
Subject: Ein Blick auf meine Geschichte

Posted by [mariele](#) on Sat, 25 Apr 2020 20:18:16 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

ich habe gerade das Bedürfnis, ein paar Gedanken loszuwerden, die mich beschäftigen... Zu mir: Seitdem ich etwa 12 Jahre alt war habe ich die verfluchte AA. Zwei sehr schlimme Phasen, in denen 80-100% der Haare weg waren, habe ich schon hinter mir. In der letzten Totalausfallphase musste ich auch Perücken tragen.

Auch wenn ich weiß, dass ich selber keine Schuld an der Erkrankung habe, schäme ich mich sehr dafür und obwohl ich den Mist jetzt schon 20 Jahre mit mir rumtrage, habe ich es noch immer nicht geschafft erhobenen Hauptes zu der Alopecie zu stehen. In der Pubertät sank mein Selbstbewusstsein auf Null und es war sehr mühsam, es wieder steigen zu lassen. Meine Eltern waren mir dabei keine Hilfe, im Gegenteil.

Letztes Jahr waren wieder so viele Haare da, dass ich es in therapeutischer Unterstützung endlich geschafft habe, wieder ohne Perücke und mit neuer, eigener Frisur vor die Tür zu gehen. Es war ein harter Kampf um die Freiheit und es tat wahnsinnig gut! Wieder raus zu gehen ohne ständig angespannt zu sein, ob die Perücke nicht verrutscht oder jemand aus Versehen sie rutschen lässt. Ich war immer in Kontrollbereitschaft und gleichzeitig habe ich mich komplett hinter der Perücke versteckt.

Mein Freund hat mich kennengelernt, als ich noch die Perücke getragen habe und er versucht mir auch ständig das Gefühl zu geben, dass ich liebens- und begehrenswert bin. Ihn stört die Alopecie nicht.

Seit Anfang des Jahres nimmt der Haarausfall wieder rasant zu und es ist inzwischen wieder in so einen Umfang da, dass es wirklich schwierig ist, alles zu kaschieren. Auch jetzt steht mein Freund weiterhin zu mir und er versucht alles, damit ich mich vor ihm nicht schäme wegen der Alopecie, aber das gelingt mir äußerst selten... Ich entdecke wieder alte Verhaltensweisen an mir und bin insgesamt dadurch wieder sehr viel angespannter. Ich meide inzwischen auch wieder die Wohnung zu verlassen, weil ich einfach nicht genug Kraft habe momentan zu meinem Kopf zu stehen. Wie macht ihr das?

Ich habe immer wieder Momente, in denen ich mir denke, dass nicht ich damit klarkommen muss, sondern die anderen. Und ich weiß auch, dass mich Makel anderer null stören. Aber ich bekomme es einfach nicht hin, diese Denkweise auch aus der anderen Perspektive anzunehmen.

Ich wollte das einfach mal loswerden, weil ich - auch wenn meine Freunde und Freund das beste geben- das Gefühl habe, dass sie meine Tränen und meine Sorgen nicht nachvollziehen können und ebenso überfordert sind, wie ich es bin.. Ich glaube, ihr könnt es besser nachvollziehen und habt möglicherweise auch noch einen Tipp für mich...

Viele Grüße, mariele

Subject: Aw: Ein Blick auf meine Geschichte

Posted by [Alea](#) on Wed, 20 May 2020 07:27:23 GMT

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

Hallo Mariele,

deine Gefühle und deine Gedanken kann ich mehr als verstehen. Seit 2017 habe ich AA - es begann schleichend mit den Augenbrauen bis dann am Ende keine Haare mehr übrig waren. Nun bin ich komplett haarlos, auch die Haare am Körper sind ausgefallen (was mich persönlich nicht so stört :)). Über den Haarverlust am Kopf und im Gesicht bin ich allerdings sehr traurig - auch Wimpern habe ich keine mehr. Zu Beginn habe ich viel geweint und habe mich schrecklich gefühlt. Mit der Zeit habe ich es aber versucht zu akzeptieren und es, ja, quasi auch versucht ein bisschen zu ignorieren. Vor einer Woche hatte ich wieder einen Arzttermin beim Hautarzt und bin seitdem wieder in einem Loch und fühle mich unwohl, weine viel und mag mich nicht ansehen. Als scheint dieser Termin eine Art Schlüsselerebnis gewesen zu sein. Vorher dachte ich, dass ich auf einem guten Weg bin es zu akzeptieren und damit glücklich zu sein. Natürlich gab es auch Zeiten in den drei Jahren wo ich sehr glücklich war, aber es lag immer ein kleiner Schatten auf dem Ganzen. Auch ich habe einen großartigen Freund und tolle Freunde, die mir sehr helfen und mich auch unterstützen. Nichtsdestotrotz habe ich immer das Gefühl zu "jammern", wenn ich mal darüber spreche, was ich nicht oft tue. Man könnte sagen ich habe fast ein schlechtes Gewissen mich deswegen schlecht zu fühlen, da es ja "nur" Haare sind. Vorher hätte ich nie gedacht was fehlende Haare alles anrichten können und welche "Narben" sie in der Seele hinterlassen können. Ich finde es auch bei anderen überhaupt nicht schlimm, finde viele Frauen mit Glatze sehr hübsch, aber kann dies auch sehr schwer auf mich projizieren. Auch weiß ich, dass innere Werte viel wichtiger sind, dennoch fühle ich mich nicht wohl und bin innerlich unglücklich. Ich befinde mich also noch im gleichen "Stadium" wie du und bin noch nicht wirklich darüber hinweggekommen, daher kann ich dir leider nicht allzu viele Tipps geben. Was ich jedoch einmal vor hatte um mein Selbstbewusstsein zu stärken war ein professionelles Fotoshooting mit Glatze. Einfach um zu sehen, dass man auch ohne Haare schön sein kann. Vielleicht ist das ja auch was für dich :) Ich wünsche Dir auf jeden Fall alles alles Gute und hoffe sehr, dass diesem Biest AA bald mal das Handwerk gelegt wird!

Viele liebe Grüße
Alea
