
Subject: ich bin völlig im arsch

Posted by [wusch](#) on Mon, 13 Feb 2006 16:50:25 GMT

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

vielleicht kennt mich hier noch einer, hab mich kaum blicken lassen. aber ich hab einmal hier zwei beiträge mit meiner vermässelten liebesgeschichte geschrieben. ich (26) rannte 5 jahre lang ner kollegin hinterher und machte auch viel mit ihr privat, hatte aber nie den mumm, was zu sagen. ich verdrängte das gefühl. vor drei jahren kam sie mit nem anderen kollegen zusammen, doch die beiden hatten mir was vorgelogen, sollte geheim bleiben. tja, wie fühlt man sich da?

in der zeit ist mein selbstwertgefühl schrecklich geschwunden. als ich es nicht mehr verheimlichen konnte, haben wir uns ausgesprochen. erst gings mir natürlich scheise, dann aber kehrte mein selbstwertgefühl zurück. sie hatte mir ganz viele tolle dinge erzählt, wie sie mich sieht und was mich sympathisch macht und dass ich garantiert kein hoffnungsloser fall sei. auch von ihrem bekanntenkreis bekam sie immer viel positives feedback über mich. irgendwann verinnerlichte ich das, und es ging mir verdammt gut, besser als je zuvor. zumindest in der firma sprach ich noch viel mit ihr, wie sonst auch. wir vertsehn uns einfach gut. ich hätte es dabei belassen sollten, doch kurz vor weihnachten fiel ich ihr noch mal um den hals, sagte ihr dass ich sie wahnsinnig vermisse, aber ich wurde wieder abgewiesen.

tja, über die weihnachtsfeiertage gings mir saudreckig. immer im arsch, jeden tag geheult, keine lust mich abzulenken, ich war mir wieder nichts mehr wert. ich schaute mich im spiegel an und hätte kotzen können. ich hab meine eltern auf mein problem angesprochen, auf mein seelisches problem, und auf meinen haarausfall.

info: mein haarausfall begann so mit 20, 21, aber ich realisierte das problem erst etwas später, so mit 23, 24. der haarstatus ist noch nicht allzu kritisch, hinten wird etwas licht, was mich _noch_ nicht so sehr stört. schlimm sind meine GHEs. ich war schon vor meinem haarproblem nicht sehr zufrieden mit mir. mein gesicht geht in ordnung, aber nur, wenn die haare stimmen. ich brauchte meine haare immer, um meinen eierkopf, meine hohe stirn und meinen imo zu weit hinten beginnenden haaransatz an den seiten zu kaschieren. so mit 18, 19 trug ich 9mm, und ich fands damals nich so schlimm. aber hübsch war ich nicht, obwohl ich damals sogar ein schmaleres gesicht hatte als heute. mir steht das einfach nicht.

jetzt werden die haare dünner, und mein gesicht ist etwas voller. ich hab so wahnsinnig schiss, mir die haare zu rasieren... aber die bastelei morgens und die angst vorm "erwischt werden" geht auch nich mehr lange. ich weiß echt nich weiter. einerseits belastet mich diese oben erwähnte geschichte immer noch. ich muss sie und ihn jeden tag hier sehen. natürlich verstärkt das meinen minderwertigkeitskomplex (da hilft es mir nicht, dass ich ihr "bester freund" bin, haha). andererseits haben hier sicher auch viele ohne solche erlebnisse depressionen wegen ihrer haare.

ich hab ne gesprächstherapie angefangen, nehme das antidepressivum insidon, und hab auch mit meinem hausarzt gesprochen. ich weiß nicht, ob und wie ich es schaffe, und wie lange das dauert, aber meine phase der unzufriedenheit mit mir selbst geht mir mittlerweile schon zu lange, und ich hab echt keinen bock mehr. wenn ich mit mir zufrieden bin, kann ich sehr redselig, offen und lustig sein. viele leute schätzen mich deswegen. aber wenn mich meine haare mal wieder belasten, was sich in zurückgezogenheit und schweigen äußert, kann mich keiner

gebrauchen (was nicht heißt, dass mir niemand helfen will, aber viele freunde und verwandte würden mich gerne mal wieder ausgelassen sehen).

ich find das total schlimm! ich bin mir wegen diesem scheiß einfach nichts wert, angst und panik fressen mich auf, und ich sehe keine lösung.

ich laufe seit einiger zeit öfter mal einem mädel über den weg. ich bin ihr aufgefallen (in meiner phase, in der es mir gut ging), und sie fiel mir schon viel früher auf. damals (sie is ne freundin von nem bekannten) dachte ich "teufel is die hübsch, aber die würdste nie kriegen". so, diese superbombe interessiert sich also für mich, ganz offensichtlich. eigentlich geil. aber ich bin ziemlich verklemmt, einmal, weil ich noch nicht sehr viel erfahrung habe (eben wegen meiner verklemmtheit und meiner unzufriedenheit, bin immer sehr früh abgeschossen worden), aber auch wegen meiner haare. ich kann nicht ausgelassen flirten, es fällt mir total schwer. ich hab von mir ein bild im kopf, dass es mir einfach unmöglich macht, mich selbst zu lieben. aber ohne selbstliebe werd ich nie wirklich ne glückliche beziehung führen können. scheise, echt.

ich steh echt vor ner wand und komm nicht drüber. wie schlagt ihr euch durch den tag? was tut ihr für eure vom HA gepeinigten seele? oder was habt ihr gemacht, damit es euch besser geht? was ratet ihr mir?