

---

Subject: An alle Depressiven da draußen...

Posted by [sandy33ks](#) on Fri, 12 Feb 2016 18:21:33 GMT

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

---

Hey,

ich möchte hier mal etwas Motivierendes für alle Depressiven da draußen loslassen und ich hoffe der ein oder andere kann seine Message aus meiner Erzählung ziehen, wie auch ich meine Message aus anderen positiven Threads gezogen habe.

Dann erst mal zu mir:

Ich leide seit meinem 16. Lebensalter an Haarausfall. Schon mit etwa 18 konnte ich dünner werdendes Haar im Bereich der Tonsur feststellen, allerdings war es nicht so gravierend, dass ich von anderen Personen darauf angesprochen wurde. Ich würde meinen Attraktivitätsstatus mit 16 Jahren an meinen Höhenpunkt setzen (bin jetzt 23) und ich hatte das wahrscheinlich hübscheste Mädchen (meiner Ansicht nach) zu der Zeit auf meiner Schule als Freundin. Schon damals hatte ich riesige Panik vor Haarausfall, denn ich bin erheblich vorbelastet durch meine väterliche Seite. Kein Verwandter väterlicher Seite von mir hat auch nur ein einzelnes Haar auf dem Oberkopf (da kannst wirklich dein Spiegelbild erkennen) und von Erzählungen weiß ich, dass auch alle in ihren frühen 20ern ziemlich schnell ihr gesamtes Haar verloren haben. Wie es meistens bei attraktiven Leuten stattfindet, hab ich ständig von allen Seiten gehört, wie gut ich aussehe (was ich definitiv zu großen Teilen meiner Frisur und reiner und gebräunten Haut zu verdanken hatte). Ich hatte natürlich ein riesiges Selbstbewusstsein, was mein eigenes Aussehen anging und daher kam ich bei den meisten Mädels superleicht an. Ich hatte zwar zu meiner Freundin ein sehr intensives Verhältnis aufgebaut, da sie mir durch schwere Zeiten in meiner Familie geholfen hat und wir waren 2 Jahre zusammen, bis ich auf die irrwitzige Idee kam, dass das nicht alles sein könnte. So viele Mädels haben mir ständig Angebote gemacht und ich dachte, es wäre vergeudetes Potenzial, wenn ich mein ganzes Leben lang nur eine Freundin habe (ihr merkt schon, ich war beschissen arrogant). Durch Attraktivität entsteht einfach auch ein gewisses Machtgefälle. Es gibt zu viele Menschen, die sich durch die Attraktivität von Menschen beeinflussen lassen. Wer kennt nicht die Mädels, die von schwanzgesteuerten Männern auf Händen getragen werden, während die gleichen Männer hässliche Frauen wie Dreck behandeln. Aber ob ihr es glaubt oder nicht, das kann auch eine gigantische Versuchung sein, der jeder Mensch früher oder später verfallen kann. Denn während der ganzen Zeit hatte ich nie einen Moment daran verschwendet, irgendwelche Talente von mir zu fördern. Warum auch? Ich kam viel zu leicht so durchs Leben. Gib mir einen lukrativen Nebenjob im Servicebereich -> Du siehst geil aus? Bitteschön, geschenkt. Du willst irgendein Mädchen von dir überzeugen? -> Du siehst geil aus? Bitteschön, ein wenig social media aufpeppeln und mit wenig Mühe findest du schon eine. Ich hab also meine Freundin verlassen, mein Abi so larifari zu Ende gebracht und genüsslich vor mich hingelebt. Und BAM -> Da begann der Abwärtstrend: Ich bekam mit 20 eine deutlich sichtbarere Tonsur, mein Körper bekam unschöne Behaarung (u.a. Rücken, Hintern, komplette Schenkel), was u.a. noch zu unreiner Haut geführt hat. Die Mädels, mit denen ich was hatte, waren richtig schlimm (ich hab bemerkt, dass ich primär nur noch nach Aussehen ausgewählt hab, während bei meiner ersten Freundin noch mehr eine Rolle gespielt hat) und ich musste mich solangsam entscheiden, was ich später werden möchte.

Einige Zeit später konnte ich nicht mehr bei Mädchen landen. Mein Aussehen hat mich so verunsichert, dass ich nur noch vor alten Bildern saß oder andere Typen für ihre positive, optische Entwicklung beneidet habe. Aussehen hat einfach schon immer so eine unfassbar

große Rolle in meinem Leben gespielt, aber auch, weil andere Menschen einem diese Bedeutung zusprechen. Ich meldete mich also Jahre später verzweifelt bei meiner Ex-Freundin, die auch single war und schrieb mit ihr über einige Monate. Sie wohnte leider sehr weit weg, deswegen konnten wir uns erst nach etwa einem halben Jahr treffen. Die Art, wie sie schrieb, ließ deutlich Absichten erkennen und als ich endlich ein Wochenende zufällig in ihrer Stadt war, trafen wir uns, um etwas trinken zu gehen. Wir verstanden uns wie früher, aber immer mehr hat sich herauskristallisiert, dass sie nicht einen Schritt weitergehen wollte. Klar, sie ist jetzt bald Ärztin, sieht sogar noch besser aus und ich hab nicht mehr dem entsprochen, was sie damals kannte. Ich hab sie also angerufen und ehrlicher Weise hat sie mir gesagt, dass ich mich wohl über die Jahre zu sehr verändert habe (sie hat fairerweise nicht explizit das Äußere angesprochen) und das nichts mit uns wird.

Ich war am Boden, wie ein Lottogewinner, der sein ganzes Geld verprasst hat. Ich wurde zunehmend mürrischer, fing an viel Zeit mit Computerspielen zu verbringen und schottete mich mehr und mehr von der Außenwelt ab. Der Kontakt zu anderen Menschen wurde immer schwieriger und ich hatte zwar mein erstes Studium abgebrochen und ein Lehramtsstudium begonnen, aber ich wurde unfassbar nervös, wenn ich vor Leuten stand. Ich habe also mit Minox und Fina angefangen, weil ich all das meinen fehlenden Haaren zugesprochen habe. Es gab kurzzeitige Hochs, aber wenn wir mal ehrlich sind: Ein Großteil der Leute hat keinen positiven Nutzen von dem Zeug.

Und jetzt kommt ich zu der eigentlichen Wende der Geschichte. Ich weiß, die meisten, die sich die Mühe machen, das hier zu lesen, werden mich jetzt hassen, aber das einzige, was mir geholfen hat, war die Einstellung: Nach und nach bekamen Freunde eine immer größere Rolle in meinem Leben. Ich hatte mir eine Glatze rasiert, was wirklich höllisch schlimm bei mir aussieht, weil meine Stirn zu viel Raum einnimmt in meinem Gesicht und früher immer von meinen Haaren bedeckt wurde, aber meine Freunde hat es einfach nicht gekümmert. Sie haben natürlich wahrgenommen, dass ich Haarausfall habe und mit 23 schon aussehe wie 30, aber es hat sie nicht gejackt, wie ich aussehe. Mittlerweile würde ich mich sogar als Hässlichsten in der Gruppe sehen. Ich habe begonnen, Badminton zu spielen, Fitnesssport zu betreiben und endlich mal in der Uni Gas zu geben. Ich hab bemerkt, dass ich doch gar nicht so ein dummes Kerlchen bin, auch wenn ich ab und an im Mathestudium noch verzweifeln. Denn wisst ihr, was ich all die Jahre nicht bemerkt hatte? Ich habe in der Zeit, in der es optisch nach unten ging, ohne es zu merken eine Persönlichkeit entwickelt. Ich war verletzlich, hab anderen geholfen, hab Humor entwickelt und meine wenigen Talente versucht zu fördern. Ich bin keiner der gesichtslosen Schönlinge da draußen mehr, deren einziger Lebensinhalt es ist, schön zu sein. Ich erfreue mich an anderen Menschen, seh sie nicht als etwas Schlechteres an, nur weil sie anders, besser oder schlechter aussehen. Klar werdet ihr stets noch negative Momente erleben, wenn ihr feiern geht und euer Freund mit vollem Haar von einem hübschen Mädchen angeschmachtet wird. Aber dann müsst ihr euch darüber im Klaren werden, welche positiven Erfahrungen ihr durch euren Haarausfall gemacht habt. Habt ihr nicht? Ich denke schon, nur habt ihr nie so darüber nachgedacht. Ich hab mir beispielsweise eine Glatze rasiert und einen unfassbar langen Bart wachsen lassen. Die Frauen fandens schrecklich, aber die Typen habens gefeiert. Ich war auf 20er Partys der King, weil ich mit Kappe aussah, wie ein 40-jähriger Dude aus einem uralten Film. Ich merke, wie ich dadurch deutlich maskuliner wirke, wodurch viele fremde Leute (gerade Männer) meist ziemlichen Respekt vor mir haben (bis sie merken, dass ich doch einen weichen Kern habe) und auch wenn ich nicht mehr so gut bei Frauen lande, gibt es einige Frauen, die auf mich stehen und evtl. nicht so hübsch sind, aber dafür charakterlich Gold wert sind. Die einzige Message, die ihr hier rausziehen solltet, ist: Gebt nicht auf, lest nicht den ganzen Tag Threads, was noch so auf den Markt kommen könnte und macht euch nix vor. Konzentriert euch

endlich mal auf die wichtigen Dinge im Leben. Ich war jetzt seit einem Jahr nicht mehr auf dem Forum und werde wohl so schnell auch nicht mehr vorbeischaun, weil mir hier nichts mehr weiterhelfen kann. Ich bin nämlich offiziell geheilt vom Haarausfallproblem, wenn auch nur mental. Also machts jut, Leute!

---