

---

Subject: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [Biggi01](#) on Tue, 13 Mar 2012 18:02:45 GMT

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

---

Hallo Mike,

kennst Du Dich damit aus?

Hat Tino vielleicht etwas dazu publiziert?

weiß Jemand was Genaues?

Kann es sein, dass sich HA nach durchlebtem Trauma verselbständigt?  
wenn der Körper mit allem ausreichend versorgt ist aber der HA  
bleibt?

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [flame](#) on Tue, 13 Mar 2012 19:20:24 GMT

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

---

Mensch Biggi - danke, dass Du dieses Thema eröffnet hast!!

Trifft exakt meine Problematik!

Der Haarausfall ist bei mir eindeutig im Rahmen eines Traumas entstanden (wirklich von heute auf morgen, 1000 Haare am Tag, binnen weniger Monate fast alle Haare verloren, seitdem seit über zweieinhalb Jahren schlimmer Haarausfall mit massiven Schüben im Sommer).

Der Haarausfall selbst ist dabei noch ein schlimmeres TRAUMA für mich als die ursprünglich auslösende Situation.

Mir ist der Zustand der Haare einfach nur peinlich - wenn ich z.B. in die Stadt oder ins Einkaufszentrum gehe, sehe ich keine Frau, die weniger Haare hat als ich, schon gar nicht in meinem Alter, die reinste Demütigung.

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [Biggi01](#) on Tue, 13 Mar 2012 19:39:59 GMT

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

---

Hi Flame,

Du bist echt fleißig.

Wie eben schon woanders geschrieben.

Das kann man in den Griff kriegen.

Ig

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [Binne](#) on Tue, 13 Mar 2012 20:40:16 GMT

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

---

@flame,

wahrscheinlich warst Du auch schon mal in psychologischer Behandlung, oder?

Mir hat mal neulich ein Psychiater gesagt, dass ein AD auch gegen psychischen, stressbedingten Ha helfen könnte.

Er erklärte es mir so ( ich hoffe, ich bekomme es noch halbwegs zusammen): durch den Stress ( auch den Stress, den man sich wegen des HA macht) wird zu viel Cortisol freigesetzt, zu viel Cortisol ( = Stressshormon) greift die Haarwurzeln an und es kommt zu HA. Serotonin ( "Glückshormon") baut hingegen die Stresshormone ab, ist der "Gegenspieler" zum Cortisol... Es gibt versch. AD's, die den Abbau von Serotonin verhindern und somit den Serotonin-Spiegel im Körper erhöhen.

Es ist wirklich nicht einfach, aus dieser Stress- Spirale durch den HA rauszukommen... vielleicht wäre ein leichtes AD wirklich eine Möglichkeit, dem Ganzen ein wenig gelassener zu begegnen und vielleicht sogar den HA dadurch zu stoppen?!?

LG!

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [flame](#) on Tue, 13 Mar 2012 21:12:02 GMT

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

---

Hallo Binne,

ich werde mal mit meiner Psychologin darüber sprechen (bin noch in Therapie), das Rezept müsste ich mir dann wo anders holen.

Allerdings hatte ich auch mal was, wo Haarausfall als Nebenwirkung mit drin stand. Man muss also tunlichst aufpassen, dass man nicht den Teufel mit dem Beelzebub austreibt....

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 21:13:30 GMT

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

---

Hallo Biggi,

ich bin zwar nicht Mike, aber ich schreibe trotzdem (aus Psychologen-Perspektive und nicht aus biochemischer Versiertheit heraus):

Traumata können zu allem möglichen führen. Vor allem, wenn sehr belastende Situationen über längere Zeit andauerten. Misshandelte Kinder mit anschließender PTBS (Posttraumatischer Belastungsstörung) haben als Erwachsene eine viel höhere Wahrscheinlichkeit, an fast allen Krankheiten zu erkranken - an Krebs, an Herz-Kreislaufproblemen, an Autoimmunerkrankungen, an allem möglichen eben.

Meines Wissens nach gibt es für den Bereich "Haare" keine Langzeituntersuchungen, die einen Zusammenhang belegen würden. Ich bin mir aber nicht sicher, ob dieser Mangel daran liegt, dass wirklich kein "signifikanter Zusammenhang" aufgefunden werden konnte, oder ob es nicht vielmehr daran liegt, dass ein Versuch, einen Zusammenhang zu belegen, nicht stattgefunden hat (das lässt sich im Nachhinein wegen des sogenannten publication bias, wonach in der Regel nur signifikante Ergebnisse publiziert werden, auch nicht rekonstruieren).

Zu dem von Binne genannten Zusammenhang mit dem Cortisol kann ich nichts sagen. Ich weiß allerdings, dass langandauernder Stress Androgene ansteigen lässt, die ja bekanntermaßen nicht gut für die Haare sind, sofern im Überfluss vorhanden. Aus meinem Freundinnen-Kreis weiss ich auch, dass einige in ihren Promotionsabschlussphasen krassen Haarausfall bemerkten, der dann wieder prompt aufhörte, sobald sie mit der Arbeit fertig waren. Insofern halte ich den Zusammenhang von Stress und Haarausfall durchaus für absolut denkbar.

Wie stark sich psychische Prozesse auf den Körper auswirken können, soll kurz folgendes Beispiels veranschaulichen: In einer Klinik, in der ich arbeitete, wurde ein Patient behandelt, der unter Zwangsstörungen litt und Angst hatte, mit seinem Hals würde irgendwas passieren (jemand würde dort ein Messer hineinstoßen). Diese Ängste zogen sich über mehrere Jahre. Irgendwann wuchs ihm am Hals eine riesige Geschwulst, für die kein Mediziner eine rechte Erklärung hatte.

Wenn schon Leuten ungewöhnliche "Dinge" am Körper aufgrund psychischer Prozesse wachsen können, warum sollten dann nicht auch die Haare ausfallen können?

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [flame](#) on Tue, 13 Mar 2012 21:20:49 GMT

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

---

Hallo Ira,

vielen lieben Dank für Deinen Beitrag, von dem ich mich sehr angesprochen fühle.

Für mich klingt das auch alles sehr schlüssig.

Eigentlich sollte doch alleine das Wissen darum, dass Stress eine sehr wahrscheinliche Ursache ist, den Druck rausnehmen und meinen Stress reduzieren. Warum aber ist das Gegenteil der Fall?

Ich verstricke mich immer mehr in den Teufelskreis.

Vom Haarausfall abgesehen habe ich keinen wirklichen Stress mehr in meinem Leben - also eigentlich eine sehr gute Ausgangsposition (die ich mir mühevoll geschaffen habe und nun endlich genießen möchte).

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 21:46:33 GMT

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

---

Hallo Flame,

ich will hier nur eine Hypothese wagen:

Für dich bedeutet der Haarausfall derzeit das allerschlimmste überhaupt (wie ich deinen Beiträgen entnehmen kann). Vielleicht hast Du in gewisser Weise den Eindruck, dass dein Leben - oder zumindest das Leben, wie Du es gerne führen würdest - komplett davon abhängt. Und nun glaubst Du, Du müsstest dich so und so verhalten, um diesen lebensentscheidenden Damoklesschwert Herr zu werden. Und dieses Herr werden besteht nun darin, sich zu entspannen. Bei diesem Druck kann das nur schwerlich funktionieren.

Als Analogie:

Wenn man sich eine Person vorstellt, die in einer Situation ist, von der sie glaubt, ihr weiteres Leben hänge zu einem nicht unbedeutenden Grad davon ab, wie sie sie meistert.. Nehmen wir an, es handelt sich beispielsweise um den zweiten Versuch dieser Person im juristischen Staatsexamen (wenn man den versemmt, fällt man endgültig durch und die fünf oder sechs Jahre des Studiums waren vollkommen umsonst). Wie wird die Person in dieser Situation handeln? Vielleicht wird sie die Klausuren alle ganz gut bestehen. Wie wird sich die Person in dieser Situation fühlen? Hundeelend. Angsterfüllt, angespannt, furchtbar.

Niemand ist in Situationen, von denen er glaubt, davon hänge unglaublich viel ab, entspannt.

Deswegen würde ich die weitere Hypothese wagen, dass Entspannung nur dann für dich möglich sein wird, wenn der Haarausfall für dich die alles entscheidende Kraft verliert. Und das geht nicht dadurch, dass man sich einredet, es sei einem egal, sondern nur dadurch, dass man andere, für einen wichtige Lebensbereiche entdeckt, in denen man sich wertvoll, aufgehoben und gut fühlen kann.

Aber das sind alles nur Hypothesen. Ich will dir damit nicht zu nahe treten. Du kannst ja - natürlich! - selbst entscheiden, was Du davon hältst...

.... und jetzt habe ich hier genug herum psychologisiert. Das ist eigentlich Terrain für eine Psychotherapie.

Liebe Grüße  
Ira

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [tividi](#) on Tue, 13 Mar 2012 21:48:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das Thema finde ich auch sehr interessant.

Ich frage mich auch immer wieder ob mein Haarausfall vielleicht davon kommt das ich mir das vergangene Jahr soviel Streß bzw Sorgen wegen meiner Tochter gemacht habe!

allerdings kann ichs mir nicht so recht vorstellen, weil ich immer denke warum bitte hab ich dann nicht früher z.b. wegen Tod eines mir überalles geliebten Menschen mit Haarausfall reagiert?

vorallem denk ich würden da ja auch nicht die kurzen Haare ausfallen?!

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 22:02:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tivid,

die kurzen Haare würden mir keine Sorgen machen. Die fallen immer aus, wenn der Körper noch nicht im Reinen ist (seis wegen der Schilddrüse oder wegen irgendwelcher Mängel oder wegen Sexual-Hormon-Geschichten ...).

vielleicht war es bei dir multifaktoriell verursacht? Also zum Stress wegen deiner Tochter kamen noch andere Faktoren hinzu, die beim Tod deines Vaters nicht hinzugekommen sind (leichte Hormonschwankungen, Eisen, wasauchimmer)? Oder Du warst nach dem Tod deines Vaters emotional geschwächt und die Sorgen wegen deiner Tochter haben sich doppelt und dreifach ausgewirkt?

Oder aber dein Haarausfall hat tatsächlich nichts mit den Sorgen zu tun.

Man kommt einfach nie so richtig auf des Rätsels Lösung (bin mir selbst auch nicht sicher, wie viel mein Stress zu meinem Haarproblem beigetragen hat). Aber beim Stress ist man immer

immer immer auf der richtigen Seite, wenn man versucht, den zu reduzieren. Das ist das gute an den Stress-Überlegungen.

PS:

Liebe Tivid, entschuldige bitte. Ich weiss gar nicht, wie ich mir aus "dem Tod eines über alles geliebten Menschen" "deinen Vater" zusammenreimen konnte. Ich habe da unaufmerksam gelesen. Entschuldige!

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [flame](#) on Tue, 13 Mar 2012 22:07:03 GMT

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

---

Wow Ira, ganz großen Respekt für Deine tolle Antwort.

Ja, damit kann ich wirklich was anfangen. Die anderen Lebensbereiche habe ich in der Tat viel zu sehr auf Eis gelegt - mir immer vorgenommen, dass ich so richtig durchstarte, wenn erst mal endlich meine Haare in Ordnung kommen....

Ich drucke mir jedenfalls Deinen Text aus und nehme ihn mir mit zu meiner nächsten Therapiesitzung!

Danke Dir und ganz viele liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [Ira\\*](#) on Tue, 13 Mar 2012 22:10:20 GMT

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

---

Ja, das finde ich - glaube ich.. sofern ich das hier aus der Ferne beurteilen kann - eine sehr gute Idee, dass Du an diesem Punkt mit deiner Therapeutin/ deinem Therapeuten arbeitest. Selbstverständlich wünsche ich dir da nur das Beste!

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [tividi](#) on Tue, 13 Mar 2012 22:24:46 GMT

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

---

Danke Ira für deine Antwort!

und du hattest sogar Recht. es war mein Papa!

damals hat ich keinen Haarausfall, aber einige Wochen später hat ich plötzlich pfeiffersches Drüsenfieber. Da war ich etliche Wochen krankgeschrieben.. Hatte damals gelesen das kann auch durch emotionalen Streß entstehen.

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [Biggi01](#) on Wed, 14 Mar 2012 07:16:39 GMT

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

---

Hi Ira\*

Mensch, während ich mir gestern abend Gedanken gemacht habe wie wir es anstellen können ein Mitglied nach dem anderen samt seiner Geschichte in den Mittelpunkt zu stellen, bist Du schon voll dabei.

Ich wusste dass Du klasse bist.

Ich habe das Thema erst mal mit Mike eröffnet, was aber nicht so überkommen sollte als wären nur Mikes Beiträge wichtig.

Alle Beiträge sind wichtig.

Ich möchte auch keine Psychoecke eröffnen.

@Ira\*, @Binne, @Flame, @sunflower, @Tividi, @Wuschel, @sun

Es ist nur so eine Idee, schaffen wir es uns ein Mitglied nach dem anderen anzuschauen ? und uns nur auf dieses Mitglied samt seiner Geschichte zu konzentrieren?

So wie bei der Chefvisite im Krankenhaus?

Kann es uns gelingen über das Mitgefühl und das Verständnis hinaus hier Lösungsansätze zu erarbeiten?

Auswege aus dem Teufelskreis zu finden?

Ich behaupte mal: Ja, denn Ira ist schon mittendrin, Tividi, Flame und Biggi sind auch schon dabei.

Ich möchte dieses Forum als Plattform nutzen um vielleicht der einen oder anderen Wege aufzuzeigen und ich will Lösungen.

Ich kann das nicht allein, ich brauche dazu die oben schon erwähnten und alle die mir im Moment aus dem Gedächtnis heraus nicht einfallen. Es setzt allerdings voraus, dass sich in dem Moment alle nur um dieses eine Mitglied kümmern und es darf nicht ausfransen.

Ich meine wenn Folgendes passiert: die im Mittelpunkt stehende erhält eine Antwort die als Beispiel Mesotherapie enthält, schwupps kommt Jemand und schreibt etwas zur Mesotherapie und Perücken

(oder was auch immer) dann antwortet Jemand zum Thema Perücke, und es verzweigt sich....

Wäre das ein Ansatz? Könntet Ihr Euch damit anfreunden?

Ich habe die Weisheit nicht mit Löffeln gefressen aber ich kenne eine ganze Reihe von Euch die auch zwischen den Zeilen lesen können.

einfach mal durch den Kopf gehen lassen

Ig

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Wed, 14 Mar 2012 09:46:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Biggi

Das ist natürlich eine wunderbare Idee!  
Wobei ich meinerseits niemals "verlangen" würde, dass andere sich die Zeit nehmen, meine Situation im Rahmen einer Art Chefvisite hier im Forum zu betrachten.  
Ich bin schlicht und einfach dankbar für jeden noch so kleinen Beitrag, den ich hier bekomme, wenn ich von meinen Sorgen schreibe.

Das von Dir vorgeschlagene System kann natürlich nur funktionieren, wenn sich zu allermindest ein "harter Kern" dazu bereit erklärt, es zu tragen, im Sinne von Geben und Nehmen.

Ich bin jedenfalls gerne dabei!

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [mike.](#) on Wed, 14 Mar 2012 12:28:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Biggi01 schrieb am Wed, 14 March 2012 08:16

.....  
@Ira\*, @Binne, @Flame, @sunflower, @Tividi, @Wuschel, @sun

Es ist nur so eine Idee, schaffen wir es uns ein Mitglied nach dem anderen anzuschauen ? und uns nur auf dieses Mitglied samt seiner Geschichte zu konzentrieren?

So wie bei der Chefvisite im Krankenhaus?  
Kann es uns gelingen über das Mitgefühl und das Verständnis hinaus hier Lösungsansätze zu erarbeiten?  
Auswege aus dem Teufelskreis zu finden?

Ich behaupte mal:Ja, denn Ira ist schon mittendrin, Tividi, Flame und Biggi sind auch schon dabei.....

Sehr Gut

Geschichte jedes Einzelnen: Anamnese, Erfolge, Misserfolge, Timeline



und zukünftige Therapie starten... nach 6 Monaten urteilen ob sie was gebracht hat ..ev. ergänzen oder umschichten

zu Stress und HA besteht ua dieser Zusammenhang

Stress -> Hypothalamus sendet CRH an Hypophyse .. Hypophyse sendet ACTH .. dieses Stimuliert NNR und Hormonproduktion..Androgenvorstufen und Glukokortikoiden(Cortisol etc.)+Mineralokortikoiden

Ob zb. das Stresshormon Cortisol positiv ist oder neutral oder kontraproduktiv ist wäre interessant ...

Gretchen fragte mal in die Runde..

<http://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=17509/>

Tristan und co + Studien

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/166/#msg\\_1590](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/166/#msg_1590)

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 14 Mar 2012 13:49:54 GMT

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

Beim Thema Stress kann ich mich auch wieder voll einklinken. Habe seit Jahren Dauerstress (wurde sogar mal anhand eines Cortisolspeicheltests belegt), den ich nicht in den Griff bekomme, da gleich einige Baustellen da sind, an denen ich leider nichts ändern kann. Selbst eine Therapie brachte mir nicht den ersehnten Erfolg. Zusätzlich dann noch zum Stress, HA, dass erhöht den Stress zusehends . Komme mir selber vor, wie ein Hamster im Hamsterrad oder manchmal denke ich, ich sitze im Schleudergang einer Waschmaschine .

Es wurde sogar von Ärzten und Freunden gemutmaßt, dass wenn ich erst mal wieder in Deutschland lebe, auch der HA verschwindet.... war leider nicht der Fall, dabei hatte ich auch darauf gehofft oder zumindest, dass er sich bessert.

Manchmal denke ich, ob ich mich nicht mit der Diagnose AGA anfreuden soll, kann und will ich aber nicht!!!

Gruß wuschel

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [mike](#) on Wed, 14 Mar 2012 14:41:47 GMT

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

@Wuschel: Welche Therapie?

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [wuschel63](#) on Thu, 15 Mar 2012 07:12:02 GMT

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

---

@ Mike

Psychotherapie

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [hoffnungslos84](#) on Thu, 15 Mar 2012 19:21:09 GMT

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

---

Hey ihr Lieben,

das ist wirklich ein tolles Thema und ich kann ein Lied davon singen...

Und ich bin sehr sehr gerne auch dabei bei der "Geschichte jedes einzelnen".

Inzwischen glaube ich nämlich auch das es bei mir psychischer stress war, den ich über 4,5 jahre mitgemacht habe... den medizinisch bin ich kerngesund!!

Also wie wollen wir das am besten anstellen? Wer fängt an zu erzählen

LG Alena

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [flame](#) on Fri, 16 Mar 2012 21:55:55 GMT

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

---

Liebe Leute,

ich erzähle jetzt einfach ein bißchen was Persönliches und bitte um Einschätzung, ob Ihr meint, es könnten Zusammenhänge zum Haarausfall bestehen.

Ich habe eine langjährige sehr belastende Ehe hinter mir, in der ich eine Angststörung entwickelt habe (aufgrund massiver emotionaler Erpressung).

Der Haarausfall begann ein paar Monate vor meiner Trennung - und ich interpretierte ihn als diesbezügliches Signal.

Das ist nun über 2 Jahre her. In der ganzen Zeit traute ich mich nicht, die Scheidung einzureichen, aus Angst vor Reaktionen und auch aus Mitleid. Der Haarausfall ließ psychisch ohnehin meine Kräfte völlig schwinden.

---

Mir geht es in letzter Zeit zunehmend schlechter - der Haarausfall hat plötzlich quasi Ausmaße einer Chemotherapie angenommen (wohlgemerkt: ich bin medizinisch betrachtet gesund). Der Leidensdruck ist so groß, dass ich mich heute (daher nun dieser Beitrag) dazu überwunden habe, meinem Ex gegenüber das Thema Scheidung zu thematisieren (habe das recht gut hinbekommen, aber bin nun völlig erschöpft). Ich wünsche mir so sehr, dass sich durch den Schritt einiges auflösen kann und ich die schlimme Vergangenheit sauber abschließe....

Leute aus meinem Umfeld vermuten außerdem, dass mein Körper den Haarausfall als eine Art "Schutz" produziert, damit ich keine neue Beziehung eingehe und wieder verletzt werde (in der Tat: zum einen wäre ich sehr "anfällig", zum anderen wäre ich, hätte ich den Haarausfall nicht, schon längst auf Typen reingefallen, mit denen ich unglücklich geworden wäre, weil ich dazu zu sehr ausgehungert bin.... ).

Was meint Ihr zu den ganzen Theorien?

Ich suche so verzweifelt nach Erklärungsansätzen - denn wenn es so weitergeht wie jetzt, habe ich in wenigen Monaten eine Glatze!!!!

Danke Euch und viele liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [hoffnungslos84](#) on Sat, 17 Mar 2012 09:08:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Flame,

inzwischen glaube ich auch das die psychie mit einem körper solche immensen Reaktionen hervorbringen kann...

ich kann euch gerne meine geschichte erzählen, denn das was ich in den letzten 6 jahren erlebt habe, war reiner psychischer nervenkitzel aber jetzt kümmern wir uns erstmal um dich

Diese jahrelangen seelischen Belastungen mussten sich ja irgendwie bemerkbar machen und leider reagiert unser körper mit diesem massiven haarausfall!! Es hätte auch anders kommen können, wir hätten andere beschwerden haben können oder sogar krebs, tumore!! Zum "glück" sind es "nur" die haare (nein das sind nicht meine worte, sondern die worte meiner liebsten hihi)... aber sie haben ja irgendwie recht...

nur können sie auch nur so leicht reden, weil sie es selber nicht haben.. nur wir wissen wie schlimm dieser haarausfall ist... es prägt unseren alltag, unsere zukunft, unser umfeld und unser leben!!

Ich weiß nicht ob wir je wieder unsere haare bekommen werden.. wir müssen aber unsere seele reinigen.. das wird ein sehr langer prozess werden, denn wir werden immer wieder

rückschläge haben.. so nach dem prinzip zwei schritte vor 1,5 schritte zurück... so sieht das jedenfalls in meiner seele aus..

Du hast ja das Glück das du in einer psych. Therapie bist.. ich finde hier leider keinen freien Platz

ach liebe flame... eigentlich sollten wir uns doch alle mal live treffen... irgendwo in der mitte... vielleicht wollen ja die anderen mitmachen!!

mir geht es heute auch nicht gut, verliere wieder so viele haare aber ich werde die schöne sonne und die 15 grad geniessen.. und mich nicht in der bude verkriechen.. die sonne gibt außerdem positive energie

drück dich ganz fest

Ig alena

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [Leni82](#) on Sat, 17 Mar 2012 09:53:34 GMT

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

---

Hallo liebe Flame und liebe Alena und die Anderen,

auch ich kann davon ein Lied singen, habe die letzten Jahre so einige Schicksalsschläge hinter mir.

Eine Psychotherapie hat mir leider nicht geholfen, hatte sogar Alpträume bevor ich da wieder hin sollte.

Vermute aber, dass es an meinem Therapeuten lag, er war ein richtiges A....

Unter dem HA gings mit zeitweise so schlecht, dass ich wirklich nicht mehr leben wollte und das obwohl ich einen paar Monate alten Sohn habe! Ich konnte nichts mehr essen, saß den ganzen Tag in der Wohnung und habe geweint!

Aber ich muss hier jetzt einfach schreiben um euch zu sagen, was mir psychisch geholfen hat.

Es waren die BACHBLÜTEN!

Das habt ihr vielleicht schon in meinen anderen Beiträgen gelesen, aber ich MUSS es immer und immer wieder erwähnen, wenn ich diese nicht gehabt hätte, ich weiß nicht, was passiert wäre!

Bei mir waren es damals die Rock Rose, diese sind auch Teil der Rescue Tropfen! Es dauerte ca. 2 Wochen, bis es mir besser ging.

Bitte Leute, versucht es, geht entweder zu einem Arzt, Heilpraktiker oder lasst euch einfach selbst in der Apotheke was mischen. Diese Tropfen haben mich gerettet. Natürlich habe ich auch jetzt noch mal Zeiten, in denen es mir nicht so gut geht, aber wenn ich die Mischung dann wieder anpasse, dann wirds auch wieder. Man kann es sich nicht vorstellen, aber man sieht auf einen

Schlag alles ganz anders. Es ist dann einfach alles leichter! Ich glaube auch, es eröffnen sich manchmal sogar ganz neue Wege!

Ich finde die Blüten zu ziehen macht am meisten Sinn, entweder die Bachblütenessenzen direkt oder die Karten.

Hier gibts auch ein wirklich schönes Buch mit Karten, das heißt "Blüten als Chance und Hilfe" (darf ich das hier überhaupt schreiben?) Da ist alles ganz einfach und verständlich erklärt.

Ich hoffe, die ein oder andere von euch probiert es aus, wirklich, ich bin zu 100 % davon überzeugt!

Ganz liebe Grüße an alle!  
Leni

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 17 Mar 2012 10:38:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Flame,

Das Wichtigste zuerst:

Du kannst stolz auf Dich ein!!!

Ein paar Fragen habe ich aber noch:

Die Ehe besteht noch? Der Scheidungsprozess liegt noch vor Dir?

Zitat:Der Haarausfall begann ein paar Monate vor meiner Trennung - und ich interpretierte ihn als diesbezügliches Signal

Offensichtlich hat Dein Körper Dir die Entscheidung abgenommen.

Ich verzichte absichtlich darauf auf ihm rumzuhacken, weil emotionale Erpressung unentschuldigbar ist.

Weißt Du was ihn dazu gebracht hat Dich mich diesen Mitteln in der Ehe zu halten?

Ich behaupte mal: er ist das schwache Würstchen, nicht Du.

Du reagierst zwar mit Haarausfall, aber ich interpretiere das eher als ein Zeichen hier einen Schlusstrich zu ziehen.

Wie sieht Deine Situation im Moment aus?

Wie kann ich mir das vorstellen?

Ich meine die emotionale Seite aber auch die Soziale?

Ich weiß: Fragen über Fragen.  
Kannst Du noch ein wenig mehr berichten?

Ich bin stolz auf Dich.

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Sat, 17 Mar 2012 10:43:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Alena,

vielen lieben Dank für Deinen einfühlsamen Beitrag!  
Gerade mit Dir identifiziere ich mich oft sehr, erkenne mich in so vielem wieder.

Der Haarausfall selbst ist für mich inzwischen ein schlimmeres Trauma als die Ursachen, die ihn ausgelöst haben. Ein fataler Teufelskreis.

Ja, Treffen fände ich auch super.....

Drück' Dich ebenfalls ganz fest - und wenn Du magst, erzähle hier doch auch Deine Hintergründe. Ich habe den Eindruck, hier sind einige psychologisch versierte Leute - und die sehen evtl. von außen ja was, wofür man selber oft betriebsblind ist.

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Sat, 17 Mar 2012 10:46:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Leni,

danke Dir für Deinen Tipp - die Rescue-Tropfen habe ich sogar da und probiere sie mal.  
Haben sie Dir in erster Linie psychisch oder auch gegen den Haarausfall geholfen?  
Wie geht es Dir heute mit Deinen Haaren?

Nachdem Du einen miesen Therapeuten erwischt hattest: konntest Du für Dich dann aus eigener Kraft alles auflösen?

Liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 17 Mar 2012 10:55:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Flame,

Zitat:Ich habe den Eindruck, hier sind einige psychologisch versierte Leute - und die sehen evtl. von außen ja was, wofür man selber oft betriebsblind ist

Genau das ist der Ansatz!

Weil der Prozess immer so verläuft dass der Kopf schneller ist als die Gefühlswelt, weil die wesentlich länger braucht. Das ist immer so und man muss es nur zu nehmen wissen.

Selbst wenn andere noch im Teufelskreis sind können sie doch andere Situationen gut beurteilen. Über die Reihenfolge: Kopf, Gefühl mit allen Höhen und Tiefen erfolgt der Gesundungsprozess und kommen die Haare auch wieder

Du schaffst Das.

Übrigens ein Treffen wäre sehr schön. Einige sind mir doch sehr ans Herz gewachsen.

Bis später.

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Sat, 17 Mar 2012 11:00:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Biggi,

danke für Deinen tollen Beitrag und für's Mutmachen!!

Zitat:Die Ehe besteht noch? Der Scheidungsprozess liegt noch vor Dir?Ja! Ich habe mich vor über 2 Jahren mit letzter Kraft getrennt und mich seitdem das Thema Scheidung aus Angst vor seiner Reaktion nicht ansprechen trauen. Genau das habe ich nun gestern getan (ihn damit konfrontiert)!

Zitat:Offensichtlich hat Dein Körper Dir die Entscheidung abgenommen.Ja! Aber er rebellierte noch immer. Entweder weil er mich zur Scheidung und Überwindung der diesbezüglichen Ängste "zwingen" will. Oder weil das Trauma durch den Haarausfall selbst ein noch schlimmeres ist und dies wieder zu neuem Haarausfall führt. Dann wäre sozusagen der Haarausfall eine Ursache für sich selbst geworden.

Zitat:Weißt Du was ihn dazu gebracht hat Dich mich diesen Mitteln in der Ehe zu halten?Starke Mutterbindung, wenig Selbstbewusstsein, evtl. eine Art Persönlichkeitsstörung (ich vermute eine, äußere das aber hier nicht - denn sollte er das zufällig jemals lesen, wäre dann der Teufel los), Verlustängste, innere Widersprüchlichkeiten etc.

Die Erpressung sah so aus, dass ich über 10 Jahre Psychoterror ausgesetzt war, wenn die Dinge nicht so liefen, wie er sie wollte, insbesondere unzählige Zusammenbrüche seinerseits und vor allem massive Selbstmorddrohungen. Seinerseits Extreme zwischen Liebe und Hass - zum Schluss nur noch Hass, aber trotzdem durch weiteren Terror Versuche, die Trennung zu verhindern bzw. mein Bleiben zu erzwingen.

Zitat:Wie sieht Deine Situation im Moment aus?

Wie kann ich mir das vorstellen?

Ich meine die emotionale Seite aber auch die Soziale?  
Ich habe mit meiner Tochter eine eigene Wohnung bezogen, lebe sehr zurückgezogen und bin nur eingeschränkt arbeitsfähig (arbeite freiberuflich). Bin vom Ex dadurch finanziell noch abhängig.

Zitat:Ich bin stolz auf Dich.  
Danke. An dieser Stelle kommen mir die Tränen. Ich selber fühle mich wie ein Wrack, das komplett das Leben vergeigt hat und nun die Konsequenzen ausbaden muss.

Ganz liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 17 Mar 2012 11:38:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Flame,

[quote]/quStarke Mutterbindung, wenig Selbstbewusstsein, evtl. eine Art  
Persönlichkeitsstörung (ich vermute eine, äußere das aber hier nicht - denn sollte er das  
zufällig jemals lesen, wäre dann der Teufel losote]

Ok, wir müssen aufpassen, ganz wichtig um die Situation nicht noch zu verschlimmern.

Zitat:Ja! Aber er rebelliert noch immer. Entweder weil er mich zur Scheidung und Überwindung der diesbezüglichen Ängste "zwingen" will. Oder weil das Trauma durch den Haarausfall selbst ein noch schlimmeres ist und dies wieder zu neuem Haarausfall führt. Dann wäre sozusagen der Haarausfall eine Ursache für sich selbst geworden.

Zitat:

Er wird auch weiter rebellieren, er macht Dir klar dass Deine Situation unerträglich ist. Das ist sie ja auch.



Er reagiert mit Haarausfall, ebenso gut könnte es eine Panikattacke ein Magengeschwür oder sonst etwas sein, der Haarausfall ist eher zufällig wir aber dann besser wenn Du mit der Sache durch bist.

Zitat:Seinerseits Extreme zwischen Liebe und Hass - zum Schluss nur noch Hass, aber trotzdem durch weiteren Terror Versuche, die Trennung zu verhindern bzw. mein Bleiben zu erzwingen.

Also das volle Programm, es ist in der Regal das letzte Mittel um Jemanden bei der Stange zu halten, denn nach Suizid kommt nichts mehr. Wie stark ist dieser Einfluss noch auf Dich? Wie ist es jetzt?

Zitat:Genau das habe ich nun gestern getan (ihn damit konfrontiert

Erwartest Du hier etwas?

So nebenbei: ich hatte kurzfristig einen Feund, der mir aus einer anderen Stadt telefonisch mitteilte, dass er sich jetzt meinetwegen umbringt. Ich habe ihm gesagt: mach doch und habe die Polizei gerufen. Mehr nicht.

Ich denke aus der finanziellen Abhängigkeit kommst Du so schnell nicht raus, es sei denn der Unterhalt ist klar geregelt.  
Hast Du hier Unterstützung`?

Was arbeitest Du? (Achtung: nichts preisgeben was auf Dich deuten könnte!!!!)

Hast Du Personen um Dich herum die zu Dir halten?

Wie geht es Deiner Tochter?

Wie ist Dein Haarstatus heute?

Bis später

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Sat, 17 Mar 2012 13:14:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mensch Biggi, Du bist echt großartig!!!  
DANKE!

Zitat:Ok, wir müssen aufpassen, ganz wichtig um die Situation nicht noch zu verschlimmern.Mein Ex weiß nicht, dass ich hier schreibe. Die Ängste spielen sich in mir drin ab, auch wenn sie teils irrational sind.

Zitat:Er wird auch weiter rebellieren, er macht Dir klar dass Deine Situation unerträglich ist. Das ist sie ja auch.Als am unerträglichsten finde ich an der Situation den Haarausfall.

Zitat:Er reagiert mit Haarausfall, ebenso gut könnte es eine Panikattacke ein Magengeschwür oder sonst etwas sein, der Haarausfall ist eher zufällig wir aber dann besser wenn Du mit der Sache durch bist.Danke Dir, ich hoffe es so sehr. Dass es nicht zu einem endlosen Selbstläufer wird und ich endlich den Durchbruch irgendwie schaffe.

Zitat:Also das volle Programm, es ist in der Regel das letzte Mittel um Jemanden bei der Stange zu halten, denn nach Suizid kommt nichts mehr. Wie stark ist dieser Einfluss noch auf Dich? Wie ist es jetzt?Ich habe den Kontakt völlig heruntergefahren. Es besteht kein unmittelbarer Einfluss, aber unterschwellig arbeitet viel in mir. Es war jedoch absolut nicht abzuschätzen, wie mein Ex reagieren wird - bis jetzt war es fast immer so, dass er durchgedreht ist, wenn er mit irgendeiner Grenzsituation konfrontiert wurde. Übrigens war an der Reaktion erkennbar, dass er auf seine Weise die Trennung immer noch leugnet (weshalb es ja ein Pulverfass ist) und insbesondere er niemals von sich aus die Scheidung einreichen würde.

Zitat:Zitat:Genau das habe ich nun gestern getan (ihn damit konfrontiert

Erwartest Du hier etwas?Was meinst Du mit erwarten? Für mich war das der Knackpunkt schlechthin, meinem Ex gegenüber das heiße Eisen "Scheidung" anzupacken. Der Rest ist im Wesentlichen Umsetzung (das sollen hauptsächlich die Anwälte klären), so doof das jetzt klingt.

Zitat:So nebenbei: ich hatte kurzfristig einen Feund, der mir aus einer anderen Stadt telefonisch mitteilte, dass er sich jetzt meiner wegen umbringt. Ich habe ihm gesagt: mach doch und habe die Polizei gerufen. Mehr nicht.Das war das einzig richtige. Ich war leider viel zu tief verstrickt, um noch so handeln zu können. Erst gegen Ende hin überwand ich meine Ängste und sagte, er solle es tun, wenn er es für richtig hält.

Zitat:Ich denke aus der finanziellen Abhängigkeit kommst Du so schnell nicht raus, es sei denn der Unterhalt ist klar geregelt.

Hast Du hier Unterstützung? Dieses Thema habe ich bereits regeln können.

Zitat:Was arbeitest Du? (Achtung: nichts preisgeben was auf Dich deuten könnte!!!!)Es handelt sich um Aufträge auf Honorarbasis. Ich mache derzeit sehr wenig, verdiene dadurch wenig.

Zitat:Hast Du Personen um Dich herum die zu Dir halten?Ja!

Zitat:Wie geht es Deiner Tochter?Gut! Allerdings besteht phasenweise die Gefahr, dass auch sie von ihrem Papa in eine Art Mutterrolle gedrängt wird.

Zitat:

Wie ist Dein Haarstatus heute?Mies. Ich habe die Haare jetzt seit ein paar Tagen so kurz wie seit Jahrzehnten nicht mehr, anders ging es nicht mehr. Momentan Haarausfall wie zu den schlimmsten Zeiten.

Danke Dir und ganz liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 17 Mar 2012 15:52:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liébe Flame,

Großartig? Nein, das machst Du alles allein.

Man muß Dir nur zuhören.

Das es in Dir arbeitet ist angesichts der Situation nur verständlich und braucht seine Zeit.  
Vielleicht auch viel Zeit. Nimm Dir bitte diese Zeit.

Die Phasen nach einer Trennung verläuft immer in verschiedenen Kaskaden:  
Die Reihenfolge kann sehr unterschiedlich sein, ebenso die Dauer und die Intensität. Dazu gehören: Wut, Schmerz, Selbstzweifel, Traurigkeit und noch so Einige. Da muß man durch.  
Erst so allmählich kommen Lichtblicke: die tränenphasen nehmen an Intensität ab, die Abstände werden größer. Manchmal sind es Kleinigkeiten, wie Sonnenstrahlen auf Deiner Haut, die Du plötzlich bemerkst, oder eine Idee die Du plötzlich hast, es kann auch Musik sein, die Du anders wahrnimmst als sonst.

Im Moment ist alles noch sehr schwierig, aber es wird besser und dann wird sich auch Dein Haarstatus bessern.

Mach es in kleinen Schritten, man kann es nicht erzwingen. Alles braucht seine Zeit so wie auch der HA nicht über Nacht kam.

drück Dich

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Sat, 17 Mar 2012 20:10:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Dir, liebe Biggi!

Die Zeit habe ich mir wirklich genommen, und ich habe seitdem viel Verarbeitung betrieben; die Trennung ist ja schon gut 26 Monate her.

Zitat:Dazu gehören: Wut, Schmerz, Selbstzweifel, Traurigkeit und noch so Einige. Da muß man durch.Ich weiß. Habe ich bereits in voller Bandbreite durch, würde ich sagen. Es ist in dem Zusammenhang im Wesentlichen eine Art Angst geblieben, der ich mich ja nun stelle.  
Zitat:

Im Moment ist alles noch sehr schwierig, aber es wird besser und dann wird sich auch Dein Haarstatus bessern.Oh, das wäre sooooooo schön \*träum\*

Zitat:

so wie auch der HA nicht über Nacht kam.

Doch, er tat es. Und dementsprechend war es ein riesiger Schock.

Liebe Grüße,  
flame

[/quote]

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 18 Mar 2012 12:35:09 GMT

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

---

Liebe Flame,

Das Blöde an unserer Situation ist, dass es zu Missverständnissen kommt.

Das wir nur schriftlich miteinander "reden" läßt sich das meist auch nur per post korrigieren. Ist aber nun mal so und nicht zu ändern. Ich meine die 26 Monate, die das alles schon her ist.

Du meinst 26 Monate ist lang?

Dann erzähle ich Dir mal was: Ich hatte eine Affäre mir einem Arbeitskollegen, ich: Single, Er:: verheiratet, 2 kinder.

Wir waren zusammen im Urlaub in Mexiko (damals bin ich noch geflogen) und in diesem Urlaub starb seine Mutter. Wir hatten sie kurz zuvor im Krankenhaus noch besucht. Als wir nach Hause kamen, war sie nicht nur schon tot, sondern

auch schon beerdigt. Darauf verließ er mich, ging zu seiner Frau zurück und baute ein Haus.

Ich habe mindestens 2 Jahre Rotz und Wasser geheult. Ich dachte das hört nie auf, ich werde immer unglücklich sein. Um mich herum sah

ich nur noch glückliche Paare (was ein Quatsch), aber so war es. Und eines morgens bin ich aufgewacht, habe mich im Bett senkrecht aufgesetzt und wußte: Jetzt ist es vorbei mit der Trauer, alles wird gut. Und so war es auch. Wie die Geschichte weitergeht erzähle ich an anderer Stelle.

Das Gute an der Zeit ist, dass sie eine Menge erledigt. Die Dinge verblassen, verlieren ihre Schrecklichkeit. Und das ist gut so, sonst kämen wir aus unserem Loch nie wieder raus.

Was ist im Moment Deine Angst, der Du Dich nun stellst?

Würden wir uns treffen würden wir über alles reden. Es ist das Einzige was hilft. Wir müssen reden, reden und noch einmal reden. Und da wir schriftlich unterwegs sind, heißt das: Schreiben, schreiben und noch einmal schreiben und wenn es bis zum Erbrechen ist, auch wenn

es Dich ankotzt.

Auch wenn Du alles schon x-mal runtergeschrieben hast. Egal, wir machen das so lange bis Du damit durch bist.

Wir werden uns als Nächstes Deinen Tag angucken. Möchtest Du über Haare reden, reden wür über Haare, wenn Du Deine Tochter einbeziehen möchtest, dann tun wir auch das.

Man sollte nur nicht zuviel machen, und schon gar nicht von morgens bis abends an sich arbeiten. Das hält kein Mensch aus und es bringt nichts. Und immer schön daran denken: Kommt Zeit, kommen Haare.

drück Dich

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [flame](#) on Sun, 18 Mar 2012 22:21:15 GMT

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

---

Liebe Biggi,

Wow!!!.....

Zitat:Du meinst 26 Monate ist lang?

Ja! Und wenn ich dann noch die über 10 Jahre teils furchtbaren Jahre zuvor mit dazurechne, ist es schockierend, wieviel Prozent meiner Lebenszeit damit schon vertan worden sind. Aber egal, lässt sich nicht mehr ändern.... Auf die Gegenwart und Zukunft kann und will ich aber sehr wohl Einfluss nehmen.

Zitat:Dann erzähle ich Dir mal was: Ich hatte eine Affäre mir einem Arbeitskollegen, ich: Single, Er:: verheiratet, 2 kinder.Leider bestand dann aber von Vornherein ein Restrisiko, dass auf Dauer nichts Ernsthaftes daraus wird.... Es gibt sicher Gründe, warum Du dennoch emotional sehr tief eingestiegen bist - und ich vermute, aus heutiger Sicht würdest Du es anders angehen...

Zitat:Ich habe mindestens 2 Jahre Rotz und Wasser geheult. Auch wenn die Frage doof klingt: Warum? Du hast getrauert um den Verlust eines Bildes, das Du Dir von einem Mann gemacht hattest?

Zitat:Und eines morgens bin ich aufgewacht, habe mich im Bett senkrecht aufgesetzt und wußte: Jetzt ist es vorbei mit der Trauer, alles wird gut. Und so war es auch. Genial!!

Zitat:Was ist im Moment Deine Angst, der Du Dich nun stellst?Die Angst vor meinem Ex und seinen psychisch sehr belastenden Reaktionen (Weinkrämpfe, Zusammenbrüche, ggf. explizite oder unterschwellige Selbstmorddrohungen). Wobei ich jetzt gerade sehr ruhig bin. Die entscheidende Ansage (Scheidung) habe ich geschafft, und er hat sogar recht harmlos reagiert (was nicht zwingend heißt, dass nicht noch was folgt).

Zitat:Wir müssen reden, reden und noch einmal reden.In einem gewissen Maße ja. Es darf aber nicht zum zer-reden kommen und auch nicht dazu, dass man die Vergangenheit zu lebendig und damit real erhält (finde ich). Zugleich aber soll ja eine Verarbeitung und Auflösung möglich sein - das ist oft eine schwierige Gratwanderung.

Zitat:Auch wenn Du alles schon x-mal runtergeschrieben hast. Egal, wir machen das so lange bis Du damit durch bist.Ganz vielen lieben Dank!

Zitat:Wir werden uns als Nächstes Deinen Tag angucken. Möchtest Du über Haare reden, reden wür über Haare, wenn Du Deine Tochter einbeziehen möchtest, dann tun wir auch das.Ich habe das Gefühl, dass sich all die in vielen Jahren angesammelten negativen Gefühle (Angst, Verzweiflung, Trauer, Depression usw.), die ich größtenteils unterdrückt hatte, phasenweise mit aller Macht auf den Haarausfall fokussieren/projizieren.

Zitat:Man sollte nur nicht zuviel machen, und schon gar nicht von morgens bis abends an sich arbeiten. Das hält kein Mensch aus und es bringt nichts.Da hast Du recht. Demzufolge habe ich mich am Wochenende endlich mal etwas abgelenkt bzw. das überhaupt gekonnt.

Zitat:Und immer schön daran denken: Kommt Zeit, kommen Haare.  
Danke Dir - wäre schön, wenn noch in diesem Leben! Ich setze mich ein wenig unter Druck, weil ich mich nun viele Jahre als Frau nicht ausgelebt habe, irgendwie "Nachholbedarf" merke, andererseits aber durch Haarausfall ausgebremst werde und mit dem Thema Männer letztlich sowieso nicht konfrontiert werde.

Liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 19 Mar 2012 09:14:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Flame,

[quote][/Ja! Und wenn ich dann noch die über 10 Jahre teils furchtbaren Jahre zuvor mit dazurechne, ist es schockierend, wieviel Prozent meiner Lebenszeit damit schon vertan worden sind. Aber egal, lässt sich nicht mehr ändern.... Auf die Gegenwart und Zukunft kann und will ich aber sehr wohl Einfluss nehmen.

Zitat:  
quote]

Du sagst es, es bedeutet aber auch, dass Haare stark zeitverzögert reagieren. Das Dir das nicht noch einmal passiert, da bin ich mir sicher.

Zu meiner Lovestory: warum ich Rotz und Wasser geheult habe?

ich würde sagen: ich brauchte das. Ich habe mich regelrecht gesuht. Ich habe alles abgewehrt; besonders solche Sprüche wie: Andere Mütter, bla, bla, bla.

Ich wollte nichts und Niemanden.

Ich habe mich gleichzeitig von außen gesehen, so als stünde ich neben mir und ich habe mich selbst betrachtet und was ich da gesehen habe hat mir gar nicht gefallen.

Ich hab plötzlich mitgekriegt wie ich ticke.....

Ob mir das nicht wieder passiert? Ehrlich: ich kann es nicht ausschließen, ich möchte damit sagen, dass Fehler nicht ausgeschlossen sind, selbst dann nicht, wenn man die Gründe und Folgen kennt. Auch bei Personen die sich damit auskennen.

Aber zurück zur Story:

Während ich mich abends in den Schlaf heulte, hat er quasi "sein Nest gebaut"

Die Entscheidung schien richtig, so war die gesamte Zeit ausgefüllt mit Planungen, Eigenleistung (tapzieren und son Kram).

Doch irgendwann war das Nest fertig und er mußte sich wieder mit seiner Ehefrau auseinandersetzen. Und er hat gemerkt, das sei n Problem sich nur nach hinten verlagert hatte. Also zog er aus und nahm sich eine Wohnung. Wie gesagt, wir arbeiten im selben Unternehmen. also liefen wir uns auch über den Weg.

Als er zaghafte Annäherungsversuche unternahm habe ich erst abgeblockt, denn ich war mit der Sache durch.

Ende vom Lied, wir leben seit 12 Jahren in einer Eigentumswohnung, werden demnächst bauen und im Mai heiraten.

Es lohnt sich also zu kämpfen, nur sollten das auch Beide tun.

Dieses: Eines Morgens bin ich aufgewacht und alles war vorbei, ist wichtig, weil es so ein bißchen in die Richtung geht: Die Zeit heilt alles Wunden.

Das ist nur zum Teil richtig, weil wir dann ja alle nur abwarten müssten. Die Zeit hilft aber.

Nun zu Deiner Angst vor Deinem Ex und seinen Reaktionen:

Das ich in der Psychiatrie gearbeitet habe, weiß nun wahrscheinlich Jeder.

Da gab es Armin, Armin war Ende 20, lebte noch bei seinen Eltern, war in jeder Hinsicht von Ihnen abhängig, vor allem finanziell.

Armin hatte wegen seiner psychischen Probleme nichts gelernt und war nicht fähig für sich selber zu sorgen. Außerdem hat er sich bei einem Suizidversuch den Fuß verletzt und war dadurch auch noch behindert.

Seine Eltern, die sich sowieso die größten Vorwürfe machten, hatten mittlerweile Angst vor ihrem Sohn.

Armin tauchte immer im Rahmen seines Ausgangs bei seinen Eltern auf, machte Randalen vor dem Haus bis seine Eltern ihn reinließen.

Im Haus setzte er seine Eltern unter Druck, nahm ihnen ihr Geld ab, beschimpfte sie wüst und ging wieder.

Wir erlebten Armin tagsüber auf der Station, abends die Eltern in der Angehörigengruppe und erfuhren dann von Ihnen was Armin so alles anstellt

um seine Ziele zu erreichen. die Angst der Eltern vor ihrem Sohn nahm immer mehr zu und wurde immer unerträglicher.

das Spiel verlief immer ähnlich: Armin kommt nach Hause, wird nicht reingelassen, macht

Randale, merkt dass er so nicht weiterkommt, steigert seine Rrandale, die Eltern lassen ihn rein, Armin hat gewonnen. Es ist viele male so gelaufen, bis wir die Eltern endlich so weit hatten, dass sie die Polizei rufen. Das ging dann ca 3x so. Armin kam zu seinem Elternhaus, schellte, schmiß die Blumentöpfe an die Wand, riß die Mülltonne um, verteilte den Dreck auf der Strasse bis die Polizei kam. Armin war verblüfft.

Ich erzähle das um zu verdeutlichen zu was Menschen in der Lage sind wenn sie keinen Ausweg sehen.  
Und ich erzähle das um zu sagen: Das muß man sich nicht antun!! Es gibt Möglichkeiten um sich zu schützen.  
Und wir sollten nicht zögern sie in Anspruch zu nehmen.

Liebe Flame,

Ruf die Polizei, wenn Du nicht sofort die Polizei rufen möchtest, dann ruf Leute an die Du kennst.

zum Punkt; reden, reden, reden.  
Nicht zerreden, aber im Geist immer wieder durchgehen.  
Es soll seinen Schrecken verlieren, es soll verinnerlicht werden, dass es das einzig Richtige war und Du gar nicht anders handeln konntest.  
Du hast eine Verpflichtung Dir gegenüber und auch Deiner Tochter gegenüber.

Und sei bitte stolz auf Dich. An dem Punkt Ihn mit der Scheidung zu konfrontieren bist Du über die hinausgewachsen.  
Ich wünsche Dir dieses: Ja - gefühl.

Und es ist gut zu lesen dass Du Dir eine Auszeit genommen hast.  
Wie ging das, wie hast Du das geschafft?  
An diesem Punkt bin ich sehr stolz auf Dich !!  
Wow!!!!

sag mal Flame: Entspannungsübungen und Kopfmassagen machst Du aber schon, oder?

Ig

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Mon, 19 Mar 2012 17:40:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Biggi,

danke, dass Du Deine Geschichte noch zu Ende erzählt hast. Diesen Ausgang hätte ich nicht erwartet, Hammer! Freue mich für Dich und wünsche Euch beiden von Herzen alles Gute. Vielleicht hattest Du einfach damals schon gespürt, dass er für Dich der Richtige ist, und hat



es Dir deshalb so das Herz zerrissen.....

Zitat:Es lohnt sich also zu kämpfen, nur sollten das auch Beide tun.Bei ihm hat das ja relativ lange gedauert - Wahnsinn, dass Du so lange durchgehalten hast. Wie steht er denn im Nachhinein dazu, dass Du wegen ihm so lange Zeit durch die Hölle gegangen bist?

Zitat:Da gab es Armin, Armin war Ende 20 (...),Ich denke, ich weiß, was Du mir mit der Geschichte sagen möchtest. Erkenne ja in seinen Eltern sehr stark mich wieder, wie ich viele Jahre meine Ehe wahrgenommen habe, wenn auch nicht durchgehend so krass. Und Gewalt war in meinem Fall "nur" psychischer Natur (dennoch fühlte ich mich wie vergewaltigt.... eine Vergewaltigung meiner Seele) - also es ging nie was zu Bruch, und es gab keine körperliche Gewalt.

Zitat:Ich erzähle das um zu verdeutlichen zu was Menschen in der Lage sind wenn sie keinen Ausweg sehen.Ich weiß das ja....

Zitat:Ruf die Polizei, wenn Du nicht sofort die Polizei rufen möchtest, dann ruf Leute an die Du kennst.Aktuell fällt nichts konkretes vor. Die Polizei handelt ohnehin nur, wenn was "Nachweisbares" vorliegt.

In den Jahren meiner Ehe ist mein Ex x mal zusammengebrochen und dabei z.T. bis zu mehreren Stunden bewusstlos gewesen. In Angst und Panik war ich einige Male nahe dran, den Notdienst zu rufen. Ließ es aber bleiben im Wissen, dass er mir später das Leben zur Hölle machen würde. Das war ja schon so, wenn er mitbekam, dass ich mit anderen über die Probleme redete. Wie gesagt, faktisch ist die alles Vergangenheit, ich lebe nun ja schon über 2 Jahre alleine und habe kaum Kontakt zu ihm.

2010 habe ich etwas Wichtiges geregelt bzw. rückgängig gemacht, wozu er mich acht Jahre zuvor über Monate hinweg mies erpresst hatte. Da allerdings war dann der Teufel los - Stalking, Racheakte usw., wobei ich mir dann die Unterstützung durch einen Anwalt geholt habe.

Zitat:Es soll seinen Schrecken verlieren, es soll verinnerlicht werden, dass es das einzig Richtige war und Du gar nicht anders handeln konntest.Ich konnte aus damaliger Sicht nicht anders handeln - aber ich bin nicht ganz im Reinen mit mir, weil ich so erpressbar war. Weil ich viele Jahre viel zu viel Angst hatte, um mir Hilfe zu holen.

Zitat:Du hast eine Verpflichtung Dir gegenüber und auch Deiner Tochter gegenüber.Die nehme ich JETZT so gut wahr, wie es in meiner Macht steht.

Zitat:Und sei bitte stolz auf Dich. An dem Punkt Ihn mit der Scheidung zu konfrontieren bist Du über die hinausgewachsen.

Ich wünsche Dir dieses: Ja - gefühl.JA!!!!!!!

Ich traue mich endlich, Visionen über die Scheidung hinaus zu betrachten. Bisher war die Scheidung wie eine unüberwindbare Wand - hinter die ich nicht schauen konnte/durfte, weil der Weg versperrt war.

Zitat:

Und es ist gut zu lesen dass Du Dir eine Auszeit genommen hast.

Wie ging das, wie hast Du das geschafft?Ich habe mich erst getrennt, als der Leidensdruck unermessliche Ausmaße annahm. Was meinst Du mit Auszeit? Die Zeit seit der Trennung? Es war keine echte Auszeit, weil ich vor Angst gelähmt war. Oder meinst Du mit Auszeit die Tatsache, dass ich wenig arbeite? Auch das ist eine Zwangslage, weil ich einfach an Grenzen

gestoßen bin. Ein bißchen was verdien' ich ja, mein Ex muss Unterhalt zahlen (und ich verlang' derzeit nicht mal den vollen mir zustehenden Betrag), und ich lebe recht sparsam, so geht das schon.

Zitat:

An diesem Punkt bin ich sehr stolz auf Dich !!

Wow!!!!Ach herrje.... Wenn ich es selbst schon nicht sein kann, müssen's andere für mich sein..... Danke!

Zitat:sag mal Flame: Entspannungsübungen und Kopfmassagen machst Du aber schon, oder? Leider nein. Aber ich setze mich sehr viel mit spirituellen Dingen auseinander, da hat Entspannung auch viel Raum.

So, ist wieder viel geworden....

So viel Fürsorge hier.... Ich bin das gar nicht gewöhnt, und es fällt mir schwer, es anzunehmen bzw. mir zuzugestehen.

Danke!

Liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 19 Mar 2012 18:10:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

LLiebe Flame,

Mit Auszeit meinte ich eigentlich den Zeitraum zwischen Deiner Vorletzten und der Nachricht vom Sonntag 23 Uhr noch was.

Ich finde die phychische Gewalt um einiges schlimmer als zerdepperte Blumentöpfe, sie verletzen nachhaltig, weil sie einschüchtern, kleinmachen und dem Betroffenen die Erpressbarkeit so bewußt machen. Über so einen langen Zeitraum sind Folgeschäden unvermeidlich. Gut dass Dein Körper dem eine Ende gesetzt hat.

Erpressbar zu sein ist ein Gefühl der Ohnmacht, sich dem erst nach langer Zeit entziehen zu können ist kein Zeichen für Schwäche. Die Mechanismen sind einfach zu stark. Wie Du schon gesagt hast: die Dinge die passiert sind lassen sich nicht ändern, die Dinge die noch passieren werden aber schon.

Dir ist es ein wenig unangenehm im Mittelpunkt zu stehen und Du machst Dich klein und steckst lieber mal zurück.

Zitat:So viel Fürsorge hier.... Ich bin das gar nicht gewöhnt, und es fällt mir schwer, es anzunehmen bzw. mir zuzugestehen

Und auch das muß nicht so bleiben.

ganz liebe grüsse liebe Flame.

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [flame](#) on Mon, 19 Mar 2012 18:39:07 GMT

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

---

Liebe Biggi,

ich hatte ja am Fr. Abend mit meinem Ex gesprochen, war anschließend völlig erschöpft. Samstagvormittag im Bett verbracht. Ansonsten schöne Zeit gemacht mit meiner Tochter und mit Angehörigen, das hat mir sehr gut getan.

Heute merke ich bereits wieder eine "Welle" in mir, die mir nicht gut tut. Jeder Blick in den Spiegel ist eine Qual und Demütigung, das bin einfach nicht ich. "Eigentlich" müsste ich Perücke tragen, will ich aber nicht mehr. Und so fühle ich mich nackt und schutzlos.

Zitat:Ich finde die phychische Gewalt um einiges schlimmer als zerdepperte Blumentöpfe, sie verletzen nachhaltig, weil sie einschüchtern, kleinmachen und dem Betroffenen die Erpressbarkeit so bewußt machen. Ja. Es war einfach nur grausam. Wie Folter.

Zitat:Über so einen langen Zeitraum sind Folgeschäden unvermeidlich. Gut dass Dein Körper dem eine Ende gesetzt hat.Ja. Und schön langsam könnte er mich aber wieder mit Haaren "belohnen" für meine guten Schritte.....

Zitat:Dir ist es ein wenig unangenehm im Mittelpunkt zu stehen und Du machst Dich klein und steckst lieber mal zurück. Richtig.

Danke Dir für Deine unendliche Geduld, großes Einfühlungsvermögen und all die konstruktiven Hinweise.

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [Biggi01](#) on Mon, 19 Mar 2012 19:01:33 GMT

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

---

Liebe Flame,

Zitat:Heute merke ich bereits wieder eine "Welle" in mir, die mir nicht gut tut. Jeder Blick in den Spiegel ist eine Qual und Demütigung, das bin einfach nicht ich. "Eigentlich" müsste ich Perücke tragen, will ich aber nicht mehr. Und so fühle ich mich nackt und schutzlos.

Und "nackt" bist Du im Moment auch im wahrsten Sinn.  
Du hast es geschafft Deine Geschichte zu erzählen, dies ist schon ein Kraftakt an sich.  
Ein Telefonat mit dem Ex ist ein Kraftakt zusätzlich. Also Mut hast Du schon.

Es gibt im Leben auch Gute Tage und Scheißtage, mit Haarausfall besonders. Und heute ist ein Scheißtag, aber der geht vorbei und nach einem schlechten Tag kommt wieder ein Guter.

Ich würde auch dieses Toppik nutzen wenn eine Perücke unerträglich ist.  
Irgendwie müssen wir die Zeit überbrücken.

Ig

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Mon, 19 Mar 2012 19:14:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Dir, liebe Biggi, Du erfasst die Lage perfekt.

Nun noch ein letzter Beitrag für heute, nämlich was mich am allermeisten quält:

Ich habe bereits 3 Sommer hinter mir, in denen der Haarausfall Horror war.  
Diesmal, im bereits 4. Jahr, beginnt der "Sommer"-Haarausfall bereits im März - wenn es so weiter geht, wie jetzt gerade, habe ich in wenigen Wochen quasi keine Haare mehr und hilft auch kein Toppik mehr.

Ich bin geschockt!!!

Es gibt doch so viele Menschen mit psych. Problemen/Belastungen; denen fallen ja auch nicht so ohne Weiteres die Haare aus... Wie "krank" also muss ich sein, wenn ich alle Haare verliere....  
Wenn es wirklich so kommt, das verkrafte ich nicht.

Ich arbeite mit Menschen, sitze dazu direkt neben ihnen - das ist es, was meine Arbeit so belastend macht. Ich schäme mich in Grund und Boden, es ist eine einzige Qual. Dabei würde mir die Arbeit als solche Spaß machen, so aber wird mir alles verleidet. Ich weiß nicht, wie lange ich das noch durchstehe. Auch mein ursprünglich hübsches Gesicht ist regelrecht erstarrt, gezeichnet von der Belastung und Trauer (um die Haare).

Zitat:Also Mut hast Du schon.Nur den Mut der Verzweiflung.

Zitat:Irgendwie müssen wir die Zeit überbrücken.Wenn der Haarausfall SOFORT stoppen würde, wäre die Überbrückungszeit immer noch sehr lang - und nachdem er aber grausam stark ist, sehe ich meine Felle komplett davonschwimmen und kein Land in Sicht. Es ist so beklemmend, raubt mir alle meine Energie.

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [Biggi01](#) on Mon, 19 Mar 2012 19:23:50 GMT

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

---

Liebe Flame,

angenommen der Horror geht schon wieder los, angenommen Dir gehen alle Haare aus. Das Allerschlimmste passiert.

Dann mußt Du mit Perrücke überbrücken, gerade bei einem Job wo man viel und nah mit Menschen zu tun hat.

Chemopatienten tun das auch, komischerweise wird das hier akzeptiert.

Ich möchte nicht dass Deine Aufträge sinken und Du auch noch in eine finanzielle Schieflage gerätst.

Die Perücke ist doch nur dazu da den momentanen Zustand zu überbrücken. Daß das doof ist, ist keine Frage....aber es ist doch nur bis zu dem Zeitpunkt bis die Belastung durch ist.

Ich weiß dass das sch...ist, aber den eigentlichen Zustand kennen doch nur wir. Es ist nur für die Unwissenden.

Bitte denk nur darüber nach. Nix jetzt entscheiden, denn heute ist ein Scheißtag.

Ig

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?

Posted by [flame](#) on Mon, 19 Mar 2012 19:39:27 GMT

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

---

Hmm, nun schreibe ich doch noch mal, das mit der Perücke kann ich einfach so nicht stehen lassen.

Ich bin den Schritt letztes Jahr schon mal gegangen - nie wieder.

Seltsame Blicke oder Fragen nach der neuen "Frisur" kamen für mich dem absoluten Spießrutenlaufen gleich. Zudem fühlte ich mich mit der Perücke extrem unwohl - nie wieder diesen Fremdkörper!!

Ich arbeite im Wesentlichen immer mit den selben Menschen, da fiele so eine krasse Änderung immer sofort auf.

Wenn der Horror wieder so krass wird, verwende ich Tücher, punkt. Allerdings kenne ich mich genug, um zu wissen, dass ich unter solchen Voraussetzungen dann vorübergehend (?) nicht mehr arbeiten kann (und dann würde ich vom Ex erst mal den vollen Unterhalt verlangen, denn ihm "verdanke" ich das ganze Schlamassel ja). Langt schon, wenn dann die Nachbarn usw. denken, dass ich Chemotherapie habe (was mir sicher keine "gesundheitsförderlichen Schwingungen" einbeschert).

Zitat:Nix jetzt entscheiden, denn heute ist ein Scheißtag.Das was ich geschrieben habe, ist nicht nur heute meine Haltung - zudem gibt es solche Tage unendlich viele; der Haarausfall zermürbt

mich einfach total.

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 19 Mar 2012 20:08:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Flame,

Ich suche, wenn ich Dir gerade mal nicht schreibe, nach Deinen Posts im Forum.

Zitat:Hmm, nun schreibe ich doch noch mal, das mit der Perücke kann ich einfach so nicht stehen lassen.

Ich bin den Schritt letztes Jahr schon mal gegangen - nie wieder.

Seltsame Blicke oder Fragen nach der neuen "Frisur" kamen für mich dem absoluten Spießrutenlaufen gleich. Zudem fühlte ich mich mit der Perücke extrem unwohl - nie wieder diesen Fremdkörper

ok, keine Option, habe ich verstanden.

Sollte Dein Ex für Deinen Unterhalt aufkommen müssen, dann ist wenigstens keine Geldnot da.

Tut mir leid, wenn ich das falsch eingeschätzt habe.

lg

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Tue, 20 Mar 2012 07:02:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Ich suche, wenn ich Dir gerade mal nicht schreibe, nach Deinen Posts im Forum.Was...? Deren sind ja jedenfalls sehr viele, und ziemlich durchgehend mit Elend behaftet.

Zitat:Sollte Dein Ex für Deinen Unterhalt aufkommen müssen, dann ist wenigstens keine Geldnot da.Finanziell komme ich immer irgendwie über die Runden. Abhängigkeiten sind dennoch eine Belastung. Zudem ist die Konsequenz des Nicht-Arbeitens dann erst recht, dass ich mich mit Depressionen zuhause verkrieche.

Weit bin ich davon nicht mehr weg.

Ich habe den Eindruck, dass ich an dem extremen Haarverlust zunehmend regelrecht zerbreche.

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 20 Mar 2012 08:55:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Flame,

ich kenne das Gefühl, am HA fast zu zerbrechen und sich nur zu wünschen, dass er doch gefälliger wieder aufhört. Ich habe auch wahnsinnige Angst davor, zu einer Haarverdichtung oder irgendwann einer Perücke greifen zu müssen.

Warum hast du die Perücke so als Fremdkörper empfunden? Hattest du denn eine Perücke aus Kunsthaaren? Es gibt doch da ein Buch über ein Mädchen, welches nach einer Chemo, 9 verschiedene Perücken getragen hat und sich mit jeder sehr gut gefühlt hat. Bist du denn in mehreren Perückengeschäften gewesen und hattest eine umfassende Beratung?

Ich weiß, dass eine Chemo im Normalfall nur zu einem vorübergehenden Haarverlust führt, aber diesen Frauen hilft doch dann die Perücke enorm.

Gäbe es denn noch die Möglichkeit zu einer Haarverdichtung oder sind deine Haare jetzt zu kurz dafür? Ich weiß nicht, wie alt deine Tochter ist, aber merkt sie etwas von deinem HA? Oft ist es ja so, dass man selber alles viel schlimmer sieht und nimmt, als Außenstehende.

Ich weiß, man ist wie in einem Karussell ... alles dreht sich um den HA und an Entspannung ist spätestens ab der nächsten Haarwäsche nicht mehr zu denken. Dabei wäre es so wichtig für uns, entspannt zu bleiben, damit die Haarwurzeln noch ausreichend versorgt werden.

LG wuschel

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Tue, 20 Mar 2012 10:13:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo wuschel,

danke Dir für Deine liebe Antwort!

Ja, es war eine Kunsthaarperücke. Eine sehr leichte, an und für sich angenehme. Trotzdem auf Dauer unangenehm zu tragen. Und es ist klar, dass jeder merkt, was Sache ist, wenn man vorher kaum Haare hatte und dann plötzlich wieder normal viele. Das ist für mich total demütigend. Generell empfand ich auch die Perücke als solche erkennbar. Sie hatte relativ wenige Haare (damit der Unterschied nicht zu extrem ist) - dafür konnte man dann an einigen Stellen leicht die Montur durchsehen.

Ich war am Anfang erleichtert darüber, das Elend unter der Perücke verstecken zu können, habe mich dann aber eben doch zunehmend unwohl gefühlt. Am Zweithaarsalon hat es nicht gelegen, ich hatte dort eine super Beratung und Betreuung.

Haarverdichtung ist zumindest in Form von Extensions nicht möglich, weil dazu der Haarstatus zu schlecht ist. Andere Möglichkeiten habe ich nicht in Erwägung gezogen. Habe keine Kraft mehr, mich damit zu befassen, und es ist auch eine finanzielle Frage. Wenn ich kaum noch arbeiten kann, kann ich mir solche "Extras" einfach nicht leisten.

Meine Tochter ist 10. Klar merkt sie den Haarausfall. Sie ist so tapfer und will mir trotz allem immer wieder Mut machen.

Zitat: Ich weiß, man ist wie in einem Karussell ... alles dreht sich um den HA und an Entspannung ist spätestens ab der nächsten Haarwäsche nicht mehr zu denken. Dabei wäre es so wichtig für uns, entspannt zu bleiben, damit die Haarwurzeln noch ausreichend versorgt werden. Ja! Und das Wissen um diesen Zusammenhang macht mich noch unentspannter, leider.

Ich bin in einer totalen Zwangslage. Was soll ich nur tun, wenn in wenigen Wochen kaum noch Haare da sind? Seht Ihr Tücher als gute Alternative? Auch für drinnen? Meine Arbeit spielt sich drinnen ab, am Tisch sitzend, andere Person daneben.

Während draußen der Frühling erwacht, hocke ich mit Depressionen wie gelähmt in der Wohnung, ich könnte nur noch kotzen.

Liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 20 Mar 2012 10:25:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Flame,

ich werde mich gleich auch mal aufraffen und nach draußen gehen .... und das, obwohl ich heute meinen Haarwaschtag hatte und eigentlich auch nur kotzen möchte, aber damit helfe ich mir selber auch nicht.

Klar ist es blöd, wenn alle sehen, dass man plötzlich "mehr" Haare hat als vorher, aber wie gesagt, bei Chemopatienten ist das auch der Fall.

Ich habe mal eine Verkäuferin im Reformhaus angesprochen, weil sie selber ganz, ganz, ganz wenig Haare hat und extrem schütter und sie um Rat bzgl. eines Produktes aus dem Reformhaus wegen des HA gefragt. Sie erzählte mir dann, dass ihre Haare nach einer Chemo nur noch vereinzelt gewachsen sind und dass sie damals sehr mit ihrem Schicksal gehadert hat und die ersten Monate nur mit Tüchern rumgelaufen ist. Mittlerweile läuft sie seit Jahren ohne rum und ändert zwischendurch sogar ihre Haarfarbe . Ich bin manchmal in das Reformhaus reingegangen und habe sie gefragt, ob es sein könnte, dass ihre Haare wieder wachsen. Ich



hatte wirklich den Eindruck, dass es nicht mehr ganz so leicht war. Sie verneinte dies aber, weil ihr Arzt, ihr wohl diesen Zahn gezogen hatte, freute sich aber riesig über mein Empfinden. Daran sieht man, wie subjektiv, die Haarpracht doch ist. Ich habe sie jedenfalls wirklich bewundert, wie offen sie damit auf ihre Kundschaft zugegangen ist und sie sagte mir, dass ihr mittlerweile wieder alles richtig viel Spaß mache.

Wäre schön, wenn uns dies auch gelänge .

Fühl dich einfach mal geknuddelt (gibt hier nicht so einen Smiley, oder)

LG wuschel

---

---

Subject: Aw: @ Mike wieviel Anteil hat unsere Psyche am Haarausfall?  
Posted by [flame](#) on Tue, 20 Mar 2012 10:33:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Wuschel,

danke für den tollen Beitrag!

Das Beispiel zeigt, dass Akzeptanz und innerliche Aussöhnung mit der Situation der Schlüssel sein könnten. Vielleicht sind der Verkäuferin gerade dadurch dann doch wieder Haare nachgewachsen.

Danke fürs Knuddeln - erwidere ich gerne

Liebe Grüße,  
flame

---