zur Realität

Mit dem Haar *verlor* ich *mein Ich*

Als sie 20 ist, fallen ihr plötzlich die Haare aus. Mehr und mehr. Irgendwann schaut Kerstin in den Spiegel und erkennt sich nicht wieder. Ist ihr Leben zu Ende?

Haare, überall Haare. Sie rieseln auf den Teppichboden, auf den Pullover, auf die Badezimmerfliesen. „Als ich 20 war, fielen meine Haare zum ersten Mal massiv aus“, sagt Kerstin Zienert. Seitdem leidet die 40-Jährige an kreisrundem Haarausfall – Alopecia areata. **In Deutschland sind etwa 1,2 Millionen Menschen davon betroffen**, doch nur selten gehen – wie bei Kerstin – wirklich alle Haare aus.

Sie muss hilflos zusehen, wie sich Strähne für Strähne vom Kopf löst und kahle Stellen sichtbar werden. Ihre Haare. Ihre schönen blonden, langen Haare. Ihre schönen blonden, langen Haare. Ihre schönen blonden, langen Haare. Ihre schönen blonden, langen Haare. Ihre schönen blonden, langen Haare.

„Ich schämte mich und versuchte, notdürftig die kahlen Stellen mit Tüchern zu kaschieren.“ Damals arbeitet Kerstin als Personalsachbearbeiterin. Als ein Kollege sie wegen der Tücher aufzieht, bricht Kerstin in Tränen aus. Sie kann nichts tun. Auch die Ärzte sind ratlos. Organische Ursachen wie Schilddrüsenerkrankungen oder Vergiftungen schließen die Mediziner aus.

Erst später stellt sich heraus, dass Kerstin an einer Autoimmunerkrankung leidet, die ihre Haare ausfallen lässt. Dann die Erleichterung: So plötzlich, wie der Haarausfall gekommen war, verschwindet er nach ein paar Monaten wieder. „Es war, als wäre ich aus einem Albtraum erwacht. Der Spuk war vorbei“, sagt sie.

Eineinhalb Jahre später kehrt der Haarausfall zurück, viel heftiger als

munsystem unterdrücken und bewirken, dass sie sich mehr tot als lebendig fühlt. Doch nichts hilft. Kerstin ist psychisch am Ende. „Ich kam überhaupt nicht mehr zurecht. Ich trennte mich von meinem Freund. Er war mit mir völlig überfordert“, sagt sie. Überfordert – das ist sie auch selbst. Sie hat Angst, findet sich hässlich und unattraktiv. Sie will, dass es aufhört. „Ich konnte nicht mehr. Sogar die

als ‚junger Mann‘ an, beschimpfte mich als Nazi, bezeichnete mich als Transvestit. Das tat unglaublich weh. Oft fragte ich mich: Warum? Warum gerade ich?“, erinnert sie sich.

Die Zeit der Lähmung dauert lange Monate. Mit Mitte 20 weiß sie: Die Haare bleiben weg. Und sie nimmt die Zügel wieder in die Hand: Sie bringt sich bei, aus echten Haaren Perücken zu knüpfen. Eine brillante Idee. Denn sie ist nicht die Einzige, die sich neue Haare wünscht. Schnell arbeitet sie nicht nur für sich, sondern fertigt auch für andere. Der Erfolg überrascht sie selbst, bald kann sie davon leben.

Auf einmal hat sie eine Aufgabe. Mit jeder Perücke hilft sie einem Mann, einer Frau oder einem Kind.

„Der Haarausfall hat mich zehn Jahre meines Lebens gekostet“, sagt sie heute. Zehn Jahre, in denen an einen Partner oder an Sexualität für sie nicht zu denken war: „Ich fühlte mich nicht mehr als Frau. Die Perücken halfen mir langsam, mich wiederzuerkennen.“

Auch heute verzichtet sie nur selten darauf, ihre Haare „anzuziehen“. „Die mitleidigen Blicke will ich mir einfach nicht antun“, sagt sie – die meisten denken an Krebs, wenn sie Kerstins Glatze sehen. „Ich will mich nicht dafür entschuldigen, dass ich keinen Krebs habe. Ich bin völlig gesund. Ich habe nur keine Haare.“

Inzwischen hat Kerstin eine neue Liebe gefunden, einen Mann, der sie akzeptiert, wie sie ist.

Und langsam tut das auch sie selbst: „Ich verbiete mir nicht mehr, um meine Haare zu trauern. Das hat nichts mit Eitelkeit zu tun.“ Endlich ist Kerstin wieder ganz bei sich.

*„Da waren nur meine Augen,
die zu mir gehörten“*

beim ersten Mal. Der Albtraum wiederholt sich. „Ich hatte ständig Herzklopfen. Ich wollte das Schlimmste unbedingt verhindern“, sagt Kerstin. Nach ein paar Wochen ist sie kahl.

Und so verrückt es klingt: Als alle Haare weg sind, atmet Kerstin kurz auf. Jetzt kann es nicht mehr schlimmer kommen, der Druck ist weg.

Sie probiert eine Therapie nach der anderen: von harmlosen Tinkturen bis zu heftigen Behandlungen, die ihr Im-

Augenbrauen und Wimpern gingen aus. Da waren nur meine Augen, die zu mir gehörten. Die im Spiegel war nicht ich. Das war ein Monster.“

Kerstin versucht alles, um ihr gestörtes Selbstbild wiederherzustellen. Sie kauft sich eine Perücke. „Die erste war aus Kunthaar. Sie sah schrecklich aus und kratzte, dass ich fast wahnsinnig wurde.“

Sie kapselt sich ab, geht nur noch selten vor die Tür. „Man sprach mich

„Für Frauen ist der Verlust der Haare eine Katastrophe“

Psychologe Dr. Ronald Henss erklärt, warum das Haar für uns so wichtig ist. (Buchtip: „Hundert haarige Limericks“, Henss Verlag, 9,90 Euro)

Warum sind Haare für Frauen so wichtig? Sie bilden den Rahmen des Gesichts und springen sofort ins Auge. Sie sind ein Zeichen der Individualität und machen uns einzigartig. Durch unsere Frisur unterscheiden wir uns. Haare geben Aufschluss über das Geschlecht, das Alter und die soziale Stellung. Gleichzeitig ermöglicht die Frisur auch Rückschlüsse auf aktuelle Gefühlslagen.

Was bedeutet der Haarverlust für die Psyche? Für Frauen ist der Haarverlust eine Katastrophe. Mit den Haaren verlieren sie auch ihre sexuelle Attraktivität. Wir empfinden sie nicht als weiblich. Deshalb wirkt sich der Haarverlust massiv auf das Selbstwertgefühl aus. Ohne Haare erkennen sich die Betroffenen selbst nicht mehr wieder. Dazu kommen Gefühle wie Wut, Trauer und Angst.

Warum wird eine Glatze bei Frauen gleich mit Krankheit assoziiert?

Wenn Frauen ihre Haare verlieren, ist das kein natürlicher Vorgang. Bei Männern ändert sich das Haarmuster im Lauf des Lebens, bei Frauen nicht. Eine Glatze ist bei Frauen deshalb extrem selten. Auch wenn wir es rational gar nicht als so schlimm empfinden, schreckt uns eine kahle Frau instinktiv ab. Das ist leider so.

Leiden Männer genauso? Auch für Männer ist es nicht angenehm, wenn ihnen die Haare ausfallen. Allerdings sind mehr als die Hälfte aller Männer über 50 davon betroffen. Haarausfall ist bei ihnen nur eine Alterserscheinung, die wir deshalb als völlig normal empfinden.



1.



2.

3.



1. Gerade wachsen Kerstins Haare wieder nach. Doch auch sie werden wieder ausfallen. „Es ist jedes Mal ein Abschied“, sagt die 40-Jährige 2. Kerstin hat sich auf maßangefertigte Echthaarperücken spezialisiert – das Handwerk hat sie sich selbst erarbeitet 3. Auch wenn sie sich heute akzeptiert: Mit Perücke und ohne mitfühlende Blicke fühlt sie sich wohler 4. Das „Haare-Anziehen“ gehört zu ihrem Leben 5. Mit den Echthaarperücken hilft sie anderen Betroffenen (www.haare-nach-wunsch.de)



4.



5.