

Wie es der Titel schon sagt: "Einer dieser Tage".

Keine Lust aufzustehen, "alles eh egal"-Gefühl in der Magengrube, draussen pseudo-selbstbewusst unterwegs, abends dann wie paralysiert auf dem Bett, an die Wand starrend. LebensLUST, ja. LebensFREUDE, nein.

Ich bin 25, haartechnisch auf Uli-Hoeneß-Level angekommen (allerdings auf 0,5 mm abrasiert) und komme an Tagen wie diesen einfach gar nicht mehr zurecht. Was mir aufgefallen ist bzw sich als eines der Hauptprobleme herausgestellt hat: Ich klammere mich verzweifelt an die Vergangenheit fest, döse zB tagsüber extra 'ne Stunde, um im Halbschlaf von "vergangenen Zeiten" zu träumen (in meinen Träumen gibt's mich komischerweise immer noch ausschließlich in der "haarigen" Version). Dieses verzweifelte Klammern/Zurückerkinnern ist das größte Gift überhaupt. Weil es einen daran hindert, die neue Situation anzunehmen und das Beste daraus zu machen.

Ich schreibe das, weil ich eigentlich(!) weiß, dass es zumindest Hoffnung gibt. Ich sehe hier in der Großstadt fast täglich kahle, dicke, kleine, optisch wenig vorteilhafte, schlecht gekleidete, beschränkte Männer, - ab und zu sogar alles gleichzeitig auf eine Person zutreffend - die nicht so aussehen, als würden sie depressiv durch's Leben schleichen. Hübsche Freundin an der Hand, Lächeln im Gesicht, Erfolg im Beruf, Schwung im Gang, Schultern oben, gut gelaunt und immer 'n Spruch auf den Lippen. Wie gesagt, die Stadt ist voll von diesen Charakteren. Alle haben ihr jeweiliges, optisches Kreuz zu tragen. Vielen gelingt es einfach, das mit Würde und einem gewissen, trotzigem Stolz zu tun. Das sind die Leute, die das Beste aus "ihrem Blatt" machen, anstatt in Selbstmitleid und Stagnation zu versinken.

Da will ich hin. Da muss ich hin. Da muss wahrscheinlich jeder "Leidende" hier im Forum hin. Ein riesiges Problem ist halt diese "Aber früher war alles besser"-Denke, besonders bei mir. Ich schaue mir alte Fotos an (teilweise erst vor 2 Jahren geschossen) und jeglicher Elan/jegliche Aufbruchstimmung ist ausradiert. Wie gut ich darauf aussehe. Jung. Frisch. Optimistisch. Voller Energie. Der Lockenkopf.

Dann denke ich daran, wie mir mit 16 in der Stadt mal zwei noch jüngere Mädels "hinterhergeschlichen" sind. Weil sie mich "süß" fanden. Wie ich noch vor 2 Jahren -einige Male- in verschiedenen Clubs von Mädels einfach angesprochen und frontal angebaggert wurde. Wie ich von 3 verschiedenen Frauen in 3 verschiedenen Städten darauf angesprochen wurde, dass ich "wie dieser eine aus 'Eiskalte Engel', der Hauptdarsteller" aussehen würde. Wie meine Ex-Freundinnen immer mit als Erstes meine Haare aufgezehlt haben, wenn ich gefragt habe, was an mir eigentlich attraktiv sein sollte. Mein Spitzname in der Clique war "Locke", beim Fussball wurde ich 'ne Zeit lang "Valderama" (bei Interesse einfach mal googlen) gerufen.

Blablabla, könnte diese Auflistung noch 'ne ganze Zeit lang weiterführen. Ihr seht: Retro-Rührseligkeit par excellence. Das "Ironische" an der ganzen Sache ist, dass mir solche oberflächlichen Komplimente früher nie viel bedeutet haben. Fand mich weder hübsch noch hässlich, einfach "okay", und habe mich viel eher tagelang darüber freuen können, wenn

jemand mich als guten Gesprächspartner bezeichnet oder mir ein Kompliment für zB einen guten Diskussionsbeitrag gemacht hat.

Über Frauen habe ich mir auch nie wirklich viele Gedanken gemacht. Ich war wirklich kein Aufreisser, eher der Affären- und Beziehungstyp, aber es ging halt immer irgendwie was. Ich war in meinem Leben nie wirklich alleine. Kommt Zeit, kommt Zweisamkeit. Als wäre das ein Automatismus. Soviel Naivität konnte ich mir damals leisten.

Jetzt klebe ich fest. In dieser Vergangenheit. Alles was für mich selbstverständlich war - ich verblendeter Kerl, ich - droht sich mir jetzt zu entziehen. Ich will zurück, obwohl ich weiß, dass das nicht geht. Ich sehe mich im Spiegel und sehe nicht mehr den attraktiven, bei den Mädels beliebten, positiven, diskussionsfreudigen, lebhaften Kerl, der dieses gute, ausfüllende Leben geführt hat. Ich ziehe mich zurück, - treffe zwar Freunde zum "gemütlichen Zusammensitzen", meide aber Parties etc - und werde einfach dieses "Ist eh egal wie positiv, selbstbewusst, interessant und charismatisch du überkommst, du bleibst in den Augen aller anderen der unattraktive Glatzkopf"-Gefühl nicht los. Obwohl ich eigentlich weiß, dass Rückzug der genau FALSCHER Weg ist. Aber ich finde halt manchmal einfach nicht die Kraft.

Weil da immer diese Flucht in die Vergangenheit ist. Der Vergleich zwischen alten und aktuellen Fotos. Dieses Gefühl, eine "andere Welt" gesehen zu haben, zu der mir als "Glatze" von nun an der Zutritt verwehrt bleiben wird. An manchen Tagen schäme(!) ich mich vor meinen Freunden und sogar Eltern und Geschwistern, weil die mein altes "Ich" noch kennen und jetzt nur einen kahlen, unliebenswerten Abklatsch davon präsentiert bekommen. Das ist krank. Das darf so nicht weitergehen.

Es ist, wie es ist. Ich habe jetzt ein halbes Jahr "getrauert". Es muss weitergehen. Eine medizinische "Lösung" des Haarproblems (sprich "von Glatze zu vollem Haarschopf") sehe ich nicht vor 2020. Wenn da überhaupt langfristig etwas Effektives entwickelt wird. Selbst wenn da früher etwas herauskommen sollte: der Ansatz, sein Leben im Standby-Modus zu führen, bis zu jenem Zeitpunkt X ist ein denkbar schlechter.

Deswegen muss ich die Vergangenheit loslassen. Dieses ständige Vergleichen muss aufhören. Ich muss mir klarmachen, dass sich nur meine Hülle, nicht aber mein Kern verändert hat. Dass ich zb beruflich immer noch durchstarten kann. Ein guter Kumpel sein kann. Ein trotz Makel interessanter Mann. Dass das Leben auch schön sein kann, ohne dass einem Frauen wegen des -vermeintlich- guten Aussehens hinterherschauen. Wenn ich einfach nur die lockere, ultra-zurückgelehnte, selbstbewusste Art von früher reanimieren könnte, würde ich wahrscheinlich sehen, dass vieles gar nicht so hoffnungslos ist.

Nur wie? Dieser Thread richtet sich - vornehmlich - an jene, die ihren Haarausfall zwar vielleicht nicht vollkommen akzeptiert, aber zumindest Wege gefunden haben, damit gesund und rational umzugehen.

Habt ihr das alles ähnlich erlebt wie von mir geschildert? Was für - konkrete - Strategien habt ihr entwickelt, um euch "aus dem Loch" zu ziehen? Gab es bei euch eventuell ein Schlüsselerlebnis, das euch Kraft bzw Zuversicht gegeben hat?

Wie eingangs geschildert, niemand freut sich darüber, dass ihm die Haare ausfallen. Ziemlich

jeder hat daran zu knabbern. Nur beobachte ich einfach, wie sich unter den "Betroffenen" zwei gänzlich verschiedene Gruppen herausbilden. Auf der einen Seite die Dauer-Verzweifelten, die sich gehen lassen und einfach in Resignation zerfließen (wie ich an Tagen wie diesem) und auf der anderen Seite jene, die einmal skeptisch in den Spiegel schauen, dann aber durchschnaufen und trotzdem selbstbewusst und positiv vor die Haustür treten (symbolisch gesprochen).

Über Situationsschilderungen, Erfahrungsberichte und quasi jede Hilfestellung und Anregung würde ich mich tierisch freuen!

Gute Nacht,

T.C.

---