
Subject: Glatze zeigen

Posted by [vnss](#) on Sun, 17 May 2015 21:08:19 GMT

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

Guten Abend meine Lieben

Folgendes: Ich bin seit über 1,5 Jahren überglücklich vergeben und habe seit knapp 10 Jahren alopecia areata (kreisrunder haarausfall), zeitweise auch alopecia universalis. Seit knapp 3 Jahren trage ich eine Perücke, mein Freund weiss auch davon aber ich konnte mich einfach noch nicht dazu überwinden, ihm mich ohne Perücke zu zeigen. Ich denke, dass ich einfach Angst davor habe, dass er mich "oben ohne" nicht mehr attraktiv findet, was vielleicht auch darauf zurückzuführen ist, dass ich generell sehr selbstkritisch bin. Mittlerweile fühle ich mich ziemlich bereit, ihm meine "echten haare" zu zeigen (hab nur ganz kurze haare, vllt 2-5 mm, an manchen stellen auch 5cm, da sie sehr ungleichmäßig wachsen), aber ich habe einfach keine Ahnung wie ich das am besten dazu bringe bzw. die Situation herbeiführe, ich kann mir ja schlecht einfach im bett die Perücke vom kopf reissen und gucken was er sagt... Würde mich freuen wenn jemand einen Rat bzw eine Idee für mich hat, ich bin echt ratlos.. LG und danke im voraus

Subject: Aw: Glatze zeigen

Posted by [sommersprosse](#) on Wed, 27 May 2015 09:53:44 GMT

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

Ich denke du musst dich erstens nicht ohne Perücke deinem Freund zeigen wenn du dich nicht wohl dabei fühlst und zweitens denke ich wird er dich sicher noch attraktiv finden, ich glaube nicht dass dich nur deine (falschen) Haare ausmachen
ich bin mit meinem Mann 13 Jahre zusammen seit 2009 habe ich AA und seit knapp 3 Jahren kaum noch Haare, sie wachsen nun wohl seit 1 Jahr sehr stark aber eben auch sehr unregelmässig nach. Ich habe anfangs alles probiert auch DCP - das hat immer mein Mann gemacht. Jedoch sonst zeige ich mich auch nicht ohne Perücke oder Tuch ihm gegenüber(ich kann aber mit einem Stirnband gehen ohne dass man was bemerkt) einfach weil ich mich nicht wohl fühle. Fertig! Er akzeptiert das auch so und ich schlafe auch mit einem Stirnband da es auch für mich noch komisch ist und sich nackt anfühlt

Subject: Aw: Glatze zeigen

Posted by [Wintersonne](#) on Sun, 25 Oct 2015 19:47:39 GMT

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

Oh wow - ich lese diesen Beitrag erst jetzt, bin so selten noch hier, weil mich das Thema nach wie vor belastet.

Ehrlichgesagt beruhigt es mich, das zu lesen.

Meine letzte Beziehung ging u.a. auch auseinander, weil ich nach einem Jahr auch immer noch nicht bereit war, mich ohne Perücke zu zeigen. Mein (Ex-)Freund hat so oft an mir

herum'gezerrt', dass sein ja eigentlich zunächst freundlicher Good-Will mir eine Belastung wurde, ich MICH dann fragte, ob irgendwas mit MIR nicht stimmte, wenn ich das einfach nicht möchte und ich es einfach leid war, mich immer wieder erklären oder gar verteidigen zu müssen. Letztlich interpretierte er mein Verhalten als mangelndes Vertrauen in ihn, die Beziehung, meine Liebe zu ihm. Ich stehe dem ganzen noch recht fassungslos gegenüber, die Wunde heilt leider langsam, ich hatte mich seit langem nicht mehr auf eine Beziehung eingelassen und es fing alles so gut an. Aber dann, die Art und Weise der Trennung - er hatte mich betrogen, mit einer Frau mit GANZ TOLLEN Haaren - grrrrr - dann um Verzeihung gebeten und mir versichert, dass er von DER doch eh nichts weiter will und ich glaubte ihm, vertraute ihm und verzieh. Dann kamen einige andere Sachen hinzu, die ihn in seinem (absurden!) Glauben festigten, ich würde ihn nicht 'richtig' lieben (u.a. eben mein Unwille mich ihm ohne Perücke zu zeigen) und er machte Schluss, ich war geschockt, erbat mir Abstand, er bedrängte mich täglich mit 10,20 SMS und Mails (dabei hatte ER schluss gemacht!) um dann nochmal zu reden - und als ich dann reden wollte/konnte - keine zwei Wochen später - hatte er eine Neue. Von der er mir zuerst nicht sagen wollte, wer es ist. Um dann feige per Mail und auf meine mehrfachen Nachfragen hin zuzugeben, dass SIE es sei. Es folgten Seelen- und herzerfleischende Emailerei, die ich dann, als er behauptete wir hätten ja keine 'richtige' Beziehung gehabt, beendete. (Das Nachspiel ... vergessen wir es ...)

Wenn ich DAS nun so lese, dann denke ich zurück, dass ich mir teilweise schon auch überlegt habe, wie ich das denn dann 'irgendwann' mal umsetzen würde, weil wir fingen gerade an über Zusammenziehen zu sprechen (was ihm damals auch nicht schnell genug ging) hätte ja tun /müssen/ - ich kann mir kaum vorstellen, dass man das wenn man beisammen wohnt wirklich komplett vor dem Partner ausblenden kann. Und ich hatte mir dann gedacht, dass ich es so ähnlich machen würde wie als ich von der ersten auf meine zweite Perücke umgestiegen bin, und eine deutlich andere Frisur hatte, dass ich ihn vorwarnte, bevor er zu mir kam. Und dann ich dann vielleicht eben nur ein Kopftuch trage, was er mir dann im Laufe des Abends abnehmen darf. Sowas in der Art.

Keine Ahnung, ob ihr, vnss und sommersprosse das Thema noch verfolgt - oder ob es andere gibt, die auch etwas dazu zu schreiben haben? Ich habe inzwischen einfach NOCH mehr Angst vor einer nächsten Beziehung ... *seufz ... und ich weiss im Kopf natürlich, dass, wenn mich jemand WIRKLICH liebt (und er beschwor das derart, DASS ich es ihm glaubte!), es EGAL ist - und egal heisst WIRKLICH egal aber das ist noch nicht in meinem Herzen angekommen.

Subject: Aw: Glatze zeigen
Posted by [Wintersonne](#) on Sun, 25 Oct 2015 20:20:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

/gelöscht/

Subject: Aw: Glatze zeigen
Posted by [Eule76](#) on Sat, 02 Jan 2016 20:00:28 GMT

Ich habe mich in 14 Jahren Beziehung noch nie meinem Mann gegenüber "oben ohne" gezeigt. Heute wollte ich, ermutigt durch dieses Forum, mal nur mit Kopfschmeichler statt mit der Ersatzperücke schlafen. Aber mein Mann meinte nur "ok...." Als ich so vor ihm stand, dass ich jetzt doch die Perücke wieder trage.

Er weiß zwar, dass ich Perücke trage und akzeptiert es auch, allerdings will er damit möglichst nichts zu tun haben. Wenn ich mir eine Neue kaufe, nehme ich ihn auch nicht mit. Eigentlich gibt es außer meiner Mama und meiner Tochter niemanden, der mich wirklich nimmt wie ich bin.

Subject: Aw: Glatze zeigen

Posted by [Mona](#) on Sun, 03 Jan 2016 07:48:25 GMT

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

Eule76 schrieb am Sat, 02 January 2016 21:00Ich habe mich in 14 Jahren Beziehung noch nie meinem Mann gegenüber "oben ohne" gezeigt. Heute wollte ich, ermutigt durch dieses Forum, mal nur mit Kopfschmeichler statt mit der Ersatzperücke schlafen. Aber mein Mann meinte nur "ok...." Als ich so vor ihm stand, dass ich jetzt doch die Perücke wieder trage.

Er weiß zwar, dass ich Perücke trage und akzeptiert es auch, allerdings will er damit möglichst nichts zu tun haben. Wenn ich mir eine Neue kaufe, nehme ich ihn auch nicht mit. Eigentlich gibt es außer meiner Mama und meiner Tochter niemanden, der mich wirklich nimmt wie ich bin.

Hallo

Wenn ich das lese, freue ich mich erstmal sehr für dich, dass du hier her gefunden hast, wo du auf Menschen triffst, die dir Respekt, Verständnis und Empathie entgegenbringen.

Deine Situation macht mich wirklich betroffen. Es steht mir nicht zu, über deinen Mann zu urteilen, dennoch: Ich kann absolut nicht begreifen, was in ihm vorgeht. ALLES, was mit dir, deinen Gefühlen, deinem Befinden usw. zu tun hat, geht doch auch ihn etwas an! Man kann sich in einer Beziehung nicht herausnehmen und den Partner quasi sich selber überlassen, geschweige denn, durch das Verhalten suggereieren, der Partner ist auf irgendeine Weise "unzureichend", so dass sich dieser nur "mal eben so geduldet" fühlt.

Wenn du dich zuhause nicht frei und geborgen fühlen "darfst", wo denn dann?

Ich bin wirklich sprachlos. 14 Jahre lang schauspielerst du schon, um dem Menschen, der dir am nächsten steht, zu genügen, das ist wirklich schlimm. Was auch immer dazu geführt hat, dass dein Mann diese offensichtliche Distanz zu deinen Gefühlen und deiner gesundheitlichen Lage einrichtet - bitte versuche, etwas für dich zu tun! Optimalerweise zusammen mit deinem Mann, aber notfalls auch alleine!

Keine Haare zu haben, ist kein Grund zum Schämen, schämen müssen sich die Menschen, die einen aufgrund dessen herabwürdigen - auch, wenn dies nicht ausgesprochen, sondern auf andere Weise vermittelt wird! Wichtig ist nun, dass du zu mehr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein gelangst und dann in der Lage bist, dich den Dingen zu stellen, die Einstellung

deines Mannes zu hinterfragen und im worst case auch in Frage zu stellen.

Vielleicht magst du das neue Jahr ja als Ansporn nehmen für neue Ziele und Herausforderungen. Lass' dir doch professionell helfen und dich auf deinem Weg unterstützen, eine Partnerschaft auf Augenhöhe und verständnisvoller Beistand des Partners sollten dabei m.E. die ersten und wichtigsten Ziele sein...

Ich wünsche dir ganz viel Kraft und Mut für den ersten Schritt!

Viele Grüße von Mona

Subject: Aw: Glatze zeigen
Posted by [Eule76](#) on Sun, 03 Jan 2016 16:12:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Mona,

erst mal danke ich dir für deine aufmunternden Worte!

Ich habe heute nochmal mit meinem Mann gesprochen. Also er meinte, dass er mich natürlich so akzeptiert und liebt wie ich bin. Schließlich hätte er mich ja auch so geheiratet. Er fände es halt nur gewöhnungsbedürftig, wenn ich plötzlich "oben ohne" vor ihm stehe. Schließlich habe ich das noch nie gemacht. Ich muss auch zugeben, dass ich das selber nie wollte. Ich finde mich mit Perücke schon nicht schön...ohne ist noch schlimmer. Jedenfalls findet auch er es gut, dass ich dieses Forum hier gefunden habe und nun nicht mehr so allein da stehe.

Ich denke es ist gut, dass ich mich jetzt mal intensiver mit dem Thema auseinandersetze auch wenn ich merke, dass dadurch einiges wieder hoch kommt woran ich ganz schön zu knapsen habe.

Mein Wunsch ist es, endlich stark zu werden und zu meinem Handicap zu stehen. Denn wenn man etwas auf Teufel komm raus verstecken will, ist es um so schlimmer, wenn man drauf angesprochen wird. (Auch wenn mir das in den letzten Jahren so gut wie nie passiert ist.)

Bei Game of Thrones sagte mal einer so in etwa:"Trage deine Schwächen wie eine Rüstung vor dir her! So kannst du nicht verletzt werden." Ich glaube, da ist was wahres dran.

Subject: Aw: Glatze zeigen
Posted by [Mona](#) on Mon, 04 Jan 2016 12:03:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Schön, zu hören, dass dein Mann nicht ganz außen vor bleiben möchte und offenbar doch an deiner Seite steht , das las sich für mich zunächst nicht so.

Deine Ziele sind klasse, da bist du auf dem richtigen Weg!
Aber ich möchte dich doch etwas ausbremsen in Sachen Erwartungen. (Nur ein klein wenig)

Um auch Menschen mit ungeschickten Umgangsformen unbeschadet begegnen können, braucht es eine große Portion Courage und Selbstbewusstsein. Und vor solchen Exoten ist man nunmal leider nicht gefeit. Da kannst du hinkommen - aber das braucht Zeit und einen regelrechten Prozess, in welchem du dich quasi ganz neu aufstellst.

Ob man ein Handicap vor sich her tragen sollte und in jedem Falle offen damit umgehen sollte, kann nur jeder für sich beantworten. Ich teile es mit Menschen, die ich mag, denen ich vertraue und bei denen es mir wichtig ist - und halte Andere aber außen vor, weil ich denke, dass sie damit nicht zu 100 % vertrauensvoll umgehen oder weil ich sie eben nicht genügend kenne und nicht einschätzen kann. Das resultiert aus meinen Erfahrungen, die nicht immer positiv und manchmal sogar sehr verletzend waren. Seit dem weiß ich: Es muss nicht jeder alles von mir wissen, es macht auch Spaß, zu erleben, dass der Haarersatz nicht erkannt wird und man sich einfach unter Menschen aufhalten kann, ohne beobachtet zu werden.

Wie auch immer du dich entscheidest: Was dir gut tut, ist auch richtig für dich. Aber stelle nicht zu hohe Anforderungen an dich und den Erfolg, da musst du dir wirklich viel Zeit und auch Niederlagen zugestehen. So what? Niemand ist perfekt! Setze dich nicht unter Druck, lass' es langsam angehen - und dann einfach immer und immer wieder aufstehen, an dich glauben und neue Kraft motivieren.

Dabei könnte dich dein Mann doch prima unterstützen, es tut gut, an einem "bad day" jemanden zu hause zu haben, der einen wieder aufbaut.

Ich drück' dir die Daumen!

Liebe Grüße, Mona

Subject: Aw: Glatze zeigen
Posted by [Eule76](#) on Mon, 04 Jan 2016 16:51:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun ja ich wollte jetzt auch nicht dahin, in der Öffentlichkeit oben ohne herum zu laufen. Das muss man ja auch garnicht.
Aber ich möchte es schaffen, zumindest dazu zu stehen, wenn man mich direkt darauf anspricht

und nicht vor lauter Scham im Boden zu versinken und mich tagelang nicht mehr aus dem Haus trauen, weil man es womöglich sehen könnte. Das wäre schon ein enormer Fortschritt für

Subject: Aw: Glatze zeigen

Posted by [sommersprosse](#) on Wed, 06 Jan 2016 10:31:58 GMT

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

Halli Hallo,

also bei mir im Umfeld wissen es auch gar nicht viele da ich damit nicht weiter konfrontiert werden möchte. Bzw. auch selbst immer noch nicht richtig umgehen kann damit - vor allem da ich vorher/früher immer so wunderschöne Haare hatte um die mich jeder beneidete..Ich mag mich nicht rechtfertigen müssen wie es das gibt, warum und wieso. Ich will mich auch nicht bemitleiden lassen - und will das einfach so beibehalten wie ich es habe. Einige engste wissen es andere nicht. ich rede auch mit meinem Mann kaum darüber, auch wenn er immer sagt er liebt mich doch nicht wegen den Haaren und fände auch eine Glatze sexy...

Ich habe ja den Ophiasis Typ und es wächst am Oberkopf recht gut nach nur seitlich und hinten sowie leider auch ganz vorne fehlt einiges. Mit einem Tuch jedoch kann ich gut damit rausgehen ohne dass es auffällt. Ich hoffe dass auch die anderen Haare nach und nach oder irgendwann nachkommen und wünsche euch auch alles gute

Subject: Aw: Glatze zeigen

Posted by [Cherry30](#) on Fri, 13 May 2016 07:56:00 GMT

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

Huhu ,

Ich denk es ist schon ein Riesen Schritt, wenn man in der Öffentlichkeit dazu stehen kann. Ja ich muss eine Perücke tragen ich hab es mir nicht ausgesucht... Es ist ein langer Prozess und ich drücke alle Daumen, dass du es schaffst.

Mein Mann geht sehr offen Ddamit um was es mir leicht macht. Ich zeig mich selten ohne vor ihm nur wenn es nicht anders geht. Selbst bei meinen Kindern bin ich sehr zurückhaltend obwohl sie super damit umgehen. Die eigenen Ängste und auch Komplexe stehen mir im Weg....

Ich kenne das, dass man nicht erklären will oder gar Mitleid... Furchtbar. Ich sag dazu immer es gibt Menschen denen geht es schlechter die sind schwer krank. Mir fehlen nur Haare aber bin gesund. Dann sagen die meisten nix mehr

Alles liebe und viel Kraft
