

Der Bilderrahmen des Gesichtes

Die Haare; sie unterstreichen das Bild vom Gesicht.

Von Stefan Höppner

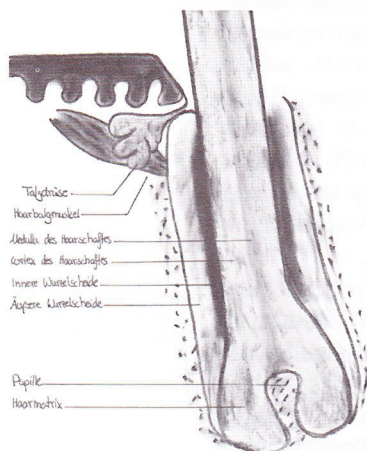
Als ich den Flyer zum Kongress in Denzlingen mit der Überschrift „Der Kopf und darüber hinaus“ las, blieb ich bei dem Wort „hinaus“ hängen. Die „Haare“ kamen als unaufgeforderte Bilder in mein Bewusstsein. Diese Verbindung aus Intuition und Bewusstsein ließ diesen Artikel entstehen. Wenn ich an Haare denke, laufen kleine Filme in meinem Gehirn ab. Da ist die alte Frau, die zur Raumpflege der Praxis kommt, immer montags um 11.30 h, ihrem Haargeruch entnehme ich, dass ihr Mann wohl um 12.30 h Frikadellen zum Mittagessen bekommt. Eine andere Frau meldet sich gleich: „Sie können alles machen, nur bitte die Haare nicht strubbelig, heute bin ich noch beim Damen-Kaffeeklatsch.“ Bei einem Mittfünfziger merke ich bei der Behandlung der cranialen Basis, dass er ständig versucht, während der Behandlung seine verlegten Haare glatt zu streichen und nach Ende der Behandlung noch einmal den Kamm zückt. Er möchte nicht den Eindruck vermitteln, gerade aus dem Bett zu kommen. Oder die Frau mit starker Migräne, die sich am liebsten die Haare ausreißen möchte, um einen Gegen-

schmerz zu erzeugen.

Dann sehe ich die Frau, die sich ihres Friseurs bedient, um ihre neue Lebenssituation oder ihren Sinneswandel bewusst unbewusst nach außen zu dokumentieren. Oder die Pubertierenden, früher hieß es bei den Mädchen: „Mach dir Locken, sonst bleibst du hocken.“ Heute wird geglättet. Jungen bräuchten eigentlich zwei Frisuren, kurze Haare für den Job und lange Haare für die Freundin. Wehe nur, wenn

ich ihre gegelte Frisur verunstalte.

Was mir längere Zeit nicht bewusst war ist, dass es Menschen gibt, die es nicht schön finden, am Kopf und den Haaren behandelt zu werden. Wenn ich im Kurs Craniale Mobilisation fragte, wer mit dem Sensus magnus, dieser Spinne aus Draht, an den Haaren und der Kopfhaut behandelt werden möchte, freuten sich 16 von 20 Kursanten. Für andere ist es eine Qual, da sie hiermit unschöne Körpergefühle verbinden, z. B. „Ich bin früher von der Mutter immer lange unschön gekämmt worden.“ Oder: „Mich hat man an den Haaren herbeigezogen.“ Ich persönlich liebe es, über die Haare und die Kopfhaut behandelt zu werden.



Du kannst kurz innehalten und überlegen, wie deine Bilder sind, wenn du an Haare denkst? Sind deine Haare und Kopfhaut im Moment gespannt oder entspannt? Bin ich gespannt bis in die Haarspitzen oder stehen mir die Haare zu Berge?“

Das Wort Haar leitet sich von dem griechischen kome = Haar ab, somit meint dies, den Haarstern, der langes Haar trägt. Wenn wir am Kopf mit dem cranialen System verschmelzen, palpieren wir das Neurocranium durch die Haare. Welche Impulse entstehen in uns? Wie fühlt das Haar sich an, ist es stumpf, ungepflegt, strapaziert, schütter, fein, strähnig, seidenartig, lockig, gewellt, dicht, straff, derbfasrig, trocken, aufgeladen, struppig, gestriegelt, gelichtet, glänzend, brüchig oder gegelt. Sehen oder ziehen wir das Haar, zeigen sich manchmal empfindliche Stellen wie rote Flecken oder Entzündungsherde an den Haarwurzeln. Du kannst ja einmal an einem Haar ziehen, z. B. am Asterion, wo das Os occipitale, Os parietale und das Os temporale zusammen kommen oder am Tuber parietale. Merkst du den Unterschied?

Oder ihr zieht ein Haar heraus, dann sind wir bei der Anatomie des Haares angelangt. Vorher noch etwas zum Schmunzeln: Der Kindermund spricht: „Oma war beim Friseur, jetzt wachsen ihr keine grauen Haare mehr.“

Anatomie des Haares

Ob sich glattes oder krauses Haar ausbildet, hängt von der Form des Querschnitts ab, ob er rund oder oval ist. Die Kopfhare (capilli) sind Anhangsgebilde, sie dienen dem Kälte- und Wärmeschutz oder der Tastempfindung und der Dekoration. Durch die Aktivierung der Haarfunktion, z.B. Imponiergehabe, oder durch Wärme- und Kältereize, richten die Mm. rectores pilori das Haar auf, so dass Luft angesammelt und durch Abstrahlung von Körperwärme zum Wärmepuffer wird. Anthropologen sehen die stark gekrausten Haare der Schwarzen als einen Sonnenschutz des Gehirns an. Die spiralförmige Kräuselung führt dazu, dass kühle Luft die Kraushaare besser durchwehen kann. Die daneben liegenden Talgdrüsen werden dort komprimiert, wo der Muskel in die Haut inseriert, es entsteht eine Einziehung – die Gänsehaut. Das einzelne Haar besteht aus dem Haarschaft, dem sichtbaren Teil des Haares, der Haarwurzel, der Haarbalgdrüse, dem Nerv, dem Muskel und einer eigenen Vene und Arterie. Die Haarbalgdrüse hält das Haar geschmeidig und elastisch, besonders wenn die Haare der Kopfhaut

anliegen. Es besteht vorwiegend aus Keratin (Harnstoff), Albuminoiden, schwefelhaltigen Substanzen und abgestorbenen Proteinen. Unter dem Elektronenmikroskop sieht das Haar wunderschön aus, wie ineinander geflochtene Schuppen nach einem ganz festgelegten Plan. Die Haarfarbe wird durch die Menge des eingelagerten Melanins bestimmt. Haare wachsen durch Zellteilung (Mitose), hierbei werden die Haarzellen in den Haarwurzeln an die Hautoberfläche geschoben. Dadurch, dass jedes Follikel seinen eigenen Haarzyklus hat, wird ein gleichmäßiger Haarbestand gewährleistet. Je besser die Durchblutung der Kopfhaut, desto besser die Ernährung der Haare, die erfolgt über die Blutgefäße. Daher sind Kopfmassage der Galea aponeurotica und CST am Kopf einfach nur gut für die Haare. Haar können von außen nicht ernährt werden. Am Tag werden 25-30, im Monat 800 Meter neu gebildet.

Das Haarwachstum durchläuft unterschiedliche Phasen. Zunächst erfolgt die Phase der Produktion, diese dauert 6-10 Jahre an. 85% unseres Haarbestandes befinden sich in diesem Stadium. Dann erfolgt die Phase des Überganges bzw. der Rückbildung, hier stellt die Matrix die Zellproduktion ein, sodass sich die Haarfollikel verengen und verkümmern. Als letztes erfolgt die Ruhephase, diese dauert 30-90 Tage an. Das Haar wartet darauf, mit seinem verdickten Ende abgestoßen zu werden. 30% unseres Haarvolumens befinden sich in dieser Phase. Um ein Haar zu zerreißen, benötigt man 150 g Zugkraft. 100.000 Haare können eine Last von 10 Tonnen tragen; meist löst sich aber vorher die Kopfhaut ab. Haare wachsen am Tag 0,5 mm. Gesunde Haare lassen sich bis zu 35 – 50% dehnen, dann sind sie aber dauerhaft geschädigt. Bei 10% Dehnung ziehen sie sich wieder auf ihre Ursprungslänge zurück. Sie bleiben Monate bis Jahre erhalten. Insgesamt haben wir etwa 5 Millionen Körperhaare, ca. 100.000 – 150.000 Haare befinden sich auf dem Kopf. Blonde haben die meisten Haare ca. 140.000, Brünette ca. 110.000 und Rothaarige ca. 90.000 Haare. Sie können zwischen 90 cm lang und im Extremfall bis zu 3m lang werden.

Veränderungen der Haarstruktur

Von Haarausfall spricht man, wenn über einen längeren Zeitraum mehr als 100 Haare pro Tag ausfallen. Dichte und Struktur des Haares ist weitgehend erblich bestimmt. Im Alter verliert das Haar an Glanz und Volumen, es wird dünner, grau und spröde. Da weniger Haare nachwachsen, wird es schütterer. Bei Haarspliss spalten sich die Haare von der Spitze her, sie sind rau, rissig und spröde. Verantwortlich hierfür sind nicht billige Pflegeprodukte, sondern Sonnenbäder oder vermehrter Einfluss von Chlor, Salzwasser, Eisenmangel und eine niedriger Ferritinwert. Eine Folge hiervon

kann z.B. die Alopecia areata, kreisrunder Haarausfall, sein, welcher bevorzugt Dunkelhaarige befällt.

Bei Allergikern kommt es häufig zu Entzündungen der Haarfollikel. Die Glatzenbildung bei Männern weist oft auf einen Überschuss an Geschlechtshormonen hin. Die sicherste Methode zur Vermeidung der Kahlköpfigkeit besteht darin, sich in der Pubertät kastrieren zu lassen, worauf die Männer, es sei denn sie wollen Kastraten mit hohen Stimmen werden, wohl lieber verzichten. Im Volksmund heißt die Glatze auch Rumtreiberfrisur, Stirnbalkon, entlaubte Stirn, Omme, Lustwiese oder auch: Ihm ist das Gehirn durch die Haare gewachsen. Bei der Halbglatze sind es die Ehe- oder Geheimratsecken.

Bei Frauen, die durch Chemotherapie ihre Haare verlieren, ist es sehr wahrscheinlich, dass diese nach Therapie wieder wachsen und dies kräftiger und schöner als vorher. Während der Periode liegen die Haare oft nicht so glücklich. Mangel- oder Vergiftungserscheinungen kann man mit einer Mineralstoffanalyse feststellen, z.B. fand man bei dem Dichter Heinrich Heine und bei Napoleon eine hohe Konzentration an Blei. Bei Christoph Daum konnten so Drogen nachgewiesen werden. Ebenso sind Nikotin und Umweltgifte nachweisbar. Diese Substanzen sind, bei 20 cm langen Haar, noch bis zu 2 Jahre nach dem Ereignis erkennbar.

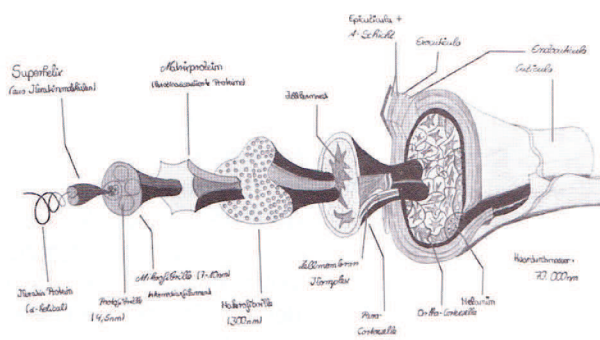
Bedeutung des Haares

Dichtes, glänzendes Haar steht für Gesundheit, Jugend und Dynamik. Politiker und Schauspieler mit dichtem Haar wirken oft attraktiver, fähiger, intelligenter und dynamischer. Das Haar hat aber auch eine hohe emotionale Bedeutung: Jemanden durchs Haar fahren ist eine Geste der Berührung, Liebe, Angst auslösen und auch trösten.

Junge Leute nut-

zen den Haarschnitt, um Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu demonstrieren. Die Haartracht hat auch soziale Bedeutung. Z. B. ist es den Sikhs verboten die Haare zu schneiden.

Orthodoxe Jüdinnen und Muslima dürfen nur ihren Ehemännern ihre Haare zeigen, um auf andere Männer nicht mehr verführerisch zu wirken. Sie rasieren sich nach der Hochzeit die Haare ab und tragen ein Kopftuch oder eine Perücke. Ordensschwwestern tragen einen Schleier und kurzes Haar, sie fokussieren sich auf ihre inneren spirituellen Werte und verzichten auf ihre Individualität



und Erotik. Bei den Puritanern soll das Gesicht des Menschen als Ebenbild sichtbar sein.

In einigen Asiatischen Ländern werden die Haare aus spirituellen Gründen geopfert, dies symbolisiert Reinheit. Diese Haare werden dann z.B. nach Deutschland importiert um daraus Perücken oder Extensions anzufertigen. Die Einwohner von Beroro/ Brasilien schneiden sich als Zeichen der Trauer die Haare ab. Im 19. Jahrhundert wurden die Haare verstorbener Angehöriger nicht nur einfach aufbewahrt, sondern zu Blüten und Girlanden verarbeitet. Abgeschnittene Locken dienten als Liebespfand. Aus der Physiognomika von Aristoteles heißt es: Feine Haare sind das Anzeichen des Furchtsamen; raue Haare das des Mutigen, weil der Hirsch, der Hase und das Schaf feines Haar haben, während der Löwe und das Wildschwein raues Haar tragen.

Geschichte der Haarmoden

Haare werden von allen Völkern gepflegt und kunstvoll geordnet. Frisuren markierten oft eine Rangordnung und spiegeln den Zeitgeist. Die Minoer, trugen im 8. Jhd. langes Haar. Krieger, Freigeborene und Adelige hatten, sowohl in der römischen als auch in der griechischen Kultur, langes Haar. Der Pferdeschwanz galt, insbesondere im alten Griechenland, als Zeichen für Jugend und Jungfräulichkeit. Sklaven und Diener hingegen trugen ihr Haar kurz. Das Scheren des Haares galt als Akt der Hingabe und Unterwerfung, z. B. bei Priestern. Aber auch den Hexen wurden Ihre Haare entfernt, denn sie galten als dämonisches Zaubermittel. Schon 700 v. Ch. gab es die ersten Perücken. Die Römerinnen schmückten sich gerne mit fremden Haaren und importierten diese von den blonden Germaninnen.

Da Julius Caesar sein schütteres Haar verdecken wollte, erfand er den Lorbeerkranz. Das Jahrhundert der Perücken in Frankreich war zur Zeit Ludwig XIV., diese waren der Mähne eines Löwen gleich. Die Perückenmeister bildeten einen eigenen Stand, sie coiffierten, kämten, schnitten und kräuselten. In den niedrigen Ständen war den Frauen das Kräuseln von Locken verboten und wurde strafrechtlich verfolgt. In Venedig wurden zudem die Gesichter mit Eiweiß und Zucker dick weiß geschminkt, sodass diese zu Masken wurden. Um diesem entgegen zu wirken, bildet sich ein Verein gegen das Tragen von Perücken. Die ersten Präsidenten und US-amerikanischen Gründungsväter trugen Perücken, z.B. Washington und Jefferson. Dies sollte ausdrücken, dass ihr Kopf nicht ihnen gehörte, sondern dem Staat. Die

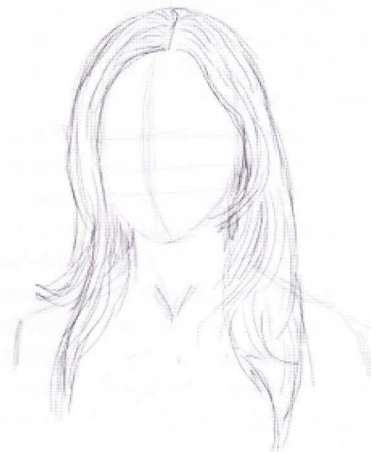
Romantiker (ca. 1800-1835) z.B. Schumann, Schubert, Novalis etc. trugen ihr Haar halblang. Im Jahr 2009 wurde in der Diktatur Nordkorea ein Frisuredikt erlassen. Männer sollen kurze Haare tragen; das wirkt elegant, adrett, strebsam und leidenschaftlich. Für Frauen gelten Dauerwellen und zurück gebundene Haare als angemessen, für ältere Frauen einen Dutt.

Haarfarben

Die Haarfarbe ist genetisch festgelegt. Zwei Grundarten von Melanin sind dafür verantwortlich, das Haare rote, blond oder schwarz werden. Sinn und Zweck der Melanineinlagerung ist es, das Gehirn vor der einstrahlenden Sonne zu schützen. Je größer die Sonneneinstrahlung, desto höher die Einlagerung.

Rothaarige haben kugelförmige Melaninmoleküle. Das Farbspektrum reicht von rotblond bis kupfer. Der „keltische“ Feuerkopftyp kommt nur bei 3-4% der Weltbevölkerung vor. Die meisten leben in den keltischen Ländern, Skandinavien und im germanischen Bereich. Synonym für Rothaarige stehen Clowns, Arielle die Meerjungfrau, Pumuckl, das

Sams und Pippi Langstrumpf. Mädchen gelten als apart, leidenschaftlich und extravagant. Mit zunehmendem Alter verblasst nicht nur die Farbe, es verändert sich auch die Klischeevorstellung. Sie gelten als jähzornig, ungezügelt, temperamentvoll und sexy (Elisabeth I. oder Maria Stuart). Männer mit rotem Haar werden nicht so



positiv assoziiert wie Frauen, selbst Boris Becker ließ sich sein Haare umfärben. In der Antike bezeichnete man sie als schlechte, jähzornige und hinterhältige Menschen. Der Verräter Judas wurde ab dem 13.Jh. mit roten Haaren dargestellt. Das Kennzeichen der Germanen, Wikinger und ihrer Stärke waren die roten Haare und roten Bärte. Rote Haare galten als angebliches Erkennungsmerkmal für vermeidliches Hexentum.

Blondes Haar und blaue Augen haben sich vor ca. 10000 Jahren in Europa entwickelt. Blondes Haar ist ein Zeichen für einen hohen Östrogenspiegel, nach der Geburt des ersten Kindes, lässt das Blond nach und die Haare werden dunkler. Blondes Haar steht für Jugendlichkeit und Reinheit. Dies scheint ein Grund zu sein, warum viele Film-

stars, z. B. Marilyn Monroe und Prominente blond sind. Es gibt die unterschiedliche Blondtöne: Die kühle Blonde z.B. Marlene Dietrich, Grace Kelly und Brigitte Nielsen. Es gibt ein freches Blond z.B. Sharon Stone und ein sonniges Strohlond, nettes und unschuldiges Blond. Früher hielt man sich blonde Pagen, schwarzhäarige waren unmodern.

Schwarze Haare kommen fast überall auf der Welt vor und werden von den meisten Menschen getragen. Diese finden sich z.B. in Asien, Afrika, Mittelamerika und Südeuropa.. Im Alter ergibt dies oft einen deutlichen Kontrast zur alternden Haut.

Brünette Haare scheinen eine Mischform zu sein, im Alter verliert geht häufig der rotbraune Schimmer verloren.

Graues Haar entsteht dadurch, dass das Haar seine Pigmente verliert, es wird weiß. Durch die Vermischung mit anderen Haaren scheint es grau. Grau symbolisiert Weisheit und Erfahrung und somit den würdevollen Aspekt des Alters. Manche Menschen werden auch über Nacht grau, Ursache hierfür kann eine Krankheit oder ein Trauma sein, dass ihre weißen Haare stehen bleiben und die dunklen ausfallen. Graue Haare sind inzwischen sehr aktuell geworden, gesucht wird das Best-Age-Modell mit einem leuchtenden Weiß, hervorgerufen über Farbreflexe oder Strähnchen.

Haarlängen

Langes Haar bei Frauen drückt Weiblichkeit und Natürlichkeit aus, es hält den Duft z.B. von Parfüm länger. Gerne wird es auch als Flirtmittel eingesetzt, z.B. das nach Hintenwerfen des Kopfes und der Haare in Verbindung mit einem Lächeln, das Berühren und Zurechtstreichen des Haares ebenso wie das Drehen und Zwirbeln zwischen den Fingern. Gleichzeitig wird hierbei aber auch die empfindliche Halsschlagader präsentiert, was aussagt: „Ich bin ganz schutzlos, wehrlos und liefere mich dir aus.“

Langes Haar war das Privileg des adeligen Mannes im Mittelalter. Heute ist es eine Modeform, welche in bestimmten Musikrichtungen, aber auch bei Intellektuellen, Asketen und Hippies zu finden ist. Junge Männer tragen heute keine langen Mähnen mehr wie ihre Väter, um sich abzugrenzen, sondern demonstrieren ihre Entschlossenheit mit langen Haaren, Glatzen oder Bürstenschneitten.

Kurze Haare waren früher Zeichen für den Ehestand. Verheiratete Frauen ließen sich die Haare kurz schneiden, weil sie nicht mehr auf dem Heiratsmarkt waren. Sie wollten oder sollten nicht

mehr auffallen. Noch früher bedeutete dies, sie kamen unter die Haube. Die Haube aus Tüll war das Zeichen des Ehelebens oder das Kopftuch, unter dem die Haare geflochten und hochgesteckt waren.

Im 18./19.Jh. waren kurze Haare das Eingeständnis von Armut. In der französischen Resistance bestrafte man Frauen mit kurzen Haaren, wenn sie mit den Nazis kollaborierten. Mit Aufkommen der Moderne standen kurze Haare für Emanzipation. Ganz selbstbewusste Frauen trugen Glatze, sie brauchten keine Haare, um schön zu sein (z. B. Grace Jones mit ihrer Stoppelglatze).

Heute können Haarfarben und Frisuren Veränderungen im „Ich“ ausdrücken oder einen neuen Lebensabschnitt ankündigen. Eine neue Farbe oder Frisur bietet die Möglichkeit sich in eine andere Person zu verwandeln oder diese auszuprobieren. Die eigene Person soll mit Hilfe optischer Veränderungen neu erfunden werden. Das Haar und das „Ich“ sollen sich in perfekter Harmonie befinden und die eigene Persönlichkeit unterstützen.

Eine Karrierefrisur muss perfekt auf die Arbeitswelt zugeschnitten sein. Sie muss Eleganz, Klasse, Stil und Selbstbewusstsein ausstrahlen. Haare dürfen nicht zu überladen, „etepetete“, dekorativ, künstlerisch, ausgeflippt oder altmodisch aussehen. Werden falsche Signale ausgesendet reagiert das Gegenüber dann auf die Haare, nicht auf die Persönlichkeit.

Bleibt für mich noch zum Schluss noch die Frage: Welcher Impuls, welches Körpergefühl trifft den Patienten und uns, wenn wir am Kopf behandeln und durch die Haare verschmelzen. Manchmal mobilisiere ich auch gerne z. B. das Os parietale über die Haut und die Galea mit Hilfe der Haare. Macht Ihr eure eigenen Erfahrungen mit den Haaren und ich hoffe ihr habt beim Lesen nicht zu viele Haare gelassen.

Literatur:

Grant Mc Cracken, Big Hair -
Der Kult um die Frisur
Daniele F. Mayr,
Von der Kunst Locken auf Glatzen zu drehen