
Subject: Erfahrungen gefragt (mit Bild)

Posted by [Siggi1987](#) on Fri, 17 Feb 2012 17:48:29 GMT

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

Guten Tag liebe Forenmitglieder,

erstmal wünsche ich allen Betroffenen des kreisrunden Haarausfalls alles Liebe und vor allem Kopf hoch.

Kurz zu meiner AA:

Ich habe mich im August 2011 von meiner 6-Jährigen Freundin getrennt. Die Basis der Beziehung war größtenteils Verlustangst und sexuelle Anziehungskraft, aber nicht Liebe. Die Angst zu verlieren habe ich sehr lange Zeit erfahren und sie wurde immer intensiver, sodass ich irgendwann anfing mich damit auseinanderzusetzen. Hatte auch einen NLP-Coach getroffen, der mich dabei unterstützt hat. Die Ursache habe ich heute gefunden. Wahrscheinlich ist die Ursache, dass ich als Kind von meinem Vater geschlagen wurde. Zunächst einmal habe ich deswegen nämlich emotionale Verbindungen zu anderen Menschen gemieden. Bei meiner Ex-Freundin anfangs auch. Aber je emotionaler meine Beziehung zu ihr wurde, je heftiger konnte sie bei einem Streit dieses Angstgefühl in mir auslösen.

Jedenfalls habe ich kurz vor der Entscheidung Schluss zu machen emotional sehr gelitten, weil ich oft heftig dieses Angstgefühl hatte.

Im Juli (als ich noch mit ihr zusammen war) war ich beim Friseur und im Sommer schneide ich die Haare immer gerne kurz mit Maschine. Ich hatte ausnahmsweise einen anderen Friseur als sonst und als ich zu Hause in den Spiegel schaute sah ich am Hinterkopf eine 20EuroCent-Münze große kahle Stelle. Ich dachte wirklich wochenlang, dass der Friseur abgerutscht war und nix gesagt hatte, weil er Angst hatte, dass ich mich sonst beschweren würde. Aber als 4 Wochen später immer noch keine Stoppeln zu sehen waren, konnte das schon nicht mehr sein

Meine Freundin faselte irgendwann was von kreisrundem Haarausfall und ich lachte immer darüber und zeigte ihr den Vogel. Hätte ich mal auf sie gehört oder hätte mir der Friseur mal gesagt, dass ich da verdammt nochmal eine kahle Stelle hatte. Denn so bin ich monatelang nicht zum Arzt gegangen.

Jedenfalls machte ich mir keinen Kopf um die ganze Sache. Im August habe ich mich von ihr getrennt um mir selbst zu beweisen, dass diese Angst nur ein Gefühl ist. Wenn ich keine Beziehung mehr habe, brauche ich auch keine Angst mehr haben sie zu verlieren. Hört sich für euch eventuell bescheuert an, aber mit solchen Verlustängsten ist man gar nicht in der Lage eine vernünftige Beziehung zu führen. Zum Zeitpunkt, als ich ihr die Trennung mitteilte, war dieses unangenehme Gefühl unglaublich stark. Es war so unangenehm, ihr könnt es euch nicht vorstellen.

Kurze Zeit später sagte meine Mum, dass die Stelle größer geworden sei. Ich sagte Papperlapap!

Immer wieder im Abstand von Wochen sagte sie es...Irgendwann war für mich klar: AA

Im Internert recherchiert und dort stand: Ohne Behandlung nach einiger Zeit wieder alles ok, außer mit Pech, dann wirds schlimmer. Daher bin ich auch nicht zum Arzt. Ich war überzeugt: Es liegt an der Trennung und die Stelle wird wieder dicht in vielleicht maximal 6 Monaten.

Als ich dann heftig mit meinem Vater gestritten hatte (habe ich schon jahrelang nicht mehr so heftig) fühlte ich plötzlich wieder extrem dieses Gefühl und es hat "klick" gemacht bei mir. Mir wurde langsam aber sicher bewusst woher dieses Gefühl kommt. Und das meine Freundin praktisch eine Art Puffer zwischen mir und meinem Vater war.

Außerdem wurde mir noch etwas bewusst: Ich hatte zwischen 12-16 auch AA, jedoch oben links auf dem Kopf und nur eine kleine Stelle wo jeder immer dachte es wäre eine Narbe einer Kopfverletzung. Heute ist die Stelle aber zugewachsen obwohl sie jahrelang ohne Haare war...

Nach dem heftigen Streit dauerte es glaube ich keine Woche und ich schaute in den Spiegel und sah eine drastische Vergrößerung und nahm sie wirklich endlich wahr und mir wurde klar, dass da was nicht stimmt. Ich wurde nervös und hatte plötzlich Angst, dass noch mehr Haare ausfallen könnten und jemand es sehen könnte. Mir war gutes und vitales Aussehen immer so wichtig.

Ich bin dann zum Hausarzt und er maß die Stelle aus: 3x2 cm. Er schaute sich die Stelle an und meinte, dass der Haarausfall gestoppt ist und die Stelle bereits teilweise zuwächst. Ich könnte das nur nicht sehen weil die Haare so fein und farblos sind.

Er verschrieb mir ein Cortison-Präperat. Ist so ein flüssiges Zeug, dass ich einmal täglich auftragen sollte. Das habe ich seit Ende Dezember.

Ich redete mit meiner Mutter, mit meinem Bruder und schließlich mit meinem Vater über das Gefühl und was ich für die Ursache halte. Ich arbeite seit ca. 8 Monaten an meiner Persönlichkeit und dem Umgang mit unangenehmen Gefühlen.

Da der Hausarzt Muttermale gesehen hatte die ich entfernen sollte musste ich ca 4 Wochen später wieder dahin. Ich bat ihn die Stelle nochmal nachzumessen und er maß diesmal 5x3cm. Also ist die Stelle wieder deutlich größer geworden. Er beruhigte mich und sagte, dass wohlmöglich am Rand noch ein paar Haare ausgefallen sind und dass überall kleine Häärchen zu sehen seien. Ich sollte das Cortinson aber noch 4-6 Wochen auftragen. (das war am 23. Januar)

Heute wollte ich mal selbst testen und zog vorsichtig an den Randstellen und an den seitlichen Rändern hatte ich 2-3x jeweils 3 Haare in der Hand. Also frage ich mich ob die Haare immer noch weiter ausfallen...Jedesmal wenn ich einen Rückfall sehe, mach ich mir kurz Sorgen. Es erinnert mich auch immer kurz und sanft an das unangenehme Gefühl wenn ich denke die Haare fallen weiter aus. Ich glaube insgeheim, dass ich mir der Sache erst komplett abgeschlossen habe wenn die Stelle dicht ist.

Ab und zu ist die kahle Stelle mit rötlichen Punkten zu sehen. Gejuckt hat die Stelle aber noch nie.

Ich finde es schade, dass es bei mir doch noch soweit gekommen ist, dass man den Haarausfall jetzt sehen kann wenn man genauer hinschaut. Und wenn die Haare mal ungünstig liegen braucht man auch nicht mal mehr genau hinschauen.

War vorgestern nämlich noch beim Friseur und seitdem sieht man sie wieder besser. Ich weiß

natürlich, dass es viel schlimmere Fälle gibt, sehe es aber dennoch so.

Wenn ihr das Foto so seht und die Geschichte so hört, was denkt ihr wie lange es dauert, bis die Stelle wieder zuwächst? Ich hatte immer die Hoffnung, dass es bis zum Sommer wieder dicht ist, sodass ich wieder schön kurze Haare tragen kann, aber wenn ich mir das Foto so anschau und da ich heute wieder Haare in der Hand hatte glaube ich irgendwie nicht mehr daran. Außerdem glaube ich, dass ich damals jahrelang diese kahle Stelle hatte. Damals bin ich aber auch anders mit diesem schrecklichen Gefühl umgegangen und hatte auch kein Corstison. Heute kann ich mit dem Gefühl viel besser umgehen.

Ich kann jedem von euch unabhängig davon ob er solche Gefühle auch fühlt nur empfehlen zu meditieren. Das hat mir unglaublich geholfen. Mein Tipp ist vor allem zunächst mal Akzeptanz und dann natürlich Ursachenforschung. Ich bin der Überzeugung, dass diese "Krankheit" vor allem psychischer Natur ist. Bei mir ist es das "herunterschlucken" unangenehmer Emotionen gewesen, was den Haarausfall verursacht hat, denn es ist für mich nun kein Zufallen mehr, dass jedesmal nachdem das Gefühl wieder heftig auftrat, die Stelle deutlich größer geworden ist, vor allem weil sie einmal lange Zeit gleich groß blieb und dann plötzlich wieder einen Schub bekam.

Viele Psychologen sind immer mehr der Ansicht, dass solche Krankheiten wie Migräne, Magengeschwüre, AA etc. das Resultat von heruntergeschluckten Emotionen ist. Emotionen die nicht gefühlt werden wollen. Fragt euch diesbezgl mal wie ihr damit umgeht wenn ihr euch richtig scheiße fühlt. Wenn ihr dann jedesmal denkt: Wann geht dieses Scheiß Gefühl endlich weg oder wenn ihr euch versucht abzulenken durch arbeiten, essen saufen oder sonst was, dann zieht euch eine CD von Robert Betz rein: Unangenehme Gefühle in Freude verwandeln. Wenn ihr seine Ratschläge befolgt, dann wieder nach einigen Wochen, das Gefühl immer schwächer, bis es zu eurem Freund geworden ist, den ihr genauso liebt wie andere Gefühle die sich angenehm anfühlen wie z.b. Freude.

Heute wehre ich mich nicht mehr gegen das Gefühl sondern versuche anders damit umzugehen und das gelingt auch.

ich wünsche euch alles Gute und würde mich über ein paar Einschätzungen und Erfahrungen freuen. Wie lange hat es bei euch oder anderen gedauert, bis die Stellen wieder dicht waren?

LG

File Attachments

1) [IMG_0769\[1\].JPG](#), downloaded 2082 times

