

---

Subject: Frage an Langzeituser mit mittlerweile ausgeprägten Glatzenbildung  
Posted by [egal123](#) on Wed, 31 Jul 2013 09:37:23 GMT

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

---

Wie aus dem Titel bereits zu entnehmen richtet sich meine Frage an Langzeituser, die nun eine Glatze tragen.

Wie lebt es sich damit? Sind die Angstzustände und Minderwertigkeitskomplexe noch immer vorhanden? Hat sich das Lebensgefühl, im Vgl. zu der Phase in der man mit schwindenden Haarverlust zu kämpfen hatte, verbessert?

Wie würdet ihr euer Selbstwertgefühl einschätzen und beschreiben? Ist es Vergleichbar mit jenen als ihr noch volles Haar hattet? Seid ihr glücklich oder hadert ihr noch ein wenig mit diesem "Haarschicksal"? Habt ihr Gedanken wie was wäre wenn...?

Wie schaut es bezüglich Partnerschaft usw. aus? Hattet ihr Einschränkungen? Hat das Interesse des weiblichen Geschlechts an euch abgenommen? Was wäre eurer Meinung nach die Gründe hierfür? Mangelndes Selbstvertrauen oder Einbußen an Attraktivität....?

Hat sich seit dem irgendetwas verändert? positiv wie negativ...?

Besonders interessant wären Erfahrungen von Männern die im jungen Alter zwischen 18 und 25 starken Haarausfall hatten. Über (weitere) Erfahrungsberichte wäre ich sehr dankbar.

LG. Egal123

---

Subject: Aw: Frage an Langzeituser mit mittlerweile ausgeprägten Glatzenbildung  
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 09 Aug 2013 07:22:26 GMT

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

---

Das Problem an deiner Frage - es richtet sich an User die sich damit abgefunden haben und diese wirst hier kaum noch antreffen.

Es gibt mehrere "Schicksale" diesbezüglich, jeder verarbeitet das Thema auf seine Weise mit den unterschiedlichsten Ergebnissen.

Manche bekommen die Angst vor sozialer Isolation und Ablehnung nie aus dem Kopf, andere hingegen merken dass sich kaum etwas ändert, wieder andere hingegen stellen fest dass es keinen Unterschied macht wieviel Haare sich auf dem Kopf befinden, so lange man sich selbst akzeptiert.

Bei mir wars im Schnelldurchlauf so:

- Mit 18/19 das erste mal etwas bemerkt (leichte diffuse Oberkopfausdünnung) aber wieder verdrängt und ignoriert.

- Mit 23/24 dann Haarlinienprobs, daher musste ich mir eingestehen was Sache ist und dass ich um das Erbe meiner Familie (alle frühe AGA in den 20ern) nicht herum komme
- Fast in eine Depression geschlittert (wenn ich mich nicht sogar schon in einer befand)
- 2006 hier im Forum gelandet, sämtliches durchprobiert, Haare und Psyche weiter auf Talfahrt
- Mit 26 die Haare erstmals rasiert, kurzfristige psychische Linderung, das Problem saß aber tiefer (nicht nur unter meiner Kopfhaut) und die Komplexe sowie Psyche rauschten bald wieder ab.
- Mit 28 begann ich dann mit der Beschäftigung mit mir selbst und es reihten sich eine Menge von AHA-Erlebnissen aneinander, sodass es mir heute mit 32 besser geht denn je.

Fazit:

Ich sah früher gut aus mit meinen vollen Haaren. Nach der Pubertät begann auch die Phase in der ich von der Frauenwelt viele Komplimente für mein Aussehen bekam. Das war aber auch so ziemlich das einzige was mir ein Selbstbewusstsein gab. Als die Haare schwanden und damit dieser einzige Halt auch bedroht war, gings mir ziemlich dreckig. Soziale Isolation, sinkende Lebensqualität, sinkende Arbeitsleistung, Attraktivitätseinbußen usw.. waren die Folge.

Bis ich irgendwann erkannte dass nicht meine Haare schuld daran sind, sondern nur ich selbst.

Ich selbst war es der sich isolierte. Ich selbst war es der sogar während der Arbeit an nichts anderes mehr als an seine Haare denken konnte. Ich selbst war es, der mit gebückter Haltung durch die Welt ging, Gespräche mied und vor den Frauen einen unattraktiven, unzufriedenen und jämmerlichen Eindruck machte.

Einer der genannten Schlüsselerlebnisse waren die abgefahrensten Therapien denen ich mich zum Schluss noch unterzog.

Ich sah in den Spiegel und dachte mir bloß: "Alter, drehst du jetzt komplett durch??" Ich sitze nur noch zu Hause rum, bemitleide mich selbst, lass mir Botox in den Schädel jagen und lese interessiert in amerikanischen Foren wie sich jemand tatsächlich Weichspüler auf die Rübe knallt (und ich mir noch überlege ob ich das nicht auch ausprobieren könnte).

Es war wie als ob mir jemand einen Spiegel vorhält.

Plötzlich öffnete sich auch der Blick für meine Mitmenschen wieder: Dort draussen waren jede Menge Männer mit AGA, die zufrieden und erfolgreich durchs Leben gehen, wirklich interessante und charismatische Persönlichkeiten die einfach nur glücklich sind und alles zu haben scheinen.

Was machen die anders?

Sie haben sich nur nie den Kopf darüber zerbrochen. Sie haben Ziele im Leben und verfolgen diese! Über die AGA hat sich keiner von Ihnen gefreut es ist aber auch nur nebensächlich! Es geht auch ohne Haare weiter!

Heute darf ich sagen, mich ebenfalls in dieser Lage zu befinden.

Zu deinen Fragen:

Allgemein

Ja, manchmal kommt ein wenig Wehmut auf wenn ich an meine Haare denke, das ist normal. Es macht mich aber nicht mehr unglücklich. Sicherlich würde ich mich freuen wenn es irgendwann mal eine Lösung für dieses Problem gäbe (und lese nach wie vor auch interessiert mit), ich warte aber nicht drauf.

Attraktivität

Jein. Es ist immer die Frage wie man Attraktivität definiert. Nach den Maßstäben eines Calvin Klein Models, wäre ich mit vollem Haar sicherlich attraktiver. Aber für Calvin Klein werde ich nicht mehr modeln und das habe ich akzeptiert.

Wer Attraktivität nach charismatischen Gesichtspunkten bewertet: Hier habe ich definitiv hinzugewonnen.

Frauen

Läuft besser denn je und das altersübergreifend. Sogar besser als in den Zeiten als ich reihenweise Komplimente für mein Aussehen bekam. Ich bin heute interessant, Frauen fühlen sich wohl in meiner Nähe und suchen diese auch. Genau das ist es, was die wahre Attraktivität ausmacht.

Job

Ohne AGA wäre ich sicherlich heute nicht an dem Punkt, an dem ich heute bin. Ich hätte wohl erst viel später oder gar nie angefangen, über mich selbst und mein Leben nachzudenken. Darüber, was ich eigentlich will, wer ich bin, wo ich hin möchte und was ich erwarte und mich glücklich macht.

Um es nochmal zu wiederholen: Es spielt sich alles im Kopf ab!

---

Subject: Aw: Frage an Langzeituser mit mittlerweile ausgeprägten Glatzenbildung  
Posted by [egal123](#) on Fri, 09 Aug 2013 08:44:26 GMT

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

---

Vielen Dank für deinen interessanten Erfahrungsbericht.

---

Subject: Aw: Frage an Langzeituser mit mittlerweile ausgeprägten Glatzenbildung  
Posted by [isy-easy](#) on Fri, 27 Sep 2013 21:04:59 GMT

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

---

Mein Freund leidet auch unter Haarausfall. Mittlerweile trägt er Glatze. Er ist 25 Jahre alt und hat damit kein Problem. Ich hatte anfänglich ein paar Probleme damit, aber mittlerweile finde ich, dass es echt gut aussieht. Bei Männern geht das ja noch, aber eine Frau, die kaum noch Haare hat, stelle ich mir persönlich viel schlimmer vor.

---

Subject: Aw: Frage an Langzeituser mit mittlerweile ausgeprägten Glatzenbildung  
Posted by [dionysos](#) on Tue, 05 Nov 2013 08:10:36 GMT

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

---

@benutzer81

Danke für dein Post.. Es gefällt mir weil du das Problem, den Kern des Pudels, mit deiner Geschichte treffend beschreibst

Ich kann dir so nachfühlen...es sind immer unsere eigenen Komplexe die unsere Attraktivität killen.. Wenn wir denken wir sind scheisse sehn scheisse aus dann werden wir auf 100% auch scheisse rüberkommen... Und genauso ist's im Umkehrschluss.. Wenn du so weit kommst dich auch in der tiefen dunklen Nacht im Zwiegespräch mit deiner Seele für das zu lieben was du bist, dann wirst du so von innen her leuchten, dass alle nur noch Teil von deiner Attraktivität sein wollen... Ich weiss das ist keine rocket Science psychologie aber deswegen nicht minder wahr....es wird immer so sein... Um die Arbeit an uns selbst werden uns keine tollen Haare jemals bringen können... Zum Glück

Und ich weiss mittlerweile sogar sehr, dass uns aga hier durchaus ein Geschenk sein kann.. Wir müssen lernen uns innerlich zu verstehen, anzunehmen und zu lieben, mehr als wenn alles einfach "passen" würde und somit lernen wir nicht nur unsere haarkomplexe zu überwinden sondern im gleichen Aufguss wirklich überlebensnotwendige Selbstreflexion und Heilung.... Ich darf sagen, dass ich durch den inneren Kampf mit meinen Haaren heute viel viel einfacher die Tatsache hinnehmen konnte aufgrund einer Krebserkrankung meine linke Hand opfern zu müssen. Als Ästeth eine harte Strafe, als selbstbewusstes Wesen keinen Grund sich einzuschliessen, weil ich nun weiss dass ich genau so " krank/ imperfekt" gegen aussen wirke wie ich mich innerlich fühle..

Menschen die sich tief mit sich selber beschäftigen und verstehen sind so unendlich viel attraktiver als die leeren Hüllen mit vollem Haar, allen Händen, Beinen und perfekten Ohrläppchen... Ich stehe selbst sehr auf Optik, doch kann diese nie einen innerlich schönen Menschen ersetzen (was sich ja bekanntlich unmittelbar auf das Äussere überträgt)

Das Leben ist wunderbar weil nur der Körper, nicht aber die Seele (das wahre Kapital) dem Zerfall ausgeliefert ist... Worauf lohnt es sich also mehr Energie zu investieren??

... Liebe Grüsse

---

---

benutzer81 schrieb am Fri, 09 August 2013 09:22 Das Problem an deiner Frage - es richtet sich an User die sich damit abgefunden haben und diese wirst hier kaum noch antreffen.

Es gibt mehrere "Schicksale" diesbezüglich, jeder verarbeitet das Thema auf seine Weise mit den unterschiedlichsten Ergebnissen.

Manche bekommen die Angst vor sozialer Isolation und Ablehnung nie aus dem Kopf, andere hingegen merken dass sich kaum etwas ändert, wieder andere hingegen stellen fest dass es keinen Unterschied macht wieviel Haare sich auf dem Kopf befinden, so lange man sich selbst akzeptiert.

Bei mir wars im Schnelldurchlauf so:

- Mit 18/19 das erste mal etwas bemerkt (leichte diffuse Oberkopfausdünnung) aber wieder verdrängt und ignoriert.
- Mit 23/24 dann Haarlinienprobs, daher musste ich mir eingestehen was Sache ist und dass ich um das Erbe meiner Familie (alle frühe AGA in den 20ern) nicht herum komme
- Fast in eine Depression geschlittert (wenn ich mich nicht sogar schon in einer befand)
- 2006 hier im Forum gelandet, sämtliches durchprobiert, Haare und Psyche weiter auf Talfahrt
- Mit 26 die Haare erstmals rasiert, kurzfristige psychische Linderung, das Problem saß aber tiefer (nicht nur unter meiner Kopfhaut) und die Komplexe sowie Psyche rauschten bald wieder ab.
- Mit 28 begann ich dann mit der Beschäftigung mit mir selbst und es reihten sich eine Menge von AHA-Erlebnissen aneinander, sodass es mir heute mit 32 besser geht denn je.

Fazit:

Ich sah früher gut aus mit meinen vollen Haaren. Nach der Pubertät begann auch die Phase in der ich von der Frauenwelt viele Komplimente für mein Aussehen bekam. Das war aber auch so ziemlich das einzige was mir ein Selbstbewusstsein gab. Als die Haare schwanden und damit dieser einzige Halt auch bedroht war, gings mir ziemlich dreckig. Soziale Isolation, sinkende Lebensqualität, sinkende Arbeitsleistung, Attraktivitätseinbußen usw.. waren die Folge.

Bis ich irgendwann erkannte dass nicht meine Haare schuld daran sind, sondern nur ich selbst.

Ich selbst war es der sich isolierte. Ich selbst war es der sogar während der Arbeit an nichts anderes mehr als an seine Haare denken konnte. Ich selbst war es, der mit gebückter Haltung durch die Welt ging, Gespräche mied und vor den Frauen einen unattraktiven, unzufriedenen und jämmerlichen Eindruck machte.

Einer der genannten Schlüsselerlebnisse waren die abgefahrensten Therapien denen ich mich zum Schluss noch unterzog.

Ich sah in den Spiegel und dachte mir bloß: "Alter, drehst du jetzt komplett durch??" Ich sitze nur noch zu Hause rum, bemitleide mich selbst, lass mir Botox in den Schädel jagen und lese interessiert in amerikanischen Foren wie sich jemand tatsächlich Weichspüler auf die Rübe knallt (und ich mir noch überlege ob ich das nicht auch ausprobieren könnte).

Es war wie als ob mir jemand einen Spiegel vorhält.

Plötzlich öffnete sich auch der Blick für meine Mitmenschen wieder: Dort draussen waren jede Menge Männer mit AGA, die zufrieden und erfolgreich durchs Leben gehen, wirklich interessante und charismatische Persönlichkeiten die einfach nur glücklich sind und alles zu haben scheinen.

Was machen die anders?

Sie haben sich nur nie den Kopf darüber zerbrochen. Sie haben Ziele im Leben und verfolgen diese! Über die AGA hat sich keiner von Ihnen gefreut es ist aber auch nur nebensächlich! Es geht auch ohne Haare weiter!

Heute darf ich sagen, mich ebenfalls in dieser Lage zu befinden.

Zu deinen Fragen:

Allgemein

Ja, manchmal kommt ein wenig Wehmut auf wenn ich an meine Haare denke, das ist normal. Es macht mich aber nicht mehr unglücklich. Sicherlich würde ich mich freuen wenn es irgendwann mal eine Lösung für dieses Problem gäbe (und lese nach wie vor auch interessiert mit), ich warte aber nicht drauf.

Attraktivität

Jein. Es ist immer die Frage wie man Attraktivität definiert. Nach den Maßstäben eines Calvin Klein Models, wäre ich mit vollem Haar sicherlich attraktiver. Aber für Calvin Klein werde ich nicht mehr modeln und das habe ich akzeptiert.

Wer Attraktivität nach charismatischen Gesichtspunkten bewertet: Hier habe ich definitiv hinzugewonnen.

Frauen

Läuft besser denn je und das altersübergreifend. Sogar besser als in den Zeiten als ich reihenweise Komplimente für mein Aussehen bekam. Ich bin heute interessant, Frauen fühlen sich wohl in meiner Nähe und suchen diese auch. Genau das ist es, was die wahre Attraktivität ausmacht.

Job

Ohne AGA wäre ich sicherlich heute nicht an dem Punkt, an dem ich heute bin. Ich hätte wohl erst viel später oder gar nie angefangen, über mich selbst und mein Leben nachzudenken. Darüber, was ich eigentlich will, wer ich bin, wo ich hin möchte und was ich erwarte und mich glücklich macht.

Um es nochmal zu wiederholen: Es spielt sich alles im Kopf ab!

Einfach nur Wahnsinn wie sich das Verhalten/Umgang von Leuten mit AGA ähnelt.

---

Subject: Aw: Frage an Langzeituser mit mittlerweile ausgeprägten Glatzenbildung  
Posted by [istude](#) on Tue, 01 Feb 2022 22:13:40 GMT

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

---

egal123 schrieb am Wed, 31 July 2013 11:37

Wie lebt es sich damit? Sind die Angstzustände und Minderwertigkeitskomplexe noch immer vorhanden? Hat sich das Lebensgefühl, im Vgl. zu der Phase in der man mit schwindenden Haarverlust zu kämpfen hatte, verbessert?

Mein Glück war/ist, dass ich weder Angstzustände noch Minderwertigkeitskomplexe hatte, auch wenn ich nicht glücklich über meinen HA war/bin. Lebensgefühl hat sich aber deutlich verbessert, einfach weil das Thema HA im Alltag weniger präsent ist. Ich rasier mir alle paar Tage die Haare auf 1-2mm und muss keinen Gedanken auf meine Frisur verschwenden. Schau bei jedem Blick in den Spiegel gleich aus, keine Sorge wegen einem Bad Hair Day, ob die Frisur eh gut kaschiert, das Thema HA nimmt im Alltag dadurch einfach naturgemäß weniger Stellenwert ein.

egal123 schrieb am Wed, 31 July 2013 11:37

Wie würdet ihr euer Selbstwertgefühl einschätzen und beschreiben? Ist es Vergleichbar mit jenen als ihr noch volles Haar hattet? Seid ihr glücklich oder hadert ihr noch ein wenig mit diesem "Haarschicksal"? Habt ihr Gedanken wie was wäre wenn...?

Naja, natürlich hätte ich lieber volles Haar. Aber es ist nichts, über dass ich mein Selbstwertgefühl definiere.

Würde sagen in Summe ist mein Selbstwert höher als in den Jahren als ich noch längere Haare trug. Wobei das nicht unbedingt mit den Haaren zu tun hat, sondern einfach mit gewissen Reifeprozessen. Mit 30 steht man im Leben woanders als mit 20 oder 25, daraus kann man auch Selbstbewusstsein beziehen.

egal123 schrieb am Wed, 31 July 2013 11:37

Wie schaut es bezüglich Partnerschaft usw. aus? Hattet ihr Einschränkungen? Hat das Interesse des weiblichen Geschlechts an euch abgenommen? Was wäre eurer Meinung nach die Gründe hierfür? Mangelndes Selbstvertrauen oder Einbußen an Attraktivität....?

Die Zielgruppe hat sich verschoben, sonst hat sich wenig getan. Bei ~20-Jährigen würde ich mir mittlerweile schwer tun. In meiner Altersklasse merke ich keinen Unterschied und etwas

ältere Frauen nehmen mich deutlich attraktiver wahr als davor. Man wirkt halt interessanter, hat mehr Charakter. Würde sagen vorher fanden mich Frauen im Altersbereich 20-35 attraktiv, jetzt ist es eher im Bereich 25-40. (bin 31)

egal123 schrieb am Wed, 31 July 2013 11:37

Besonders interessant wären Erfahrungen von Männern die im jungen Alter zwischen 18 und 25 starken Haarausfall hatten. Über (weitere) Erfahrungsberichte wäre ich sehr dankbar. Hab diffusen HA seit meinem 16./17. Lebensjahr. Bis 25/26 fiel der HA im Alltag eigentlich nicht auf, danach wurde es zunehmend auffälliger. Hab mir vor 2 Jahren die Haare abrasiert. War eine gute Entscheidung. ;)

Wobei es mich vermutlich stören wird, wenn ich irgendwann keine Haarlinie mehr habe bzw. ganz kahle Stellen bekomme, der HA geht ja weiter (auch wenn mir die letzten 2 Jahre nicht mehr wirklich ein Unterschied aufgefallen wäre). Denke dass ich irgendwann daher vermutlich mit einer SMP optisch nachhelfen werde.