

Hallo ihr Lieben,

sitze gerade heulend vorm Rechner. Seit letzter Woche ist mein Haarausfall so massiv stark wie in den letzten 13 Jahren nicht.

Insgesamt komme ich trotz der langen Zeit einfach immer schlechter damit zurecht. (zu dem was ich ausprobiert hab schreib ich jetzt nix mehr, ich glaube es war ALLES dabei) - ich war auch schonmal mehrere Jahre hier im Forum (von 99-2003 ungefähr), dann habe ich das auch wieder gelassen, weil sich alles nur noch um den HA drehte und sich auch mein damaliger Freund von mir trennte, weil er ständig down war deswegen. Seitdem eigentlich nur immer Affären, wenn überhaupt. Keiner darf mir in die Haare fassen.

Ich muss mir einfach eine Lösung einfallen lassen. Schiele gerade auf eine lace-wig Perücke erstmalig und habe ANGST. Das ist nun also endgültig. Ich gebe auf. Ich MUSS aufgeben. So sehe ich absolut scheiße aus. So KANN mich keiner attraktiv finden. Dieses scheiß Gelaber von wegen, man muss sich ja selber erst mal attraktiv finden etc. - ja, klar. Finde ich aber nicht. Und jetzt? ja, ich habe genug Bücher gelesen über Selbstwert und im Grunde stehe ich gerade in neuer Stadt vor einem erhofften Neuanfang, aber eben ganz alleine ohne echte Freunde da. Ich weiss nicht wohin mit meiner Trauer darüber. Das belastet natürlich jede Freundschaft. Von beziehung ganz zu schweigen.

Psychotherapie, die dritte - half auch nur mir meine Stimmung gerade so mal zu halten, eine weitere zahlt die Kasse nicht, erst mal zwei Jahre warten. Verdammt, ich stelle mich so an wegen einer Lappalie, andere sitzen im Rollstuhl. Haben aber einen PartnerIn! Ich meine, WENN man sich ja schonmal liebt, dann steht man eben sowas gemeinsam durch, aber wie schwer ist es so scheiße ungesund auszusehen und dann jemanden zu finden???

Klasse, dann schäme ich mich auch noch mal eins oben drauf für meine Gefühle.

Analysieren kann ich wunderbar, leider hat das alles nichts gebracht. (Eine Psychotherapie versuchte den psychosomatischen Aspekt herauszuarbeiten, aber leider scheint bei mir genau das nicht zu funktionieren: wenn man xyz wirklich eingesehen hat, dann ändert "es" - das Symptom sich - aber red mal einer mit meinem "es" - pah - versteht es nur Suaheli?!?!?)

Ich weiss ja auch gar nicht wann ich das Thema HA anspreche, wenn ich jemanden kennenlerne - weil ich beim geringsten darüber reden schon weinen muss. Und Männer stehen nun mal nicht auf Frauen mit Problemen. Ich mag ja selber weder einen Mann mit Glatze - finde ich einfach meistens (meistens! es gibt seltene Fälle wo es gut aussieht für mich) ziemlich unattraktiv. Also, "schraub mal deine Ansprüche runter, suche in der gleichen Liga!" Hart, hart sehr hart wenn man mal früher GUT ausgesehen hat. Ich mache seit 8 Jahren nur wenn es unbedingt sein muss nur noch Fotos von mir, besitze nur einen dunklen Spiegel, in den ich selten schaue etc. - ihr kennt das ja. Ich verwende seit fünf Jahren HairSoReal, aber seit ein paar Monaten brauche ich soviel Pulver, dass meine Bettwäsche so furchtbar aussieht, dass ich sie keinem zumuten will - kurz: es ist sicher, dass es nicht mehr lange ausreicht als Kschiermittel. Ich beginne gerade wieder meine Fisselhaare zu HASSEN, die monströs hohe Stirn, die mich hässlich macht, der Oberkopf, der fast kahl ist nun, nun auch die Seiten und Hinterhaare in die

reinzufassen sogar MICH abschreckt wie soll es jemals ein Mann attraktiv finden? Ich trage fast immer Mützen, steht mir auch und ist ja im Herbst/Winter okay - aber jetzt, wo es so warm ist???

Nochmal was Neues ausprobieren? Ich habe kein Geld, erwäge nebenbei nach fast zwei Jahren ALG2 auch noch eine Privatinsolvenz. Stress? Ja klar. Geldstress. Jobstress. Familienstreiterei. Umzug. Renovieren. Alles alleine. (Und wenn ich ALLES sage, dann meine ich alles.) Dauerstress. Versuche zwischenzeitlich natürlich verschiedenste Sachen, die mir gut tun, aber meine Ausdauer ... Von der Zeit die ich nicht (mehr) habe mal abgesehen. Dabei bin ich solo, habe keine Kinder! Nur eine Wohnung zu renovieren und zermürende Auseinandersetzungen. Lernen. Ausdauer. Annehmen. Ich kriege gerade das Kotzen. Und heulen.

Ich kann mir kaum ein Leben mit Perücke vorstellen. Vor allem die Übergangszeit, wenn ich nun plötzlich auftauchen würde mit vollerem Haar, die Fragen, ich könnte sie nicht beantworten. Aber vielleicht habe ich ja die letzten zwei Jahre auch einige Jobs in den etlichen Vorstellungsgesprächen nicht bekommen, weil man mich nicht auf eine vermutete Krebserkrankung ansprechen wollte? Sollte ich das selber erwähnen?

Was macht mich glücklich?
Ich weiss es grad gar nicht mehr.

Meine Kopfhaut tut weh, ich bin kurz davor mir eine Glatze zu schneiden - heute nacht stand ich zitternd im Bad mit der Schere in der Hand.... ich brauche Trost. Trost. Statt Bewerbungen zu schreiben beschäftige ich mich den ganzen tag (!) heute schon mit HA.

Ich weiss dieses Geschreibe hier ist jämmerlich und unstrukturert, aber es muss einfach mal raus, ich habe in der letzten Zeit einfach immer und immer alles weggedrängt, auch weil die zwei "Freunde" mit denen ich überhaupt darüber rede entweder sagen, sie wissen nichts dazu zu sagen oder ich solle doch an was schönes denken und haben so gar keine Ahnung - was natürlich faktisch stimmt. Ich kann grade nicht mehr.

Danke fürs Zulesen.

Verzeifelt gerade.
Die Wintersonne.