

A close-up, high-contrast photograph of dark, wavy hair. The hair is predominantly black or very dark brown, but it is heavily interspersed with fine, white or light-colored strands, particularly visible in the highlights and the inner layers of the waves. The texture is very detailed, showing individual hair fibers and the way they catch the light. The overall effect is one of depth and complexity, suggesting a long history or a significant change over time.

Das Haar im Wandel der Zeit

Doris Lier
Ralph M. Trüeb

Das Haar als Zeichen und Symbol

Wenn psychologisch vom Haar die Rede ist, dann sprechen wir nicht einfach nur vom fadenförmigen Horngebilde, das aus der Oberhaut wächst. Psychologisch ist das Wort »Haar« mit Sinn angereichert. Um diese Bedeutung oder diesen Sinn (die Worte werden hier als Synonyma genommen) geht es in der Psychologie. Das biologische Haar ist gleichsam nur der Rohstoff für die Sinngebung. Anders ausgedrückt: Die Sinngebung ist der »Mehrwert«, der dem Körperteil Haar gegeben wird, denn das Haar wird über das Organische hinaus zum Phantasiegebilde oder Phänomen. So nennen wir etwa die Kurzhaarfrisur Bubikopf, verbinden Locken mit Verführung und dichtes Haar mit Potenz.

Doch Sinn allein macht noch keine Psychologie. Die spezifisch menschliche Fähigkeit, den Gegenständen Sinn zu verleihen, ist erst die Plattform, auf der sich Psychologie ereignen kann. Psychologisch relevant wird ein Sinngehalt nur, wenn er erfahren wird. Mit andern Worten: Psychologisch sinnerfüllt und damit Symbol ist ein Phänomen erst dann, wenn sein Sinn noch befremdlich, geheimnisvoll ist. C. G. Jung unterscheidet deshalb zwei Erscheinungsweisen eines Phänomens: das Phänomen als Zeichen und das Phänomen als Symbol. Als Zeichen gehört das Phänomen der Semiotik beziehungsweise Semantik (der Bedeutungslehre der Zeichen) an, als Symbol, das heißt emotional »aufgeladen«, gehört es in die Psychologie.²

Das symbolische Wörterbuch weist darauf hin, daß im Wort »Locke« (Haarlocke) »locken«, »verlocken«, »locker« steckt. Diese Herleitung ist vorerst semantisch: Wir lernen zwar die Bedeutung des Zeichens, doch ist mit diesem Erkenntnisgewinn nicht unbedingt eine Erfahrung verbunden. Das Zeichen Locke wird erst dann psychologisch, wenn ein Mensch von ihm, meist mehr oder weniger heftig, angesprochen wird, wenn der Sinngehalt der Locke »ins Leben greift«. Dies geschieht zum Beispiel, wenn ein Mann fasziniert vor einem weiblichen Lockenkopf stehenbleibt, den Zug zum Arbeitsort verpaßt und in der Folge unter Alpträumen leidet, in denen ihm Lockenköpfe als blutsaugende Vampire nachstellen. Ein solches Erlebnis ist eine psychologische Erfahrung, die das Leben eines Menschen derart empfindlich stören kann, daß sie nach Sinndeutung ruft. Die Deutungsarbeit ist natürlich ebenfalls nur dann psychologisch, wenn sie ihrerseits Erfahrungswert hat, das heißt, wenn sie sowohl emotional wie kognitiv erlebt werden kann.

Sobald das Symbol gedeutet, mit andern Worten, verstanden ist, wird es wieder zum Zeichen. Hinweis dafür ist das Nachlassen der Faszination und der Befremdlichkeit, woraus natürlich nicht folgt, daß dem betreffenden Mann der Lockenkopf nicht mehr gefällt. Nur die Intensität der Energie ist zurückgegangen, der Mehrwert an Emotion wird dem



Symbol entzogen, das Phänomen wird im Lauf des Bewußtseinsprozesses »der Semantik zurückgegeben«.

Die symbolische Kraft eines Zeichens wirkt zeitlich begrenzt. Es gibt Zeiten, in denen ein Sinngehalt lebt, es gibt andere, in denen er nur Wissensstoff ist. Dies gilt nicht nur für das Individuum, sondern ebenso sehr für die Gemeinschaft oder Epoche. Die Perückensymbolik etwa kann zwar auch heute noch für den einzelnen Erfahrungswert haben, ist als Kollektivsymbolik aber derart überholt, daß sie nicht

mehr vermag, die Menschheit des 21. Jahrhunderts zu ergreifen. Sie ist zum Kennzeichen vergangener Epochen, zum Beispiel des Barocks, geworden.

Wenn somit im Symbollexikon zu lesen ist, Haar sei Symbol für Kraft, so ist mit dieser Zuordnung meist lediglich ein Zeichen gemeint. Ob Haar überhaupt als Symbol zu betrachten ist, entscheidet sich von Fall zu Fall. Zwei Frauen können ihre Langhaarfrisur opfern und dem Schritt dieselbe Begründung



An den Haaren herbeiziehen

geben: die Notwendigkeit eines Neuanfangs. Dann bedeutet für sie das Wachsen neuer Haare das Wachsen neuer Energie. Psychologisch aber muß der Schritt nicht unbedingt derselbe sein. Er kann im einen Fall eine Lebenskrise spiegeln, im andern Fall einen seelischen Wandel bloß simulieren. Anders ausgedrückt: Der Wechsel der Frisur kann eine symbolische Handlung sein, ist allenfalls aber nicht viel mehr als die Instrumentalisierung des Haars für bestimmte Zwecke. Um den Unterschied zu erkennen, bedarf es genauerer psychologischer Betrachtung.

Das Wachstumspotential und die Gestaltungs- das heißt Ausdrucksmöglichkeiten des menschlichen Haars, insbesondere des Kopfhaares, waren immer schon zur Versinnbildlichung von Charaktereigenschaften höchst willkommen. Die gesamte menschliche Phantasie läßt sich gleichsam haargenau und bis in die Haarspitzen hinein zum Ausdruck, zur Performance bringen. Das Haar gibt sich für fast alles her: für das, was wir sind, für die eigene Persönlichkeit, doch auch für das, was wir sein möchten oder auch nur zu sein vorgeben. Im Schneiden, Waschen, Färben, Formen, in all dem, was schließlich die Frisur ausmacht, gestalten wir, was uns wichtig scheint, und preisen es der Mitwelt an. Frisieren wird so gesehen zu einer Form des Mitteilens.

Unzählige Redewendungen zeugen davon, daß das Haar als Zeichen oder Metapher immer schon verwendet wurde und daß es als Symbol den Menschen im Innersten zu ergreifen vermag. Ein Erlebnis kann »haarklein« erzählt werden, eine Pointe »haarscharf« danebengehen. Wir können »Haarspaltereien« betreiben oder »etwas an den Haaren herbeiziehen«. Es gibt Menschen, die finden stets »ein Haar in der Suppe«, denn bei ihnen »hängt alles an einem Haar«. Wer von Widerstandsgeist erfüllt ist, »kämmt die Haare gegen den Strich«, wer erschrickt, dem »stehen die Haare zu Berge«, und in Anbetracht größerer

Schwierigkeiten reden wir von »haarsträubenden Dingen«, auch wenn wir uns keine »grauen Haare wachsen« lassen wollen. Selbst heute noch sprechen wir davon, daß sich Menschen »in die Haare geraten«, obwohl wir kaum mehr daran denken, daß diese Redewendung einst auch unter Erwachsenen ganz konkrete Wirklichkeit war. Und schließlich: Wer muß nicht irgendwann im Leben »Haare lassen«?

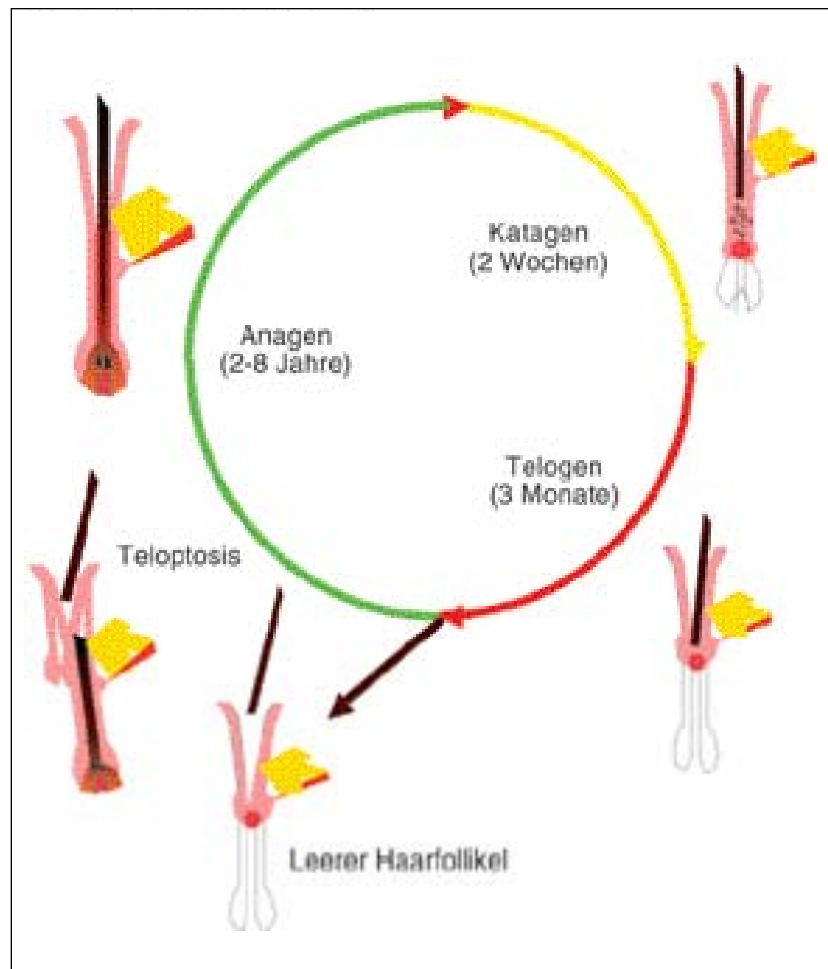
In einem Zeitalter wie dem heutigen, in dem ein rascher Wechsel der Sinnsysteme gefordert ist, verliert alles, auch die Sinnggebung, die einstige Bedeutungsschwere. So wundert es nicht, daß die Vertreter des modernen Hairstyling das Kopfhaar als Spielwiese entdeckt haben. Dabei steht den Hairstylisten eine vielfältige Palette an technischen Möglichkeiten zur Verfügung. Viele geben sich als Künstler aus, und sie können sich in diesem Anspruch auf namhafte Vorbilder berufen. Die französischen *Perruquiers* des Barockzeitalters setzten alle ihre künstlerischen Begabungen dafür ein, gesellschaftliche Ereignisse frisuren-technisch zu kommentieren. So etwa beim Verlust der französischen Kolonien, in dessen Folge die Frisur *à la jamais vu* kreiert worden ist.



Die Hochfrisur der Hocharistokratie.
Frankreich, um 1774

Natürlicher Haarwechsel: Der Haarzyklus

Im Unterschied zur Körperbehaarung des Menschen ist das Fell für das Überleben vieler Säugetiere von größter Wichtigkeit: Ohne ihren dicken Pelz würden sie den kalten Winter nicht überstehen, während in Gebieten mit großen jahreszeitlichen Temperaturschwankungen bei wärmerem Sommerwetter ein dickes Fell einen Nachteil für die Tiere darstellen würde. Unter solchen klimatischen Bedingungen haben die Tiere die Fähigkeit zur Mauser entwickelt, der saisonabhängigen Anpassung des Fellgewichtes durch eine zeitweise Synchronisation des zyklischen Haarwachstums: Die Zunahme von Tageslicht in der ersten Jahreshälfte und die Abnahme des Lichts in der zweiten wirkt über Verbindungen der Sehbahn zu hormonalen Steuerzentren des Gehirns auf den Zyklus der Mauser und auf die sexuelle Aktivität der Tiere. Sowohl der Haarzyklus als auch das zyklische Brunstverhalten einiger Tiere folgen also einem inneren Rhythmus, der von Umweltfaktoren via hormonelles System beeinflusst wird. Beim Menschen sind demgegenüber der sexuelle wie auch der Haarzyklus weitgehend von Umwelteinflüssen unabhängig, auch wenn es Hinweise gibt, daß in den nördlich gelegenen, kühleren Zonen im November der Haarwechsel als Folge des begrenzten Tageslichtes vorübergehend verstärkt ist. Man unterscheidet beim Haarwechsel eine Wachstums-, eine Übergangs-



Haarwachstumszyklus

und eine Ruhephase. Der Prozentsatz der Haarfollikel, die sich in der Wachstums- beziehungsweise Ruhephase befinden, variiert dabei stark in Abhängigkeit von der Körperregion und wird von vielen Faktoren physiologischer oder pathologischer Art beeinflusst. Entsprechend zeigen die verschiedenen Körperregionen, nicht zuletzt auch in Abhängigkeit von Geschlecht und Alter, ein unterschiedliches Behaarungsmuster.

Anagen (Wachstumsphase)

In einer zwei bis acht Jahre dauernden Wachstumsphase erreicht der Follikel am Kopfhaar seine maximale Größe unter ständiger Teilung der Zellen der Haarmatrix. Aus diesen geht die aufwärts zur Oberfläche hin wachsende, komplex geschichtete Struktur des Haarschafts hervor. Die Dauer der Wachstumsphase bestimmt die erreichbare Länge des wachsenden Haares, während der Durchmesser des Haarschaftes mit der Größe der Haarpapille übereinstimmt: Ein Haarfollikel mit einer langen Wachstumsphase erzeugt ein langes Haar. Ein Haarfollikel mit einer großen Haarpapille bildet ein dickes Haar. Länge und Dicke des Haares müssen nicht übereinstimmen.

Daraus ergibt sich, daß jeder Prozeß, der mit einer Verkürzung der Dauer der Wachstumsphase einhergeht, zum vorzeitigen Ausfall des Haares führt, während Prozesse, die eine Verkleinerung der Haarpapille bedingen, zum Dünnerwerden des Haarschafts führen. Entsprechend kann eine abnorme Verlängerung der Wachstumsphase am Körper zu einer Überbehaarung führen.

Katagen (Übergangsphase)

Der Haarwechsel beginnt mit der Übergangsphase. Während einer kurzen, ca. zwei Wochen dauernden Phase, die durch rasant ablaufende Rückbildungserscheinungen der Haarwurzelzellen gekennzeichnet ist, stellt der Haarfollikel seine Funktion ein. Das Wachstum des Haars hört auf, die Haarzwiebel hebt sich von der gefäßreichen Bindegewebspapille ab und verschiebt sich allmählich in Richtung Oberfläche, bis sie knapp unterhalb der Mündung der Talgdrüse zu liegen kommt. Feingewebliches Kennzeichen dieser Phase des zyklischen Haarwachstums ist das plötzliche Einsetzen eines Phänomens, das als programmierter Zelltod oder *Apoptose* (*apo* = griechisch: ab, weg; *ptosis*: Wegfall) bezeichnet wird. Zahlreiche Haarwurzelzellen begehen zu diesem Zeitpunkt gleichsam ›Selbstmord‹. Dieses Phänomen stellt einen höchst koordinierten Prozeß des ›programmierten Selbstmordes‹ einzelner Zellen beziehungsweise Zellverbände dar, der überhaupt der Modellierung von Geweben zugrunde liegt, bei der Zellwachstum und Zelltod aufeinander abgestimmt ablaufen. Der Haarfollikel macht demzufolge während des Haarzyklus eine Gestaltwandlung durch, bei dem Zellwachstum und programmierter Zelltod einander die Waage halten müssen.

Der Beginn der Übergangsphase ist entscheidend für das Haarwachstum. Auf das Einzelhaar bezogen, bestimmt dieser Zeitpunkt die Länge der Haarwachstumsphase. Auf die Gesamtheit der Haare bezogen, bestimmt

die Länge der Haarwachstumsphase wiederum den Anteil wachsender Haare, da die Ruhephase einigermaßen konstant drei Monate beträgt: Bei einer kurzen Wachstumsphase wachsen also die Haare nicht nur weniger lang, sondern es fallen insgesamt auch mehr Haare aus. Deshalb ist die Apoptoseforschung zu einem der Schlüsselthemen der modernen klinischen Haarforschung geworden: Würde es gelingen, die Apoptose der Haarwurzelzellen pharmakologisch zu verhindern, so könnte therapeutisch Haarwachstum erzeugt werden. Würde es umgekehrt gelingen, die Apoptose der Haarwurzelzellen auszulösen, so könnte damit unerwünschtes Haarwachstum gehemmt werden.

Regionale Unterschiede der Haare in der Anagen- beziehungsweise Telogenphase

Körperregion	Prozent Anagen (Wachstum)	Prozent Telogen (Ruhe)
Kopf	85	15
Gesicht (Bart)	70	30
Oberlippe	65	35
Körperstamm	50	50
Achsel	30	70
Arme	20	80
Beine	20	80

Telogen (Ruhephase)

Während der letzten Phase des Haarzyklus, der Ruhephase, befindet sich die Haarzwiebel knapp unter der Talgdrüsenmündung. Wegen des abgerundeten und verhornenden Bulbusgrundes wird das Haar zu diesem Zeitpunkt auch als Kolbenhaar bezeichnet. Es hat weiterhin keinen Anschluß zum Blutgefäßsystem der bindegewebigen Haarpapille. Die Verankerung des Haarschafts in der Haarwurzelscheide wird zunehmend gelockert. Das Haar fällt üblicherweise innerhalb von drei Monaten beim Kämmen oder Haarewaschen aus. Es ist bis heute nicht klar, ob der Haarausfall am Ende der Ruhephase auf einen aktiven Prozeß zurückzuführen ist (der vom belgischen Haarforscher Gérard Piérard auch als »Teloptosis« bezeichnet wurde), oder ob er passiv am Anfang der nachfolgenden Wachstumsphase durch das Nachstoßen des neu wachsenden Haares bewirkt wird. Es ist aber eine Tatsache, daß ein neu wachsendes Haar oft ein altes, noch im Haarfollikel steckendes Haar hinausschieben kann, oder daß das alte Haar manchmal

immer noch im Haarfollikel festsitzt, während das neue Haar diesen bereits durchwachsen hat und auf der Hautoberfläche sichtbar wird. Das zeigt nicht nur, daß Haarausfall und Haarwachstum eng miteinander gekoppelt sind, sondern auch, daß der Haarwechsel fließend stattfindet. Er läuft auf der Kopfhaut derart asynchron ab, daß junge und alte Haare gleichzeitig vorhanden sind. Durch diesen natürlichen Haarwechsel können je nach Haarbestand pro Tag zwischen fünfzig und hundertfünfzig Kopfhare ausfallen. Als Faustregel wird gemeinhin ein Normalwert von bis zu hundert ausfallende Haare pro Tag angegeben. Dieser zeigt jedoch große interindividuelle Unterschiede, wie sich aus folgenden zwei Beispielen ergibt:

Fall 1: Eine schwarzhaarige Frau mit starkem Kopfhhaarwuchs (Annahme: hundertzehntausend Kopfhare) zeigt sich besorgt, weil sie erfahren hat, daß ein täglicher Haarverlust von mehr als hundert Haaren abnorm sei. Aber: Bei einer normalen Telogenrate von bis zu fünfzehn Prozent errechnen sich sechzehntausend-fünfhundert Haare in der Ruhephase. Bei einer Ruhephasendauer von neunzig Tagen errechnet sich ein normaler täglicher Haarverlust von mehr als hundertfünfzig Haaren.

Fall 2: Eine rothaarige Frau (Ausgangslage: fünfundachtzigtausend Kopfhare) mit sichtbarem Haarverlust (infolge Verlust von mindestens einem Drittel der Haare, ca. siebenundfünfzigtausend Haare) sucht einen Arzt auf und möchte wissen, wie viele Haare sie täglich verlieren darf. Bei einer Telogenrate von normalerweise fünfzehn Prozent errechnen sich neuntausend Haare in der Ruhephase und bei einer Telogendauer von neunzig Tagen ein normaler täglicher Haarverlust von weniger als hundert Haaren. Dazu ist zu beachten, daß ausgefallene Haare der täglichen Zählung entgehen, so daß der Wert nach unten korrigiert werden muß: Die Toleranzgrenze des durchschnittlichen täglichen Haarverlustes ist somit bei Patienten mit Haarproblemen bei fünfzig Haaren pro Tag anzusetzen.

Leerer Haarfollikel

Eine interessante Beobachtung, die erst unlängst mit Einführung der Technik des Phototrichogramms (Makroaufnahmen des Haarwachstums mittels Auflichtmikroskopie in einem definierten Areal des Haarbodens mit anschließender EDV-gestützten Bildanalyse) gemacht wurde, ist das Phänomen des leeren Haarfollikels: Unter bestimmten Umständen wächst für ein ausfallendes Telogenhaar nicht gleich ein Anagenhaar nach. Die Haarfollikelöffnung an der Kopfhautoberfläche bleibt optisch »leer«. Die Anzahl derartiger »leerer Haarfollikel« beziehungsweise die Dauer des Intervalles zwischen Ausfallen des Telogenhaars und Nachwachsen des Anagenhaars spielen ebenfalls eine Rolle für die sichtbare Haardichte. Von den fünfundachtzig- bis hundertfünfzigtausend Kopfharen eines