

---

Subject: Seelisch-geistige Gründe für Haarausfall?  
Posted by [mahaut](#) on Fri, 18 Nov 2011 18:42:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Ich bin seit September 06 von kreisrundem Haarausfall betroffen und kann seit April 11, nach drei Jahren mit Kopftuch wieder mit meinen eigenen Haaren durch die Welt gehen, auch wenn die Haare noch nicht an allen Stellen komplett nachgewachsen sind.

Ziemlich zu Beginn meiner Krankheit hatte ich im Buch „Heile deinen Körper Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit“ von Louise L. Hay Folgendes über Haarausfall im Allgemeinen gelesen: Wahrscheinlicher Grund: „Angst. Spannung. Versuch, alles unter Kontrolle zu halten. Traut nicht dem Prozess des Lebens“. Neues Gedankenmuster: „Ich bin in Sicherheit. Ich liebe und akzeptiere mich. Ich vertraue dem Leben.“

Anfangs habe ich diese Zitate belächelt, gedacht, nein, diese Aussagen haben bestimmt nichts mit mir zu tun. Inzwischen muss ich zugeben, dass es mein Problem auf den Punkt bringt, an dem ich noch immer arbeiten muss.

Mich nähme wunder, ob ihr euch ebenfalls mit diesen möglichen Ursachen und Lösungsansätzen identifizieren könnt. Sind euch schon ähnliche Ratschläge erteilt worden? Wart ihr erfolgreich im Umsetzen und seht die Wirksamkeit an eurem Haarwuchs?

Viele Grüsse  
mahaut

---

Subject: Aw: Seelisch-geistige Gründe für Haarausfall?  
Posted by [werner 127](#) on Fri, 18 Nov 2011 19:16:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich kann die problembeschreibung bei mir durchaus bestätigen. auf der anderen seite hat wohl jeder, dem die haare in kreisen vom kopf fallen angst, steht unter spannung und versucht irgendwie die kontrolle zu behalten. kann aber gut was dran sein. trennung und verlust sind ja auch so stichwörter für AA, und da trifft ja auch viel davon zu. beschrieb doch mal ein bißchen ausführlicher, wie du vorgegangen bist, und wie parallel der verlauf der AA war.

Ig

werner

---

---

Subject: Aw: Seelisch-geistige Gründe für Haarausfall?

Posted by [mahaut](#) on Fri, 18 Nov 2011 20:01:10 GMT

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

---

Ich glaube nicht, dass die Angst, Spannung und der Kontrolldrang nur im Zusammenhang mit AA gesehen werden müssen.

Ich hatte immer gerne die Kontrolle über Projekte mit mehreren Mitarbeitenden und verbesserte stets, was meinen Ansprüchen nicht genügte. Ich versuchte meine Gefühle im Griff zu haben, nicht anzuecken und nicht übermässig Alkohol zu konsumieren, ich könnte ja die Kontrolle über mich verlieren... Dies erzeugt natürlich eine gewisse Spannung und Angst.

Mein AA-Verlauf war nicht wirklich parallel. Begonnen habe ich wie viele andere auch: Ein Dermatologe und ein Arzt am Universitätskrankenhaus haben mir DPC angeraten. Nach meiner anfänglichen Zustimmung lehnte ich diese Therapie jedoch ab. Die Notfall-Creme stets im Kühlschrank bereitzuhalten und an einer Studie teilzunehmen nein danke, ich bin doch kein Versuchskaninchen!

So suchte ich mir verschiedene alternative Wege. Seien es Globuli, zwei spezielle Vitamin-Lösungen aufgrund einer Haar- und Speichelanalyse, Fussreflexzonen-Therapie, Kinesiologie, Gespräche mit einer Psychologin, Aura-Seher oder Naturheilpraktiker mit Ernährungsanweisung (keine Kuhmilch, Erdbeeren, Fruchtsäfte) oder auch eine aufzutragende Cortison-Lösung (nicht alternativ) nichts von all dem hatte den Effekt, dass die Haare sofort nachgewachsen wären (nicht dass ich das erwartet hätte, aber eben). Der Aura-Seher eröffnete mir bei der zweiten Konsultation, dass ich lernen müsse, mich selbst zu lieben. Dann wüchsen meine Haare wieder.

Womit wir wieder beim neuen Gedankenmuster von Louise Hay wären.

Ich habe dann aber nach all den Konsultationen irgendwann 1.5 Jahre nichts mehr gemacht, ausser Gedanken hin- und hergewälzt, um mir über allfällige Ursachen klar zu werden. Und ich glaube, dass mich diese Überlegungen weitergebracht haben.

---

Subject: Aw: Seelisch-geistige Gründe für Haarausfall?

Posted by [esperanza](#) on Fri, 18 Nov 2011 20:03:58 GMT

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

---

Hallo Mahaut,

Zitat:Wahrscheinlicher Grund: „Angst. Spannung. Versuch, alles unter Kontrolle zu halten. Traut nicht dem Prozess des Lebens“.

Ich habe seit einiger Zeit, bedingt durch Schicksalsschläge, irgendwie die Kontrolle über mein Leben verloren und traue aus diesem Grunde auch nicht mehr so dem Prozess des Lebens wie ich es vorher immer tat.

Bin 100%ig davon überzeugt, dass dies Ursache für meinen Haarausfall ist. Deshalb bin ich eher abgeneigt, 1000 "Haar-Therapien" auszuprobieren, um dann doch festzustellen: Es hat nichts gebracht! Als erstes ist mir mein Seelenheil wichtig, was ich nun mit psychotherapeutischer Hilfe versuche wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Gruß, Esperanza

---

---

Subject: Aw: Seelisch-geistige Gründe für Haarausfall?

Posted by [mahaut](#) on Tue, 22 Nov 2011 17:15:05 GMT

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

---

Liebe Esperanza

Vielen Dank für deine Offenheit! Ich wünsche dir alles Gute!

Liebe Brigitte

Deine Therapie scheint ja unglaublich erfolgsversprechend zu sein. So gross wie du das hier im Forum immer wieder ankündest, kann ich mir gar nicht vorstellen, dass das mit rechten Dingen zu und her gehen kann. Kannst du nicht einmal deine Therapiemethode hier online erklären, so dass nicht jeder einzelne dich anrufen muss? Vielen Dank!

Viele Grüsse

mahaut

---

---

Subject: Aw: Seelisch-geistige Gründe für Haarausfall?

Posted by [Thia](#) on Tue, 22 Nov 2011 17:44:47 GMT

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

---

Es ist ein Kreislauf der Gefühle, den man einfach so unglaublich schwer durchbrechen kann!

Vor allem weiß man nie, an welcher Stelle man ausbrechen soll....da glaube ich auch, dass jeder betroffene Mensch erst einmal versucht für sich selbst die Kontrolle zu behalten.

Ich habe zum Beispiel immer das Gefühl, dass die Hoffnung nicht zu nah an mich herankommen darf, aus Angst, hinterher enttäuscht zu werden.

Doch ein bisschen Kämpfen gehört für mich dazu, indem ich die Therapien mitmache, bei denen ich mich noch wohl fühle. Eine DCP- Therapie habe ich aus diesem Grund vorerst abgelehnt.

Ich finde, es muss da auch eine Einheit geben zwischen der Seele und dem, was man mit seinem Körper macht...ich glaube das ist sehr wichtig!

Gruß, Thia

---

---

Subject: Aw: Seelisch-geistige Gründe für Haarausfall?  
Posted by [Arianrhod](#) on Tue, 22 Nov 2011 18:24:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach wenn es vllt in eine andere Kategorie gehört, ich fand es einfach so goldig, das es mir glatt den Tag gerettet hat

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=3G1PFLuTrgM](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=3G1PFLuTrgM)

Für alle, die mal ein bisschen Aufmunterung gebrauchen!

---