
Subject: Beziehung

Posted by [Jadaa](#) on Fri, 27 Jul 2007 17:27:32 GMT

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

Wie haltet ihr es mit eurer Beziehung? Ich meine nicht die, die seit Jahren und Jahrzehnten mit ihrem Mann verheiratet sind, sondern die anderen... .

Fällt es euch auch so unglaublich schwer, euer HA-Problem wirklich zuzugeben? Ich kriege in letzter Zeit immer extreme Ausbrüche, und ich kann dann einfach nicht mehr. Mein Freund glaubt mir zwar irgendwie, aber irgendwie will er es auch nicht richtig wahrhaben, daß meine Haare dahinvegetieren. Ich traue mich nicht bei ihm zu duschen, ich habe Probleme mit Intimitäten, weil durch die ganze Reibung und im Haar-Rumfummeln ja dann NOCH mehr ausfällt. Ich sammle penibel jedes Haar in seinem Bad auf, auch die auf dem Klissen. Ich kann das nicht, ich schäme mich.

Wie macht ihr das, daß eure Beziehung nicht drunter leidet? Abgesehen von meinen neurotischen Haarentfernaktionen ist mein Selbstwert gleich null. Ich fühle mich nur noch unattraktiv und unweiblich (ich finde Frauen mit Glatze können auch unglaublich attraktiv und weiblich sein, aber mir würde das nie und nimmer stehen) und das strahle ich auch aus. Bin permanent neidisch und eifersüchtig auf Frauen mit gesundem Haar. Ich will so wirklich nicht sein. Aber ich schaffe es nicht, ich fühle mich minderwertig.

Kann daran liegen, daß ich in meiner Jugend auch extrem unbeliebt und ein Außenseiter war. Ich habe das Gefühl, daß ich in dem Moment, in dem ich beschlossen habe, ein normales und komplexfreies Leben zu führen, den HA bekommen habe. Ironie.

Ich brauche brauchbare Tipps. Ich fliege auch bald mit meinem Freund in den Urlaub und ich bin da permanent mit seiner riesigen Familie zusammen. Male mir Horrorgeschichten aus, wie sie sich denken: "Ach, wir dachten immer, daß PErserinnen so wunderschöne Haare hätten. Aber diese paar Fuseln... . Und das soll die Freundin von unserem Jungen sein?"

Tut mir leid, wenn ich so jammere, aber mir geht es so mies...und ich will nicht so ein zurückgezogenes Mäuschen sein, das entspricht gar nicht meiner Natur. Doch wenn man sich abstoßend und häßlich und kank fühlt..und kein Geld für die beschissenen Bellargos hat.

Subject: Re: Beziehung

Posted by [stella](#) on Sat, 28 Jul 2007 11:37:51 GMT

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

oh ja, das ist auch für mich n riesen problem. versuche nie mit offenen haaren zu ihm zu gehen und sammle nach jedem besuch so gut es geht meine haare im bad, aufm sofa etc. auf. seeehr unangenehm. vor allem als von ihm zu anfang unserer beziehung mal der kommentar kam "bah,hier liegen ja überall voll viele haare.." hätt ich heulen können.

ist halt total schwierig, jeder mann wünscht sich ne frau, deren haare er durchwuscheln darf, kopf massieren etc. das geht ja schon ma gar nicht.

in urlaub gehts für uns auch nächste woche, bin ma gespannt.

hilfe ist das jetzt sicher nicht, aber wollt nur sagen, dass es mir genauso geht!!!!

Subject: Re: Beziehung
Posted by [Claudi](#) on Sat, 28 Jul 2007 16:42:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde reden unheimlich wichtig. Damit erspart man sich innerlichen Stress, Druck und das Versteckspiel. Wenn man jemanden gefunden hat, den man vertraut und bei dem man das Gefühl hat, dass er zu einem steht, sollte derjenige auch das entsprechende Verständnis für die Haarproblematik aufbringen. Wenn er einfühlsam ist, schafft er es vielleicht auch, einem den ersten Druck und die Ängste zu nehmen.

Ich gehöre zwar zu denjenigen, die schon eine längerjährige Beziehung führen, aber auch ich habe auch meinen Freund mit bereits dünnen Haaren kennen gelernt. Vielleicht ist daher meine Erfahrung doch etwas hilfreich. Die ersten Male hat er mich nur mit kleinem Haarteil gesehen, was die Haare fülliger hat aussehen lassen. Danach hatte ich die Haare immer hochgesteckt. Ich habe ihm dann irgendwann erzählt, dass ich unter den dünnen Haaren etwas leide. Als er zu mir meinte, dass er hochgesteckte Frisuren schön fände, war die Sache für mich nicht mehr wichtig. Es gab andere Probleme, die ich ihm auch beibringen musste, neben denen der HA das kleinste Übel ist. Auch das hat geklappt, da ich es vorsichtig gemacht habe und nicht mit der Tür ins Haus gefallen bin. So habe ich erfahren, dass er mich will mit samt meinen dünnen Flusen und Problemen.

Inzwischen hat er sich selbst mit dem Thema beschäftigt, um mir zu helfen, und kennt sich auch in Sachen HA gut aus. Ich finde dass das zu einer Beziehung gehört, auch solche Dinge gemeinsam durchzustehen. Ihr würdet euren Partner doch auch nicht im Stich lassen, wenn er euch von einem Problem erzählt.

Ich denke, dass man bei einer frischen Beziehung eine gute Gelegenheit abwarten sollte, um das Thema anzubringen. Damit kann man eigentlich nicht falsch fahren. Sicherlich sollte man nicht übertreiben und eine Dramatik daraus machen, denn das könnte den Partner evtl. verschrecken.

Und was die Familie betrifft – warum sollte man die nicht auch einweihen darin, dass man Haarausfall hat, zumindest wenn es sichtbar ist? Schließlich ist es eine Krankheit, für die man nichts kann.

Subject: Re: Beziehung
Posted by [KamiKaTzE](#) on Sat, 28 Jul 2007 19:09:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich persönlich hatte ja auch mal diffusen ha und das war auch in der zeit, in der ich meinen freund gerade mal ein halbes jahr kannte. ich habe ihn mit dem problem ziemlich zugetextet, bzw. auch mal meine gesammelten haare zählen lassen *g* . für mich ist es absolut selbstverständlich, daß ich mich mit einem problem an ihn wende, weil er schließlich mein freund ist und somit auch an meinen problemen teilhaben sollte, bzw. könnte ich nicht super laune vorspielen, wenn ich doch eigentlich gerade mit anderen dingen beschäftigt bin, die mich runterziehen.

gerade sowas ist doch auch ein guter test, ob derjenige wirklich 100%ig hinter einem steht und auch probleme verkraftet.

allerdings war mir eigentlich auch schon vorher klar, daß es mich liebt und keinen rückzieher machen wird, wenn ein problem auftaucht, weil ich neben gutem aussehen (und vollem haar*g*) auch großen wert auf charakter lege. irgend so einen oberflächlichen spaß-gesellschafts-typen hätte ich nie gewählt.

insofern: für mich käme ne versteck-taktik überhaupt nicht in frage, das ist auch garnicht meine art. ich finde vielmehr, daß der partner die aufgabe hat, einen zu unterstützen und mut zu machen.

Subject: Re: Beziehung

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 28 Jul 2007 19:16:30 GMT

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

KamiKaTzE schrieb am Sam, 28 Juli 2007 21:09ich persönlich hatte ja auch mal diffusen ha und das war auch in der zeit, in der ich meinen freund gerade mal ein halbes jahr kannte. ich habe ihn mit dem problem ziemlich zugetextet, bzw. auch mal meine gesammelten haare zählen lassen *g* . für mich ist es absolut selbstverständlich, daß ich mich mit einem problem an ihn wende, weil er schließlich mein freund ist und somit auch an meinen problemen teilhaben sollte, bzw. könnte ich nicht super laune vorspielen, wenn ich doch eigentlich gerade mit anderen dingen beschäftigt bin, die mich runterziehen.

gerade sowas ist doch auch ein guter test, ob derjenige wirklich 100%ig hinter einem steht und auch probleme verkraftet.

allerdings war mir eigentlich auch schon vorher klar, daß es mich liebt und keinen rückzieher machen wird, wenn ein problem auftaucht, weil ich neben gutem aussehen (und vollem haar*g*) auch großen wert auf charakter lege. irgend so einen oberflächlichen spaß-gesellschafts-typen hätte ich nie gewählt.

insofern: für mich käme ne versteck-taktik überhaupt nicht in frage, das ist auch garnicht meine art. ich finde vielmehr, daß der partner die aufgabe hat, einen zu unterstützen und mut zu machen.

du setzt volles Haar voraus für eine Beziehung, und erwartest Verständnis für deinen Haarausfall?

Sorry, konnte ich mir nicht verkneifen Kätzchen

Subject: Re: Beziehung

Posted by [KamiKaTzE](#) on Sat, 28 Jul 2007 19:37:34 GMT

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

absolut ja. und es ist ja nicht so, als hätte ich kein volles haar
laß mir doch meine persönliche macke...sollte mein freund jemals vom ha heimgesucht

werden, (was ich aber nicht vermute), misch ich ihm proscar unters essen....hab ich ihm auch schon angedroht

Subject: Re: Beziehung

Posted by [Jadaa](#) on Sun, 29 Jul 2007 14:29:52 GMT

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

Ich finde vor allem schwierig, daß eben mein Selbstwertgefühl stark in den Keller geht. Das ist das eigentlich Belastende. Kein Mann will eine Frau, die sich am liebsten verkriechen würde, genauso wie keine Frau so nen Mann will. Und ich bin auch eigentlich absolut nicht so. Mein Freund liebt es auch, mir durchs Haar zu wuscheln, aber ich krieg fast nen Streßausschlag davon und unterbinde das immer.

Zum Glück mag auch er es, wenn ich mir die Haare zu einem Knoten binde oder hochstecke. Generell denke ich auch, daß meinem Freund so etwas nichts ausmachen würde. Er ist absolut nicht oberflächlich und sehr verständnisvoll. Ich rede auch mit ihm darüber, und er hört mir auch zu, nur habe ich das Gefühl, daß er es nicht so richtig glauben kann, solange ich noch keine kahlen Stellen o.ä. habe. Der ist da etwas gutgläubig.

Ich könnte es ihm nicht verübeln, wenn er anderen Frauen mit schönen Haaren hinterherguckt und die attraktiv findet. Aber ich könnte nicht damit umgehen, vor allem weil ich weiß, daß er Haare sehr schön findet. Er sagt zwar, daß es auf sowas nicht ankommt, aber das sagt ja jeder und die Realität sieht ganz ganz anders aus: da achtet jeder aufs Aussehen bzw. wünscht sich nen schöneren Partner. Und bei den wenigen, bei denen es nicht so ist, ist es die Minderheit. Von daher finde ichs von Kamikatzes einfach nur ehrlich, daß sie zugibt, Männer mit Haarpracht besser zu finden. Ist doch klar, warum auch nicht?

Ich bin eben nicht so naiv zu glauben, daß es meinem 23jährigen Freund scheißegal wäre und er stolz auf eine Freundin wäre, die mir 5 Haare auf der Birne durch die Welt spaziert (was bis jetzt NOCH nicht so ist). Ich wollte halt wissen, wie ihr damit umgeht. Ich bin ein sehr stolzer Mensch und würde nicht damit umgehen wollen. Ich wollte eben nur wissen, was ihr da so macht, um euch aufzubauen und zu stärken.

Subject: Re: Beziehung

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 29 Jul 2007 14:36:48 GMT

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

Jadaa schrieb am Son, 29 Juli 2007 16:29: Ich finde vor allem schwierig, daß eben mein Selbstwertgefühl stark in den Keller geht. Das ist das eigentlich Belastende. Kein Mann will eine Frau, die sich am liebsten verkriechen würde, genauso wie keine Frau so nen Mann will. Und ich bin auch eigentlich absolut nicht so.

Mein Freund liebt es auch, mir durchs Haar zu wuscheln, aber ich krieg fast nen Streßausschlag davon und unterbinde das immer.

Zum Glück mag auch er es, wenn ich mir die Haare zu einem Knoten binde oder hochstecke. Generell denke ich auch, daß meinem Freund so etwas nichts ausmachen würde. Er ist absolut nicht oberflächlich und sehr verständnisvoll. Ich rede auch mit ihm darüber, und er hört mir auch zu, nur habe ich das Gefühl, daß er es nicht so richtig glauben kann, solange ich noch keine kahlen Stellen o.ä. habe. Der ist da etwas gutgläubig.

Ich könnte es ihm nicht verübeln, wenn er anderen Frauen mit schönen Haaren hinterherguckt und die attraktiv findet. Aber ich könnte nicht damit umgehen, vor allem weil ich weiß, daß er Haare sehr schön findet. Er sagt zwar, daß es auf sowas nicht ankommt, aber das sagt ja jeder und die Realität sieht ganz ganz anders aus: da achtet jeder aufs Aussehen bzw. wünscht sich nen schöneren Partner. Und bei den wenigen, bei denen es nicht so ist, ist es die Minderheit. Von daher finde ichs von Kamikatzes einfach nur ehrlich, daß sie zugibt, Männer mit Haarpracht besser zu finden. Ist doch klar, warum auch nicht? Ich bin eben nicht so naiv zu glauben, daß es meinem 23jährigen Freund scheißegal wäre und er stolz auf eine Freundin wäre, die mir 5 Haare auf der Birne durch die Welt spaziert (was bis jetzt NOCH nicht so ist). Ich wollte halt wissen, wie ihr damit umgeht. Ich bin ein sehr stolzer Mensch und würde nicht damit umgehen wollen. Ich wollte eben nur wissen, was ihr da so macht, um euch aufzubauen und zu stärken.

Es ist aber meiner Meinung nach ein Unterschied, ob man in einer Beziehung ist, und einem Partner dann die Haare ausgehen, oder wenn das vor der Beziehung passiert. Darauf wollte ich hinaus, vielleicht hast du das nicht so verstanden

Subject: Re: Beziehung

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 29 Jul 2007 14:46:03 GMT

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

Ich möchte auch kurz noch etwas zu dem Thema sagen, auch wenn es nicht direkt eine, meine Beziehung betrifft:

Du schreibst, dass du Dich minderwertig fühlst auf Grund Deines HA's und dass Du neidisch bist auf diejenigen, die noch volleres Haar haben. Da ist schon mal ein Problem, und zwar dieses, dass du falsche Maßstäbe nimmst. Du darfst nie andere Menschen als Maßstab für Dich selbst nehmen. Du kannst Dich nicht messen, auf Grund ganz anderer Genetik und Voraussetzungen. Das Wichtige ist also, dass Du einen Status erreichst, der für Dich und Deine Maßstäbe akzeptabel ist. Sprich, das Beste herausholen, das bei Dir möglich ist. Wenn du von Natur aus zB eine hohe Stirn hast, ist es völlig unsinnig und illusorisch und auch Zeitverschwendung, sich an niederen Stirnen zu ergötzen. Das bringt Dich nicht weiter. Du versuchst immerhin, deinen HA aktiv zu bekämpfen, das ist schon mal viel wert. Ausserdem kannst du offen darüber sprechen, das ist auch noch mal ein Stück wert. Zu Deiner Aussage, dass man sich Partner mit vollem Haar wünscht, oder mit dem und dem Aussehen: ich persönlich habe so ca vor ein paar Jahren gedacht, aber alles ist vergänglich. Jede Schönheit, jede schöne Haut, schönes Haar, dünne Figur usw. Wer auf so etwas aufbaut, baut auf Sand. Ich würde nie mehr in meinem ganzen Leben nach dem Aussehen gehen. Anscheinend sieht dein Freund mehr in Dir, als Dein Haar. Und das wird er auch noch, wenn Du eine Glatze bekommst. Denn wenn man jemanden liebt, spielt das Aussehen keine Rolle mehr. Sonst ist es keine Liebe.

Viel Glück und alles Gute

Subject: Re: Beziehung

Posted by [KamiKaTzE](#) on Sun, 29 Jul 2007 15:27:23 GMT

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

hallo glocke,

es ist nun mal ganz und gar normal, daß man sich auch mit anderen vergleicht, da man nur so z.b.seine eigene leistung einschätzen kann, bzw. weiß, wo man steht. überall geschieht das so: in der schule, in der uni, im sport, in der musichschule, in der firma u.s.w.

wenn man z.b. schreibt, man hätte volles haar, dann kann man das nur sagen, weil man weiß, was VOLL in diesem zusammenhang bedeutet (nämlich weil man weiß, wie dünne haare aussehen oder sich anfühlen).

"jede Schönheit, jede schöne Haut, schönes Haar, dünne Figur usw usf. Wer auf so etwas aufbaut, baut auf Sand. Ich würde nie mehr in meinem ganzen Leben nach dem Aussehen gehen."

selbstverständlich ist schönheit vergänglich. das ist jedem menschen klar. ich glaube aber, daß der mensch auch instinktiv handelt, sicher auch du:)

@jadaa:

"Ich bin eben nicht so naiv zu glauben, daß es meinem 23jährigen Freund scheißegal wäre und er stolz auf eine Freundin wäre, die mir 5 Haaren auf der Birne durch die Welt spaziert (was bis jetzt NOCH nicht so ist). "

als ich damals meinen heutigen freund kennengelernt habe, war er gerade mal 19 oder 20, während ich schon 25 war. und obwohl ich haufenweise haare verloren habe und mich in einem zustand zwischen depression und extremer aggression befunden habe (ich hab aus wut sogar meine badtür eingetreten), hat er mich versucht zu trösten und war immer für mich da. das fand ich total beeindruckend.

mach dich einfach nicht verrückt! diese horrorszenarien, die du beschrieben hast spielen sich nur in deinem kopf ab.

wenn du nicht magst, daß er dir in deinen haaren herrum macht, dann sag ihm das einfach. hab ich auch gemacht...das mag ich bis heute nicht.

Subject: Re: Beziehung

Posted by [Nali](#) on Tue, 31 Jul 2007 07:26:53 GMT

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

Hi Jadaa!

Mir geht es ähnlich wie dir.

Bin ja auch noch jung und natürlich schon neidisch und vor allem traurig, wenn ich Frauen mit schönen langen Haaren sehe.

Mein Freund schaut auch mal welchen nach, die tolle Haare haben, aber er ist nunmal ein Mann und das würd ein Mann auch tun, wenn wir schöne Haare hätten! Klar trifft es uns hier besonders hart und auch ich habe manchmal Probleme damit, aber ich sage mir, warum mir zusätzlichen Stress machen?! Er liebt mich so wie ich bin, kennt mich mit dünnen - mittlerweile sehr lichtem - Haar und meint auch immer wieder, selbst mit Glatze würd er mich lieben und schön finden! Gut, dass man das etwas anzweifelt mit dem schön finden ist logisch

in unserer Situation, weil wir uns selbst nicht schön finden und akzeptieren und daher alles ablehnen, was uns gesagt wird. (Übrigens mag ich das mit dem Haare wuscheln auch nicht, aber das weiß er auch)

Auch meine Natur ist es nicht mich zu verkriechen und verstecken zu wollen. An manchen Tagen geht es nicht anders, wenn man sich nicht wohl fühlt, aber man sollte es nicht zum Alltag werden lassen!! Ich mache es auch so, was mir sehr schwer gefallen ist und auch teilweise fällt, dass ich meinem Freund auch mal direkt meine Haare zeige (ich trag ja sonst Volluma), da er es zu Anfang auch nicht so recht wahr haben wollte wie schlimm es eigentlich ist und seitdem versteht er mich besser und unsere Streits sind auch weniger geworden - und ich bin auch ruhiger geworden und etwas gelassener - was ich dir empfehlen würde! Zeig es deinem Freund ganz offen und redet drüber, aber zieh dich nicht zu weit runter, da es der Beziehung auf Dauer wirklich schadet! Den Tipp es der ganzen Familie zu sagen finde ich vll nicht sooo angebracht. Ich finde, es muss Schritt für Schritt gehen. Ich weiß ja nicht, wie sie sind, aber ich glaube du solltest erstmal mit deinem Freund allein die Bez festigen und dann auch an die Familie ran gehen. Ich würd es zumindest nicht toll finden, wenn mir dann die ganze Zeit auf die Rübe gestarrt wird und alle drüber reden. Mein Freund hatte es damals erzählt ohne mein Einverständnis und zu Anfang war es furchtbar!

Ich hab dann einfach gesagt, dass ich nicht mehr drüber reden will und mittlerweile geht es. Es wird möglichst ignoriert. Aber genug geschrieben..

Ich wünsche dir einen schönen Urlaub und versuch ihn zu genießen und nicht so viel an den HA zu denken!

Wohin gehts überhaupt?

Subject: Re: Beziehung

Posted by [Jadaa](#) on Tue, 31 Jul 2007 13:13:04 GMT

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

Na ja, das Wochenende sollte schön werden. Ich wollte entspannt sein und eben meinem Freund mal alle aufgesammelten Haare zeigen, damit wenigstens etwas Realität in die ganze Sache kommt.

Tja, aber seit Samstag schein ich nen Darminfekt, oder irgendeinen Virus zu haben. Sitze nur noch auf dem Klo und war heut beim Arzt. Ich nehm erstmal Perenterol und Magendarmtee, wenn es nicht besser wird ab nächste Woche Antibiotika. Na hoffentlich nicht! Tut weder der Schleimhaut noch den Flusen gut.

Nali, ich möchte auch nicht, daß seine Eltern es wissen. Das muß nicht sein. Ich habe noch längeres Haar und wenn ich so einen Zusammenknüllduft (also einfach hochwuscheln und Haargummi drum) mache, sieht das nach MEHR aus als es ist. Auch ein Grund, mir meine Haare nicht zu kürzen, so kann ich am besten kaschieren.

Liebe Grüße

Der Darminfekt geht einher mir viel Luft im Bauch. Der Arzt meinte, ich solle meinen Streß abbauen. Das ist wirklich nötig, merke ich langsam.

Subject: Re: Beziehung

Posted by [Lakisha](#) on Thu, 06 Sep 2007 12:23:34 GMT

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

ich fürcht mich momentan selber schon vor der zukunft. mein haarausfall ist schon so schlimm geworden, dass ich eben ein teil hab zum befestigen - naja, aber ich bin erst 22...
- und ich hab den ausfall erst seit einem jahr, aber dass schon so schlimm, dass eben nicht mehr anders geht. wenss no schlimmer wird, muss ich mir was andres einfallen lassen.

ich bin seit 4 1/2 jahren in ner Beziehung und mein freund steht sehr zu mir... - aber wenn da mal schluss is, hab ich ziemlich bammel davor wenn ich mal an ner neuen Beziehung "anecke". ich hab dann ur angst, wenn ich dem dann das sag, dass der mich halt ur grauslig findet, mich eklig findet, bzw. mit mir nichts mehr zu tun haben will, bzw. halt dann einfach nur mehr "befreundet" sein will oder es allen anderen weitersagt, wie "entstellt" die in wirklichkeit is. solche horrorszenarien gehn mir so ziemlich jeden 2. tag durch den kopf. das ist erst meine erste beziehung, vielleicht hält sie noch sehr lange, vielleicht auch nicht mehr. - solche ängste hab ich trotzdem...

klarkommen tu ich noch nicht wirklich damit....