
Subject: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [Jael](#) on Mon, 29 Sep 2008 18:43:07 GMT

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

Eigentlich hab ich mich bisher immer geweigert, irgendwas ins Internet zu stellen, weil's mir bei dem Gedanken graust, dass in 2000 Jahren und nach diversen Atomkriegen irgendwelche Aliens immer noch nachlesen können, dass eine gewisse Jael mit 23 mal Haarausfall hatte...aber okay. Mein Problem ist Folgendes:

Ich habe festgestellt, dass ich verdammt viele Dinge, die ich gerne tun würde, nicht tue, einfach, weil ich mich so wahnsinnig schäme. Heute zum Beispiel. Ich hatte mich für einen Spanischkurs angemeldet, weil ich nächstes Jahr durch Lateinamerika trampen wollte; ich hab bezahlt, mich wochenlang darauf gefreut, und als es dann losgehen sollte, konnte ich nicht hingehen. Echt nicht. Ich hatte richtige Panik. Vor den neuen Leuten, vor dem Lehrer und davor, beim ersten Eindruck gleich im Minus anzufangen. (Ihr wisst schon, die Leute sehen einen, denken IIIIEEEEEH!!!, und dann kann man erst mal 6 Monate lang charmant und witzig sein, nur um zu beweisen, dass man doch nicht so panne ist, wie man aussieht. Und das strengt echt an.) Egal, jedenfalls sitze ich jetzt hier am PC und ärgere mich tot über mich selber. Ich meine, ich zahle einen Haufen Geld, freue mich darauf, mal rauszukommen, und wenn's dann soweit ist, mach ich mir in die Söckchen wie ein kleines Mädchen. Und es geht ja hier nicht nur um den dämlichen Kurs, sondern auch um 1000 andere, wichtigere Sachen. Ich will nicht mehr so sein. Ich will mich nicht mehr schämen für Dinge, für die ich nichts kann. Ich will die gleichen Chancen und den gleichen Spaß wie alle anderen. Wenn ihr wisst, wie ich das hinkriege, dann schreibt mir bitte. Danke im Voraus.

Liebe Grüße,

Jael

(Tut mir leid, falls die Frage doch eher für's off-topic gewesen wäre..Es geht hier zwar nicht direkt um HA, aber dafür um seine Auswirkungen, daher wusste ich nicht so genau, wohin damit.)

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [brigitte](#) on Mon, 29 Sep 2008 20:08:37 GMT

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

Hallo Jael,

tja, das ist eine schwierige Frage. Hast du denn gar keine Haare mehr oder schon so wenig, dass du nichts mehr kaschieren kannst? Das eine ist, dass man sich nicht wohl fühlt, sich selbst als "iiiih" sieht und denkt, dass andere das auch so sagen und das andere ist, dass man sich als Frau in seinem Körper nicht wohl fühlt, auch wenn andere das gar nicht so ausdrücken. Das sind für mich zwei verschiedene Dinge, auch wenn ich das vielleicht nicht so gut ausdrücken kann. Aber es gibt einige, die stört das selbst nicht ganz so sehr, weil sie sich außer den Haaren trotzdem ganz wohl in ihrer Haut fühlen. Das drücken sie auch nach außen hin aus und die Haare stehen für das Gegenüber nur kurzzeitig im Mittelpunkt und dann nicht mehr. Ist es nicht so, dass man sich in einen Partner verliebt, weil man von der ganzen Person

beeindruckt ist? Man nimmt doch niemals nur jemanden wegen der schönen Haare.

Das andere ist, dass man vor dem HA vielleicht ein ganz anderes Körpergefühl hatte und sich einfach nicht mit dem Spiegelbild anfreunden kann. So geht es mir, obwohl ich keinerlei Ablehnung aus meinem Umfeld bekomme - okay, ist auch noch ganz so schlimm. Deshalb wäre für mich eine Zweithaarlösung ein absolutes Muss. Aber auch mit Zweithaar kann man in einer tiefen Minderwertigkeit sitzen bleiben, deshalb ist für mich wichtig, am obenbenannten Defizit zu arbeiten. Ganz praktisch bedeutet das für mich, besonders auf die Dinge zu schauen, die ich gut an mir finde. Mich pflegen und hübsch machen, ohne zu sehr auf das Haar zu starren. Köpfe mit vollen Haaren, ob in Zeitung oder natura nicht ständig zu fixieren und mir vor Augen zu halten, wie mies ich dran bin. Haare dürfen den Focus nicht so sehr haben. Basta! Und es ist völlig legitim, das, was mir genommen wurde, zu ersetzen. Tut man doch bei Zahnlücken auch.

Also konzentriere dich auf den Kurs, anstatt auf die Witzigkeit, die du deiner Meinung nach ein halbes Jahr an den Tag legen musst, und wenn die Haare ein zu großes Hindernis für deine Unternehmungen sind, dann schau mal, ob es nicht eine gute Lösung gibt. Hoffe dieser Roman war nicht ganz umsonst

GLG

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [nelli](#) on Wed, 01 Oct 2008 19:19:36 GMT

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

Hallo Jael!

Eigentlich schreibe ich schon seit fast zwei Jahren nicht mehr im Forum mit und habe auch schon ewig nicht mehr reingeschaut, aber als ich doch mal wieder drin war, hat mich dein Beitrag so extrem an mich erinnert, dass ich dir einfach schreiben muss.

Sogar die Situation war bei mir ähnlich. Hatte mich zu einem Spanischkurs bei der VHS angemeldet und ich bin auch hin. Allerdings nur ein einziges Mal und dann nie wieder. Grund: habe mich einfach die ganze Zeit unwohl gefühlt wegen meinen Haaren. Und wie du schon sagst, das sind ja nur die "kleinen" Begebenheiten. Es hat ja noch viel größere Auswirkungen bei mir genommen. Der Haarausfall, der mich seit 2003 begleitet und der mich in den letzten Jahren optisch zu einem anderen Menschen gemacht hat, hat mich auch sonst sehr verändert. Bin nicht mehr der selbstbewusste Typ, der locker auf Leute zugeht und wahnsinnig gesellig war. Ich kann dir mal ein paar Beispiele nennen, welchen Einfluss mein Aussehen so hatte. Zum Beispiel im Beruf: ich habe freiwillig auf echt spannende Auslandsdienstreisen verzichtet, da ich mir mit meinen Fuseln weiß Gott keinen Langstreckenflug vorstellen konnte geschweige denn locker mit den ausländischen Geschäftspartnern umzugehen. Habe sogar auf eine Beförderung sozusagen verzichtet, da die neue Stelle mit sehr vielen Dienstreisen verbunden gewesen wäre. Auch im Privatleben hatte es enormen Einfluss. Bestimmte Leute, die mich nur von früher kennen, meide ich bewusst, da es mir graut vor ihren verwunderten Blicken. Ich gehe nur sehr ungern zu Anlässen, bei denen man sich schick machen muss, da meine Haare einfach

nicht schick zu machen sind. Das heißt, dass ich sogar für eine Hochzeit einer Freundin eine Ausrede hatte. Meine eigene Hochzeit wollte ich unteren anderem auch aus dem Grund sehr klein gestalten und nur standesamtlich, da ich einfach nicht die Kraft gehabt hätte mit den Haaren ein rauschendes Fest zu veranstalten und so richtig in weiß aufzutreten. Selbst bei meiner kleinen Hochzeit habe ich ganz oft nur an meine Haare gedacht. Ich hatte Tressen drin (ohne Haarerfüllung könnte ich nicht mehr raus) und da aber meine eigenen Haare sehr dünn sind, weiß man nie, ob man den Tressen nicht mal durchsieht. Na jedenfalls erinnere ich mich, dass ich vor dem Standesbeamten stand und die ganze ZEit Angst hatte, die Gäste, die hinter mir sitzen, können grade auf den Tressen sehen.

Ich weiß, dass das alles jetzt echt extrem und irgendwie auch richtig krank klingt. Natürlich habe ich auch "normale" Tage, aber ich muss gestehen, dass mich mein Aussehen vor allem im Job sehr sehr belastet hat. Momentan bin ich gerade nur Hausfrau und Mutter und könnte mir bei meinen momentanen Haaren auch gar nicht vorstellen zu arbeiten. Ich finde es schon schwierig genug einigermaßen ausgeglichen einfach nur unter Leute zu gehen. Ich weiß auch, dass mein Leben so nicht weitergehen darf. Ich will es mir auch nicht so dermaßen kapput machen lassen und natürlich sage ich mir oft, dass ich froh sein muss, gesund zu sein und eine tolle Familie zu haben. Aber ich weiß auch, dass ich nicht das Selbstbewusstsein habe mit den Haaren einfach ein fröhlicher und selbstsicherer Mensch zu sein wie früher. Meine Devise ist eigentlich, dass man sich früh um Haarerfüllung kümmern sollte und einfach in die Offensive gehen muss. Ich habe ein riesenproblem, okay, und wie könnte also die Lösung aussehen? Seit vier Jahren trage ich Haarerfüllung, allerdings noch kein richtiges Haarteil, aber mittlerweile weiß ich halt, dass das auch bald sein muss, denn mit Tressen und dergleichen ist halt keine Fülle am Oberkopf zu bekommen. Ich hoffe sehr, dass ich dann irgendwann wieder der Mensch werden kann, der ich früher war. Das gelingt halt nur dann, wenn das Haarteil wirklich gut und echt aussehen würde. Es wäre eine Katastrophe, wenn ich wieder verschüchert durch die Gegend laufen würde aus Angst man könnte es als Haarteil erkennen. Ich lasse mich derzeit beraten. Die Kosten sind halt schon sehr abschreckend.

Hast du über eine solche Lösung schon mal nachgedacht?

So, das war jetzt ein ganzer Roman und eigentlich hatte ich wie gesagt gar nicht mehr vor hier rein zu schreiben, aber dein Beitrag hatte mich irgendwie gerührt.

Alles Gute und viele Grüße

Nelli

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [brigitte](#) on Thu, 02 Oct 2008 07:55:25 GMT

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

Hallo nelli,

danke für deinen ehrlichen offenen Bericht.

Ich habe darauf hin gleich mal deine Beiträge verfolgt. Wie lange hast du denn das 5% Regaine einmal oder zweimal täglich probiert?

Es ist jedenfalls toll, dass du "trotz der Haare" jemanden gefunden hast - bist sicher eine besondere Person. Dass du scheinbar beruflich gut standest und dass du bei deinen Hormongeschichten, was ich so gelesen hab, nun ein Kind hast. Es ist also möglich all das zu

haben, auch mit mistigen Haaren . Das hat mich beim Lesen echt ermutigt.

Nun wünsche ich dir, dass du einen guten Haarersatz findest. Ich lass mich gerade über Hairweare by Hairtalk beraten. Kostet viel weniger als von den anderen Firmen und scheint gut zu funktionieren. Ich schreibe mich mit einer, die gut damit zurechkommt. Auf der WEbsite kann man zwei gute Beispiele sehen.

Alles Gute!

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten
Posted by [nelli](#) on Thu, 02 Oct 2008 20:50:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Brigitte!

Vielen Dank für deine Nachricht.

Ich habe damals morgens und abends das 5%-ige Regaine genommen. Jeweils 1 ml. Ich hatte kein shedding, habe aber auch nicht soo doll darauf angesprochen. Die Haare in den Geheimratsecken wurden besser. Ich glaube, ich habe es ca. 9 Monate genommen, dann musste ich ja alles absetzen wegen der Schwangerschaft. Vielleicht hätte es langfristig noch mehr gebracht. Bei mir war es in den letzten Jahren eh so, dass ich nicht so viel Haarausfall hatte, sondern die Haare einfach nicht nachwachsen oder mit 3 cm Länge schon ausfielen und generell einfach sehr dünn wurden. Vielleicht hätte Regaine wie gesagt langfristig noch was drehen können. Mein Arzt meinte jedenfalls, man müsste es zwei Jahre nehmen, um wirkliche Erfolge zu sehen. Ich fange übrigens jetzt wieder damit an, da ich mit dem Stillen aufhöre. Ja, dass das mit der Schwangerschaft doch so gut geklappt hat trotz meines Hormonchaos war schon toll und darüber war ich auch sehr glücklich. Vielleicht hast du gelesen in alten Beiträgen, dass ich aber auch schon einiges genommen habe um den Hormonspiegel in Ordnung zu bekommen. Natürliches Östrogen und Dexamethason (Cortison) um die Nebennieren zu bremsen, die zuviel männliche Hormone produziert haben. Mein Hormonspiegel war ja damit auch echt gut und trotzdem wurden die Haare nicht wirklich besser, aber vielleicht hätte ich das Ganze auch noch viel länger nehmen sollen um Erfolge zu sehen. Schließlich ging es ja auch viele Haare, bis sie schlechter wurden und vielleicht dauert der Umkehrprozess dann auch sehr lange. Keine Ahnung. Aber ich muss auch dazu sagen, dass mir mit den Hormonen und Medikamenten auch nie ganz geheuer war und das alles auch nicht hätte auf lange Dauer schlucken wollen. Ich werde jetzt mal wieder meinen Hormonspiegel checken lassen. Sicher ist der wieder drunter und drüber und da die Haare wieder grade dabei sind, dünner zu werden (nachdem sie nach der Schwangerschaft kurze Zeit besser waren).

Danke für den Tipp mit Hairweare. Man muss sich einfach selbst aus diesem Sumpf rausziehen und nach Lösungen suchen!

Dir auch viel Erfolg und liebe Grüße
Nelli

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten
Posted by [brigitte](#) on Fri, 03 Oct 2008 07:44:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nelli,

darf ich fragen wie alt du bist?

In der nächsten Woche lass ich mich ausführlich über so ein Oberkopfhaarteil beraten. Mal schauen.

Meine Haare waren in und nach den Schwangerschaften hervorragend. War immer glücklich. Aber vor 3 oder 4 Jahren begann dieser Zirkus und war bis jetzt nicht zu bremsen

Mit Regaine 5% 2x tägl. könntest du wirklich gute Chancen haben. Zumindest weiß ich von einigen, denen es ziemlich viel gebracht hat und die es seit Jahren nehmen.

GLG

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten
Posted by [Rose23](#) on Sat, 04 Oct 2008 13:34:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also den Beitrag hier finde ich traurig ich erinnere mich, dass ich früher einen Auslandsaufenthalt ausgeschlossen habe, weil ich Angst hatte, dann keine Haare mehr zu haben nun, heute, viele Jahre später, mit Haarausfall, dünnen Haaren, habe ich es endlich mal gewagt. Ich hab glaub ich noch nie so wenig über meine Haare nachgedacht wie in der Zeit...

Das alles ist ein Teufelskreis. Ablenkung, und das wissen wir eigentlich, ist doch das beste was uns passieren kann...

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten
Posted by [nelli](#) on Sun, 05 Oct 2008 19:56:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Brigitte!

Ich habe vor meiner Schwangerschaft fast ein Jahr Regaine genommen, aber es hat nicht allzu viel gebracht. Ein bisschen dichter an den Seiten. Vielleicht hätte es ja langfristig mehr gebracht. Ich nehme es jetzt wieder, da ich nichts zu verlieren habe.

Meine Haare waren auch am Ende der Schwangerschaft und ca. 3-4 Monate danach auch so gut wie schon seit 5 Jahren nicht mehr. Ein paar Monate nach der Geburt fing aber hammermäßiger Haarausfall an. Der ist zwar jetzt auch wieder vorbei, aber die Haare werden immer dünner und dünner. Werde mal wieder meinen Hormonstatus testen lassen müssen, denn ich nehme ja gar nix mehr ein und wahrscheinlich sind auch die männlichen Hormone inzwischen zu hoch. Aber aus Erfahrung weiß ich halt, dass die Haare trotz gut eingestelltem Hormonstatus schlechter wurden, insofern habe ich mich mehr oder weniger damit abgefunden,

dass man eben nicht wirklich was tun kann. Deshalb mache ich es ja genau wie du und informiere mich über Haarteile.

Es wäre toll, wenn du deine Erfahrungen über deine Beratungsgespräche hier weitergeben kannst! Ach ja, ich bin übrigens 36.

Liebe Grüße
Nelli

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten
Posted by [keinohrhase47](#) on Mon, 06 Oct 2008 11:56:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich kann sehr gut verstehen, dass Dein Haarausfall schwer auf Dein Selbstbewusstsein drückt. Falls Du sehr große kahle Stellen auf dem Kopf hast, könntest Du vielleicht über eine Parücke nachdenken. Es gibt auch solche, die das Haar darunter und die Kopfhaut trotzdem noch atmen lassen.

Dann ginge es bestimmt auch mit Deiner Psyche wieder aufwärts.

Viele Grüße

keinohrhase

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten
Posted by [Jael](#) on Mon, 06 Oct 2008 16:03:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mich in meinem Beitrag anscheinend etwas missverständlich ausgedrückt, hier also nochmal:

Die Frage war nicht "Wie werde ich hübsch?" , sondern "Wie komme ich damit klar, NICHT hübsch zu sein?"

Das sind zwei völlig verschiedene Sachen.

Ich hab nichts gegen Fifis, im Gegenteil, dann hätte ich wenigstens einmal im Leben 'ne anständige Frisur...

Aber 1. sehen meine Haare noch ganz normal aus, und 2. wäre ich dadurch auch nicht hübscher. Ich hab nämlich außer HA noch genügend andere Handicaps.

Trotzdem danke an alle für eure Zeit und Mühe.

Jael

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [kala](#) on Tue, 07 Oct 2008 12:37:13 GMT

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

Hallo Jael!

Ich kann dich sehr gut verstehen. Ich würd mich auch am liebsten zu hause eingraben und klemm mir auch manche Aktionen, wegen der Haare. Wollte dieses Semester eigentlich noch einen Psychologiekurs an der Uni machen, weil ich hansonsten nur noch von zu Hause arbeiten muss, hab das Vorhaben dann aber wieder gekippt, eben wegen der Haare. Ich versuch mich aber dennoch in gewissen Abständen zu zwingen was zu machen und ich muss sagen, bis jetzt hab ich es nicht bereut.

Ich denke auch nicht dass es damit getan ist, sich eine Perücke zu kaufen und dann ist alles wieder ok. Ob man den Weg mit Ersatz oder "oben ohne" wählt, mit der Situation muss man sich zwangsläufig auseinandersetzen und sich auch so akzeptieren, mit oder ohne Fremdfrisur. (mal abgesehen davon, dass sich dann schnell neue Probleme auftun wie "sieht jemand dass ich Haarerersatz trage" etc.)

Wobei ich hoffe dass diese Lösung wenn dann erst in Jahrzehnten nötig sein wird.

Ich hab für mich rausgefunden, dass ich das allein nicht auf die Kette krieg und besorg mir deshalb Hilfe vom Profi. Das kann, muss man aber nicht. Du schreibst ja du hast neben dem HA noch andere Handicaps, das klingt auch ein bisschen in die Richtung, dass du nicht ganz so glücklich mit dir bist? (ist jetzt ne mutige Ferndiagnose) Dann ist es immer um so schwerer sich selbst mit HA zu mögen. Das ist mein Problem. Ich besorg mir jetzt das Buch "Das Glück beginnt im Kopf" von Jenny Latz. Das ist ne AA Patientin, die schreibt, wie sie gelernt hat mit sich und ihrem haarlosen Äusseren umzugehen. Wer weiss, vielleicht die Erleuchtung? Die bietet im Übrigen auch Haar-Coaching-Kurse an.

Gruß

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [Jael](#) on Wed, 08 Oct 2008 10:46:33 GMT

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

Hola Kala,

gracias por tu respuesta!

Wie du siehst, hab ich mich zusammengerissen und lerne momentan den Stoff nach, dann hab ich nächste Woche hoffentlich die Eier, dort aufzutauchen...Neben meinen bereits erwähnten anderen Handicaps bin ich nämlich auch noch krankhaft geizig, und ich hab mal ausgerechnet, dass ich durch meine Fehlzeiten bis jetzt schon 18 Euro im Klo runtergespült habe (plus 6,50 für den Schwedischkurs, aber das ist ne andere Geschichte...)

Egal, danke jedenfalls für deine Antwort. Und zu deiner "Ferndiagnose": Ich bin eigentlich schon ganz glücklich mit mir, ich seh bloß scheiße aus...

Leute verarschen mich deswegen schon, seit ich ungefähr 3 bin, und ich will gar nicht dran denken, wie das erst wird, wenn ich tatsächlich mal ne Glatze habe... Ich wünschte, ich wär' ein Kerl.

Aber stimmt schon, Ablenkung ist bestimmt nicht schlecht. Und der HA wird auch nicht aufhören, nur weil ich zuhause vor der Glotze hänge und mich mit Schokolade vollstopfe.

Zum Psycho wollte meine Mutter mich schon vor Jahren schicken, dabei war da noch gar nichts mit dem Haaren.

Ich glaube, ich würde auch gerne mal gehen, um zu kucken, wie das so ist. Ich weiß nur nicht genau, wie das funktioniert und vor allem, wer das bezahlen soll. (Du weißt ja...geizig
Ich hoffe aber, deiner ist nett und macht aus dir den glücklichsten Menschen der Welt.

Jenny Latz sieht übrigens cool aus mit Glatze, aber die hat ja auch ein hübsches Gesicht.

Liebe Grüße, Jael

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [kala](#) on Thu, 09 Oct 2008 09:09:24 GMT

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

Hallo Jael!

Ich vermute das es "Danke für die Antwort" heissen soll? (Wie du siehst, gehe ich nicht zu einem spanisch Kurs.

Ich muss sagen die Einstellung "Ich bin ganz glücklich mit mir, ich seh hat nur scheisse aus" ist da etwas grenzwertig vor allem wenn man deswegen verarscht wird (und ich erkenne da durchaus Parallelen zu meiner Situation)

Wenn du dich mit dir selber nicht 100% wohlfühlst (ok, sagen wir zu 80%, zieht man mal obligatorisch den Frauenfaktor ab)

Wenn der HA oder dein Selbstwertgefühl dich wirklich davon abhält "am gemeinschaftlichen Leben teilzunehmen", dann ist sowas ein Grund indem eine Therapie mit Sicherheit sinnvoll sein kann und vor allem auch von deiner Krankenkasse bezahlt wird. Du musst also ein behandlungsbedürftiges Problem haben (den Antrag stellt dein Therapeut und dieser muss bei den gesetzlichen KV anerkannt sein, eine Urschreithherapie bei einem Schamanen von einer Pazifikinsel beispilesweise hätte relativ schlechte Chancen)

Hier ein paar allgemeine Infos zur Psychotherapie:

<http://www.palverlag.de/Psychotherapie.html>

Hier die Vorgehensweise wenn man eine Therapie beginnen möchte:

<http://www.palverlag.de/Psychotherapie-Information.html>

Und hier noch eine Liste mit Therapeuten:

<http://www.palverlag.de/Beratung-Psychologie.html>

Wenn du selbst nach Therapeuten googelst, guck immer genau nach, manchmal stößt man auch auch "Lebensberater" oder "Coaches", die haben dann häufig so Zusatzausbildungen

gemacht und praktizieren privat als Lebensberater, das kostet dann allerdings.

Bevor wir uns jetzt aber über das "damit umgehen und abfinden" unterhalten (wozu du ja Infos wolltest), bist du schon irgendwie medizinisch gegen das Problem angegangen, hast du also Ursachen abgeklärt, nimmst du Medikamente?

Liebe Grüsse,
ihre Angelika Kalwass

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten
Posted by [Toppik](#) on Thu, 09 Oct 2008 11:52:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Als ich mit 18 Jahren (ist von 20 Jahre her) Probleme mit den Haaren bekam, reagierte ich wie Du. Vorher war ich ein sehr lebenslustiger Typ und dann urplötzlich machte ich gar nichts mehr. Und was für eine Angst ich vor grell beleuchteten Zimmern hatte! Wenn überhaupt, ging ich nur noch dahin, wo es Dunkel oder so war.

Nach einigen Jahren ging es besser. Aber selbstbewußt oder gar locker war ich immer noch nicht. Tuschelten irgendwelche Leute, bezog ich es direkt auf mein Aussehen.

Geändert hat es sich erst, nach dem Unfall meiner besten Freundin. Sie ist mit knapp 40 Jahren von einer Sekunde auf der anderen schwerbehindert. Zieht ihr Bein nach, die Hand ist spastisch gelähmt. Konnte lange Zeit nicht sprechen. Und was ist: Sie geht raus. Sie sagt (Wortwörtlich): Dann bin ich eben ein Krüppel! Damit müssen die anderen Leute leben.

Und das hat mein Denken ziemlich stark beeinflusst. Klar, glücklich bin ich immer noch nicht. Und ich mag immer noch nicht, wenn jemand tuschelt. Und es stimmt vollkommen: Im Gegensatz zu Frauen die frisch und adrett daher kommen, wird man blöd angeschaut.

Aber auf der anderen Seite: wenn das solche Idioten sind, die nur nach dem Aussehen gehen, nach einem reaktiv "kleinen" Markel lästern: Dann können die mich auch mal kreuzweise. Dann sind die nix wert. Meine Freundin ist ein starkes Vorbild für mich.

Ich habe etliche Jahre auf meine Hobbys wie Schwimmen verzichtet. (Da sieht man das Problem ja am meisten). Soll ich Dir etwas sagen: Das war einfach nur blöd von mir. Ich möchte jetzt Spaß am Leben haben, solange es geht. Und seit zwei Jahren gehe ich auch wieder schwimmen.

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten
Posted by [Jael](#) on Fri, 10 Oct 2008 10:55:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Kala,

nein, ich nehme keine Medikamente (1 Vitamintablette pro Tag, aber ich glaub, das zählt nicht). Und beim Arzt war ich auch noch nicht. Je mehr ich hier so lese, desto stärker glaube ich, dass das der Anfang vom Ende ist. Ich meine, fast alle hier sind in ärztlicher Behandlung, und KEINEM EINZIGEN konnte bis jetzt geholfen werden. Und ich werde mir auch gar keinen Fall die nächsten 60 Jahre Regaine auf's Dach schmieren, da trag ich lieber ne Perücke. Dann weiß ich wenigstens, woran ich bin, und die ganze Situation ist nicht mehr so unberechenbar.

Danke für die Links. Dem Depri-Test nach hab ich nur ne "leichte depressive Verstimmung" und brauch laut Website keine Therapie, sondern soll mein Problem "aktiv angehen und Initiative zeigen". Stimmt wahrscheinlich.

Ich bin übrigens auch gar nicht so, wie das im ersten Beitrag vielleicht rüberkam. Ich war an dem Tag nur ziemlich schlecht drauf und dachte mir, dann kotz ich mich eben mal vor der Weltöffentlichkeit aus, machen hier ja alle.

Ich verkriech mich nicht die ganze Zeit zuhause, ich bin nicht ständig traurig, und ich hab auch noch nie in meinem Leben wegen meinen Haaren (oder meinem Aussehen im Allgemeinen) geweint, obwohl ich echt Grund dazu hätte...

Ich glaube, ich brauch einfach mal nen Arschtritt, dann reiß' ich mich zusammen, und dann geht's auch weiter.

Liebe Grüße, Jael

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [kala](#) on Sun, 12 Oct 2008 10:22:46 GMT

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

Also ich glaub, ich würd` s auf nen Arztbesuch ankommen lassen und sehen was passiert. Klar, das liest sich hier alles echt abschreckend und ich renn auch seit Jahren von Arzt zu Arzt und komm auf keinen grünen Zweig, aber keiner ist wie der andere. Und dass sich hier die Horrorgeschichten häufen liegt in der Natur der Sache. Am ehesten wenden sich die an die Foren, die woanders keinen Erfolg haben. Du musst es natürlich selbst wissen, aber auf der „Einsteiger-Seite“ gibt` s ja einmal den Rundumschlag. Ich würd mich nur vorher gut einlesen und dann dem Hautarzt ruhig nen Besuch abstatten. Wenn du jetzt bloß n Eisenmangel hast und die ganze Sache dann ok ist, warum solltest du dich dann mit HA abfinden müssen?

Den Test auf der Seite wollte ich dir jetzt nicht ans Herz legen, ich halte nicht viel von derartigen Psychotests. Wenn du so über seine Lage redest, würd ich die Sache mit der Therapie auch ruhig beiseite schieben! Wo keine Probleme sind, soll man schließlich keine erfinden. Und wenn`s mal anders kommt, kann man sich immer noch umentscheiden!
Einen Tritt in den Hintern brauch ich auch dringend! Wenn du diesbezüglich Tipps hast, ich wäre interessiert an einem „Arschtrittseminar“

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [Gabi74](#) on Wed, 15 Oct 2008 11:11:03 GMT

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

Nelli, ich danke dir für deinen offenen Beitrag! Du weißt gar nicht wie gut es tut zu lesen, dass es auch anderen so geht.

Ich habe studiert, eine kleine Ewigkeit gebraucht. Unter anderem deshalb, weil ich an miesen Tagen, an denen mir beim Blick in den Spiegel die Tränen kamen, die eine oder andere Vorlesung gespritzt habe und somit auch Prüfungen verschoben und verschoben habe.

Tja, und jetzt sitze ich hier, mit abgeschlossenem Studium und spiele Hausfrau. Im Grunde (nicht nur) aber doch hauptsächlich wegen der Haare. Wer stellt schon eine Vogelscheuche ein. Manchmal glaube ich, mein ganzes Leben wäre anders verlaufen, hätte ich normale Haare, stinknormale Haare mit Scheitel ohne durchscheinender Kopfhaut.

Neulich war ich auf einem Begräbnis. Meine einzige Sorge: glotzen die Leute auf meine Haare? Hoffentlich geht nicht zuviel Wind, hoffentlich wird es nicht plötzlich regnen. Kann man sich soviel Pietätlosigkeit vorstellen? Ich kam mir so richtig schlecht vor dabei.

Die nächste verpasste Gelegenheit steht auch schon wieder ins Haus: Große Familienfeier anlässlich eines runden Geburtstages. Alle kommen in schicker Tanzkleidung und gestylter Frisur. Nur ich - ich werde an diesem Tag wohl krank sein fürchte ich.

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [brigitte](#) on Wed, 15 Oct 2008 11:40:07 GMT

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

Hallo Gabi,

wenn es dich so sehr belastet, warum greifst du dann nicht lieber zu Haarerersatz? Ich kann das gut verstehen, würde mich auch mit zu lichtem Haar nicht rausgetrauen. Reicht so schon zu.

Aber ich weigere mich, mir das Leben davon bestimmen zu lassen.

Hast du es eigentlich schon mal mit Regaine 5% probiert? Das hat doch bei einigen gute Ergebnisse gebracht.

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten

Posted by [Leandra](#) on Wed, 15 Oct 2008 11:58:40 GMT

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

Hallo Jael,

ich glaube fast jede Frau mit HA kann das nachvollziehen, was Du hier beschreibst.. das tut mir richtig weh, wenn ich das lese.. auch ich hatte sehr große Schwierigkeiten am Anfang meines Studiums..

In meinem Studiengang studieren sehr viele Mädchen.. natürlich kommen die dann mit aufgestylten Haaren in die VL, weiß auch nicht warum die das so extrem übertreiben.. aber ich habe mich nie wohl gefühlt..

Ich hatte immer Angst vorne zu sitzen, vor allem im Stufensaal, weil dann jeder meinen HA bemerken könnte..

Oft habe ich mich aber auch damit abgefunden und gelernt damit zu leben.. mir hat Regaine 5 % sehr geholfen, vielleicht probierst Du es auch, wenn Du die Nebenwirkungen in Kauf nimmst..

GLG
Leandra

Subject: Re: Verpasste Gelegenheiten
Posted by [athurline](#) on Wed, 15 Oct 2008 13:05:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jael,

das mit den verpassten Gelegenheiten kann ich gut verstehen. Ging mir auch immer so. Je nach Wetterlage hab ich das Haus verlassen oder auch nicht, wenn ich es mir aussuchen konnte. Und abends ausgehen hab ich manchmal auch einfach gestrichen, wenn ich mir wieder so scheisse vorkam.

Und ich hab jetzt den vorher-nachher-Effekt, denn ich hab seit kurzem ein Haarteil. Mein Freund meinte, man erkennt nicht dass es künstlich ist. Meine Freundin meinte das auch. Sie dachte, ich hätte bloss eine andere Frisur... Ok, es war auch sau-teuer, und auf Dauer muss ich unbedingt eine billigere Lösung finden....

Und nun ist es so: einerseits fühle ich mich achttausend Mal besser, weil ich das Teil habe. Andererseits kucke ich immer noch neidisch Frauen an, die tolle Haare haben. Also die Minderwertigkeits-probleme scheinen durch das Haarteil nicht wegzugehen. Ich muss aber sagen, dass ich jetzt wieder mehr Lust habe, Dinge zu unternehmen. Und ich fühle mich echt hübscher. Ich traue mich auch, mehr Schmuck zu tragen und mich schicker zu machen. Und ich denke einfach nicht mehr so oft an meine Haare. Manchmal frage ich mich auch, ob es nicht doch einer sieht, dass es künstlich ist. Aber ehrlich gesagt, finde ich es besser, wenn die Leute wissen, dass es künstlich ist, als wenn ich weiter mit meinen Fusseln hätte rumlaufen müssen...

Ich hab mich irgendwann mit dem Gedanken angefreundet, dass ich auf lange frist so ein Ding brauche, auch, weil der Zustand meiner Haare immer immer schlimmer wurde mit den Jahren. Und nun bin ich ganz verwundert, dass ich mich das wirklich getraut habe und dass es mir sogar gefällt und dass ich psychisch gar nicht so runter bin, wie ich erwartet hatte.

Ich weiss nicht Jael, wie es sich mit Deinen Haaren entwickelt. Vielleicht wird es ja wieder besser....Aber ich finde, es darf einem nicht das ganze Leben versauen. Mir hat es das Leben versaut (wenn ich ehrlich zu mir selber bin, hat es mich acht, neun Jahre gekostet) ich finde, HT ist auf jeden Fall ein Weg, den man gehen kann, wenn es nicht anders geht.

Ich wünsch Dir alles Gute.

athurline
