
Subject: Kennt ihr dieses Gefühl?

Posted by [lauripauri92](#) on Fri, 24 Oct 2014 15:35:34 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

ich weiß mir momentan leider nicht wirklich weiter zu helfen... Kennt ihr dieses Gefühl, wenn ihr denkt euch fällt die Decke auf den Kopf? Wenn alles zu viel wird, ihr euch furchtbar findet und nicht mit der Krankheit klarkommt?

So hat es vor 1-2 Monaten bei mir wieder mal angefangen...Mein Freund hatte versucht mich zu beruhigen aber auch eher halbherzig.. Und da liegt der Knackpunkt... Es gibt so Momente wo bei mir alles zusammen kommt, wo ich das Gefühl habe mein Leben fällt in sich zusammen. Ich weiß das hier ist kein Forum für Liebeskummer aber ich erhoffe mir Rat und Erfahrungen...

Ich habe seit einem Monat sehr viel Stress mit meinem Freund, aus verschiedenen Gründen und es hat sich immer mehr zugespitzt, dass ich sage ich will nicht mehr so behandelt werden und habe das nicht verdient. Sprich, ich will mich trennen...aber ich habe Angst! Das ist meine erste lange Beziehung (4 Jahre) und er hat mich einfach so akzeptiert wie ich bin, ihn hat es nicht gestört,dass ich keine Haare habe, Perücke trage usw. Und er ist der erste dem ich mich so geöffnet habe und dem ich mich so anvertraut habe, das war ein riesen Schritt und hat lange gedauert bis ich den Mut gefasst habe. Ich dachte ich habe jemand gefunden der mich so nimmt und mit dem ich alt werden kann. Und plötzlich ist es als kenne ich ihn nicht mehr und alles bricht zusammen. Ich habe Angst den Schritt zu wagen, weil ich Angst habe allein da zu stehen und dass ich keinen mehr finde, der mich so nimmt. Ich öffne mich nicht so schnell in Bezug auf meine Krankheit aus Angst abgelehnt zu werden....

Gibt es unter euch welche, die schon ähnliches durchgemacht haben und dir mir vielleicht Mut machen können oder ihre Erfahrungen schildern können? Meine Freundinnen sind alle ganz rührend und sagen mir, dass es noch viele geben wird, denen das "egal" ist aber sie können sich natürlich nicht zu 100% hineinfühlen, deswegen dachte ich schreibe ich mal euch!

Liebste Grüße!

Subject: Aw: Kennt ihr dieses Gefühl?

Posted by [Immermehrhaare](#) on Sat, 25 Oct 2014 22:34:53 GMT

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

Drück dich und lass den Kopf nicht hängen - das kann ich absolut verstehen und ich würde dir gerne versichern, dass alles gut wird.

Entscheide für dich in Ruhe , ob du mit deinem Freund zusammenbleiben möchtest- aus Liebe und nicht aus Angst alleine zu sein.

Vielleicht fühlt man sich in einer unglücklichen Beziehung einsamer als ein Single, nach dem Sprichwort :

besser ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.

Wenn sich eine Türe schließt , öffnet sich eine andere.

Und ohne dich zu kennen, lese ich dass du ein Mensch voller Emotion und Liebe bist, du wirst Mr. Right finden.

Ich würde zuerst immer alles versuchen, um eine lange Beziehung zu retten.
Immerhin hat er in mit der Erkrankung zu dir gehalten, das spricht für ihn)
Das ist aber umgekehrt nicht alles und eigentlich spielen Haare gar keine Rolle.
Du bist soviel mehr als Haare, und es geht nur um dich (aber ich verstehe absolut was du meinst, ich kenne es ja selber).

Vielleicht möchtest du ja eine Therapie versuchen; die bekommt man als Alopecia Patient mühelos vom Hausarzt verschrieben, und sie tut verdammt gut.

Nie vergesse ich den Hinweis meiner Therapeutin: ich würde mich so sehr mit dem Haartheema beschäftigen, dass ich an anderen Problemen geschickt vorbeigucke und sie verdränge.

Was du dir selber beantworten solltest ist, ob der Stress durch die Beziehung etwas mit deiner AA zu tun hat?

Es kann ja auch belastender sein, eine unglückliche Beziehung aufrecht zu halten ??

Wenn die Haare seit zwei Monaten ausfallen, was war in der Zeit davor? Was will der Körper dir sagen?

Ich habe viel über Krankheiten allgemein gelesen und laaaange gebraucht für folgende Erkenntnis:

ich habe beschlossen die AA als Partner und Freund anzunehmen. Meine Alopecia gibt mir immer den Hinweis auf mich selber zu achten und mir Gutes zu tun, und ein stressfreies und leichteres Leben zu führen, dankbar zu sein für die schönen Dinge des Lebens.

Und gerade werde ich wieder auf die Probe gestellt, es ist sch..... .

Hier ein schönes Zitat: "Sag du es ihm , sprach die Seele zum Körper -auf mich hört er ja nicht"

Vielleicht kannst du ja etwas damit anfangen, ich würde mich freuen.

Und ich weiss selber am besten, wie schwer manchmal alles ist.

Immerhin hast du sehr liebevolle Freundinnen - hallo!

Subject: Aw: Kennt ihr dieses Gefühl?
Posted by [MyMo74](#) on Mon, 27 Oct 2014 18:23:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lauripauri,

ich kann dich gut verstehen. Ich bin seit 4 Jahren alleinerziehende Mutter (36) und habe vor 1,5 Jahren von heute auf morgen alle Haare verloren.

Drei Monate vor dem plötzlichen Ausbruch meiner Krankheit habe ich geglaubt, meine große Liebe gefunden zu haben. Ich schwebte auf Wolke sieben, weil ich dachte, das ist jetzt endlich der Mann, der mich und meine Tochter so nimmt, wie wir sind. Plötzlich begann der Haarausfall und seitdem änderte sich alles. Plötzlich wurde nur noch an mir rumgenörgelt, alles was ich oder meine Tochter taten, war falsch. Ich war in einem ganz tiefen Loch - eben war ich noch glücklich und plötzlich machte mir (dachte ich) die Krankheit alles kaputt.

Mir wurde aber bewusst, dass ein Mensch, der mich mit der Krankheit nicht so nimmt wie ich bin, mir nicht gut tut. Und ohne den Haarausfall hätte ich vielleicht erst viel zu spät gemerkt, dass mein Freund so oberflächlich fühlt und handelt. Klar hatte ich Angst, jemals wieder einen Mann zu finden, der mich auch ohne Haare liebt. Aber in einer Beziehung sollte man sich wohl fühlen und das war nicht mehr der Fall. Somit habe ich mich ein Jahr später getrennt, da ich die ständige Nörgelei nicht mehr ertragen habe. Nun bin ich schon wieder seit einem Jahr allein, aber ich finde das nicht so schlimm. Irgendwann wird auch das Glück wieder zurück kommen und ich möchte nur noch mit Menschen zusammen sein, die mich akzeptieren, wie ich bin. Egal ob das jetzt auf meine Haare oder den Charakter bezogen ist.

Ich weiß, Eure Beziehung war länger - aber entscheidend ist der IST-Zustand. Und wenn du nicht glücklich bist, horch in dich rein und lass Deinen Bauch entscheiden.

Auch mir half eine Therapie in dieser Situation. Manchmal öffnet einem ein neutraler Blick von außen die Augen.

Auch ich höre immer wieder - dass ich irgendwann wieder jemanden finde, der mich so nimmt, wie ich bin. Und ich kann gut nachvollziehen, welche Ängste das sind, sich einem neuen Partner mit dieser Geschichte zu öffnen. Ich tu mich damit sehr schwer. Aber ich erzähle jedem so schnell wie möglich von meiner Krankheit und man merkt dann sehr schnell, ob sich jemand auf Grund dessen abwendet oder nicht.

Ich wünsche Dir, dass Du die für Dich beste Entscheidung triffst. Hör auf Deinen Bauch!
Und auch "Alleinsein" kann mal gut tun, sich selbst wieder zu finden und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.
Du wirst das Richtige tun! Drücke dir die Daumen!

Katja

Subject: Aw: Kennt ihr dieses Gefühl?
Posted by [lauripauri92](#) on Fri, 31 Oct 2014 21:02:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich danke euch für diese lieben Antworten!

Mir gibt das unglaublich viel Kraft! Ich muss auch gerade feststellen, dass ich wirklich viele Freunde habe und viele Menschen allgemein die hinter mir stehen und das macht mich schon sehr glücklich!

Ich bin noch mit meinem Freund zusammen aber ziehe mich momentan ein wenig zurück um in mich hinein zu hören. Ich hab aber schon gemerkt, dass er einsichtiger geworden ist und auch etwas tun möchte. Trotzdem will ich mir klar darüber werden wie es weitergeht. Das Schöne ist, dass wir dann zumindest im Guten auseinandergehen und vorallem auch in Kontakt bleiben. Sowas klingt zwar nach dem typischen Satz "Lass uns Freunde bleiben" aber ich kann sagen, bei uns ist das tatsächlich so, wenn auch nicht sofort nach der Trennung!

Ich habe jetzt auch schon mehrfach über eine Therapie nachgedacht und denke ihr habt mir nochmal den Anstoß dazu gegeben das mal in die Hand zu nehmen! Ich hoffe sehr, dass es mir helfen wird!

Liebste Grüße!

Subject: Aw: Kennt ihr dieses Gefühl?

Posted by [hope.dies.last](#) on Sun, 07 Dec 2014 21:03:15 GMT

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

Hey Ich weiß dein Beitrag ist schon eine Weile her..wenn deine Situation noch aktuell ist kannst du mir gerne ne private Nachricht schreiben Ich kann jedenfalls nachempfinden wie du dich fühlst!

Ich hoffe aber natürlich das es dir schon besser geht!

Viele Grüße
