Subject: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by HomoHominiLupus on Sun, 08 Sep 2013 20:51:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tja, was soll ich sagen...

Vielleicht einige kurze Worte voraus, warum ich hier meinen Lebensbericht schreibe. Neben vielen Anderen Berichten wird dieser sich dem Gesamtgefüge eingliedern und - wohl oder übel - kein signifikant neuen Erlebnisse darlegen. Gleichsam sehe ich das Schreiben hier aber dualistisch - zum Einen als Erkennen und akzeptieren für mich, zum Anderen aber auch dafür, das Thema Alopecia Areata (hier kurz : AA) durch eine quantitative Steigerung stärker in das öffentliche Interesse zu bringen. Insgesamt kann also meiner Hoffnung nach dieser Beitrag vielleicht uns allen dennoch helfen - sowohl mir als leidendem und Berichtendem, als auch Euch: Den Lesern und (u.U.) ebenso betroffenen. Außerdem erhoffe ich mir, als jemandem der nach wie vor die Hoffnung nicht aufgegeben hat irgendwann die "Lösung" der Krankheit zu finden, zumindest momentan noch, gleichsam einer Metaanalyse Kohärenzen in den Berichten über die Krankheit zu erkennen und somit logisch ableiten zu können, was Parallelen sind, die uns Alle in der Krankheit einen.

Kurz zur Überschrift und zu meiner Person.
Aus Anonymitätsgründen, und weil ich mich nach wie vor noch immer für meine Krankheit schäme (es ist wohl auch das erste mal, dass ich öffentlich dieses Thema anspreche und merke außerdem, dass es mir überhaupt schwerfällt einzugestehen, dass ich an Kreisrundem Haarausfall leide.) werde ich meinen echten Namen und Wohnort nicht angeben. Wenn ich darüber nachdenke, woher die Angst resultiert sind, liegt es in meiner Furcht davor, bloßgestellt verlacht zu werden und hilflos ausgeliefert zu sein. Doch dazu später. Ich bin 23 Jahre alt, Student und männlich. Ich mache sehr viel Sport, hänge gerne mit Freunden ab und bin psychisch krank. Diagnostiziert als depressiv mit tiefsitzender Posttraumatischer Belastungsstörung (kurz: PTBS). In meinem Studium habe ich mich zeitweilig in verschiedenen Psychologie Seminaren und Vorlesungen der Thematik einer Belastungsstörung genähert und kann somit für mich erstmal konstatieren: Ein Zusammenhang zwischen PTBS und AA ist zumindest in meinem momentanen Stadium nicht auszuschließen.
Ich konnte bisland nie verstehen, warum es gerade mich getroffen hat, warum gerade ich dieser Krankheit ausgeliefert war. Was war der Auslöser? Wurde die AA durch die psychische Störung evoziert, oder andersrum, hat die AA meine psychische Situation beeinträchtigt und mein Dasein zumindest auf kognitiver Ebene verschlechtert? In meiner Verzweiflung habe ich mich in alles mögliche versucht zu flüchten was die Literatur zu diesen Themen hergegeben hat - wobei ich hierbei den Radius der Suche sehr weit gedehnt habe und irgendwann sogarversuchte das Problem philosophisch zu beantworten. Aber wie Du Dir als Leser sicherlich vorstellen kannst: Nichts hat mir tiefgehende Befriedigung gebracht.
Nach langem Nachdenken und Überlegen bin ich schließlich zu zwei möglichen Positionen gekommen. Meiner Meinung nach gibt es lediglich die zwei und keine Andere. Entweder ich gestehe mir endlich ein, dass ich eine (rep. mehrere) Krankheit(en) habe (wobei für mich die AA die schlimmste ist) oder ich mache das, was ich mein Leben lang getan habe: Die Hoffnung nicht aufgegben und weiterkämpfen. Beides hat nach Abwägung der Möglichkeiten logischerweise seine Vor- und Nachteile. Falls Du als Leser dazu eine Meinung hast würde ich mich über eine Antwort und Deine Sicht zu dieser Frage sehr freuen.

Doch nun zum Interessanten Teil: Dem Lebensbericht. Wie kam ich zur AA.

Soweit ich mich erinnern kann ist meine Kindheit und Jugend als Trümmerhaufen zu beschreiben - wenngleich betont werden sollte, dass der Mensch im Rückblick dazu neigt, entweder alles zu katastrophisieren oder in Nostalgie zu schwelgen. Mit fünf Jahren erfuhr ich aufgrund äußerer Gewalt das erste Mal ein Trauma. Dies zog sich im weiteren Kindheitsverlauf im gleichen maße voran - neben Alkholosimus in der Familie und Aufwachsen ohne Vater begann sich somit meine Psychische Situation zu verschlechtern. Dies war auch der Zeitpunkt, an dem ich (bzw. damals meine Mutter) bemerkte, dass mir kreisrunde kahle Stellen auf dem Kopf entstanden.
Erste Anläufe beim Kinderarzt und später dann bei Hautärzten ergaben kaum etwas. Außer eine Diagnose und den Namen für mein Leiden: Alopecia Areata.
Mein Kreisrunder Haarausfall wurde zeitweise besser, zeitweise schlechter - je nach Verfassung und Situation wie mir im Nachhinnein scheint. Die Grundschule war der erste tatsächliche Abschnitt in meinem Leben, an den ich mich erinnern kann, dass meine Krankheit mir wirklich zur Last wurde. Ich wurde verlacht. Ausgelacht. Schikaniert. Um dem Einhalt zu gebieten kam meine damalige Grundschullehrerin auf die Idee man könne das Thema ja öffentlich im Klassenzimmer ansprechen, sozusagen als Exampel, an dem die Kinder lernen würden nachzufragen und etwas auf den Grund zu gehen, anstatt es lediglich auf seine objektive Struktur zu begrenzen und es als Mittel der Erniedrigung und der eigenen Erkräftigung zu nutzen. Im Nachhinnein bin ich froh darüber, dass trotz Einverständnis zu dieser Idee ein Gespräch vor der gesamten Klasse nie stattgefunden hat. Im späteren Lebensverlauf musste ich oft genug erfahren, wie schlimm es sein kann vor 25 Mitschülern an der Tafel diesbezüglich gedemütigt zu werden. Am Besten jedoch fahre ich chronologisch weiter fort.

Die Jugend

Von einem ersten Versuch mich auf dem Gymnasium abzumühen musste ich meinen Abgang in der siebten Stufe erfahren und wurde auf die Realschule versetzt. Man mag mutmaßen, dass Schüler im Realschulbereich weniger sensibel sind und aufgrund von Belustigung und Gruppenzwang stärker ein Interesse daran hegen solche Krankheiten als Waffe zu benutzen. Und ja, diese Mutmaßung ist auch zutreffend - zumindest in meinem Erfahrensbereich. Die Realschulzeit war weitaus schlimmer als ich es mir jemals vorzustellen geträumt haben könnte. Neben meinem Haarausfall hatte ich in meiner Jugend auch gleichsam das Problem, dass sich nicht rezidivierend kahle Stellen auftaten, sondern insgesamt mein Haarwuchs an Bein und Bart nur schleppend voran ging. Selbst jetzt, mit 23 Jahren habe ich kaum Haare an den Beinen, lediglich an der Innenseite der Waden. Auch hierfür musste ich viele Sprüche einstecken, einersets Aussagen wie "Der rasiert sich die Beine, was ein Mädchen" und dergleichen - man mag sich zig verschiedene Varianten der Demütigung ausmalen - sicher habe ich sie bereits gehört. Als Gesamtergebnis jener Zeit lässt sich neben der Zeit mit den Mitschülern, die als blamabel für mich abgespeichert sind, sich mein Dasein durch stete Furcht im Zusammenleben mit meiner Mutter abspielte. Ich fürchtete mich davor, dass die Schule anrufen könnte, ich fürchtete mich davor, zu lange Computer zu spielen - ich fürchtete mich eigentlich ständig vor etwas. Auch deswegen kann ich mich wohl kaum an eine Zeit erinnern, in der ich keine kahlen Stellen auf meinem Kopf verorten konnte. Überraschender Weise jedoch waren es eigentlich - und in gewissem Maße auch bis heute noch - immer die selben Areale auf dem Kopf die betroffen sind / waren. Insbesondere der Hinterkopf ist bei mir betroffen, Seiten und Oberkopf nur klein partial. Nichts wünschte ich mir zu jener Zeit also mehr, als einfach eine normale Jugend

verbringen zu können und meine Frisur so zu gestalten wie es mir gefiel.
Wenn es zeitweise schlimmer wurde und ich mit dem Gedanken spielte mir die Haare komplett kahl zu rasieren verfiel ich in tiefe Trauer und weinte oft stundenlang, ohne zu verstehen, warum das alles mich getroffen hat. Zum Ende meiner Realschulzeit hatte sich die AA auch auf den Gesichtsbereich ausgeweitet, ich besaß nur noch eineinhalb Augenbrauen. Auf der linken Seite fehlte mir die Hälfte. Und auch hier kannst Du Dir lieber Leser wohl vorstellen wie es sein mag einen so offensichtlichen "Makel" an sich zu tragen, der seltsam aussehen mag und gleichsam Unverständnis, weil Unwissenheit im Betrachter auslöst.

Der junge Mann

Nachdem ich also meine Realschulzeit mehr schlecht als recht überstanden habe wechselte ich erneut auf ein Gymnasium um meine Allgemeine Hochschulreife in Angriff zu nehmen. Zu dieser Zeit, würde ich rückblickend sagen, war ich bereits tiefst depressiv und hatte mit mir selber mehr zu kämpfen als mit allem anderem. Nicht die Schulen bereitete mir große Sorge, nicht irgendwelche Konflikte mit anderen Schülern, nein, mein größter Konfklikt, mein größtes Problem war ich selbst. Und ich denke auch, dass ich mir zu jener Zeit - wenn nicht manifest, dann doch latent - zutiefst abgelehnt habe und etwas wie ein gesunder Narzissmus, oder zuminest Selbstvertrauen, im wahrsten Sinne des Wortes, nicht existierte. Trotz allem habe ich mich verliebt und eine erste Freundin gehabt - eine schrecklich-schöne Zeit. Was für uns, also auch für Dich lieber Leser, von besonderem Interesse sein wird ist die Haarsituation. mit 16 wurde es zeitweise besser, soweit ich mich erinnere, mit 17 - 18 jedoch baute ich enorm ab, und meine AA weitete sich über den gesamten Kopf aus. Ich begann nur noch mit Cappy rauszugehen und den Unterricht zu besuchen. Ich traute mich nicht, nein, ich weigerte mich regelrecht sie abzusetzen. Zu viel hatte ich bereits erlebt, zu viel hatte ich bereits an Schmerzen erfahren, nie wieder wollte ich solche Erfahrungen machen. Im Sportunterricht war dies natürlich nicht immer zu vermeiden und so war ich meines Lebens froh, wenn die zwei Doppelstunden zuende waren. Niemand, der nicht an AA leidet, vermag diese Erleichterung des Endes der Woche, das langersehnte Wochenende und die Entspannung (auch hier im exaktesten Wortsinn) nachzuvollziehen - nach fünf Tagen dauerstress, immer darauf bedacht niemanden an meinen kahlen Stellen teilhaben zu lassen, mich immer zu verstecken, konnte ich zumindest zwei Tage lang verschnaufen und mich von den Menschen abschotten. Aber wie gesagt: Ich baute zu jener Zeit ab. Es war ein unaufhörlicher Verfall, Ausfall, der nicht zu stoppen war. Seit einiger Zeit hatte ich einen Hautarzt, der mit allen Mitteln versuchte mit mir das Problem medizinisch zu lösen. Neben Kortisonhaltigen Lösungen, die ich auf die kahlen Stellen auftragen sollte um der Entzündung auf der Kopfhaut entgegenzuwirken versuchten wir eine neue Methode, die sogenannte topische Immuntherapie mit der DCP - Lösung. Trotz hoher Erfolgszahlen blieb der Erfolg bei mir hingegen bei null. Anstatt besser zu werden wurde es immer schlimmer. Also kam es irgendwann soweit, dass ich mich für eine Alternative entscheiden musste. Zu dieser Zeit waren meine Haare auf dem Kopf zu ca. 50 % bereits ausgefallen. Überall lichtete die Kaufhaut durch, obwohl ich mit allen mir möglichen Mitteln versuchte eine Kaschierung herbeizuführen. Rüberkämmen o.ä. Doch jetzt ging es nicht mehr. Mein Hautarzt meinte, die einzige Möglichkeit sei eine Perücke. Ich begann zu weinen. Eine Perücke? Ich? Das ist doch was für alle Rentner, dachte ich. Und selbst wenn ich eine tragen sollte, was wäre es fiele jemandem auf? Ich war dem Verzweifeln nahe.
Schließlich entschloss ich mich dennoch dazu,

Die Perücke

Sie sitzte, passte und hatte Luft. Naja, zumindest ein wenig. Wer jemals eine trug weiß, dass man ziemlich darunter schwitzt. Endlich konnte ich seit Jahren das erste Mal wieder ohne Cappy raus. Irgendwie fühlte ich mich überraschender Weise gut. Der Stress verpuffte, mein Selbstwert stieg und irgendwie hatte ich das Gefühl, obwohl ich damir rechntete, dass die Leute wusste dass ich eine Perücke trug, mich niemand darauf ansprach und wenn doch, ich mit Ausreden einen für mich passablen Effekt erzielte. Das Leben war irgendwie wieder lebenswert. Eineinhalb Jahre trug ich die Perücke. Und man staune, selbst bei einem Kandidaten wie mir, bei dem alle Hoffnung verloren schien waren meine Haare komplett nachgewachsen. Ein Wunder, wie ich fast dachte. Ich freute und fürchtete mich auf den Tag, an dem ich die Perücke absetzen könne und nur noch mit meinen "echten" Haaren in Erscheinung treten würde. Als der Tag gekommen war empfand ich hingegen anders als erwartet. Ich hatte Angst. Fast hätte ich gesagt lasst die Perücke lieber auf meinem Kopf. Die Angst davor, dass alles von neuem stattfinden könne, meine Haare wieder ausfallen könnten, die Angst, dass der Schmerz wieder kommen könnte verhinderten wohl ein enstpanntes Perückenfreies Leben.

Die nächsten Jahre verliefen für mich rückblickend relativ senstationslos bzw. für Dich lieber Leser wohl uninteressant. Ich machte bald nach meinem Abitur verschiedenste Psychotherapien, auch z.T. im Krankenhaus. Ich wollte endlich, dass alles besser werde. Und es wurde auch besser. Zwar traten zeitweise erneut kleinere Stellen auf, doch wann immer ich diese entdeckte eilte ich zu meinem Hautarzt der fortan mir eine Kortisonhaltige Lösung per Spritze direkt unter die Kopfhaut injzierte (Volon A hieß das Mittel) - der einzige Vorgang, der bei mir zeitweise Heilung versprach. Durch diese direkte und extreme Methode konnte mein Körper scheinbar nicht anders als darauf anzuspringen. Problematisch war nur - und bis heute habe ich auch keinen Hautarzt mehr gefunden der das in dem Umfang und Maße machte - dass irgendwann das Fettgewebe auf der Kopfhaut so stark durch das Kortison beinträchtigt wird, dass Dellen entstehen können, die natürlich noch unansehnlicher wären. Bis vor einem Jahr habe ich also immer Rat und Heilung in dieser letzten Methode gefunden, seitdem aber vertraute ich meinem Hautarzt aufgrund diverser Gründe nicht mehr und ich setzte meine Konsultationen bei ihm ab. Seit einem Jahr also lebe ich nun ohne medikamentöse Behandlung. Ich nehme jeden Tag 200ng Selen zu mir, sowie 50mg Zink. In der Hoffnung, dass das als natürliches Medikament irgendwas bewirkt vertraue ich mitlerweile nur noch auf Mineralpräparate.

Tja liebe(r) Leser - du hast es bis zum Ende geschafft. Hast meine Lebensgeschichte nachgelesen und kannst vielleicht irgendwo Übereinstimmungen sehen. Noch ein paar Bemerkungen am Rande: Ich bin Alergiker, in meiner Kindheit auch Asthmatiker. Also auch hier korrelieren verschiedneste Immunsituationen, die ja ausschlaggebend sind für AA als Autoimmunerkrankung.

Die AA ist zur Zeit wieder zurück gekehrt und momentan stärker als in der letzten Zeit sonst immer. Ich mache mir viele Sorgen und stehe am Scheideweg von zwei Möglichkeiten. Es sind die einzigen, die mir noch verblieben sind, die, die am Anfang erwähnt wurden und in der Überschrift zu diesem Artikel ihr dasein fristen: "Accept your fate" oder "never give up". Ich weiß nicht wie viel Kraft ich noch habe weiterzukämpfen, vielleicht sollte ich einfach aufgeben und annehmen. Aber ich weiß nicht, was für mich das richtige sein soll. Ich würde mich über Eure Ansichten zu diesem Thema freuen.

Vielen Dank für das lange durchhalten.

Ergänzung: Ich habe und wollte den Fließtext nicht ein zweites Mal "durchleben", hab also Schreibfehler u.ä. nicht überarbeitet und korrigiert. Wer welche findet darf sie gerne behalten.

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by AA2012 on Mon, 09 Sep 2013 18:14:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo! Schöner, aber zugleich trauriger Text.
Ähnliche Erfahrungen wie du sie gemachst hast, haben hier einige gemacht.
Ich würde behaupten, dass du die schlimmste Zeit hinter dir hast (Schule, Kindheit, Jugend, Uni). Das hört sich traurig an, aber AA-Menschen wissen sicherlich wovon ich spreche.
Wenn du mit beiden Beinen im Leben stehst und eine Partnerin findest, die dich akzeptiert wie du bist, hast du eine tolle Zukunft vor dir. Selbst wenn du diese nicht finden solltest, oder nicht möchtest, hast du dich mit deinem Problem bisher sehr gut durchs Leben gekämpft. Ich meine, wenn du all das geschafft hast, wer oder was soll dich im Leben noch stoppen können? Du musst ja ein dickeres Fell haben als ein Mammut
Never give up!

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by HomoHominiLupus on Mon, 09 Sep 2013 18:28:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wow, vielen Dank für diese tollen Worte, die geben einem wirklich Kraft !

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by Gerbera on Mon, 09 Sep 2013 18:45:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Auch wenn es wenig tröstlich für dich ist und auch nicht themenbezogen, aber: Du schreibst so toll, toller Schreibstil!!

Ich habe übrigens AU seit 3 Jahren und fand mich in vielen Teilen Deines Textes wieder....

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by HomoHominiLupus on Mon, 09 Sep 2013 19:57:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Vielen Dank hierfür

Warst / bist Du auch psychisch betroffen wenn ich fragen darf?

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by Immermehrhaare on Mon, 09 Sep 2013 20:10:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo:--

ich wünsche dir viel Glück und Gelassenheit - alles wird gut.
Ich finde keineswegs , daß du an einem Scheideweg stehst zwischen:
die Krankheit annehmen o d e r niemals aufzugeben?

Man muß die Krankheit annehmen, sie ist ja in dir und zweifellos da!
Was da ist , kann man nicht verleugnen und auch nicht bekämpfen,
das wäre verlorene Kraft.

Aber die Hoffnung aufgeben - warum?
Manchmal wachsen die Haare spontan wieder und es gibt
hier einige Erfolgsgeschichten- die sind hier in einem eigenen Thread aufgeführt.
Ich habe im Moment auch Glück und die Haare wachsen:
in Stichworten DCP; Psychotherapie, Meditation mit CD v Schneidereit , Änderung der Lebensgewohnheiten
bei Ernährung, Sport und Entspannung - also einiges und es gibt auch kein Medikament gegen AA.
Meine Beiträge kannst du hier nachlesen, wenn du magst.
Es wäre zu umfassend, daß nochmals alles aufzuschreiben, ich würde mich freuen wenn es dir hilft.

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by HomoHominiLupus on Mon, 09 Sep 2013 20:52:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Dankeschön - solche Worte geben Kraft
Bei Dir betrachtet: Meinst Du, dass was Du aufgezählt hast als zusatzoptionen (Ernährung, CD von Schneidereit, etc.) haben groß zur Hilfe beigetragen?

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by Immermehrhaare on Tue, 10 Sep 2013 21:47:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,
ja , das glaube ich persönlich für mich bestimmt. Ich habe oft viele Termine, viel Arbeit und mache das auch alles sehr gerne. Oft komme ich dann schwer zur Ruhe und dafür ist die CD v Schneidereit einfach genial. Ich höre sie jetzt schon über 6 Monate täglich und ich bin viel

ruhiger und entspannter und achte auf meine Ruhepausen. So komme ich auch mit psychischem u emotionalem Stress besser klar, oder ich höre dann einfach die CD u kann dann später viel gelassener wichtige Entscheidungen treffen.
Ja, ich habe früher oft unvernünftig gegessen - Fastfood, Weißzucker,Colagetränke,zu wenigOmega 3 Fette, zu wenig Zink in meiner Nahrung.
Das bei Stress ausgeschüttete Cortisol stört denStoffwechsel und führt zu einer Unterversorgung v bestimmten Mineralien (s.Berichte von Granga!) ich denke, daß eine körperliche Gesundheit und eine gute Allgemeinverfassung eine Teilvoraussetzung für die Heilung ist, aber das dauert Monate (bitte keine schnelle Heilung erwarten - ist nicht.).
DCP hat mir geholfen (aber erst nach 11 Monaten u einer Lösung von 2%), durch die Zinktabletten hat meine dauerhafte Müdigkeit schlagartig aufgehört. Cortison ist nach meiner Meinung eine temporäre Symptombehandlung; es erfolgt aber keine Heilung.
Die Krankheit ist multicausal (denke ich) u das Zusammentreffen mehrerer Faktoren kann sie auslösen,somit dauert die Heilung auch lange .

Ja ich glaube, daß AA viel mit der Psyche zu tun hat, da gehen die Meinungen auseinander.
Ich habe eine deutliche Besserung und meine Ruhe erreicht, nachdem ich endlich die Krankheit nicht mehr bekämpft und sie angenommen habe.Ich habe mich geöffnet u mein Haarproblem nicht mehr versteckt - und dadurch hundertmal positive,hilfreiche Reaktionen v anderen Menschen bekommen und das hat so gutgetan.
Ich steckte lange Zeit im bildlichen Hamsterrad, empfindlich, misstraurisch, hilflos, hielt an meiner Opferrolle fest u beschäftigte mich nur noch mit dem Haarthema anstatt mit meiner Situation.
Der richtige Weg geht aber genau umgekehrt: der innere Friede führt eher zu den Haaren!
Sicherlich ist das bei jedem individuell , aber es gibt viele Gemeinsamkeiten.

Insgesamt machst du einen sehr starken Eindruck und hast doch schon viel geschafft. Ich glaube, daß jeder an dieser Krankheit wachsen kann. Sie ist ja da, das läßt sich nicht verleugnen, dann kann ich sie auch als Chance nutzen meinen Weg zu überprüfen, mit Liebe. Die fehlende Selbstliebe (das hast du sehr gut beschrieben, jeder kennt das hier) halte ich auch für ein sehr wichtiges Thema.
Wir sind alle etwas Besonderes hier)

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by Nicci on Wed, 11 Sep 2013 20:47:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo, vielen Dank, dass wir an deiner Geschichte teil haben dürfen!
Kurz zu mir : 38 Jahr, AA seit einem Jahr, ein Streifen von ca. 5 cm von einer Schläfe bis zur anderen. Aber Alopecia begleitet mich schon mein ganzes Leben denn mein Vater und meine Oma haben beide AU da war die Angst natürlich immer da, daran zu erkranken und ein Schockerlebnis mit tiefer Traurigkeit im letzten Jahr, hat es dann auch ausgelöst! Ich habe mir oft darüber Gedanken gemacht was ich dann machen würde, klar wenn man nicht selber betroffen ist, kann man leicht sagen: Einfach akzeptieren! Aber was anderes bleibt einem nicht übrig wenn man eh schon Phsyisch angeschlagen ist, sonst verzweifelt man nämlich immer noch mehr! Ich nehme meinen Vater und meine Oma als gutes Beispiel wenn meine Haare nicht zurück kommen werde ich das überleben! Überleben müssen! Was interessiert mich das Geschwätz von anderen! Drück Dir die Daumen, dass Du in der schweren Zeit stark bleibst!

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by HomoHominiLupus on Sat, 21 Sep 2013 09:15:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja, das stimmt. Es wird einen wohl nicht umbringen -nichts desto trotz erschwert es einem das Leben in dieser Gesellschaft, und dasist es worunter ich leide .. Hast du dich warhaftig mit dem "egal was andere Denken" abgefunden?

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by Nicci on Sat, 21 Sep 2013 17:44:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi, ja das habe ich tatsächlich! Ich bin sogar in die Offensive gegangen : ich habe bei Treffen mit Freunden und Bekannten eine offizielle Ankündigung gemacht wie es mit mir steht und wie es ausgehen könnte! Von jedem habe ich große Anerkennung und Bewunderung erhalten! Seit dem ich weiß, dass die Menschen welche MIR wichtig sind zu mir halten und über die Krankheit bescheid wissen, geht es mir viel besser! Gestern war eine Kegelschwester bei mir und brachte mir zwei super schöne neue Tücher von ihrer Shoppingtour mit. Ich habe mich so sehr gefreut! Das wäre nicht passiert, wenn ich der Umwelt meine Scharm anmerken lassen würde! Glaube mir, wenn Du die richtigen Freunde! Nachbarn, Familienmitglieder hast, werden diese genau so reagieren. Alles gute für Dich!

Subject: Aw: "Accept your fate" oder "never give up"
Posted by Immermehrhaare on Mon, 23 Sep 2013 21:04:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Ihr Zwei,
super Nicci; ich kann mich da nur anschließen und bestätigen, daß es mir auch tausendmal besser ging, seitdem ich meinem Umfeld
von meiner AA erzählt habe. Es ist eine solche Erleichterung darüber reden zu können.
Diese Leute suche ich mir gezielt aus, und die anderen interessieren mich weniger.
Wirklich alle haben sich ganz toll verhalten, mich aufgebaut, Verständnis gezeigt und mir geholfen. Viele haben mir von ihren eigenen Wehwehchen erzählt und gaben mir ihr Vertrauen und das Gefühl, nicht alleine zu sein.
Es geht ja um uns , und wir sind soviel mehr als Haare!!!

Oder anders gefragt, wenn uns selber Menschen mit einer Krankheit begegnen - ja am liebsten würde man die doch umarmen
und denen was Gutes tun. Manche fremde Leute sind besonders freundlich zu mir und beim Eismann krieg ich immer die größte Kugel),
Schwieriger sind die Gaffer auf unserem Weg, das hat mir anfangs zu schaffen gemacht.
Ich denke aber der Mensch beachtet Auffälligkeiten grundsätzlich,das gehört zu unserem Wesen, und deshalb bin ich niemandem böse.
Wenn es mich stört, kann ich das jemandem auch liebevoll erklären.
Mich hat auch schonmal jemand auf meine Krankheit angesprochen. Warum denn nicht; wir hatten dann ein tolles Gespräch und ich bin

froh diese Leute kennengelernt zu haben.

Positiv betrachtet hat mich meine AA gelehrt, weniger auf Äußerlichkeiten zu achten und für viele Dinge den Blickwinkel geändert.
Das war nicht immer so bei mir und ich fühle mich jetzt besser.

Im übertragenen tieferen Sinn führt die Krankheit dazu, daß ich mich öffne und vertraue und so zeige wie ich bin:
Das mag sich jetzt sehr philosophisch anhören; aber ich habe mich da wiedergefunden und diese kleinen Weisheit verinnerlicht.