



Trichotillomanie – Psychotherapie hilft

von Karl C. Mayer

Aktuelle Studie mit 43 Patienten: Sechs Sitzungen beim Verhaltenstherapeuten helfen gegen Haarausreißsucht.



Zwanghaftes Ausreißen der Kopfhare, Augenbrauen, Wimpern und Körperhaare ist eine für Betroffene sehr beeinträchtigende Störung. Sie versuchen immer wieder vergeblich, sich gegen die Impulse zum Ausreißen der Haare zu wehren. Meist haben sie dabei ohne fremde Hilfe wenig Erfolg. Das Ausreißen der Haare ist häufig mit dem Gefühl wachsender Spannung verbunden und einem anschließenden Gefühl von Erleichterung und Befriedigung, das kurze Zeit später von Schuldgefühlen gefolgt wird. Es kommt zu einem beachtlichen Haarverlust, der oft auch der Umgebung auffällt und nicht selten dazu führt, dass die Betroffenen sich verstecken. Ein halbes bis zu drei Prozent der Bevölkerung sind betroffen, der Beginn der Störung ist meist im Jugendalter. Viele Betroffene scheuen sich Hilfe zu suchen, der Zwang, sich die Haare auszureißen wird als selbstverschuldeter Fehler erlebt. Das Geheimnis wird gut gehütet.

Psychotherapie vom schlechten Image befreien

Psychotherapie gilt für viele Menschen immer noch als mystische Quacksalberei. Oft beruhen Ängste vor der Psychotherapie und Vorurteile gegenüber Psychotherapie auf falschen Vorstellungen von dem, was in einer Psychotherapie passiert. Für viele Ängste, Phobien, Zwänge aber auch Depressionen ist eine Verhaltenstherapie die Therapie der Wahl. Oft sind bereits mit wenigen Sitzungen große Fortschritte erreichbar. Was gegen bestimmte Symptome hilft, ist oft scheinbar einfach, und doch in der Realität so schwierig zu bewerkstelligen. Auch wenn der gesunde Menschenverstand Angehörigen und Betroffenen sagt, dass man ein beeinträchtigendes Verhalten einfach unterlassen sollte, ist dies in der Praxis oft nicht erreichbar. Psychotherapeuten sind dabei keine allwissenden oder hellsehenden Übermenschen, sondern Experten für eine Störung, die Symptome erfragen, partnerschaftlich ein individuell abgestimmtes Programm zu deren Besserung erstellen und bei dessen übender Durchführung kontrollierend und stützend zur Seite stehen. Sie geben Ratschläge und motivieren die Patienten. Bei Schwierigkeiten im Ablauf helfen sie, die Schwierigkeiten zu analysieren und passen die Vorgaben der Behandlung individuell an.

Die Studie im einzelnen

In der ersten Sitzung wurde den Patienten die Behandlung erklärt und ein Behandlungsplan erstellt. Für die Dauer der Behandlung wurde den Patienten eine Hausaufgabe gegeben. Die Patienten sollten jede Stunde die Anzahl der Haare, die sie ausgerissen haben und die Zeit, die sie für Haare ausreißen verwendet haben, aufschreiben. Die Haare sollten in einem Umschlag gesammelt werden und dem Therapeuten zur nächsten Sitzung mitgebracht werden. In der 2. Sitzung wurden die Ergebnisse graphisch dargestellt. Um die Symptome in der Situation bewusster zu machen, wurden die Patienten angewiesen, ein starkes Parfüm an einem Armband zu tragen oder eine Klingel am Armband zu tragen, so dass entweder der Geruch oder das Klingeln die Annäherung des Armes an den Kopf und die Haare bewusst macht, bevor der Patient schon anfängt sich die Haare auszureißen. Zusätzlich wurden manche Patienten angewiesen in Situationen, in denen die Kontrolle des Verhaltens besonderes schwierig ist, Handschuhe zu tragen, um das Haare ausreißen zu erschweren. In der 3. Sitzung wurden ablenkende Verhaltensweisen besprochen, die für eine Stunde durchgeführt werden sollten, bevor dem Drang zum Haare ausreißen nachgegeben werden durfte. Erst nach einem Anruf bei einem Freund, einem Spaziergang, oder dem Aufräumen der Küche für eine Stunde sollte das Haare ausreißen erlaubt sein. Das schädliche, unschöne Verhalten sollte so zumindest verschoben werden.

Zusätzlich wurde eine Antwort auf die Situation eingeführt, wenn es trotz allem zum Haare ausreißen gekommen war. Die Patienten sollten dann beispielsweise Joggen gehen oder die Toilette putzen. Dies sollte immer dann durchgeführt werden, wenn das Haare ausreißen ein verabredetes Ausmaß überschritt. In der 4. und 5. Sitzung wurden die bisherigen Erfahrungen besprochen und angepasst. In der letzten Sitzung wurde die Rückfallvorbeugung besprochen. Innerhalb von

zwölf Wochen kam es zu einer erheblichen Besserung der Symptome der Patienten. Patienten in der Warteliste und Patienten, die mit dem Antidepressivum Fluoxetin behandelt wurden, zeigten in diesem Zeitraum keine Besserung.

Psychotherapie ist nicht immer so einsichtig und durchsichtig für Laien. 6 Behandlungsstunden sind für die wenigsten psychischen Störungen ausreichend. Wie in der Medizin allgemein gilt aber, nur wenn Therapeut und Patient Partner sind, gibt es gute Erfolge. Diese Studie zeigt bei allen Einschränkungen, dass sich Angst- und Zwangs-Symptome oft mit geringem Aufwand erheblich bessern, wenn auch nicht immer beseitigen lassen. Viele Patienten mit dem Zwang sich die Haare auszureißen, haben begleitend auch andere psychische Störungen, die ebenfalls behandlungsbedürftig sind.

Links zum Thema:

Trichotillomanie.de