
Subject: I am not my hair :)

Posted by [Gast](#) on Sun, 07 Nov 2010 23:04:37 GMT

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

Liebe Leute,

zuerst mal ein Song der sich auf das Topic bezieht:

http://www.youtube.com/watch?v=E_5jlt0f5Z4&ob=av3e

Text zum Song:

<http://www.moron.nl/lyrics.php?id=89618&artist=India%20Arie>

ich nehm mir mal die Zeit um meine Erfahrung in nun bald 4,5 Jahren Haarausfall zu schildern. Ich hoffe, dass ich damit für diejenigen deren Leben und sogar teilweise Lebenslust durch den Haarausfall vermindert wird einen wertvollen Beitrag leisten kann.

Warum poste ich im "Umgang mit Haarausfallforum"? Weil die momentan noch beste Lösung - für Leute wie mich, die nicht bloß mit kleinen Geheimratsecken sondern sicherlich auf Norwood 6 oder 7 zu steuern - im Umgang mit dem Haarausfall liegt.

Kurz zu mir - bin 23 und gerade in dem Alter sind Aussehen und Eitelkeit wichtige Punkte (trifft auch auf mich zu). Klar Haarausfall macht wohl die meisten nicht gerade schöner, aber vielleicht ist es für manche ein Anstoss sich mit seinen Wertvorstellungen und seiner Lebenseinstellung auseinanderzusetzen....bei mir wars zumindest ein klein wenig so..

Mit 18 ging der Haarausfall los, meine damalige Freundin schnitt mir die Haare - versagte dabei kläglich woraufhin ich mir den Kopf rasierte - Geheimratsecken waren zu sehen, vorher hatte ich lange Haare und konnte diese noch verdecken.... so ging es nun los - Ausfall hatte ich nicht in ungewöhnlichem Maß, aber die ausgefallenen Haare wuchsen anscheinend nicht mehr nach... Mit 21 hatte ich schon sehr dünne Haare, große GHE und Haarausfall begleitete meine Gedanken sehr oft. Morgens in der U-Bahn - andre Leute angesehen und Haarstatus verglichen, immer vor der Uni aufs Klo und die Haare ja noch zurecht legen damit man möglichst wenig sieht, verdecken was noch zu verdecken war...

Dieses Gefühl und diese Gedanken engten mich ein und stimmte mich keineswegs glücklich aber mit der Zeit wurde es fast zur Gewohnheit.... mit Ende 21 hab ich dann mit Minox angefangen, 2,5 monate später hatte ich so ne volle Mähne wie zuletzt mit 12-13 (GHE blieben man konnte sie aber überdecken) - zugegebenermaßen fühlte ich mich gut - meine Freundin hat mich zu dieser Zeit nach 5 Jahren Beziehung verlassen - dementsprechend war ich auf Ausschau nach neuen Mädels, voller Selbstbewusstsein und mit minoxgetränkter Haarpracht landete ich sehr gute Erfolge bei Mädls, mal die mal die...

Im März dieses Jahres gings mit dem Haarausfall munter weiter und es ging mir dermaßen am Keks - alles wieder zu verlieren was ich durch Minox gewonnen hatte war meine große "Angst" - stundenlanges "Verrücktmachen" hier im Forum durch lesen oder auf hairlosstalk.com etc. ließ mich tiefer in das Ding sinken. Im Juni hatte ich vermehrt den Drang danach zu wissen wie ich mit rasierten Haaren aussehe....Anfang Juli fasste ich den Mut - Haare auf 7 mm ... seitdem

ging ich immer weiter runter und bin nun meist zwischen 1mm und 3mm. Es ist für mich eine neu gefühlte Freiheit, ich will ehrlich bleiben und nicht sagen dass das Thema Haarausfall gestorben ist, aber es ist zumindest kein Problem sondern einfach etwas das ich als Art "Pech" ansehe...

So im folgenden gehts fast nur um Mädls - kann mir jeder erzählen dass er sich selbst nicht wohl fühlt - aber ein Großteil des Problems resultiert aus der Angst vor der Außenwelt.

Ich war eigentlich immer ein selbstbewusster Kerl, hatte keine Probleme mit anderen Leuten in Kontakt zu kommen, die abasierten Haare taten dazu nichts zur Sache - und umgekehrt wurde ich von niemanden anders behandelt. Hab n hübsches mädl kennengelernt die ne beziehung wollte und um mich geweint hat als ich ihr ne abfuhr verschafft habe - na was meint ihr wohl, hätt sie mit mehr Haaren mehr geheult? Nein! Sie hat geheult weil sie mich mochte, weil ICH ICH BIN und ich mich so akzeptiere und mag wie ich bin. und DU solltest das genauso machen, denn DU bist nun mal DU und so wie du aussiehst bist du gut! Klingt nun so als hätt ich irgendwelche Selbsthilfebücher gelesen, nein danke sowas brauch ich nicht - ich weiß schon selbst wer ich bin und was ich von mir halte, das klingt nun etwas überheblich aber so sollte es meiner Meinung nach sein. DU musst dich akzeptieren und dich mögen, denn du verbringst dein ganzes Leben mit dir.

Wenn ich eins gemerkt habe, ich kenne alle möglichen Leute, von snobbigen Tussis bis zu alternativen Ökos - klar dein Aussehen zählt viel. Aber ein Schönling mit Stock im Arsch der vor Mädls zum Stottern anfängt - no way! genauso wirds dir gehen wenn du dich wegen deinem Haarausfall beeinträchtigen lässt und dann plötzlich rot wirst wenn du mit nem hübschen Mädln mal redest...

Dein Selbstbewusstsein und dein Auftreten zählen, wenn du mit dir zufrieden bist und das nach Außen trägst wirst du keine Probleme haben...

klar gibts Mädls die dir dann ne Abfuhr erteilen, aber das passiert dir auch mit Haaren es gibt soviele Mädls da draussen, man darf das nicht so eng sehen. Klar für eine Nacht wird wohl der schöne Schnösel mit den langen zurückgegelten Haaren auch oft den Vorzug bekommen - aber ich muss sagen nach einer Zeit merkt man einfach dass sowas nicht von ständig von Interesse ist - mir gab sowas immer nur einen Ego push der paar Tage anhielt und dann vorbei war... außerdem muss ich nicht immer die absolut schönste der ganzen Stadt haben, es gibt soviele hübsche Mädls und jedes sieht anders aus

Ich hab mir vor kurzem Fotos angesehen aus einer Zeit in der ich 12 kg mehr hatte, wenig Haare und dachte mir ALTER WAS WARST DU FÜR N HÄSSLICHER VOGEL. Zu der Zeit war mir das Aussehen noch relativ egal, hatte ja ne Freundin und da lässt man sich bekanntlich gehen. Ich war der Mensch der ich halt bin und hatte null Probleme mit mir selbst und fühlte mich gut... Dann hab ich mich erinnert dass sich in der Beziehung mit meiner Freundin zu der Zeit ein Problem eingeschlichen hatte - so ne wirklich hübsche Tussi hatte sich in mich verliebt!tja so ist das nun mal.....

Legt euren Fokus bitte nicht zu sehr auf die Haare, wartet einfach ab was ihr mit den möglichen Medikamenten erreichen könnt und genießt das Leben, der Haarausfall beeinträchtigt euer

Leben nicht, solange ihr nicht ein Problem draus macht...ihr könnt alles tun und lassen was ihr wollt, ihr bestimmt das Maximum eurer Grenzen, solange ihr das was ihr macht gut macht!

Ich hab meinen Fokus nun schon seit geraumer Zeit auf den Kraftsport gelegt, ein gesunder Körper birgt nun mal einen gesunden Geist in sich. Ich laufe viel, hab mir nen Marathon als Ziel gesetzt, ich lege meine Energie und meine Gedanken auf Dinge von denen ich weiß dass sie mit Arbeit und Disziplin zu erreichen sind. Ob ich den Haarausfall dauerhaft stoppen kann oder nicht weiß ich nie sicher...das ist immer ein ständiges unruhiges Gefühl.

Wenn du jetzt unbedingt das Gefühl hast jemanden beeindrucken zu müssen dann glaub ich schaffst du das durch nen guten Körper oder durch solche Aktionen (Marathon laufen) sicherlich mindestens genauso als mit ner vollen Mähne. Ich versuch mich aber von diesen Dingen fernzuhalten so guts geht und mach es im Stillen für mich alleine - klar schaden tuts nicht wenn man nen halbwegs muskulösen Körper hat...

Drauf geschissen, ich sags euch Leute ich führ ein ganz anderes Leben seitdem ichs einfach hingegenommen habe - es war ein Haufen Denkarbeit, bis ich mal soweit gekommen bin - und das tolle daran dieses Gefühl ohne jegliche blöde Gedanken ist nun da ich es lange Zeit nicht hatte umso intensiver
(bis auf paar Mal da kommts mir wieder hoch)

Manche Dinge kann man nicht kontrollieren und das muss man akzeptieren... Nochmal ich bin nicht glücklich darüber dass ich Haarausfall und sag JUHU es ist so toll - klar ists blöd unnötig und nervig - aber beeinflussen kann ichs nicht.... ist wie mit einer ungewollten Niederlage leben zu müssen, man kann sich damit arrangieren.

Viel Glück!

Freut euch über eure Gesundheit (die ihr hoffentlich habt), über die Tatsache dass es euch gut geht und euch soviele Möglichkeiten offen stehen, die ihr schon morgen verwirklichen könnt. Jeder Tag ist eine Chance, nutzt sie!