

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 aufgezeigt haben, wenn ich gefragt habe, was an mir eigentlich attraktiv sein solle. 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.

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage  
Posted by [krx](#) on Wed, 13 Jun 2012 14:21:02 GMT

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

---

Servus.

Ich kenne dein Problem - zumindest in ähnlicher Erfahrung. Ich hänge nicht in der Vergangenheit fest, sondern rege mich über die Ungerechtigkeiten der Genetik auf. Ich hätte von der Genetik her, und von mehreren Handwurzelröntgenungen über 1,80 werden sollen, und bin jetzt nur knapp 1,73. Desweiteren fing bei mir der Haarausfall schon mit 16 an. Mein Problem ist also ähnlich dem deinen, denn ich hänge auch in einer "Traumwelt" fest.

Mittlerweile versuche ich aus den daraus resultierenden "Depressions-Löchern" zu fliehen, was mir auch oft, natürlich nicht immer, gelingt.

Mir ist aufgefallen, dass ich vor allem in so ein Loch gerate, wenn ich nichts zu tun habe, und zu Hause rumgammle. Deshalb versuche ich das zu vermeiden. Wenn ich viel freie Zeit habe, versuche ich diese zu füllen. Meistens mit Sport, aber das geht auch mit anderen Sachen. Ich gehe mittlerweile ins Fitnessstudio, fahre nebenher Fahrrad, gehe ab und zu schwimmen und spiele Fußball.

Desweiteren, so schwer es auch ist, versuche ich mich von der oberflächlichen Gesellschaft zu lösen. Was ich an mir beobachtet habe, ist, dass ich seitdem mir die Haare ausfielen, ich immer eitler geworden bin -war natürlich relativ blöd, wenn du objektiv immer "unattraktiver" wirst, aber deinen eigenen Schwerpunkt dahin verschiebst, dass Aussehen für dich immer wichtiger ist.

Das versuche ich nun langsam abzulenken, und versuche den Punkt Aussehen in meiner Gedankenwelt einfach auszuklammern.

Ich versuche das immer rational zu überlegen - Ziel ist, dass du ( für du = man einsetzen ) zufrieden mit dir und deinem Leben bist. Andere haben vielleicht das bessere Los der Genetik getroffen, aber sie können trotzdem nicht zufriedener als rundum zufrieden sein. Klar ist aber auch, dass für jemanden mit Haarausfall der Weg dahin schwieriger ist, aber sei dir bewusst,

dass du dann mehr geleistet hast, als denen denen alles zufliegt ( bringt einem zwar im Endeffekt nichts, aber hey - du weißt es innerlich )

So far

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage  
Posted by [Brosec](#) on Wed, 13 Jun 2012 18:13:53 GMT

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

---

@Truman

Guter Text, du scheinst dein Problem durchschaut zu haben, allerdings konntest du es noch nicht überwinden. Das festklammern an vergangenes ist halt wirklich das schlimmste was man machen kann weil das die Zukunft blockiert. Habe gestern eine situation in einer Bar beobachtet, Da war ein Glatzkopf, der wirklich nicht gut aussah, weder Sportlich noch groß oder sonst irgendwas, gut gekleidet ja vielleicht. Jedenfalls hat dieser auf mich sehr unattraktiv wirkende typ sich an eine ziemlich hübsche Frau rangemacht und nach einigen Stunden dann auch mit der in der Bar rumgeknutscht. Das war wirklich interessant zu sehn, dass er mit Selbstbewusstsein trotzdem zum Erfolg gelangt ist.

@Krx Bei mir ist es irgendwie ähnlich wie bei dir seit dem beginn des Haarausfall mit damals 21 Jahren bin ich auch eher eitler geworden und konzentriere mich mehr auf mein aussehn, obwohl das eigentlich ja paradox ist....

Ich denke auch, dass der schlüssel zum Erfolg beschäftigung ist, ich bin seit einigen jahren auch ein richtiger Fitnessfanatiker geworden, allerdings ist meine freizeit immernoch nicht voll ausgelastet.....

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage  
Posted by [farewell](#) on Wed, 13 Jun 2012 21:12:34 GMT

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

---

@Truman

es ist schon fast unheimlich wie sehr sich unsere leidenswege gleichen. wie man meiner signatur entnehmen kann bin ich allerdings erst 21 - ein alter, udn das kannst du mir glauben - in dem norwood 3-4 doch nochmal deutlich anders wirkt.

Ich denke allerdings, das ich schon einen kleinen schritt weiter bin als du in sachen überwindung, denn die maßnahmen die wir zu ergreifen haben sind uns ja durchaus bewusst, es ist einfach so eine hemmschwelle die man selten schafft zu überwinden. mein problem ist, das ich mich oft gar nicht wirklich ärger nicht mitgemacht zu haben, sondern einfach ein leben in stagnation führe und dementsprechend meine gefühle auch vermehrt stagnieren. es ist genau dieser wartende zustand, auf eine patentlösung gegen AGA, auf eine zuflucht in die vergangenheit, auf ein (wieder) bessertes leben.

es gibt meiner meinung nach einen kleinen hauptgrund für unser denken. diesbezüglich meine etwas private frage: wann hattest du zuletzt eine freundin und, wenn es sich hierbei um ienen anderen zeitabstand handelt, wann hattest du das letzte mal Koitus? (ich schreibs mal lieber so förmlich )

bei mir gab es zuletzt einen wendepunkt, den ich eben nie als einen solchen wahrgenommen hätte, wenn es nicht so offensichtlich gewesen wäre.

aber ich warte erstmal deine antwort ab.

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [krx](#) on Wed, 13 Jun 2012 21:19:19 GMT

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

---

Zitat:in dem norwood 3-4 doch nochmal deutlich anders wirkt.

Da dieser Thread ja zum rumheulen ( auch unter Alkoholeinfluss vom D Spiel da ist ) NW 3,5 mit 21 ist doch noch gut ^^

Ich bin mit 18 NW3 - trotz Fin seit knapp 19 Monaten.

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [farewell](#) on Thu, 14 Jun 2012 07:56:29 GMT

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

---

@krx

irgendwo msus man sich ja ein bischen luft verschaffen, und wo geht das besser als bei leidensgenossen

nein aber ich habe es wirklich vermehrt beobachtet das es für viele, mich eingeschlossen, wichtig zu sein scheint, sich mitzuteilen bezüglich des themas, man muss es ja auch fast jedes mal aufs neue angehen weil man immer von anderen personen drauf angesprochen wird. das nervt auch am meisten.

ach mit dem norwood kram seh ich nicht so wirklich durch, weils immer schwer einzuschätzen ist wie die kahlen stellen wirklich gemeint sind. aber zb bei dieser übersicht wäre ich ca 4,5

<http://www.keratin.com/az/norwood01.gif>

du hast schon als minderjähriger fin genommen?

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [Brosec](#) on Thu, 14 Jun 2012 10:42:47 GMT

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

---

ok NW 4,5 mit 21 ist echt hart, allerdings habt ihr den vorteil, dass Ihr in meinem Alter bestimmt schon abgeschlossen mit dem Thema habt....

In ein Paar Jahren werdet Ihr wohl darüber lachen..

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [TrumanCapote87](#) on Fri, 15 Jun 2012 01:14:38 GMT

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

---

Danke erst einmal für die Antworten und Schilderungen, alleine zu sehen, wie andere Menschen der Situation entgegentreten, finde ich persönlich interessant und hilfreich...

@Farewell: Habe seit Dezember Schluß mit meiner Ex-Freundin. Das war halt auch so eine Sache. Ich habe erst 2 Monate danach zum Rasierer gegriffen und alles abgeschoren (seitdem regelmäßig). Vorher habe ich über ein Jahr Kappe getragen, (kein Ding mit Baumarkt-Schriftzug oder Ähnlichem, schon stilgerecht und "modisch") und mit den darunter hervorquillenden, dicken Locken quasi eine Top-Frisur vorgegaukelt. Letzten Sommer war ich dann mit der Cap bei 'nem Festival und wurde da von(!) meiner Ex angesprochen. Nicht umgekehrt. Ich bin ihr scheinbar nachmittags auf dem Zeltplatz aufgefallen und bei der Aftershow-Party abends hat sie sich dann ein Herz gefasst und mich angesprochen.

Ich erzähle das, weil es eine Sache verdeutlicht, die mich an den Rand des Wahnsinns treibt: Abgesehen von dieser Haarthematik schein ich ganz "in Ordnung" zu sein.

Meine Ex ist ein wirklich wunderschönes Mädchen. Es ist klar, dass das immer nur subjektiv bewertbar ist. Aber bei dieser Frau kann ich mir nur schwer vorstellen, dass die Meinungen da weit auseinander gehen würden. Traumkörper, wahnsinnig schöne Augen, ein nettes Lächeln, gelockte, blonde Haare, ein individueller, geschmackvoller Kleidungsstil...usw. Und diese Frau hat MICH angesprochen. Wollte mich "rumkriegen". Wenn ich jetzt im Nachhinein darüber nachdenke, werde ich so unfassbar wütend. Das war so, als hätte mir das Leben noch einmal zeigen wollen, wie gut es sein kann. Nur um mir dann höhnisch grinsend die Tür in die Visage zu schmettern. "Sowas ist möglich, wenn man als attraktiver Mann wahrgenommen wird, schade nur, dass du in Zukunft keiner mehr sein wirst."

Das meinte ich in meinem Eingangspost mit "einer Welt, von der mir von nun an der Zugang verwehrt wird."

Seitdem ich wieder Single bin (und geschoren herumlaufe), habe ich mit 2 Mädels "rumgeknutscht", jeweils im Club, jeweils mit Mütze unterwegs. Direkt an den ersten beiden Abenden, an denen ich wieder feiern war. Beide hätten "mehr" gewollt, eine von beiden hätte ich tierisch gerne auch mal nüchtern wiedertreffen. Absolutes Beziehungspotenzial, hinsichtlich unserer Charaktere. **BEIDE MALE HABE ICH EINE AUSREDE ERFUNDEN UND BIN ALLEINE AUS DEM CLUB VERSCHWUNDEN.** Zuhause hätte ich dann ja die Mütze ausziehen und meine Glatze präsentieren müssen. Dieser Moment, in denen der Schreck und die Enttäuschung durch die Augen der Mädels geblitzt wäre, das hätte ich nicht



ausgehalten. Lieber hinterlasse ich sie mit diesem Eindruck von mir, fühle mich behrenswert und attraktiv und verzichte auf alles weitere, auf die Wahrheit.

Wie schon mehrfach erwähnt: Realitätsverdrängung, Abtauchen in eine Traumwelt/Scheinwelt. Je mehr ich dann aber drüber nachgedacht habe, desto mehr hat mich das Ganze fertig gemacht. Das kann's doch nicht sein. Immer nur ein paar Küsse auf der Tanzfläche abgreifen, wie ein nervöser Teenager und dann die Flinte in's Korn werfen, wenn's sich zuspitzt. Andererseits bin ich mir halt "sicher", dass es sonst erst gar nicht zu einem Interesse der Mädels/zu solch einer Situation gekommen wäre. Ich hatte also die Wahl zwischen ein bisschen Körperlichkeit oder halt gar keiner Körperlichkeit. Ist das alles im Eimer...

Da ist es halt wieder, dieses "Festklammern" und Verharren. Ich kann einfach zu 0,0% glauben, dass ich jemals wieder solche Mädels kennenlerne und für mich begeistern kann. Charakter hin, Charakter her. Es beginnt nunmal mit den ersten zehn Sekunden.

Und das empfinde ich als momentan unüberwindbare Hürde: Zu wissen, wie gut alles sein kann. Zu wissen, dass das Leben es in der Vergangenheit echt immer gut mit mir gemeint hat. Und sich durch die veränderte (Haar)-Situation von eben diesem Leben fortan ausgeschlossen zu fühlen. Von nun an allerhöchstens noch eine 1b-Version dieses Lebens führen zu können. Mit - wenn überhaupt - mittelmässig attraktiven Frauen, mittelmäßigem Spaß, mittelmäßigem XY....

Versteht mich nicht falsch, ich bin dankbar für jede Sekunde bis hierhin, andere hat es weitaus "schlimmer" getroffen, ich habe wenigstens bis hierhin ein erfülltes Leben genossen. Aber ich vermisse es so sehr, dass ich manchmal einfach nur schreien könnte.

Ich bitte die stellenweise durchschimmernde Theatralik zu entschuldigen, beim "Darüber-Schreiben" bahnt sich halt die ein oder andere Emotion etwas ungefilterter ihren Weg....

Gute Nacht,

T.C.

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage  
Posted by [mike](#) on Fri, 15 Jun 2012 01:49:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du hättest die Mütze nicht anhaben dürfen .. sondern gleich im mm-Look in dem Club erscheinen sollen...

Du musst Dir irgend einen maskulinen Look zulegen mit Glatze ..vllt. was mit dem Bart... leider einfacher gesagt als getan ...

die Übergangsphase Haare -> Glatze ist sicher die härteste ...

LG  
Mike

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage  
Posted by [123Andreas123](#) on Fri, 15 Jun 2012 10:12:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

TrumanCapote87 schrieb am Fri, 15 June 2012 03:14

Und das empfinde ich als momentan unüberwindbare Hürde: Zu wissen, wie gut alles sein kann. Zu wissen, dass das Leben es in der Vergangenheit echt immer gut mit mir gemeint hat. Und sich durch die veränderte (Haar)-Situation von eben diesem Leben fortan ausgeschlossen zu fühlen. Von nun an allerhöchstens noch eine 1b-Version dieses Lebens führen zu können. Mit - wenn überhaupt - mittelmässig attraktiven Frauen, mittelmäßigem Spaß, mittelmäßigem XY....

Ich finde, du triffst mit deinen Aussagen und deiner Analyse der Situation den Nagel auf den Kopf. Zumindest sprichst du mir aus der Seele! Mir geht es sehr ähnlich. Gerade obiges Zitat von dir entspricht meiner momentanen Gefühlslage, und die Tatsache sich in Zukunft nur mit einem Mittelmaß an Lebensqualität abfinden zu müssen, tut verdammt weh und erschwert das tägliche Leben. Die Leichtigkeit von einst das Leben zu meistern, ist verflogen. Übrig geblieben sind die Erinnerungen.

Zu deiner Club-Geschichte: Ich würde es, wie mein Vorposter schon schrieb, mal ohne Kappe versuchen, natürlich nur dann, wenn du dich nicht ganz unwohl damit fühlst. Denn ich hätte auch Angst davor "falsche Tatsachen" vorzutäuschen bzw. mich im Laufe des Abends dann zu "entblößen". Nur mal so als Anregung, wie gesagt, wenn du dich zu unwohl ohne Kopfbedeckung fühlst, hat es natürlich keinen Wert.

Leider habe ich auch noch keine wirkliche Strategie gefunden wieder so glücklich zu werden wie früher. Ich hoffe es gelingt mir irgendwann...

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage  
Posted by [eintrachtboy](#) on Fri, 15 Jun 2012 11:36:56 GMT

---



hi,  
bin auch AGA Betroffener, und ich muss sagen, deine Analyse ist sehr treffend, auch ich fühle mich oft wie du. Aber wir sollten uns trotzdem bewusst machen dass es schlimmere Schicksale gibt als unsere, auch haartechnisch... hab gestern im Bus einen Mann mit AA universalis gesehen, ihr glaubt nicht wie froh ich in dem Moment über meine AGA war. Klar hilft das jetzt niemandem weiter, aber vielleicht sollten wir uns von der scheiss AGA nicht unsere Lebenslust nehmen lassen.

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [Mita](#) on Fri, 15 Jun 2012 13:52:27 GMT

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

---

Das Problem ist aber eigentlich nicht das 'Klammern an die Vergangenheit' sondern das 'ich gefalle mir nicht' Gefühl was immer auch zu --> 'ich gefalle anderen nicht' führt.

Die Hilflosigkeit macht einen (mich) verrückt. Die Erkenntnis, dass man rein gar nichts dagegen unternehmen kann. Es wird zwar immer wieder gesagt, dass HA bei Männern von der Gesellschaft inzwischen als 'normal' akzeptiert wird, ich halte das aber für Bullshit! Ich setze das fast gleich mit einer Entstellung. Einen Makel, den man, für den Rest seines Lebens, mit sich herumträgt. Am Ende gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder man sieht mit Glatze bzw 1mm Schnitt gut aus oder eben nicht. Wenn man zu der zweiten Fraktion gehört, dann wars das imho. Dann kann man seinen Haarglanz oder seinen Eierkopf zur Schau stellen. Wenn kann das selber akzeptieren, ok... heißt nicht dass es das besser macht oder besser aussehen lässt. Natürlich kann derjenige nichts dafür und er kann einem auch total leid tun. Trotzdem sieht es scheisse aus. Deswegen kotzt es mich auch total an, wenn ich immer wieder 50/60 Jährige sehe, die scheinbar volles, bzw ordentliches Haar haben und dann sehe ich 20 jährige mit Haarglanz. Irgendwas ist doch da in Sachen Evolution an einem Punkt mächtig schief gelaufen...

Sorry für mein pessimistisches posting. Ich sehe das aber so.

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [farewell](#) on Fri, 15 Jun 2012 16:27:36 GMT

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

---

So Truman um mal dein Problem ein wenig zu spezifizieren hatte ich ja die Frage der Freundin und des Sex gestellt. Ich denke mittlerweile das liegt allein daran, DENN sind wir wirklich eitel? Welchen Mann interessiert es wirklich wie er aussieht?

Mich interessiert es erst seit ich keine oder keine glückliche Beziehung mehr führte UND mir die Haare ausgingen. Denn es geht dir, mir und allen anderen hier doch nur um folgendes, man möchte für die Frauen attraktiv wirken um sie ins Bett zu kriegen und im Idealfall die richtige findet und jem. zum alt werden findet. Würde es jem. von euch wirklich noch interessieren wie die eigenen Haare aussehen, wenn man das hat und es die Freundin nicht stört bzw sie es

sogar an einem mag?

Es gibt definitiv Frauen die es mögen. Die zuversicht gab mir meine Ex-Freundin nach der ich in dieses Tiefe Loch fiel. Ich habe zwar schluss gemacht, aber im Endeffekt, als mir die Haare ausfielen und eben alles seinen Lauf nahm war ich irgendwann an dem Punkt wo ich mich fragte, bekomme ich überhaupt nochmal so etwas gutes? Nach 2 Jahren (als ich dann locker NW 3,5 hatte) habe ich sie wieder getroffen (sie hatte zwischendurch neue Freunde) aber sie fand mich trotz der Glatze sehr attraktiv und hat diese Seite an sich entdeckt das sie gar nichts dagegen hat. Das Problem ist vielmehr das die Medien suggerieren das Frauen sich glatzköpfige nicht nehmen sollen. Longs Story Short wir landeten nochmals im Bett und das gab mir die große zuversicht, das nur wir uns im Weg stehen. Sie ist übrigens auch sehr attraktiv nicht das du jetzt denkst der vergleich hinkt.

Das ändert leider nicht viel daran das ich einen totalen Eierkopf habe und mir in Gesellschaft oft wie eine Witzfigur vorkomme. Gerade in meinem Alter wo man durchaus Hauptaugenmerk auf ~19 Jährige legt, ist es der Horror, die "Frauen", eher noch Mädchen, wissen noch gar nicht was sie wollen, wählen eigentlich nur die lockigen hämpflinge die schüchterner sind als kleinkinder. Gerade da ist es schwer sich mit der Halbglatze anzufreunden, es ist eifnach 0% das Schönheitsideal. Ändert sich das? Vllt ein wenig gerade so AB 25. Danke ich.

Es gibt übrigens Studien die besagen, das je länger Männer keine Freundin oder zumindest Sex hatten mehr und mehr das Gefühl bekommen es sei etwas nicht in Ordnung mit ihnen. Das kann ich bestätigen, denn mein WG Mitbewohner ist ein totaler Schönling, lange Braune Locken, ein bisschen Johnny Depp verschnitten, durchtrainierten aber nicht zu prolligen Körper ohne irgendwas dafür zu machen. Er ist gleichzeitig einer meiner besten Freunde wodurch ich häufig mit ihm in der Uni umherlaufe und es ist kaum zu glauben, JEDES Mädels schaut ihm hinterher, macht mich teilweise total fertig weil es einfach so offensichtlich aufzeigt wie oberflächlich das alles ist. ABER er hatte noch nie eine Freundin, weil er früher einfach ein spätzünder war und dann mit 17 als es bei ihm auch losging sich für Mädchen zu interessieren (er ist jetzt auch 21) hatten die meisten schon Erfahrung und er wollte nichts falsch machen und hatte sich so immer mehr zurückgezogen. Heute ist es schon soweit das ein Mädchen IHN ansprechen müsste (war bei dir ja auch der Fall bei deiner Ex), nach einem Date fragen müsste, ALLES organisieren und jeden weiteren Schritt machen müsste, er ist völlig desorientiert was den Umgang mit Frauen angeht und trotz seines nahezu perfekten Aussehens glaube ich, das ich es schneller schaffe meine Probleme mit der AGA zu überwinden und/oder eine neue Freundin finde als er. Er hat trotz seiner optischen Vorteile kaum Chancen bei Frauen weil er sich wirklich fast in die Hose macht dabei. Ein weiteres Beispiel dafür das es nur man selbst ist, was im Weg steht.

Das sollen alles keine Ausreden sein. Wir haben einen Nachteil bei Frauen zu punkten, und keinen zu geringen, ich habe Freunde die haben aggressive Neurodermites (sicherlich schlimmer als AGA) aber man sieht es halt nicht auf den ersten Blick bzw das is wirklich als kleine Krankheit anerkannt, das macht nicht unsympatich, AGA schon wie ich finde.

Noch 2 Sachen die mir viel trost geben. Mich überkommt manchmal ein Gefühl totalen Friedens, in dem ich mir klar wird das ich erst 21 bin, krx 18, du 25. Wir haben das ganze Leben noch vor uns, wir können acuh trotz Glatze noch alles erreichen was wir uns vornehmen. Klar haben wir es vielleicht manchmal schwerer als andere es hätten, gerade was die Frauen angeht,

aber wir sind umso glücklicher manche Sachen dann zu schaffen.

2. Ist es bei euch nicht ähnlich das ihr von der Familie dafür teilweise belächelt werdet? Behandeln sie euch als wüssten sie wie ihr leidet und versuchen euch aufzuheitern das das leben weitergeht oder belächeln sie es ein wenig und sagen das ist doch nichts schlimmes? Bei mir ist es die 2te Option und ich denke auch zurecht. Was erwartet ihr denn? Das wir alle unser Leben lang nicht mehr glücklich werden weil wir nen Heiligenschein haben? Ich denke wenn ich 40 bin und zurückschaue werde ich lachen, klar könnten die nächsten 5 Jahre hart werden. Aber jeder von uns der es irgendwann überwindet (vor allem wenn die Glatze da ist und nichts mehr "noch schlimmer" werden kann) geht so stark daraus hervor, da bin ich mir sicher.

Ich hoffe ich konnte ein paar brauchbare Aussagen tätigen

Sorry für den langen Post und etwaige Rechtschreibfehler oder doppelaussagen aber ich werd mir das nicht alles nochmal durchlesen

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [Ruul](#) on Fri, 15 Jun 2012 18:50:36 GMT

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

---

Das ist echt hart sowas zu lesen, besonders weil ich das in eurem Alter auch hatte (bin jetzt 28)

Heute Abend stoss im Geiste auf euch an und hoff dass ihr durch diese Phase kommt.

Zu meiner Glatzen Zeit (da war ich 21-24) hab ich mich auch oft verkrochen, mein Selbstbewusstsein war eher auf Halbmast. Das war eine schreckliche Zeit und deswegen trauer ich mit euch.

Ich hab im Moment keine Glatze, weil ich da kosmetisch nachhelf. Das hat viel im positiven verbessert, aber an meine Depressionszeit kann ich mich noch sehr gut erinnern. Gesellschaftlich hab ich da auch keinen stress, weil ich schon seid Jahren in der Situation bin, dass ich darüber locker reden kann. Hättet ihr mich mit 23 gefragt, dass ich bei ersten Dates schon über mein Haarteil und mein Haarproblem rede, hätte ich euch ausgelacht. Aber da hat sich viel in mir verändert über die Jahre.

Das wichtigste ist einfach alles locker zu sehen, egal was ihr macht. Es ist total wurscht ob ihr einen Haarkranz, Glatze, HT, Concealer oder Haarteil trägt das wichtigste ist offen darüber reden zu können und nicht es zu verstecken.

Jason Alexander ist ein gutes Beispiel wie man mit dem Thema umgehen kann. Der hat Jahre lang einen Haarkranz getragen, das war ihm total egal, jetzt trägt er oft ein Haarteil und redet total offen drüber.

Ich will jetzt aber auch gar nicht über das schreiben, sondern nur sagen seit offen, dass ist der beste Weg um damit fertig zu werden. Es ist hart, aber wenn man einmal dort ist, ist das leben wieder easy

Ich hoff ihr findet euren Weg und die Welt ist nicht so grau wie man es manchmal glaubt.

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [TrumanCapote87](#) on Fri, 15 Jun 2012 18:55:00 GMT

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

---

@Farewell: Ein riesiges Problem ist, dass ich bisher genau das Gegenteil(!) von deinem Mitbewohner war. Ich sah nie(!) aus wie Brad Pitt oder irgendein Hollywood-Beau, egal wie dick meine Locken waren, ABER ich hatte in Bezug auf Frauen einfach "Eier in der Hose". Ich war immer eher schlacksig (75 kg bei 1,84m), das hat mir so im Alter von 13-16 richtige Probleme bereit. Dann habe ich gemerkt, dass es mit den Mädels damals trotzdem richtig gut gelaufen ist und "schwups", schon war das alles kein Problem mehr. Da hast du also absolut Recht, wenn du sagst, dass es bei dem Problem hauptsächlich um weibliche Bestätigung geht.

Ich war halt der schmale Lockenkopf, das kam an, Mädels mit denen ich was hatte, haben immer gesagt, dass sie mir nicht ganz über den Weg trauen, weil ich so ein "Frauentyp" bin (habe ich nie selbst so gesehen, die weibliche Fraktion scheinbar schon). Habe halt nie Probleme gehabt, mit Mädels zu reden, bin immer entspannt geblieben, zurückgelehnt, habe nie zu interessiert gewirkt und bin absolut selbstbewusst rübergekommen. Und wenn es läuft, dann läuft es, gerade in diesem Bereich entwickelt sich schnell eine Eigendynamik, sowohl zum Guten als auch zum Schlechten.

So einen Fall wie deinen Mitbewohner kenne ich auch aus dem Freundeskreis. Lange, dunkle Locken, recht gut gebaut, immer am individuellsten/besten gekleidet, musikalisch begabt, intelligent, eloquent, charmant...und dieser Kerl hat jetzt, seitdem er 23 ist, seine erste Freundin/den ersten wirklichen, sexuellen Kontakt mit einer Frau überhaupt. Der hat's einfach nie auf den Schirm bekommen. Lief bei Frauen immer unter der Kategorie "Eigentlich ein sweeter Typ, aber zu gehemmt, deshalb sexuell uninteressant.". Ich muss einfach immer daran denken, was hier los wäre, wenn ich nur meine Haare wieder hätte. Ich würde keine Sekunde mehr vor diesem Bildschirm verbringen, rausgehen und mir alles wiederholen. Ich weiß auch, dass das bei mir kein hohles Gesülze ist, weil ich mich daran erinnere, noch mit den dicksten Geheimratsecken und fortgeschrittener Ausdünnung (das war das eine Jahr vor der "Kappen-Zeit) ein paar der hübschesten Mädels meines Lebens "kennengelernt" zu haben. Mir vorwerfen, dass ich dramatisiere, kann ich deswegen nicht. Ich habe - gefühlt - bis "zum Ende" gefightet und mich nicht kleinkriegen lassen. Manchmal werde ich deswegen hier in diesem Forum so unfassbar wütend, wenn hier 30+X-jährige mit NW2 vom - vermeintlichen - Zusammenbruch ihrer Welt fabulieren. Als ich bei diesem Status angelangt war, war ich 21 und habe mich in fremden Betten statt in Selbstmitleid gewälzt. Aber okay, jeder Leidensdruck ist individuell, vielleicht muss ich da lernen, das Ganze differenzierter zu betrachten.

Ich habe momentan einfach das Gefühl, die Zitrone bis zum letzten Tropfen ausgepresst zu haben. NW 1-4 konnten mich nicht stoppen, auch wenn ich gemerkt habe, dass ich aktiver auf Mädels zugehen musste und nicht - wie zu Teenagerzeiten - die Angebote in's Haus geflattert kamen. Aber diese Glatze scheint mir den Rest zu geben. Das ist einfach nochmal ein optisch/ästhetischer Quantensprung von der ausgeprägten Geheimratsecke bis hin zur "Platte". Diesen Look kann man nicht durch Selbstbewusstsein, Auftreten und Charmanz übertünchen. Nicht mit 25. So mein SUBJEKTIVER Eindruck.

Hinzu kommt, dass ich Glatzen schon früher immer befremdlich fand. Bruce Willis und Co waren nie meine Orientierungspunkte im Hinblick auf die Frage "Wie willst du mal werden, wenn du groß bist?". Meine Familie ist eher künstlerisch ausgerichtet, Machos, Muskelberge und

alberne "Alpha-Männchen" fand ich immer lächerlich. Ich bin musikalisch mit "The Doors" und den Stones großgeworden, habe Celine und Henry Miller gelesen, immer mit eher "alternativen" Leuten rumgehangen...eine Glatze passt einfach nicht. Die, die mit einer solchen "glücklich" erscheinen, sind nach meinen Beobachtungen eher in einem anderen "Milieu" zu finden. Eher aufgepumpt, sportlich gekleidet, überquillend mit Testosteron, Großraumdisco und platinblondes Party-Mäuschen an der Hand. Natürlich habe ich das bewusst überspitzt.

Meine Beobachtungen hinsichtlich Familie decken sich mit deinen zu 99%. Meine Mutter spielt das Ganze herunter bzw denkt vielleicht wirklich so. "Frauen ist wichtig, was im Kopf ist, nicht auf dem Kopf"... "Du hast doch immer noch ein hübsches Gesicht."...usw.

Das ist aber auch verständlich. Erstens ist sie "schon" 45, da verlieren Äußerlichkeiten sicherlich einiges an Bedeutung. Zweitens ist sie meine MUTTER. Und Mütter lieben - im Normalfall - ihre Kinder BEDINGUNGSLOS. Ich könnte ein mit Säure verätztes Gesicht, ein Arm und ein Bein, vier Arme und vier Beine und und und haben...für eine Mutter bleibt ihr Sohn ihr Sohn, auf den sie stolz ist und den sie liebt.

Ich bin inzwischen an dem Punkt angekommen, an dem ich der Haarteil-Schiene zumindest eine Testphase einräumen werde. Weil es ja schlimmer als so eh kaum werden kann. Mit dieser Glatze isoliere ich mich, bin zittrig und angespannt, meide Kontakte und Frauen, hasse den Blick in den Spiegel. Ich mag nicht so recht glauben, dass ein Haarteil wirklich in jeder Situation unerkennbar und natürlich ist, aber irgendwie ist mir aufgefallen, dass es wahrscheinlich trotzdem eine Verbesserung darstellen könnte. Zumindest würde ich wieder befreiter durch die Stadt schlendern können (sooo auffällig sollte ein hochwertiges und gut eingeschnittenes/gepflegtes Haarteil dann auch nicht sein, zumal nicht jeder fremde Mitbürger explizit darauf achtet/die Gegend danach scannt), das wäre schon eine 50%ige Verbesserung zu jetzt. Wenn es tatsächlich gut aussehen und nicht sofort in's Auge stechen sollte, würde es mir zudem glaube ich einfacher fallen, im Ernstfall dazu zu stehen. Mehr als zur Glatze.

Ich habe da einfach folgendes Szenario: Ein Mädchen lernt mich im Club/Nachtleben@Farewell: Ein riesiges Problem ist, dass ich bisher genau das Gegenteil(!) von deinem Mitbewohner war. Ich sah nie(!) aus wie Brad Pitt oder irgendein Hollywood-Beau, egal wie dick meine Locken waren, ABER ich hatte in Bezug auf Frauen einfach "Eier in der Hose". Ich war immer eher schlacksig (75 kg bei 1,84m), das hat mir so im Alter von 13-16 richtige Probleme bereit. Dann habe ich gemerkt, dass es mit den Mädels damals trotzdem richtig gut gelaufen ist und "schwups", schon war das alles kein Problem mehr. Da hast du also absolut Recht, wenn du sagst, dass es bei dem Problem hauptsächlich um weibliche Bestätigung geht.

Ich war halt der schmale Lockenkopf, das kam an, Mädels mit denen ich was hatte, haben immer gesagt, dass sie mir nicht ganz über den Weg trauen, weil ich so ein "Frauentyp" bin (habe ich nie selbst so gesehen, die weibliche Fraktion scheinbar schon). Habe halt nie Probleme gehabt, mit Mädels zu reden, bin immer entspannt geblieben, zurückgelehnt, habe nie zu interessiert gewirkt und bin absolut selbstbewusst rübergekommen. Und wenn es läuft, dann läuft es, gerade in diesem Bereich entwickelt sich schnell eine Eigendynamik, sowohl zum Guten als auch zum Schlechten.

So einen Fall wie deinen Mitbewohner kenne ich auch aus dem Freundeskreis. Lange, dunkle Locken, recht gut gebaut, immer am individuellsten/besten gekleidet, musikalisch begabt, intelligent, eloquent, charmant...und dieser Kerl hat jetzt, seitdem er 23 ist, seine erste



Freundin/den ersten wirklichen, sexuellen Kontakt mit einer Frau überhaupt. Der hat's einfach nie auf den Schirm bekommen. Lief bei Frauen immer unter der Kategorie "Eigentlich ein sweeter Typ, aber zu gehemmt, deshalb sexuell uninteressant.". Ich muss einfach immer daran denken, was hier los wäre, wenn ich nur meine Haare wieder hätte. Ich würde keine Sekunde mehr vor diesem Bildschirm verbringen, rausgehen und mir alles wiederholen. Ich weiß auch, dass das bei mir kein hohles Gesülze ist, weil ich mich daran erinnere, noch mit den dicksten Geheimratsecken und fortgeschrittener Ausdünnung (das war das eine Jahr vor der "Kappen-Zeit) ein paar der hübschesten Mädels meines Lebens "kennengelernt" zu haben. Mir vorwerfen, dass ich dramatisiere, kann ich deswegen nicht. Ich habe - gefühlt - bis "zum Ende" gefightet und mich nicht kleinkriegen lassen. Manchmal werde ich deswegen hier in diesem Forum so unfassbar wütend, wenn hier 30+X-jährige mit NW2 vom - vermeintlichen - Zusammenbruch ihrer Welt fabulieren. Als ich bei diesem Status angelangt war, war ich 21 und habe mich in fremden Betten statt in Selbstmitleid gewälzt. Aber okay, jeder Leidensdruck ist individuell, vielleicht muss ich da lernen, das Ganze differenzierter zu betrachten.

Ich habe momentan einfach das Gefühl, die Zitrone bis zum letzten Tropfen ausgepresst zu haben. NW 1-4 konnten mich nicht stoppen, auch wenn ich gemerkt habe, dass ich aktiver auf Mädels zugehen musste und nicht - wie zu Teenagerzeiten - die Angebote in's Haus geflattert kamen. Aber diese Glatze scheint mir den Rest zu geben. Das ist einfach nochmal ein optisch/ästhetischer Quantensprung von der ausgeprägten Geheimratsecke bis hin zur "Platte". Diesen Look kann man nicht durch Selbstbewusstsein, Auftreten und Charmanz übertünchen. Nicht mit 25. So mein SUBJEKTIVER Eindruck.

Hinzu kommt, dass ich Glatzen schon früher immer befremdlich fand. Bruce Willis und Co waren nie meine Orientierungspunkte im Hinblick auf die Frage "Wie willst du mal werden, wenn du groß bist?". Meine Familie ist eher künstlerisch ausgerichtet, Machos, Muskelberge und alberne "Alpha-Männchen" fand ich immer lächerlich. Ich bin musikalisch mit "The Doors" und den Stones großgeworden, habe Celine und Henry Miller gelesen, immer mit eher "alternativen" Leuten rumgehangen...eine Glatze passt einfach nicht. Die, die mit einer solchen "glücklich" erscheinen, sind nach meinen Beobachtungen eher in einem anderen "Milieu" zu finden. Eher aufgepumpt, sportlich gekleidet, überquillend mit Testosteron, Großraumdisco und platinblondes Party-Mäuschen an der Hand. Natürlich habe ich das bewusst überspitzt.

Meine Beobachtungen hinsichtlich Familie decken sich mit deinen zu 99%. Meine Mutter spielt das Ganze herunter bzw denkt vielleicht wirklich so. "Frauen ist wichtig, was im Kopf ist, nicht auf dem Kopf"... "Du hast doch immer noch ein hübsches Gesicht."...usw.

Das ist aber auch verständlich. Erstens ist sie "schon" 45, da verlieren Äußerlichkeiten sicherlich einiges an Bedeutung. Zweitens ist sie meine MUTTER. Und Mütter lieben - im Normalfall - ihre Kinder BEDINGUNGSLOS. Ich könnte ein mit Säure verätztes Gesicht, ein Arm und ein Bein, vier Arme und vier Beine und und und haben...für eine Mutter bleibt ihr Sohn ihr Sohn, auf den sie stolz ist und den sie liebt.

Ich bin inzwischen an dem Punkt angekommen, an dem ich der Haarteil-Schiene zumindest eine Testphase einräumen werde. Weil es ja schlimmer als so eh kaum werden kann. Mit dieser Glatze isoliere ich mich, bin zittrig und angespannt, meide Kontakte und Frauen mit "vollem Haar" @Farewell: Ein riesiges Problem ist, dass ich bisher genau das Gegenteil(!) von deinem Mitbewohner war. Ich sah nie(!) aus wie Brad Pitt oder irgendein Hollywood-Beau, egal wie dick meine Locken waren, ABER ich hatte in Bezug auf Frauen einfach "Eier in der Hose". Ich war

immer eher schlacksig (75 kg bei 1,84m), das hat mir so im Alter von 13-16 richtige Probleme bereit. Dann habe ich gemerkt, dass es mit den Mädels damals trotzdem richtig gut gelaufen ist und "schwups", schon war das alles kein Problem mehr. Da hast du also absolut Recht, wenn du sagst, dass es bei dem Problem hauptsächlich um weibliche Bestätigung geht.

Ich war halt der schmale Lockenkopf, das kam an, Mädels mit denen ich was hatte, haben immer gesagt, dass sie mir nicht ganz über den Weg trauen, weil ich so ein "Frauentyp" bin (habe ich nie selbst so gesehen, die weibliche Fraktion scheinbar schon). Habe halt nie Probleme gehabt, mit Mädels zu reden, bin immer entspannt geblieben, zurückgelehnt, habe nie zu interessiert gewirkt und bin absolut selbstbewusst rübergekommen. Und wenn es läuft, dann läuft es, gerade in diesem Bereich entwickelt sich schnell eine Eigendynamik, sowohl zum Guten als auch zum Schlechten.

So einen Fall wie deinen Mitbewohner kenne ich auch aus dem Freundeskreis. Lange, dunkle Locken, recht gut gebaut, immer am individuellsten/besten gekleidet, musikalisch begabt, intelligent, eloquent, charmant...und dieser Kerl hat jetzt, seitdem er 23 ist, seine erste Freundin/den ersten wirklichen, sexuellen Kontakt mit einer Frau überhaupt. Der hat's einfach nie auf den Schirm bekommen. Lief bei Frauen immer unter der Kategorie "Eigentlich ein sweeter Typ, aber zu gehemmt, deshalb sexuell uninteressant.". Ich muss einfach immer daran denken, was hier los wäre, wenn ich nur meine Haare wieder hätte. Ich würde keine Sekunde mehr vor diesem Bildschirm verbringen, rausgehen und mir alles wiederholen. Ich weiß auch, dass das bei mir kein hohles Gesülze ist, weil ich mich daran erinnere, noch mit den dicksten Geheimratsecken und fortgeschrittener Ausdünnung (das war das eine Jahr vor der "Kappen-Zeit) ein paar der hübschesten Mädels meines Lebens "kennengelernt" zu haben. Mir vorwerfen, dass ich dramatisiere, kann ich deswegen nicht. Ich habe - gefühlt - bis "zum Ende" gefightet und mich nicht kleinkriegen lassen. Manchmal werde ich deswegen hier in diesem Forum so unfassbar wütend, wenn hier 30+X-jährige mit NW2 vom - vermeintlichen - Zusammenbruch ihrer Welt fabulieren. Als ich bei diesem Status angelangt war, war ich 21 und habe mich in fremden Betten statt in Selbstmitleid gewälzt. Aber okay, jeder Leidensdruck ist individuell, vielleicht muss ich da lernen, das Ganze differenzierter zu betrachten.

Ich habe momentan einfach das Gefühl, die Zitrone bis zum letzten Tropfen ausgepresst zu haben. NW 1-4 konnten mich nicht stoppen, auch wenn ich gemerkt habe, dass ich aktiver auf Mädels zugehen musste und nicht - wie zu Teenagerzeiten - die Angebote in's Haus geflattert kamen. Aber diese Glatze scheint mir den Rest zu geben. Das ist einfach nochmal ein optisch/ästhetischer Quantensprung von der ausgeprägten Geheimratsecke bis hin zur "Platte". Diesen Look kann man nicht durch Selbstbewusstsein, Auftreten und Charmanz übertünchen. Nicht mit 25. So mein SUBJEKTIVER Eindruck.

Hinzu kommt, dass ich Glatzen schon früher immer befremdlich fand. Bruce Willis und Co waren nie meine Orientierungspunkte im Hinblick auf die Frage "Wie willst du mal werden, wenn du groß bist?". Meine Familie ist eher künstlerisch ausgerichtet, Machos, Muskelberge und alberne "Alpha-Männchen" fand ich immer lächerlich. Ich bin musikalisch mit "The Doors" und den Stones großgeworden, habe Celine und Henry Miller gelesen, immer mit eher "alternativen" Leuten rumgehungen...eine Glatze passt einfach nicht. Die, die mit einer solchen "glücklich" erscheinen, sind nach meinen Beobachtungen eher in einem anderen "Milieu" zu finden. Eher aufgepumpt, sportlich gekleidet, überquillend mit Testosteron, Großraumdisco und platinblondes Party-Mäuschen an der Hand. Natürlich habe ich das bewusst überspitzt.



Meine Beobachtungen hinsichtlich Familie decken sich mit deinen zu 99%. Meine Mutter spielt das Ganze herunter bzw denkt vielleicht wirklich so. "Frauen ist wichtig, was im Kopf ist, nicht auf dem Kopf"... "Du hast doch immer noch ein hübsches Gesicht."...usw.

Das ist aber auch verständlich. Erstens ist sie "schon" 45, da verlieren Äußerlichkeiten sicherlich einiges an Bedeutung. Zweitens ist sie meine MUTTER. Und Mütter lieben - im Normalfall - ihre Kinder BEDINGUNGSLOS. Ich könnte ein mit Säure verätztes Gesicht, ein Arm und ein Bein, vier Arme und vier Beine und und und haben...für eine Mutter bleibt ihr Sohn ihr Sohn, auf den sie stolz ist und den sie liebt.

Ich bin inzwischen an dem Punkt angekommen, an dem ich der Haarteil-Schiene zumindest eine Testphase einräumen werde. Weil es ja schlimmer als so eh kaum werden kann. Mit dieser Glatze isoliere ich mich, bin zittrig und angespannt, meide Kontakte und Frauen@Farewell: Ein riesiges Problem ist, dass ich bisher genau das Gegenteil(!) von deinem Mitbewohner war. Ich sah nie(!) aus wie Brad Pitt oder irgendein Hollywood-Beau, egal wie dick meine Locken waren, ABER ich hatte in Bezug auf Frauen einfach "Eier in der Hose". Ich war immer eher schlacksig (75 kg bei 1,84m), das hat mir so im Alter von 13-16 richtige Probleme bereit. Dann habe ich gemerkt, dass es mit den Mädels damals trotzdem richtig gut gelaufen ist und "schwups", schon war das alles kein Problem mehr. Da hast du also absolut Recht, wenn du sagst, dass es bei dem Problem hauptsächlich um weibliche Bestätigung geht.

Ich war halt der schmale Lockenkopf, das kam an, Mädels mit denen ich was hatte, haben immer gesagt, dass sie mir nicht ganz über den Weg trauen, weil ich so ein "Frauentyp" bin (habe ich nie selbst so gesehen, die weibliche Fraktion scheinbar schon). Habe halt nie Probleme gehabt, mit Mädels zu reden, bin immer entspannt geblieben, zurückgelehnt, habe nie zu interessiert gewirkt und bin absolut selbstbewusst rübergekommen. Und wenn es läuft, dann läuft es, gerade in diesem Bereich entwickelt sich schnell eine Eigendynamik, sowohl zum Guten als auch zum Schlechten.

So einen Fall wie deinen Mitbewohner kenne ich auch aus dem Freundeskreis. Lange, dunkle Locken, recht gut gebaut, immer am individuellsten/besten gekleidet, musikalisch begabt, intelligent, eloquent, charmant...und dieser Kerl hat jetzt, seitdem er 23 ist, seine erste Freundin/den ersten wirklichen, sexuellen Kontakt mit einer Frau überhaupt. Der hat's einfach nie auf den Schirm bekommen. Lief bei Frauen immer unter der Kategorie "Eigentlich ein sweeter Typ, aber zu gehemmt, deshalb sexuell uninteressant.". Ich muss einfach immer daran denken, was hier los wäre, wenn ich nur meine Haare wieder hätte. Ich würde keine Sekunde mehr vor diesem Bildschirm verbringen, rausgehen und mir alles wiederholen. Ich weiß auch, dass das bei mir kein hohles Gesülze ist, weil ich mich daran erinnere, noch mit den dicksten Geheimratsecken und fortgeschrittener Ausdünnung (das war das eine Jahr vor der "Kappen-Zeit) ein paar der hübschesten Mädels meines Lebens "kennengelernt" zu haben. Mir vorwerfen, dass ich dramatisiere, kann ich deswegen nicht. Ich habe - gefühlt - bis "zum Ende" gefightet und mich nicht kleinkriegen lassen. Manchmal werde ich deswegen hier in diesem Forum so unfassbar wütend, wenn hier 30+X-jährige mit NW2 vom - vermeintlichen - Zusammenbruch ihrer Welt fabulieren. Als ich bei diesem Status angelangt war, war ich 21 und habe mich in fremden Betten statt in Selbstmitleid gewälzt. Aber okay, jeder Leidensdruck ist individuell, vielleicht muss ich da lernen, das Ganze differenzierter zu betrachten.

Ich habe momentan einfach das Gefühl, die Zitrone bis zum letzten Tropfen ausgepresst zu

haben. NW 1-4 konnten mich nicht stoppen, auch wenn ich gemerkt habe, dass ich aktiver auf Mädels zugehen musste und nicht - wie zu Teenagerzeiten - die Angebote in's Haus geflattert kamen. Aber diese Glatze scheint mir den Rest zu geben. Das ist einfach nochmal ein optisch/ästhetischer Quantensprung von der ausgeprägten Geheimratsecke bis hin zur "Platte". Diesen Look kann man nicht durch Selbstbewusstsein, Auftreten und Charmanz übertünchen. Nicht mit 25. So mein SUBJEKTIVER Eindruck.

Hinzu kommt, dass ich Glatzen schon früher immer befremdlich fand. Bruce Willis und Co waren nie meine Orientierungspunkte im Hinblick auf die Frage "Wie willst du mal werden, wenn du groß bist?". Meine Familie ist eher künstlerisch ausgerichtet, Machos, Muskelberge und alberne "Alpha-Männchen" fand ich immer lächerlich. Ich bin musikalisch mit "The Doors" und den Stones großgeworden, habe Celine und Henry Miller gelesen, immer mit eher "alternativen" Leuten rumgehungen...eine Glatze passt einfach nicht. Die, die mit einer solchen "glücklich" erscheinen, sind nach meinen Beobachtungen eher in einem anderen "Milieu" zu finden. Eher aufgepumpt, sportlich gekleidet, überquillend mit Testosteron, Großraumdisco und platinblondes Party-Mäuschen an der Hand. Natürlich habe ich das bewusst überspitzt.

Meine Beobachtungen hinsichtlich Familie decken sich mit deinen zu 99%. Meine Mutter spielt das Ganze herunter bzw denkt vielleicht wirklich so. "Frauen ist wichtig, was im Kopf ist, nicht auf dem Kopf"... "Du hast doch immer noch ein hübsches Gesicht."...usw.

Das ist aber auch verständlich. Erstens ist sie "schon" 45, da verlieren Äußerlichkeiten sicherlich einiges an Bedeutung. Zweitens ist sie meine MUTTER. Und Mütter lieben - im Normalfall - ihre Kinder BEDINGUNGSLOS. Ich könnte ein mit Säure verätztes Gesicht, ein Arm und ein Bein, vier Arme und vier Beine und und und haben...für eine Mutter bleibt ihr Sohn ihr Sohn, auf den sie stolz ist und den sie liebt.

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage  
Posted by [TrumanCapote87](#) on Fri, 15 Jun 2012 19:24:57 GMT

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

@Ruulkasar: Vorneweg: Ich beobachte deine Posts etc schon seit geraumer Zeit und finde deine optimistische Art absolut anerkennenswert und motivierend. Ich habe mich vor ein paar Wochen dazu entschlossen, der Haarteil-Route zumindest eine Testphase von ein paar Monaten einzuräumen. Haarteil ist bestellt und sollte in ein paar Wochen eintreffen. Wie jeder "Träger"(am Anfang) finde ich den Gedanken daran, mit fremdem Haar auf dem Kopf herumzulaufen, erst einmal abwegig. Irgendwie auch erschreckend. Gerade wenn man so "jung" ist wie wir. Aber "Erfolgsgories" wie deine (und auch einige andere hier und in anderen Foren) haben mich zumindest aufhorchen lassen, so dass ich es jetzt wenigstens einmal im Selbstversuch testen will. In den Mülleimer pfeffern kann ich das Teil bei Missfallen dann immer noch.

Ich glaube einfach, dass das Gefühl, sich "schön" oder zumindest "fresh" zu fühlen von entscheidender Bedeutung ist, gerade im Hinblick auf den Umgang mit Frauen. Das habe ich sehr gut in meiner "Fette-Geheimratsecken-Zeit" feststellen können. Lag im Bett mit Frauen, die dann

- sehr sensibel - einfach mal meinten "Du hast ja richtig krasse Gehirnatsecken!". Das war ja auch unverkennbar. Da ich aber "wusste", dass der Rest der Haare und ich im Gesamtbild noch "gut" aussehe (subjektiver Eindruck), habe ich darauf immer locker grinsend kontern können. Schon war auch für die Damen das Thema von der Agenda.

Meine Hoffnung im Hinblick auf das Haarteil ist ähnlicher Natur. Vielleicht wird es eine Frau - zumindest nach einiger Zeit - bemerken. Das wird sie dann komisch finden, Zweifel an meiner Authentizität bekommen, eventuell auch mich darauf ansprechen. Soweit, so schlecht. Hier das große ABER. Wenn das Haarteil gut aussehen und mir "stehen" sollte, glaube ich einfach, dass ich dann wieder kontern kann. Weil ich weiß, dass es gut aussieht und zu einer optischen Verbesserung beiträgt.

Ob Glatze oder Haarteil, so oder so muss ich zu einem Makel stehen. Dann doch lieber zu dem, der mich optisch nicht abwertet. So meine Theorie. Wenn ich annähernd so eine Natürlichkeit eines William Shatner oder Elton John (Paradebeispiele) erzielen kann, umso mehr.

Was ich von dir, Ruulkasar, gerne wissen würde ist, wie du es de facto in der Realität umsetzt:

- Erstes Date, zwanzig Minuten Gesprächszeit sind vergangen, du sagst "Bevor wir weiterreden, muss ich was zu meinen Haaren erzählen..". Danach erläuterst du, warum du dich dafür entschieden hast. -

Ist natürlich extrem heruntergebrochen und vielleicht auch überspitzt, aber ist das in etwa so deine Vorgehensweise? Oder reagierst du erst dann, wenn du das Gefühl hast, dass sie jetzt zweimal binnen kurzer Zeit skeptisch in Richtung deiner "Haarpracht" geschickt hat?

Wie stellen sich deine Erfahrungen in puncto Liebesleben eigentlich dar? Gab es Situationen, in denen sich Frauen nach deinem "Geständnis" plötzlich "komischerweise" nicht mehr gemeldet bzw abweisend reagiert haben? Glaubst du, dass die Mädels es auch ohne deine Offenheit von selbst "herausgefunden" hätten?

Vielen Dank für alle Antworten bisher und ein schönes Wochenende,

T.C.

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [TrumanCapote87](#) on Fri, 15 Jun 2012 19:35:09 GMT

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

---

@all: Ups, mein vorletzter Post ist etwas lang geraten. Da ist der ganze Text dreimal aneinandergereiht veröffentlicht worden. Ist also "in echt" nur 1/3 so lang! Der ursprüngliche Text reicht nur bis zu dem Satz "Mehr als zur Glatze." Alles, was danach kommt, ist irgendwie wild ineinander kopiert und somit zusammenhangslos...Sorry!

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [Ruul](#) on Fri, 15 Jun 2012 22:00:58 GMT

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

---

hehe neeeee nicht so^^ Mache das auf psychologische Weise, immer wenn es einen passablen Zeitpunkt gibt.

Meiner jetzigen Freundin hab ichs erst nach in etwa 2-3 Monaten gesagt, da es einfach keinen passenden Zeitpunkt gab, aber meiner Ex hab ichs gleich beim ersten Date erzählt.

Bei meiner Ex (mit der war ich so ca 7-8 Monate zusammen) lief das so ab:

Also sie hat mich in einer Disco aufgerissen, war da draussen und die stand dann einfach vor mir und hat mich angesprochen. Hab mich dann lange mit ihr unterhalten und war dann den ganzen Abend mit dem Mädels unterwegs.

Naja dann haben wir uns natürlich wieder verabredet und sind in eine Bar. Der Abend verlief ziemlich kool, hatte viel zu lachen mit ihr und so weiter und dann fing ich an Fangfragen zu stellen, um ihren Charakter aus zu checken. Das Gespräch ging dann Richtung was sie an Männern schön findet und was nicht usw. Ihre Antwort war: "ich finde Männer mit südländischen Wurzeln sehr attraktiv und ich finde es schön, wenn Männer lange Haare haben. Im Grunde so wie bei dir. Was ich überhaupt nicht mag sind Glatzen, das find ich gar nicht attraktiv" (das war in etwa genau der Wortlaut, weil ich mich da total dran erinnern kann, da es pain war, sowas zu hören :/ ). Ich hab dann gelacht und innerlich ein X bei "falscher Antwort" gemacht, aber hab da noch nichts gesagt sondern dann einfach mit ihr weiter gequatscht. Sie wusste natürlich nicht, dass sie grad mich als total unattraktiv bezeichnet hat, weil sie halt dachte das betrifft mich nicht...

Wir sind dannach aus gaudi in eine Disco gegangen und später am Abend hat sie mich dann gefragt ob sie mich küssen darf. Da hab ich natürlich ja gesagt. Und meinte dann, komm mal mit raus wir müssen reden.

Ich war dann mit ihr in einer ruhigen Ecke und habs ihr dann ohne Umwege erzählt. Sie war dann das schlechteste Gewissen ever in Person und hatte mehr Angst dass ich sie jetzt für total oberflächlich empfinde, als dass sie das Thema stört. Naja die Beziehung hielt ein paar Monate, aber hab dann Schluss gemacht, da sie mich mehr als Kummerkasten benutzt hat. Ich mein das ist ja normal, dass man als Freund ihr hilft wenns ihr nicht gut geht, aber jeden Tag war mir dann zu viel.

Zum Thema ob Frauen mir deswegen schon einen Korb geben haben: Nö bis jetzt nicht, aber wie gesagt ich rede da auch völlig normal drüber und versuch das nicht zu verheimlichen. Zeigen tue ich es ihnen zwar nicht, aber hab kein Problem damit dass sie das wissen.

Die Ex davor war eine Langzeitbeziehung, mit der war ich schon zusammen, als ich eine Glatze trug. Die Beziehung ging aber eher zu Grunde weil sie mich betrogen hat.

Btw. Eine Glatze zu schneiden ist im Grunde das selbe wie ein Haarteil zu tragen. Man versuch bei beiden Methoden den Haarausfall zu kaschieren. Die einzigen die wirklich damit zurecht kommen, sind die die einen Kranz tragen.

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [Med159](#) on Sat, 16 Jun 2012 21:09:59 GMT

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

---

Kann dich vollkommen verstehen und mich in deine Situation zu 100% reinversetzen. Habe selber schon mit 16 oder sogar 15 Haarausfall gehabt.... Vor 2 Monaten habe ich mich dann entschieden ne Glatze zu rasieren. Es ist echt schlimm wie die Leute gucken. Die die mich kenn meinen ich schau mit Haaren besser aus und die die ich so treffe und zufällig mit ihnen ins Gespräch komme meinen es steht mir. Natürlich weiß ich eben nicht ob das nur aus rein höflich gemeint ist oder nicht aber was solls....

Aber ja.. Dein aller erster Post hätte von mir geschrieben sein können.... Habs aber bis jetzt selber noch nicht geschafft damit umzugehen..

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [TrumanCapote87](#) on Sun, 24 Jun 2012 23:38:58 GMT

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

---

Eine Sache, die gerade bei "uns" 20+X-jährigen eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt, ist übrigens - so meine subjektive Beobachtung - diese Zeitphase, in der wir uns gerade befinden und welche es einem erheblich erschwert, sich "damit abzufinden". Schrieben wir aktuell das Jahr 1975 (beliebig gewähltes Beispiel) würde ich wahrscheinlich auch traurig und deprimiert sein angesichts des Haarausfalls, ABER: Ich wüsste, dass es nun einmal so ist, ich nichts dagegen tun kann und mein Leben von nun an mit (Halb-)Glatze verbringen müsste. Keine schöne Erkenntnis, aber zumindest eine, die Klarheit verschafft und den "Aufbruch" zum neuen, haarlosen ICH "erleichtern" würde.

Anders gestaltet sich unsere aktuelle Situation anno 2012: Histogen (ordentliche Ergebnisse, nicht mehr, aber halt auch nicht weniger) , Replicell (nun ja...aber wer weiß schon, inwiefern da eventuelle Modifizierungen der Prozedur uns nicht doch noch bessere Ergebnisse beschere(n?!), TU Berlin (mit deren Verfahren bin ich zu wenig vertraut, als dass ich mir eine Einschätzung zutrauen würde) und und und...

Es ist einiges "in Bewegung", das zumindest einen Anlass zu - gemäßigter - Hoffnung bietet. Jeder muss hier seine Seite (Optimist/Pessimist/Irgendwas dazwischen) wählen, jedoch halte ich es für realistisch(!), dass es in weniger als zehn Jahren eine Prozedur/ein Verfahren geben wird, welches einem Großteil der Betroffenen zumindest 3-4 Norwood-Stufen zu einem zwar teuren, aber nicht astronomischen Preis zurückgeben kann (subjektive Einschätzung ohne Unfehlbarkeitsanspruch, sagen wir so: Ich würde 'n Batzen Gekd drauf setzen).

Betrachtet man diese Prognose, hört sich das ja erstmal positiv an: "Ist doch besser als keine Hoffnung zu haben!?".

Dazu sage ich dann halt "Jein". Klar, wenn es dann mal soweit sein sollte, werde ich Purzelbäume schlagen vor Freude! Nur macht dieses "An der Schwelle zum Durchbruch"-Stehen es halt unfassbar schwer, sich auf die Situation ohne Haar einzulassen und diesen Zustand akzeptieren zu lernen. Immer ist da (bei mir) diese Denke à la "Vielleicht geht's ja

doch schneller, vielleicht gibt's eine überraschende Erkenntnis, die alles beschleunigt, vielleicht ist doch in 2-3 Jahren schon was richtig Effektives auf dem Markt...". Und so weiter. Das führt dann in der Konsequenz dazu, dass ich die Zeit "bis dahin" als Wartezeit verbuche. Fast so, als wäre ich im Knast und würde die Tage bis zu meiner Entlassung runterzählen.

Hierin liegt meiner Meinung nach die größte Gefahr/Hürde: Anstatt sich dem Hier und Jetzt zuzuwenden, Strategien zu entwickeln, mit dem neuen Erscheinungsbild umzugehen, lasse ich die Tage verstreichen und blicke nur in Richtung Zukunft. Ich "überstehe" die Zeit momentan einfach bloß und das ist nstreitbar kein würdiger Ist-Zustand.

Jeden Tag genießen, bzw ihn wenigstens "nutzen" und ausfüllen, so sollte es sein. Davon ausgehen, dass man seine Glatze bis in's hohe Alter tragen wird. Und dann, wenn es tatsächlich mal "The Cure" geben sollte, ein Loch in den Bauch freuen und das unter der Kategorie "Sahnehäubchen" verbuchen. Das wäre die optimale, mentale Herangehensweise.

Angesichts der von mir weiter oben geschilderten Problematik, fällt es mir jedoch schwer, mich aus dem "Warte-Modus" heraus zu bewegen...

Komplizierte Angelegenheit...

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [knopper22](#) on Sun, 24 Jun 2012 23:58:40 GMT

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

---

Also muss hier doch auch mal nen Einwand bringen bzgl. es geht noch schlimmer.

Ja bin auch von AGA betroffen, konnte aber jetzt durch Fin meinen Status 5 Jahre lang halten, mit 22 gings los, jetzt bin ich 27.

Was allerdings das Thema Frauen angeht, hat es mir jedoch bisher eigentlich nix gebracht, im Gegenteil.

Bin vermutlich von ner schwächeren Form einer sozialen Phobie betroffen, sprich bin gegenüber hübschen Frauen total schüchtern und aufgereggt und ja hatte demzufolge bisher noch keine!

Alter steht ja oben. Noch keinen richtigen Flirt, keinen Kuss und natürlich auch noch keinen Sex.

Haare sind dank Fin größtenteils noch da, aber was hat es gebracht? Rein gar nix.

Mit Aussehen alleine bekommt man Mann garantiert keine mal schnell ins Bett. Es kommt immer auf die Lockerheit, Humor, Selbstvertrauen drauf an!

Jemand in nem anderen Forum hat es mal trefflich verglichen: Ein schüchterner, ruhiger, in sich gekehrter Mann ist im Grunde genauso unattraktiv wie eine hässliche Frau. Obwohl das jetzt auch sehr allgemein aufgegriffen ist, hässlich... ja ihr wisst schon halt keine Top Frauenfigur, Gesicht... usw...

Ich denke ihr wisst was ich meine. Es kommt gerade bei Frauen viel mehr auf die Art an, was man zu ihr sagt wie man sich gibt usw...., gar nicht so aufs Aussehen.



Klar möchte ich auch noch volles Haar haben aber bei mir speziell ja gerade deswegen, also weil ich eben so schüchtern usw... bin. So das wenigstens das bleibt.

So nun kommt noch dazu das ich nun doch die NW's von Fin irgendwie merke sprich keinen richtigen Ständer mehr, keine Lust usw... Tja und dann noch nie im Leben ne Frau gehabt.. wisst ihr wie deprimierend das ist!

Dann sieht man dauernd Pärchen hand in hand und knutschen durch die Gegend laufen, und kommt sich vor wie der letzte Trottel, so nach dem Motto "Give up! Das schaffst du nie". gerade jetzt im Frühling ist das echt deprimierend.

Hatte deswegen auch jetzt irgendwie sone Dephphase. Das Gefühl schon viel verpasst zu haben, an mir gezweifelt usw...

Hatte keinen richtigen Bock mehr irgendwas zu machen wollte mich krampfhaft verändern usw...., was natürlich nicht funktioniert hat.

Bin mir auch nicht sicher ob es nicht auch mit Fin zusammenhängt da ja Depris als NW auch im Gespräch sind.

Will es jetzt jedenfalls komplett absetzen und noch n paar andere Methoden probieren (PDG-2 Hemmung usw....), und vor allen Dingen mich selbst so akzeptieren wie ich eben bin, nicht irgendwie verstellen wenn ich mit anderen rede usw..., sondern einfach wie immer.

Klar versuche ich auch n wenig lustiger zu sein, anders auf Menschen zuzugehen, AAABER immer auf meine eigene Art, nicht irgendwie was kopiertes, Standardsprüche usw..., ich denke das ist das beste was man machen kann, weil umstellen bzw. verstellen eigentlich fast nie funktioniert oder halt irre anstrengend ist.

Ich denke so solltest du es auch sehen. Ja, einfach irgendwie ablenken zu deiner früheren Stärken die nicht unmittelbar was mit den Haaren zu tun hatten zurück zu finden.

Da wird es doch bestimmt was geben außerdem Aussehen oder nicht?

Schon allein das du selbst in deiner jetzigen Phase mit 2 Frauen rum gemacht hast, wär ja für mich z.b. schon der Himmel auf Erden.

OOOder das MICH ne Frau von sich aus anspricht! ist mir noch nie passiert. Also du kannst es doch! Hast wahrscheinlich auch was das "Bettverständnis" angeht schon jede Menge Erfahrungen, ich hingegen gar keine!

Also denk einfach daran das es echt auch noch schlimmer geht!

Lebendes Beispiel bin ich

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [TrumanCapote87](#) on Mon, 25 Jun 2012 02:09:26 GMT

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

---

Hey Knopper,

damn, das hört sich nicht gut an. Und ich komme mir jetzt wie ein arroganter, undankbarer Mistkäfer vor. Kommunikation ist generell 'ne tricky Angelegenheit...



Was genau ist denn der "Nährboden", auf dem die von dir beschriebene Sozial-Phobie gedeiht? Findest du dein äußeres Erscheinungsbild ablehnenswert/unattraktiv? Weisst du nicht, was du "sagen sollst", wenn du mit einer Frau redest?

Ich stimme dir übrigens in weiten Teilen zu, wenn du sagst, dass Introvertiertheit ein verdammt negatives Attribut beim "Balzverhalten" ist. Genau DAS merke ich - bedingt durch den Haarausfall - momentan extrem. Früher bin ich auf irgendeine "fremde" WG-Party gekommen, in den Raum "gegrätscht", in dem die meisten Mädels saßen, habe mich LAUT mit meinen Kumpels unterhalten, gelacht, mich nach dem/der Gatsgeber/in erkundigt, diese/n dann freundlich und selbstbewusst begrüßt, nach einem Getränk gefragt (auch wenn ich selbst was dabei hatte), mich danach wie selbstverständlich neben einen Wildfremden geflüzt, Smalltalk begonnen, Zigarette angeboten usw....Dieses Verhalten hatte zur Folge, dass mich wahrscheinlich 80% der männlichen Anwesenden erst einmal zum Kotzen und abgehoben fanden, meinen - vermeintlich hohen - Status aber niemals in Frage gestellt hätten ("Aufgeblasener Typ...aber Eier hatter ja, das muss man ihm lassen!"). Die anwesenden Mädels - ob es jede auch zugeben würde ist 'ne andere Frage - haben mich auf diese Weise von Beginn an zumindest "anerkannt" und sich für die Quelle meiner Selbstsicherheit interessiert...das war immer die Grundlage für jedes weitere "Kennenlernen" im Laufe des Abends, in dessen Fortlauf ich dann wesentlich zurückgenommener, leiser und subtiler agiert habe (was auch mehr meinem eigentlichen Naturell entspricht, bin eher Typ "Großes, verschmitztes Kind" als Typ "Hartes Alpha-Männchen").

Quintessenz: Einmal zu Beginn "auf den Tisch hauen" und die Brust anschwellen lassen, kann ungemein helfen hinsichtlich des Standings beim weiblichen Geschlecht. Frauen stehen unfassbar krass auf Aura, Charisma und zur Schau gestelltes Selbstbewusstsein (nix Neues, ich weiß), auch mit Haaren war ich ein etwas zu schwächtiger, eher normals als besonders gut aussehender Kerl...und habe - gerade seit meinem Umzug in die Großstadt vor drei Jahren - Frauen "kennengelernt", die man instinktiv erst einmal absoluten Schönlingen und Weiberhelden zuordnen würde. Das Krasse war, dass diese Frauen "Angst" hatten - die sie auch ständig geäußert haben - dass ICH nicht treu sein würde, weil ich so ein "Frauentyp" sei. Manchmal bin ich mir vorgekommen wie im falschen Film, eigentlich ständig. NW 3 auf dem Schädel, Hühnerbrust par excellence, Streichholzärmchen(zumindest tendenziell), und dann SMS von zwei wahnsinnig(!) hübschen Frauen (beide haben neben ihrem Studium gemodelt) im Posteingang, die fragen, ob ich abends "noch vorbeikomme". Ich schreibe das nicht, um hier die große Selbstbeweihräucherungsnummer abzuziehen, kann jetzt auch ehrlich zugeben, dass bei mir seit Monaten gar nichts(!) läuft.

Es geht mir nur darum, zu schildern, inwiefern ein gewisses Auftreten gewisse Erfolge mit sich bringen kann. Wenn sich dann mal eine Eigendynamik/ein Flow entwickelt hat, geht's sowieso durch die Decke. Mit Modelfreundin an der Hand wollen dir dann plötzlich Mädels auf den Schoß kriechen, die dich ansonsten mit dem Allerwertesten nicht angeguckt hätten. Traurig, trivial, aber trotzdem wahr.

Wenn du, Knopper, es also schaffst, den Grund für dein Unwohlsein herauszufiltern, daran zu "arbeiten", bis er für dich selbst kein Problem mehr darstellt und dann mit endlich mal "breiter Brust" auftrittst, kann ich dir GARANTIEREN (nicht zu 50, oder 90 oder 99 Prozent, sondern zu 100), dass es auch bei dir "laufen" würde. Dass das unfassbar schwer umzusetzen ist, weiss ich selbst, kriege im Moment ja selbst den Arsch nicht hoch und verkrieche mich in Selbstmitleid

und Paralyse. Weil ICH meine Glatze einfach - noch - nicht annehmen/akzeptieren kann, torkel ich gerade nur rum und strahle etwas aus, das garantiert keine Frau in ihrem Leben haben will. Ich will das hinbekommen, aufgeben darf einfach nicht zählen, das sollte für jeden hier gelten!

Wie gesagt, die NW3-Hühnerbrust mit den eifersüchtigen Modelfreundinnen sollte Inspiration für jeden hier sein...ich suche bloß gerade nach dem Schalter, nach DER einen Methode, mich selbst wieder positiv wahrzunehmen und die Wende einzuleiten...

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [knopper22](#) on Mon, 25 Jun 2012 14:27:42 GMT

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

---

ja also im Moment vermute ich ganz ganz stark das doch Fin da irgendwas gewaltig mit spielt. Es ist so, ich hatte eigentlich auch erst das richtige Bedürfnis nach ner Frau so mit 22, EBEN genau da wo der krasse HA auf einmal los ging. hab mich auch von da an erst richtig männlich gefühlt und auch irgendwie freier, bloß komischerweise ging das 1:1 einher mit dem HA. Weiß nicht das kann eigentlich kein Zufall sein. Als ob da das DHT erst richtig aktiv geworden ist, ich nehm es mal an!

Ja also es gibt auch mal so tage wo ich extrem gut drauf bin, irgendwie schneller und flüssiger spreche und mir alles leichter fällt. Das wirkt dann auch extrem gut auf Frauen. Wenn ich mich jetzt recht entsinne war das immer genau da wo ich Fin mal abgesetzt hatte. Dann gibgs aber auch schon wieder mit dem HA los, Kamm voll usw..., und ich habs natürlich schleunigst wieder genommen....ach es ist einfach ein Teufelskreis

Ja also wie gesagt so richtig extrem schüchtern war ich eigentlich nur bis 22, wenn ich mich jetzt so recht entsinne, von da ab dann Fin genommen und anscheinend hat das dann doch wider alles massiv gebremst, so das jetzt die Unsicherheit wieder stärker ist. Wie das nun genau im einzelnen zusammenhängt liegt natürlich völlig im dunkeln, man weiß nur das Hormone einen echt mega Einfluss haben können und alles miteinander verzahnt ist, klar das ganze System ist ja auch schon Mio Jahre alt!

Ja also und gegenüber Frauen, und so allgemein mit Sprüchen. Das fällt mir alles irgendwie leichter ohne Fin, man ist irgendwie relaxter usw..., kann freier reden! Ich befürchte das es wohl doch dieser "Brainfog" ist, deshalb will ich jetzt auch weg... nur halt meine Haare trotzdem behalten, wie gesagt ein Teufelskreis. Als ob jemand nicht will das man beides hat, wäre ja auch zu schön....

Ja und das was du schreibst mit dem wo du in dem Raum reinkommst, naja sooo bin ich natürlich nicht, es sei denn ich hätte wirklich ne Ladung von irgend ner illegalen Substanz genommen

Wie gesagt denke nicht das es ne richtige Sozialphobie ist, war eben schon immer ruhiger und nicht so aufbrausend. Will ich auch gar nicht sein ... viel zu anstrengend.

Ich hoffe das ich ne gute Alternative finde und es sich dann ohne Fin bessert!

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [Brosec](#) on Tue, 26 Jun 2012 23:53:25 GMT

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

---

Interessante texte.

Also mir ging es ähnlich, seit einigen Monaten geht irgendwie nix mehr mit Frauen, liegt aber auch teilweise daran, dass ich von einer Frau betrogen/bzw für einen anderen verlassen wurde und das hat irgendwie schon krass am Selbstbewusstsein gekratzt, dazu kam dann auch noch dass ich kurz darauf noch von meinem Arbeitgeber eine Gehaltskürzung bekommen habe, was natürlich auch sehr negativ aufs Selbstvertrauen abfärbt, auch wenn ich noch relativ gut verdiene fühlt man sich halt schon scheisse wenn man nach fast 2 Jahren plötzlich ohne Grund weniger verdient. Man fühlt sich da halt schon irgendwie sehr unfair behandelt, ok ist bisschen offtopic hat aber auch mit Selbstbewusstsein zu tun.

Haartechnisch gehts mir allerdings besser, nachdem ich mich einer HT untergezogen (plus fin und minox) habe bin ich jetzt wieder NW1-2 vorher NW3-4 mit Stirnglatze. wenn ich nicht grade unter sehr grellem Licht stehe sieht es jetzt eig ziemlich gut aus.

Vor dem Haarproblem war ich allerdings wirklich sehr erfolgreich bei Frauen, allerdings hatte ich mit jetzt bald 27 Jahren auch erst eine Beziehung, dafür halt mit anfang 20 sehr viele kürzere geschichten und war mit sehr vielen in der Kiste, allerdings bin ich seit den Haarproblem irgendwie unsicherer geworden und hab einfach nicht mehr dieses unzerstörbare Selbstbewusstsein wie mit anfang 20, obwohl ich damals weder Geld noch nen Job noch irgendwas erreicht hatte, war ich viel selbstsicherer und ohne zweifel an mir selber, was natürlich auf die Frauen abgefärbt hat. Mittlerweile denke ich das wichtigste was auf frauen attraktiv wirkt ist: Selbstbewusstsein und auch ansehn im Freundeskreis. Mein Freundeskreis hat sich allerdings in den letzten Jahren in Luft aufgelöst, die meisten haben Job und Familie oder Freundin oder sogar geheiratet und man sieht sich eigentlich kaum mehr, und ich hab es auch irgendwie nicht geschafft einen neuen Freundeskreis aufzubaun. Ich muss halt jetzt versuchen irgendwie mein Selbstvertrauen wieder aufzubauen was Frauen angeht, ist halt leichter gesagt als getan.

@Knopper fallst du wirklich noch nie mit einer im Bett warst würde ich dir fast raten mal eine Professionelle bzw Callgirl zu versuchen.(Das ist ein ernst gemeinter Rat)

Da ich auf Grund meines Berufes sehr viel Unterwegs bin und oft gelangweilt in Hotels abhänge, hab ich das in den letzten Jahren paar mal gemacht und muss sagen, dass es teilweise mit manchen wirklich spass gemacht hat, und teilweise sogar besser war als mit normalen Mädels. Du musst auch bedenken wenn du mit 27 noch komplett unerfahren bist im Bett, wird das potentielle Freundinnen krass abturnen. Und desto älter du wirst desto schwieriger wird es dann auch für dich...

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [Brosec](#) on Tue, 26 Jun 2012 23:58:16 GMT

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

---

sorry double post

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [knopper22](#) on Wed, 27 Jun 2012 01:01:24 GMT

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

---

Brosec schrieb am Wed, 27 June 2012 01:53

....  
Du musst auch bedenken wenn du mit 27 noch komplett unerfahren bist im Bett, wird das potentielle Freundinnen krass abturnen. Und desto älter du wirst desto schwieriger wird es dann auch für dich...

Ja aber da bin ich auch viel selbstbewusster geworden.  
habe mir genauso deswegen echt mal voll den Kopf gemacht. Torschusspanik usw... und ja man macht sich kaputt!

Warum soll das unbedingt abturnend sein? Wenn man sich liebt is das doch vollkommen egal.  
Und man muss auch nicht erst 10 mal oder so Sex gehabt haben um es drauf zu haben.

Meine These ist ja immer noch das 1 mal schon reicht um alles so halbwegs draufzuhaben, weil das einfach in jedem drin ist im "Bios" sozusagen, falls dir das was sagt. Fest eingebaut eben, nix was man erst ewig üben muss wie bspw. Autofahren.

So sehe ich das zur zeit und bin deshalb auch viel viel gelassener. Alle andere zerfrisst einen nur, man kann nicht mehr schlafen, Gedanken kreisen nur darum usw... und das kann nicht gut sein.

Es wird schon noch klappen, und ich glaube kaum das ich es ihr dann gleich auf die Nase binden muss, oder sie dann schreiend aus dem Bett abhaut

Man vor 200 Jahren galt das als normal, ja noch nicht mal Sex vor der Ehe. Da wäre ich wahrscheinlich der King gewesen, und heute...

Vielleicht kommt es auch nie dazu, weil ich einfach nicht der Typ dafür bin.  
Na und? Die Welt ist viel zu schön als das man an soner Kleinigkeit zerbricht.... Hauptsache ich lebe!

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [Brosec](#) on Wed, 27 Jun 2012 14:46:35 GMT

---

knopper22 schrieb am Wed, 27 June 2012 03:01 Brosec schrieb am Wed, 27 June 2012 01:53

....  
Du musst auch bedenken wenn du mit 27 noch komplett unerfahren bist im Bett, wird das potentielle Freundinnen krass abturnen. Und desto älter du wirst desto schwieriger wird es dann auch für dich...

Ja aber da bin ich auch viel selbstbewusster geworden.  
habe mir genauso deswegen echt mal voll den Kopf gemacht. Torschusspanik usw... und ja man macht sich kaputt!

Warum soll das unbedingt abturnend sein? Wenn man sich liebt is das doch vollkommen egal.  
Und man muss auch nicht erst 10 mal oder so Sex gehabt haben um es drauf zu haben.

Meine These ist ja immer noch das 1 mal schon reicht um alles so halbwegs draufzuhaben, weil das einfach in jedem drin ist im "Bios" sozusagen, falls dir das was sagt. Fest eingebaut eben, nix was man erst ewig üben muss wie bspw. Autofahren.

So sehe ich das zur zeit und bin deshalb auch viel viel gelassener. Alle andere zerfrisst einen nur, man kann nicht mehr schlafen, Gedanken kreisen nur darum usw... und das kann nicht gut sein.

Es wird schon noch klappen, und ich glaube kaum das ich es ihr dann gleich auf die Nase binden muss, oder sie dann schreiend aus dem Bett abhaut

Man vor 200 Jahren galt das als normal, ja noch nicht mal Sex vor der Ehe. Da wäre ich wahrscheinlich der King gewesen, und heute...

Vielleicht kommt es auch nie dazu, weil ich einfach nicht der Typ dafür bin.  
Na und? Die Welt ist viel zu schön als das man an soner Kleinigkeit zerbricht.... Hauptsache ich lebe!

Deine Einstellung ist allerdings gut! Die Grundeinstellung ist ja das wichtigste um ein gesundes selbstvertrauen auf dauer aufzubauen, noch ne frage dein Haarstatus hat sich also durch fin über die Jahre gut gehalten?

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage  
Posted by [Silent Blood](#) on Sat, 11 Aug 2012 12:13:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

TrumanCapote87 schrieb am Wed, 13 June 2012 00:05 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/Zurückerrinnern 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 aufgezählt haben, wenn ich gefragt habe, was an mir eigentlich attraktiv sein solle. 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 rüberkommst, 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.

T.C. Es ist nahezu unglaublich, so viel Text auf einem Haufen zu sehen, der meinem Empfinden nahezu zu 100 % entspricht. Mir geht es wirklich exakt genauso, im Traum bin ich immer noch der hübsche, gut gelaunte und unbeschwerte Typ, der keine Blicke fürchtet und meist gut drauf ist. Wache ich dann auf, kommt diese tiefste Traurigkeit mit dem Wissen darüber, dass das alles unwiderbringlich vorbei ist. Bei mir wird das Ganze noch durch die Tatsache verschärft, dass ich mir dessen damals voll bewusst war, was meiner Beobachtung nach bei anderen Menschen eher selten ist, denn nur wenige Menschen, die gut aussehen, sind fähig, das im vollen Umfang auch zu erkennen und vor allem, es schätzen zu wissen.

Auch wenn ich mir ständig selber einrede, dass der Auslöser für diese Misere "nur" Hornfäden sind, ändert das gar nichts daran, was sie mit mir macht. Es ist einfach grauenhaft, seinen Verfall täglich dokumentiert zu bekommen, man fühlt sich, wie Du schon sagtest, überflüssig, unattraktiv, lustlos. Dass andere Menschen meist lügen, wenn sie sagen, dass eine Glatze gut aussehen würde, erkennt man oft daran, wenn man mal die wertfreie Beschreibung eines unattraktiven Menschen hört. Praktisch immer kommt dort das Wort "Glatze" vor. Warum, wenn es doch angeblich nicht schlimm ist?

Und Du hast Recht, wenn man in eine bestimmte Obergruppe ("Glatzkopf") eingeordnet wird, ist sozusagen die Chance, zu beweisen, wie und wer man wirklich ist, erstmal vertan. Ist grausam, aber es ist nun mal so.



Ich fühle mit Dir, denn Dein Text zeigt mir, dass es anderen genauso geht wie mir, auch wenn er kein Trost ist. Anmerkungen, dass nur das Innere zählt, erspare ich Dir, denn sie wirken eher wie Hohn.

---

---

Subject: Aw: "Festhängen" in der Vergangenheit - Einer dieser Tage

Posted by [Nemesis](#) on Sat, 11 Aug 2012 16:02:20 GMT

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

---

Sowas, wie der TE beschreibt, habe ich bei Lymphom-Patienten gelesen (Leute mit Lymphdrüsenkrebs). Manche Arten lassen die betroffene Person vllt. noch 2 Jahrzehnte leben, wenn der Krebs zurückgedrängt wird, aber ständig die Angst, wann er wiederkommt. Diese Leute beschreiben genau das gleiche, Sie wünschen sich auch ihr altes Leben zurück, wieder frei sein, wieder Pläne machen, an die Zukunft denken können, die diese Leute aber nicht haben. Mit dieser Gewissheit müssen Sie 2 Jahrzehnte leben, bis zum Tod. Seid glücklich, dass ihr nur AGA habt. Wenn ich so denke, geht es mir immer ein wenig besser.

---