
Subject: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [Ira*](#) on Tue, 24 Apr 2012 10:38:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich habe jetzt mehrere Beiträge gelesen, in denen stand, dass sich manche durch den Haarausfall entstellt/ hässlich etc. fühlen würden.

Ich dachte, dass das so ein großes Thema ist, dass es sich darüber zu reden lohnt.

Ich habe auch lange Zeit nur die neuen kahlen Stellen gesehen und geheult und geheult, weil ich mich so häßlich fand - wie ein "Monster" (das hat auch jemand wortwörtlich hier so geschrieben). Ich kann so gut nachvollziehen, wie entstellend der Haarausfall in den eigenen Augen auf einen wirkt. Ich fand es so unfair, dass es gerade mich trifft (das denken hier wohl so ähnlich fast alle) und dass mir meine Attraktivität (ich fand mich zuvor manchmal gar nicht so schlecht - rein optisch) genommen wird.

ABER: Man kann die Aufmerksamkeit auch umlenken. Auf das schöne Lächeln, auf die schöne Figur, auf die tolle Ausstrahlung, die man hat/ vor Beginn des Ausfalls hatte. Die Haare machen in der Wahrnehmung einer Person NICHT den Bärenanteil aus. Was manche von uns in den Augen anderer weniger attraktiv macht, ist das verheulte Gesicht, die dunklen Augenringe von den vielen Sorgen und die ängstlichen Augen, die verraten, dass man Angst hat, dass jemand den Ausfall bemerkt.

Seitdem es mir deutlich besser geht, schauen mir auch wieder Männer hinterher und lächeln nett. Ich hatte das zuvor nicht für möglich gehalten. Ich hatte zuvor bemerkt, dass mich niemand mehr mit dem Arsch anschaut, dass ich untergehe wie ein graues Mäuschen und was war daran schuld? Natürlich! Die Haare! Aber meine Haare sind kaum besser als vor ein paar Monaten. Was sich geändert hat, ist das, wie ich über mich denke. Nicht mehr als "Monster", sondern als ganz normaler Mensch (an ganz besonders guten Tagen sogar als attraktiver Mensch). Ja, man sieht, wenn man hinschaut, dass an den Seiten Kopfhaut zu sehen ist. Aber ganz ehrlich? Wenn ich nicht gerade in der hellen Sonne stehe, bemerkt es niemand. Und auch wenn ich in der hellen Sonne stehe und man es deutlich sieht, läuft niemand schockiert vor mir weg und verzieht angeekelt das Gesicht.

Das, was wir manchmal über uns denken ("Monster", "entstellt", "hässlich" etc.) trifft nicht ansatzweise das, was andere über uns denken. Die allerallermeisten Leute schauen uns einfach ins Gesicht. Und da ist - sofern die Sorgen einen nicht kaputt machen - alles wie vorher.

Mir war gerade danach das aufzuschreiben. Weil es mich traurig macht, wie viel Selbsthass ich hatte und wie viel Selbstabwertung hier andere mit sich herumschleppen müssen.

Schöne Grüße in die Runde,
niemand von uns ist häßlich.

Ira