

---

Subject: An alle Depressiven da draußen...

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

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

---

Hey,

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

Dann erst mal zu mir:

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

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

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

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

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

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

---

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [haarnarr](#) on Fri, 12 Feb 2016 19:47:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mir kommen die tränen. ich hatte früher die geilsten frauen die man sich nur vorstellen kann. seitdem meine haare diffus ausdünnen, bekomme ich nicht mal die, die niemand haben will. wenn es für dich kein problem ist, freut es mich für dich, aber bitte verschon uns hier mit deinem zweckoptimismus, denn er wird dich eines tages einholen!

---

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [Foxy](#) on Fri, 12 Feb 2016 20:15:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ach komm Haare sind nicht alles

mein Bruder Platte nur kurzgeschnittenen Haarkranz, nach der Scheidung hatte er eine nach der anderen "hübsche" Frauen er lies es so richtig knallen er ist blos sehr Humorvoll und immer gut drauf, das mögen "Frauen"!

ich hab schon mit vielen Frauen über mein/unser Haarproblem geredet den meisten ist es schnurz!

ich hab mich früher nicht getraut eine Brille aufzusetzen aus Eitelkeit jetzt ist mir das schnurz!

alles Gewohnheit

---

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [Ulfi](#) on Fri, 12 Feb 2016 20:43:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Foxy schrieb am Fri, 12 February 2016 21:15

ich hab schon mit vielen Frauen über mein/unser Haarproblem geredet den meisten ist es schnurz!

alles Gewohnheit

---

Das sagen sie halt so. Soetwas wird aber meiner Meinung nach eher implizit wahrgenommen, auch von den Frauen. Äußerlich attraktiver machts jetzt eher die wenigsten, aber: Bei Männern ist das mit der äußeren Attraktivität relativ wuppe. Ich weiß, viele wollen davon nichts hören, aber es bleibt bei der alten Leier: Humor und was beschützendes ausstrahlen und du bist dabei. Ich hab zwar an sich noch ganz geile Haare, aber sehr viele meiner Freunde nicht mehr und meine Erfahrung war eben die, dass manche wegen der AGA unsicher wurden und andere eben nicht. Die die es nicht wurden waren weiterhin sehr erfolgreich beim anderen Geschlecht.

Was ich auch in meinem(im Verhältnis zum Rest hier) doch gehobenen Alter durchaus sagen kann ist folgendes: Wenn ihr älter seid tritt das ganze immer weiter zurück und andere Dinge gewinnen an Bedeutung. Deshalb drauf achten mit ner gewissen Lockerheit weiterzumachen, die Bedeutung des Problems nimmt zunehmend ab(zumindest meiner Erfahrung nach).

---

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [sebb187](#) on Fri, 12 Feb 2016 21:38:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was den meisten Frauen wohl eher auffällt ist das Ihr eure bzw wir unsere Unsicherheit ausstrahlen. Ich glaube das die, die da locker drüber stehen kaum schlechtere Chancen haben.

Bin aber selber noch nicht soweit um da locker drüber zu stehen.

---

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [sh0ker](#) on Sun, 14 Feb 2016 00:20:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke erstmal, dass du uns deine Geschichte erzählt hast.  
Ich finde es gut, dass du es geschafft hast über die Haarausfallprobleme hinwegzukommen bzw drüberstehst.  
Nur kann man hier sehr gut sehen, wie sehr diese "Depression" nach außen wirken kann und wie man gewisse Situationen interpretiert. Meiner Meinung nach ist das alles reine Kopfsache und die Frauen sind nicht dumm, die wissen, ob ein Mann selbstbewusst ist oder nicht. Vielleicht solltest du deine denkwiese über Frauen überarbeiten und dich fragen, ob es wirklich so wichtig ist wie man aussieht, oder ob diese innere Zufriedenheit, die man ausstrahlt, nicht auch die Menschen und insbesondere die Frauen anziehen kann.  
Deine ehemalige Freundin hat wahrscheinlich nicht die äußerliche, sondern deine innerliche Veränderung gemeint, die dich von einem selbsbewussten jungen Kerl zu einem unsicheren Mann gemacht hat.  
Denk drüber nach und viel Glück weiterhin.

---

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [KlOpp0](#) on Sun, 14 Feb 2016 02:15:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sh0ker schrieb am Sun, 14 February 2016 01:20 Danke erstmal, dass du uns deine Geschichte erzählt hast.

Ich finde es gut, dass du es geschafft hast über die Haarausfallprobleme hinwegzukommen bzw drüberstehst.

Nur kann man hier sehr gut sehen, wie sehr diese "Depression" nach außen wirken kann und wie man gewisse Situationen interpretiert. Meiner Meinung nach ist das alles reine Kopfsache und die Frauen sind nicht dumm, die wissen, ob ein Mann selbstbewusst ist oder nicht. Vielleicht solltest du deine denkwiese über Frauen überarbeiten und dich fragen, ob es wirklich so wichtig ist wie man aussieht, oder ob diese innere Zufriedenheit, die man ausstrahlt, nicht auch die Menschen und insbesondere die Frauen anziehen kann.

Deine ehemalige Freunde hat wahrscheinlich nicht die äußerliche, sondern deine innerliche Veränderung gemeint, die dich von einem selbsbewussten jungen Kerl zu einem unsicheren Mann gemacht hat.

Denk drüber nach und viel Glück weiterhin.

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [Gast](#) on Mon, 28 Mar 2016 06:27:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sebbl hat völlig recht. Es ist die Unsicherheit, die unsere Attraktivität schmälert. Wer einfach dazu steht und den Haarausfall akzeptiert, wird keine Probleme haben Frauen kennen zu lernen. Ich habe auf **\*\*\*Edit. Werbung ist hier nicht erlaubt!\*\*\*** einen Blog über das Thema Haarausfall gestartet. Wer mag, kann dort seine Erfahrungen anonym teilen. Das hilft sehr gut dabei, das Thema zu akzeptieren beziehungsweise zu verarbeiten.

LG Schulle

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [Perio](#) on Mon, 28 Mar 2016 11:59:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey, Danke. Ich fand es sehr interessant zu lesen und habe mich ähnlich entwickelt und positives aus der ganzen Zeit gelernt und bin gewachsen. Besonders eindrücklich fand ich, als du vom "Machtgefälle" gesprochen hast, was mit dem Aussehen einhergeht.

---

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [sebb187](#) on Mon, 28 Mar 2016 16:35:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich selber 28 habe auch damit begonnen Frauen davon zu erzählen und habe gemerkt das da auch nie wirklich drauf eingegangen wurde, habe halt erzählt das ich fin und dut nehme auf Grund von Haarausfall.

Muss aber dazu sagen das die eine 30 die andere 32 war, also in dem Alter ist das scheinbar nicht mehr so tragisch

Weil spätestens dann wenn das Kopfkissen voller Haare ist merken die es ja eh

---

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [Haarausfallen](#) on Mon, 18 Apr 2016 14:14:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Super Sandy! Es freut mich, dass du die psychische Belastung hinter dir lässt. Durch einen Freundeskreis, der einen akzeptiert wie man ist, schafft man es aus diesem mentalen Loch. Bei mir war es ganz ähnlich. Durch meine Freunde und die Änderung meiner persönlichen Einstellungen (Fokus auf mein Ziel im Leben) war der Haarausfall nur noch Nebensache. Mittlerweile konnte ich ihn stoppen, habe mich aber trotzdem weiterhin für die Glatze entschieden, da mein "Umdenken" etwas zu spät kam.

LG Christoph

---

---

Subject: Aw: An alle Depressiven da draußen...  
Posted by [Abraxas](#) on Sat, 23 Apr 2016 20:25:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Foxi schrieb am Fri, 12 February 2016 21:15ach komm Haare sind nicht alles

mein Bruder Platte nur kurzgeschnittenen Haarkranz,nach der Scheidung hatte er eine nach der anderen "hübsche" Frauen er lies es so richtig knallen er ist blos sehr Humorvoll und immer gut drauf, das mögen "Frauen"!

ich hab schon mit vielen Frauen über mein/unser Haarproblem geredet den meisten ist es schnurz!

ich hab mich früher nicht getraut eine Brille aufzusetzen aus Eitelkeit jetzt ist mir das schnurz!

alles Gewohnheit

Ja natürlich sind Haare nicht alles, aber gerade bei Menschen die sehr eitel sind (Wie ich!) ist

---

es doch sehr sehr belastend und man wirkt wenig Selbstbewusster.

Ich arbeite gerade stark und sehr hart daran mein Selbstbewusstsein wieder aufzubauen!

---