

Hallo Leute,

da ich nun neben dem Schreiben meiner Diplomarbeit einen kleinen Nebenjob bekommen habe, möchte ich euch ein paar Dinge schildern, die zumindest für mich wieder ein bisschen zusätzliche Klarsicht ins Leben gebracht haben. Vielleicht können meine Worte das ein oder andere Leid hier etwas lindern. Vieles davon wird für euch wsl. nichts Neues sein, aber ich möchte es trotzdem mit euch teilen.

Ich habe einen Samstags-Job in einem Möbelhaus (in Österreich) als Facility-Mitarbeiter in einer der Möbelabteilungen ergattert und mache das nun seit guten 3 Monaten. Das heißt, ich bin jeden Samstag als Hilfskraft mitten unter den hunderten bis tausenden von Menschen, die täglich durch den Store schlendern. Ich berate Kunden und arbeite bei der Sortiment-Logistik mit.

Folgendes kann ich aktuell berichten:

1. Gefühlt sehe ich mehr Männer mit irgendeiner Form von Haarausfall als komplett unbetreffene.
2. Ich sehe die verschiedensten Formen von Haarausfall, Ausdünnung und Kahlheit, manche prozentuell mehr (typisch: oben dünn/kahl, seitlich dicht), aber auch andere nicht selten (z.B. dünne Seiten/Nacken, oben halbwegs dicht, oder einfach alles dünn, usw...)(oder halbwegs volle Haare auf Tonsur aber volle Stirnglatze und umgekehrt, usw...)
3. Natürlich sieht man unter Jüngeren weniger ausgeprägte Glatzenbildung, aber selbst da rennen doch einige herum, die ca. Mitte Zwanzig-30 sind und schon deutlichen Haarausfall haben.
4. "Haarausfal-Frisuren": meistens eher gepflegt-kurz, oder Stoppel-Rasiert. Komplette Kahlrasur (welche im Inet oft empfohlen wird) sieht man im Vergleich recht selten. Viele scheinen aber auch einfach zu dünnen Haaren zu stehen und lassen sie trotzdem etwas länger. Ist wirklich nicht selten der Fall. Jung wie alt, wobei das mehr die Älteren machen (z.B. Haarkranz einfach lassen wie er ist).
5. Die Männer mit Haarausfall (egal in welchem Stadium, von NW2 - NW9000) kann man alle mit Freundinnen, Ehefrauen oder gleich der ganzen Familie (also mit Kindern) sehen. Sogar den einen oder anderen Alopezia Areata-Fall hab ich schon gesehen: mit lieber Freundin an der Seite.
6. Ich sehe viele normale, attraktive, schöne Frauen an der Seite von unscheinbareren (sprich: nicht dem medialen Schönheitsideal entsprechenden) Männern. Nicht nur auf Haare bezogen, sondern auch auf Körperbau und Körpergröße. Also auch kleinere Männer, Glatzköpfe und sehr dünne/dicke haben Frauen, die attraktiv sind.

7. In keiner Weise würde sich ein Muster zeigen, dass große Männer mit vollen Haaren eher tolle, schöne Frauen haben.

Ich sehe solche vom Typ "geiler Hengst" genauso oft auch mit nicht so attraktiven Frauen.

8. Ich sehe viele "schöne Töchter", deren Vater Glatze hat.

Mein Fazit: Life and Women are pretty fucking RANDOM. Ich verneine nicht, dass Aussehen und Schönheit einen Teil des (Liebes-)Lebens und der Selbstwahrnehmung ausmachen, aber Haarausfall scheint großflächig betrachtet nicht so heftig zu ziehen, wie es sich für das betroffene Individuum anfühlt. Haarausfall ist NORMAL. Es ist ein Teil des MANN-SEINS für viele von uns. Und ein Großteil der Frauen scheint das auch so zu sehen. Ansonsten könnte man ja nicht beobachten, welche normale Leben all die betroffenen Männer führen.

Ich bin voll dafür, etwas zu tun wenn man sich nicht wohlfühlt. Auch ich werde, wenn ich mit dem Fortschreiten nicht klar komme, diverses versuchen. Aber trotzdem beruhigt und erheitert es mich, zu sehen, dass die Realität nicht so negativ ist, wie man als Betroffener zuerst denkt. Und je älter man wird, um so unwichtiger wird es - zumindest im Vergleich zu den anderen/neuen Sorgen, die das Älter-werden mit sich bringt.

Ich wünsch euch allen was.

Subject: Aw: Etwas Positivität für alle Leidenden!
Posted by [dreg](#) on Sun, 23 Oct 2016 08:02:52 GMT

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

Was positives ist immer gut aber ich denke mal dass du selbst erst am Anfang deiner "AGA-Karriere" stehst, du fühlst dich selbst relativ gut und so siehst du auch deine Umwelt und alles was darin so rum läuft, wenn sich alles mit der Zeit verschlimmert nimmt der Trost- Effekt dass andere ein ähnliches Schicksal auf ihre Art irgendwie meistern ab, vorausgesetzt die schwindende Haarpracht stellt für dich überhaupt ein Problem dar aber sonst wärst du ja nicht hier

Subject: Aw: Etwas Positivität für alle Leidenden!
Posted by [DaDani](#) on Sun, 23 Oct 2016 12:58:28 GMT

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

dreg,

ich vertrete die Meinung, dass man etwas gegen den Haarausfall tun soll, wenn man sich nicht wohl damit fühlt. Das habe ich auch geschrieben. Nirgends sage ich, dass man ihn einfach

vergessen und sich damit abfinden soll.

Medikamente, Chemie-Keulen, Haarteile, SMP, Operationen,... alles davon hat für mich seine Berechtigung und einiges davon kommt auch für mich in Frage.

Hier geht es nicht nur um eine simple Vertröstung.

Ich glaube, wir alle teilen ein paar grundlegende Reaktionen, wenn wir negativ auf den Haarausfall reagieren. Weiterführend nagt der HA aber dann doch wieder individuell bei jedem etwas anders: die einen sprechen dann vom "angeknacksten Selbstbild", manche wollen einfach "modisch" sein und können nicht ohne Frisur, manche fühlen sich richtig hässlich (was tragisch ist), die anderen haben einfach nur Angst wegen der Attraktivität gegenüber Frauen und/oder fühlen sich Männern mit Haaren unterlegen.

Für mich zählen diese Beobachtungen, weil ich mich immer wieder dabei ertappe, deswegen vom Haarausfall niedergeschlagen zu sein, weil ich in diesen Momenten wirklich "glaube", dass keine normale Frau je wieder irgendetwas an mir "gut" finden kann.

Natürlich ist das übertrieben, aber das ist doch eines der Hauptprobleme an dem ganzen: die übersteigerten Emotionen, das Leid/Selbstmitleid, die Angst vor der ungewissen Zukunft, die Angst vorm "Hässlich" sein, Verlust der Jugend,...

Was ich nun als zweites Fazit sagen kann, ist: Wenn man viel in der digitalen Medienlandschaft unterwegs ist (und die meisten von uns sind das nunmal), also viele Filme/Serien schaut, auf Werbungen achtet, ständig mit dem Smartphone oder PC online ist, viele Online-Artikel liest, viel Youtube schaut,... dann entsteht ein Bild der "Welt da draußen" im Kopf, die sich mit der ECHTEN Wirklichkeit nicht deckt. Vor allem was das Menschenbild betrifft.

Bin ich im Web unterwegs, sehe ich überall Fotos von erfolgreichen, schönen Menschen, egal ob im Facebook-Feed oder als Begleit-Bild bei einem News-Artikel.

Schalte ich den Fernseher ein oder schaue wo einen Film, sehe ich ebenfalls nur schöne Menschen mit besonderen Lebensgeschichten... und vor allem einem völlig normierten Schönheitslevel.

Nach medialen Optik-Vorbildern brauche ich als Haarausfall-Betroffener gar nicht erst anfangen zu suchen, denn diese riesige Gruppe unserer Bevölkerung wird in Film und Fernsehen so gut wie verdrängt. Außer ein paar älteren, hypermännlichen Muskelpaketen gibt es nichts. Das ist natürlich ungut für alle Betroffenen, die wie alle anderen Leute auch in den Medien ihre Projektionsflächen und "Typ-Vorbilder" suchen.

Noch schlimmer wird es, wenn man sich dann in seiner rastlosen Suche nach Haarausfall-Behandlungen und Lösungen in die Communities hineinbegibt, wo neben normalen und vernünftigen Leuten eben auch viele der dunkelsten, von Depressionen zerfressenen Gestalten der Welt lauern. Die deutschsprachige Seite ist da noch weit nicht so schlimm wie die englischsprachigen, als Beispiel: Forum von hairlosstalk.com.

Wenn man ohnehin schon besorgt und schlecht drauf ist, sollte man diese Foren meiden, denn was dort an "Wahrheit" und "Regeln des gesellschaftlichen Lebens" in Bezug auf männlichen Haarausfall kommuniziert wird, ist einfach nur scheußlich.

Alles, was das aber zeigt, ist nur, dass die Menschen, die solches Zeug vertreten, viel tiefere Probleme/Depressionen haben und Haarausfall nur ein Teil und Trigger davon ist.

Zurück zur Licht-Seite: Abseits der Stunden, die wir betrübt und besorgt vor den Bildschirmen und Medien verbringen, die Männer wie uns in ihrer wirtschaftlich-interessierten Parallelwelt "symbolisch ignorieren/verneinen", gibt es das echte Leben draußen, wo es, wenn man innerlich frisch und gesund ist, nicht viel Unterschied macht, ob du nun viele oder wenig Haare auf dem Kopf hast. Und diese Realität mit eigenen Augen zu sehen, ist für mich immer wieder eine Erfrischung.

Nicht bloß Trost, dreg. Es ist das Leben, dass dir sagt, dass du grad wieder zu dunkel gedacht hast, über dich selbst und die Welt. Weil du dein Bild im Kopf mehr mit dummen Medien aufbaust, als den echten Menschen, die vor deiner Haustüre vorbeigehen. Du bist nicht allein. Du bist normal. Und egal, was du dafür tust, dass du dich selbst mögen kannst - es ist legitim und okay. Toleranz für Haarausfall, Toleranz für Strategien gegen Haarausfall.

Subject: Aw: Etwas Positivität für alle Leidenden!
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Sun, 23 Oct 2016 14:05:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du scheinst ein intelligenter Mann zu sein

Stimme dir zu. Die Medienwelt oder die sozial Medien haben mit der Realität gar nichts zu tun.

War auch schon auf hairlosstalk. Für mich eines der schlimmsten Foren dass ich jemals gesehen habe. Vor allem der Teil "The impact of Hair loss"

Bei all den Themen dort entwickelt man selbst beim Lesen eine tiefe Depression

Die meisten User dort sind jedoch aus den Vereinigten Staaten oder aus Grossbritannien.

Unfassbar wie die Amis auf das Äussere fixiert sind. Die quatschen dort über die blaue und rote Pille, über perfekt geformte Körper und die Männer werden nach Norwood Skala bewertet.

Dort herrscht die totale Annahme das ein Norwood 1 das Mass aller Dinge ist und bei Norwood 2 oder 3,4 das Leben vorbei ist. Perfekte Haare,Körper und Gesicht werden in diesem Forum als Grundvoraussetzung vorausgesetzt was die Partnerwahl betrifft.

Ich weiss ja wie oberflächlich die USA sind und ich bin froh das ich dort nicht lebe!

Subject: Aw: Etwas Positivität für alle Leidenden!

Posted by [Ryder89](#) on Sun, 23 Oct 2016 15:04:42 GMT

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

Kawabanga schrieb am Sun, 23 October 2016 16:05 Du scheinst ein intelligenter Mann zu sein

Stimme dir zu. Die Medienwelt oder die sozial Medien haben mit der Realität gar nichts zu tun.

War auch schon auf hairlosstalk. Für mich eines der schlimmsten Foren das ich jemals gesehen habe. Vor allem der Teil "The impact of Hair loss"

Bei all den Themen dort entwickelt man selbst beim Lesen eine tiefe Depression

Die meisten User dort sind jedoch aus den Vereinigten Staaten oder aus Grossbritannien.

Unfassbar wie die Amis auf das Äussere fixiert sind. Die quatschen dort über die blaue und rote Pille, über perfekt geformte Körper und die Männer werden nach Norwood Skala bewertet.

Dort herrscht die totale Annahme das ein Norwood 1 das Mass aller Dinge ist und bei Norwood 2 oder 3,4 das Leben vorbei ist. Perfekte Haare, Körper und Gesicht werden in diesem Forum als Grundvoraussetzung vorausgesetzt was die Partnerwahl betrifft.

Ich weiss ja wie oberflächlich die USA sind und ich bin froh das ich dort nicht lebe!

Die Amis sind absolut ein eigenartiges Völkchen... Ich traue sowieso keinem Land was kein metrisches System hat und zu 50% Trump wählen würde

Man muss aber sagen dass bei denen ein NW2 bei uns schon deutlich weiter geschätzt wird... Die sind da deutlich optimistischer als in diesem Forum.

Subject: Aw: Etwas Positivität für alle Leidenden!

Posted by [DaDani](#) on Sun, 23 Oct 2016 15:31:16 GMT

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

Kawabanga, du hast offensichtlich sehr ähnliche Foren- und Lese-Touren hinter dir wie ich!

Ja, ich habe die noch krassere Negativität auch schon auf die Tatsache geschoben, dass das eben der USA- und UK-Bereich des Internets ist und deren Kulturen noch eine spur "medialisierter" sind als wir in Europa. Jedoch posten dort auch viele Leute international. Man findet genau so Europäer, Inder,.. die dort ihren Dampf ablassen.

Die Sache mit der "roten und blauen Pille" die du erwähnst, ist ein ziemlich großes Phänomen, dass immer mehr Verbreitung findet. Dabei geht's nicht um Haarausfall sondern generell um Sexualität, Attraktivität und die "dunkle Wahrheit" dahinter: dass Frauen nur schöne "Alpha-" Männer haben wollen und jeder Mann, der nicht über 1,80 ist, keine vollen

Haare hat, nicht muskulös ist (und später, wenn die Frauen nicht mehr ganz jung sind beruflich nicht überdurchschnittlich reich und erfolgreich ist), im Grunde sterben gehen kann.

Auch hier trifft mein Post eigentlich ziemlich ins Schwarze: solche "Theorie-Gerüste" können nur von Leuten kommen, die nicht viel in der echten Welt herumkommen, sondern sich von vornherein wegen persönlicher Probleme resignieren und dann alles "wissenschaftlich erklären" wollen. Das ist ziemlich typisch Mann und kann man in all den männer-dominierten Bereichen des Internets ziemlich offensichtlich beobachten. Auch ich bin von diesem Erklärungsbedarf nicht ganz verschont, aber eben von der anderen Richtung her;-)

In letzter Zeit muss ich mich oft sogar fragen, ob es wirklich so etwas wie die von den modernen Feministen postulierte "toxic masculinity" gibt und diese ein großer Teil der Probleme von uns (jungen wie alten) Männern ist. Vor allem auch beim Haarausfall.

Männer konkurrieren untereinander einfach so hart - und wollen das dann auch als "normal" und "gesund" verkaufen. Aber es gibt dabei immer einen Gewinner und einen Verlierer. Nicht viel dazwischen. Männer wollen immer Gewinner sein und sind mehr als zufrieden (bis hin zu arrogant und eingebildet) wenn sie in irgendwelchen Bereichen eben "gewinnen". Um so schlimmer wird es dann, wenn Mann in einer ausweglosen "Verlierer"-Situation ist, wo er auch nicht mehr viel rütteln kann. Dann kommt es eben zu all den krassen Bewegungen, die man derzeit im Internet sehen kann: Blue/Redpill Philosophy, MGTOW ("men going their own way") und die ganzen Foren (z.B. auch Haarausfall-), wo "Verlierer" aus Selbsthass quasi digital mit dem Leben abschließen und mit der typisch-männlichen Aggression auch andere mit ins (psychische) Verderben stürzen wollen. Der Zenit von dem ganzen: Suizid und Amokläufer, fast ausschließlich Männer. (Elliot Rodgers z.B. hat wegen seinem Nicht-Erfolg bei Frauen Amok gelaufen.)

Ich möchte von dieser Extrem-Negativität nicht mehr selbst betroffen sein. Ich will, dass all die "beschädigten" Männer ihre Augen öffnen und erkennen, dass Mann-sein an sich schon dynamisch ist - wenn man es schafft, einen gewissen geistigen Zustand zu erreichen. Männer und Frauen funktionieren unterschiedlich. Es ist ein Fehler, die eigene "toxische Männlichkeit" (z.B. extreme Oberflächlichkeit) auf alle Frauen zu projizieren.