

Hallo zusammen!

Vorweg: Ich verfolge mit diesem Thread kein bestimmtes Thema und will auch keine bestimmte Antwort haben, sondern will mir einfach mal von der Seele reden und wenn jemand sich davon angesprochen fühlt, höre ich mir die Reaktion auch gerne an.

Kurz zu mir, ich bin 25 Jahre alt, mittlerweile bei ca. NW3A und beobachte meinen Haarstatus schon bestimmt seit ich 16-17 Jahre alt bin. Bei mir geht der Haarausfall sehr schleichend voran. Ich hatte schon immer eine relativ hohe Stirn und in den all den Jahren ist die Haarlinie nur ca. 1,5cm zurückgewichen, allerdings hat die Dichte der Front sehr stark nachgelassen und auch die "Mitte" der Stirn werde ich wohl in 5 Jahren zumindest größtenteils verloren haben. Da dies alles so langsam bei mir verläuft, hatte ich dementsprechend sehr lange Zeit mir den Kopf über den Haarausfall zu zerbrechen und bin schon immer etwas unsicher, was meine Haare angeht und hatte eigentlich immer Frisuren, die ein bisschen kaschieren. Ich denke mittlerweile ist mein Haarstatus so schlecht, dass ich bald nicht mehr ordentlich kaschieren kann. Nun stehe ich zum x-ten mal vor der Entscheidung mir alles abzurasierern. Ich hatte in meiner Jugend eigentlich fast durchgehend 3-5mm Haarschnitte und habe erst mit ca. 20 angefangen die Haare länger wachsen zu lassen, da ich gemerkt habe, dass ich damit noch einen besseren Haarstatus vorgaukeln kann. Einerseits habe ich eine gute Kopfform für sehr kurze Haare, andererseits wirken die kurzen Haare durch die geringe Dichte und Helligkeit an der Front dann fast wie eine Halbglatze (Oliver Welke lässt grüßen) und das finde ich vorallendingen für mein Alter sehr unattraktiv. An Bart wächst leider auch nicht viel bei mir, aber immerhin bin ich muskulös, mager und werde schnell braun. Ich hatte mir auch schon mal die Haare mit dem Trockenrasierer ohne Aufsatz rasiert. Aber das fand ich zu krass irgendwie. Habe aber von männlichen Bekannten durchweg positive Reaktionen bekommen, die restlichen Rückmeldungen waren eher geschockt bzw. ich hab die restlichen positiven Kommentare nicht so ganz glauben wollen.

Mein Selbstbewusstsein war eigentlich nie dort, wo es bei einem psychisch gesundem Menschen sein sollte. Allerdings kann ich mich recht gut verstellen und hab eigentlich nie Probleme gehabt mit Frauen zu reden und bin auch jetzt in einer Beziehung.

Meine große Angst ist es im Mittelpunkt zu stehen als junger Mann mit einer Glatze. Ich hasse es die Aufmerksamkeit von Leuten zu haben und füge mich in der Regel lieber als unauffälliges Mitglied in die Gesellschaft ein. Liegt mein Problem also nun bei meinen Haaren? Ich glaube nicht. Hätte ich kein Problem mit meinen Haaren, hätte ich Probleme damit, dass ich häufig rot werde, wenn ich unerwartet im Mittelpunkt stehe.

Hätte ich das Problem nicht, wären es andere Probleme.

Bis auf die mangelnden sozialen Kontakten führe ich ein Leben wie es sich jeder durchschnittliche 25 jährige nur wünschen könnte. Diverse psychische Probleme, diverse optische Mängel haben mich eigentlich nicht davon abgehalten viele Dinge zu erreichen, die ich mir in meinem Leben vorgenommen habe. Und mit dem HA klar zu kommen und wieder vermehrt unter Menschen zu gehen, steht als nächstes auf der Liste. Ich sehe es als eine persönliche Herausforderung für mich. Es ist mir nunmal in die Wiege gelegt, dass ich diese Probleme habe und darüber kann ich nun totunglücklich werden und meine besten Jahre verschwenden oder ich nehme die Herausforderung an. Und da die meisten hier eh schon ganz unten sind, was ihre Psyche angeht, frage ich mich, was ihr noch zu verlieren habt? Viele denken doch eh, dass die Frauen sie nicht mehr attraktiv finden ohne Haare. Also könnt ihr doch eh nicht tiefer fallen.

Warum dann nicht vor die Tür gehen und ausprobieren ob dies wirklich so ist? Falls euch auch nur eine Frau interessant findet, habt ihr euch selbst schon das Gegenteil bewiesen.

P.S.: Ich merke selbst wieder wie mein Text vom Negativen ins Positive überschwenkt, weil mir in solchen Momenten klar wird, wie bedeutungslos es ist sich über ausdünnende Haare Sorgen zu machen, wenn es andere Leute gibt, die "echte Krankheiten" besitzen. Und sein persönliches Wohl an so etwas festzumachen zeugt einfach von einem geistigen Problem. Man sollte lieber in einen guten Psychotherapeuten investieren als in Fin und Minox. Man tauscht optische Makel gegen teils heftige körperliche Reaktionen.

Subject: Aw: Gedanken rund um den Haarausfall

Posted by [TrumanCapote87](#) on Thu, 05 Jul 2012 00:21:22 GMT

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

Wahre Worte....

Habe den "gleichen" Haarstatus wie du, bin auch so circa bei Norwood 3 (diffus) angelangt, ging bei mir allerdings rasanter mit der diffusen Ausdünnung. Geheimratsecken hatte ich, seitdem ich 18 bin. Dann hat der Verfall 'ne Pause eingelegt, bis vor ca zwei Jahren, als die Ausdünnung so richtig gestartet ist. Deswegen "trage" ich jetzt 0,5 Millimeter. Absolut nicht mein Fall. Stand nie auf Glatzen. Finde mich "kastriert" und unschön. Geht aber nicht anders, länger wachsen lassen sieht inzwischen albern aus, nur mit Kopfbedeckung rumlaufen geht für mich auch nicht klar. Ebenso wie nassrasierte Glatze, das ist mir zu klinisch und auch vom Gefühl her extrem unangenehm (subjektives Empfinden).

Das mit den Reaktionen des Umfelds habe ich ähnlich wahrgenommen. War/bin fast ein wenig "geschockt" mit welcher Gleichgültigkeit die meisten Kerle der Sache gegenüber treten. Habe das Gefühl, überall genauso ernstgenommen und respektiert zu werden, sei es im Freundeskreis, oder auch, wenn ich neue Leute kennenlerne. Ich glaube, dass Kerle einfach einen gewissen Respekt für andere Kerle empfinden, die offensiv mit Problemen umgehen und konsequent reinen Tisch machen. Solch eine Konsequenz und gewissermaßen auch "Stärke" drückt der Griff zum Rasierer meiner Meinung nach aus. (Zum Objekt des Spotts macht man sich glaube ich eher mit den von dir erwähnten Olli-Welke-Gedächtnisfrisuren und irgendwelchen mit Haarspray zusammengebastelten Rest-Frisuren.) Wenn man dann noch selbstironisch und entspannt auftritt, läuft das, zumindest im Hinblick auf Männer und deren Akzeptanz.

Mein familiäres Umfeld hat auch erst einmal erschrocken reagiert. Aber auch hier tritt der Gewöhnungseffekt langsam aber sicher ein...

Ich muss dir zustimmen in puncto "Was kann man schon noch verlieren?!", auch wenn ich zugeben muss, dass es bei mir mit der Umsetzung des Lifestyles, der auf diesem Denken basiert, nicht ein wenig schleppend vorangeht...noch hat die Frustration angesichts des Haarausfalls mich oftmals noch zu sehr im Griff.

Generell hast du aber völlig recht, rausgehen, weitermachen, so muss es sein. ALLES ist besser, als sich zu isolieren und resignierend die Jahre verstreichen zu lassen.

Was runterzieht ist einfach diese völlige - mir neue - Verunsicherung in Bezug auf Frauen. Traue mich da seit der "Rasur-Zeit" so gut wie gar nichts mehr, weil ich mir einfach nicht vorstellen kann, dass ein Mädels auf diesen, haartechnisch zerstückelten Typen stehen könnte. Habe diesbezüglich einfach noch nicht ausreichend Selbstakzeptanz entwickeln können. Das ist halt so hammerschade, weil ich tendenziell richtig gut mit Frauen zurechtgekommen bin bisher. War nie wirklich lange alleine, hatte NIE Probleme mit Smalltalk, Anquatschen und all dem was dazugehört, um sich in dem ganzen Boys-Girls-Thing zurechtzufinden. Habe von 'ner Menge Frauen gesagt bekommen, dass ich " 'ne anziehende Art" haben würde und so weiter, blup blup blup...dass diese Mädels das nicht nur aufgrund meiner wallenden Lockenpracht (die in unbeschädigter Form ja schon länger nicht mehr existiert) gesagt und vor allen Dingen so empfunden haben, sollte mir eigentlich klar sein und mich dahin führen, mich nicht mehr ständig ausschließlich über meinen Haar-Makel zu definieren.

Aber wie gesagt, mich an mein neues Äußeres vollständig zu gewöhnen, wird halt dauern, alles ein einziger, zeitweise schmerzhafter Lernprozeß...

Wie bereits erwähnt, die von dir propagierte "Devil may care"-Attitüde scheint mir langfristig die einzig erfolgversprechende... "Man(n)" muss halt einer von den Kerlen werden, bei denen sich andere Kerle ungläubig stirnrunzelnd fragen: "Wie kann DER mit seiner Glatze denn so erfolgreich/ bei Frauen beliebt/ charismatisch sein, das verstehe ich nicht?!". Diese Typen gibt's, gerade hier in der Großstadt sehe ich täglich das ein oder andere Exemplar....in deren Riege vorzudringen: Das ist das Ziel.

Halt die Ohren steif und das Kinn oben,

T.C.

Subject: Aw: Gedanken rund um den Haarausfall
Posted by [Brosec](#) on Sun, 08 Jul 2012 15:03:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir ging es ähnlich wie euch, war auch ein NW3a und ende 20 und konnte mitansehen wie mein Selbstbewusstsein in bezug auf Frauen den Bach runter geht. Habe mir auch mal die Haare abrasiert, ich persönlich fand die Stoppelglatze auf ca 3-5mm eigentlich garnicht so schlecht, aber auf Frauen wirkte es anscheinend wirklich unattraktiver... Hab trotzdem versucht in bars mädels anzusprechen und merke jetzt seit ich mich einer HT unterzogen haben und praktisch wieder Nw1 bin schon einen krassen unterschied, wenn ich jetzt mädels anspreche wirken die irgendwie von Anfang an viel interessierter. Merke schon einen krassen unterschied im vergleich zu vor ca 6 monaten.... Schon krass wie oberflächlich die Gesellschaft ist. Ih müsst halt auch bedenken, ihr fühlt euch zu einer aktiveren Frau auch viel mehr hingezogen, wenn ihr die wahl hättet zwischen, sagen wir einer Optsichen 5 oder 10 würdet ihr auch die 10 nehmen Charakter hin oder her....

Es gibt halt verschiedene Situationen wie man Frauen kennenlernen kann, sagen wir ihr lernt Frauen in einer Klicke oder am Arbeitsplatz kennen, dann geht es viel mehr um euren sozialen Status bzw Ansehn in der Klicke oder in der Arbeit. Dort ist den Frauen euer Aussehen dann eher egal.
