

Hallo!

Ich habe jetzt mehrere Beiträge gelesen, in denen stand, dass sich manche durch den Haarausfall entstellt/ hässlich etc. fühlen würden.

Ich dachte, dass das so ein großes Thema ist, dass es sich darüber zu reden lohnt.

Ich habe auch lange Zeit nur die neuen kahlen Stellen gesehen und geheult und geheult, weil ich mich so häßlich fand - wie ein "Monster" (das hat auch jemand wortwörtlich hier so geschrieben). Ich kann so gut nachvollziehen, wie entstellend der Haarausfall in den eigenen Augen auf einen wirkt. Ich fand es so unfair, dass es gerade mich trifft (das denken hier wohl so ähnlich fast alle) und dass mir meine Attraktivität (ich fand mich zuvor manchmal gar nicht so schlecht - rein optisch) genommen wird.

ABER: Man kann die Aufmerksamkeit auch umlenken. Auf das schöne Lächeln, auf die schöne Figur, auf die tolle Ausstrahlung, die man hat/ vor Beginn des Ausfalls hatte. Die Haare machen in der Wahrnehmung einer Person NICHT den Bärenanteil aus. Was manche von uns in den Augen anderer weniger attraktiv macht, ist das verheulte Gesicht, die dunklen Augenringe von den vielen Sorgen und die ängstlichen Augen, die verraten, dass man Angst hat, dass jemand den Ausfall bemerkt.

Seitdem es mir deutlich besser geht, schauen mir auch wieder Männer hinterher und lächeln nett. Ich hatte das zuvor nicht für möglich gehalten. Ich hatte zuvor bemerkt, dass mich niemand mehr mit dem Arsch anschaut, dass ich untergehe wie ein graues Mäuschen und was war daran schuld? Natürlich! Die Haare! Aber meine Haare sind kaum besser als vor ein paar Monaten. Was sich geändert hat, ist das, wie ich über mich denke. Nicht mehr als "Monster", sondern als ganz normaler Mensch (an ganz besonders guten Tagen sogar als attraktiver Mensch). Ja, man sieht, wenn man hinschaut, dass an den Seiten Kopfhaut zu sehen ist. Aber ganz ehrlich? Wenn ich nicht gerade in der hellen Sonne stehe, bemerkt es niemand. Und auch wenn ich in der hellen Sonne stehe und man es deutlich sieht, läuft niemand schockiert vor mir weg und verzieht angeekelt das Gesicht.

Das, was wir manchmal über uns denken ("Monster", "entstellt", "hässlich" etc.) trifft nicht ansatzweise das, was andere über uns denken. Die allerallermeisten Leute schauen uns einfach ins Gesicht. Und da ist - sofern die Sorgen einen nicht kaputt machen - alles wie vorher.

Mir war gerade danach das aufzuschreiben. Weil es mich traurig macht, wie viel Selbsthass ich hatte und wie viel Selbstabwertung hier andere mit sich herumschleppen müssen.

Schöne Grüße in die Runde,
niemand von uns ist häßlich.

Ira

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [muckimuck](#) on Tue, 24 Apr 2012 11:38:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Ira.....- das ist total super, dass Du das Thema aufgreifst!

Das Monster war ich

Jetzt weine ich erstmal ne Runde und dann antworte ich.
Du hast mit allem soooooooooo Recht!!!

Bis nachher *schnüff*

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [Thatlittlehope](#) on Tue, 24 Apr 2012 11:45:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schöner Beitrag, trotzdem bin ich noch in einem Loch. Es gibt manchmal diese seltenen Momente, wo es mir gut geht, aber mit 22 will ich es nicht akzeptieren und kann es nicht. Angenommen ich lebe noch 60 Jahre....wenn ich innerhalb von 22 Jahren so viel verloren hab, will ich nicht wissen, was in 60 Jahren passiert.

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [Cora](#) on Tue, 24 Apr 2012 15:58:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schöner Beitrag, Ira!

Ich hatte zwar auch mal ne Phase, wo ich mich über diesen Beitrag eher geärgert hätte - nach dem Motto "Quatsch, ich BIN entstellt und jeder Versuch das zu überstrahlen würde einfach nur armselig rüberkommen!"

Heute kann ich bestätigen, dass du Recht hast. Warum auch immer ich aus dem ganzen tiefen Loch rauskam - wahrscheinlich in einer Phase, in der der HA stark nachgelassen (allerdings nicht aufgehört) hatte und mir das ewige Unglück einfach nur auf die Nerven ging - ich hatte wieder Lust auf Leben und gute Laune und habe das auch ausgestrahlt. Ich habe deutlich gemerkt, wie

positiv die Außenreaktion darauf war.

Wenn du strahlst, achtet KEIN MENSCH auf deine Haare. Ist wirklich so!

Ich weiß, dass man die Kraft zum Strahlen erstmal wiederfinden muss. Aber es geht. Und komischerweise hab ich es seitdem schon oft geschafft, weiter zu strahlen (und zwar unverkrampft), obwohl der HA wieder schlimmer wurde.

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 24 Apr 2012 16:16:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ira,

schönes Thema

Ja und du hast mit allem recht... es liegt an uns was wir aus uns machen...

ich hatte letztens mit jemandem ein nettes Gespräch! Sie meinte nur, seitdem mit ihrem Freund Schluss ist, widerfahren ihr nur schlechte Sachen im Leben, alles Unheil kommt auf einmal... als sie noch frisch mit ihm zusammen war, hatte sie aus allen Ecken im Leben nur Glück und Zufriedenheit...

Ich denke da gibt es wirklich einen Zusammenhang. Wenn wir traurig sind und alles im Leben nur grau und dunkel sehen, passieren auch öfters nur böse Sachen.. Das ist eine Einstellungssache!! Ich meine man hat doch immer im Leben Stress oder Sachen gehen kaputt, irgendwas läuft gerade nicht so toll.. Die Sache ist eben nur, WIE man die Dinge angeht..

Und genau dieses WIE können nur wir selber beeinflussen.. WIE die anderen auf mich zukommen, kann ich nur selber beeinflussen... ob ich mich verstecke und mich zu Hause verkrieche oder offen auf die Leute zugehe!!!

Schön gesagt in der Theorie!! Naja an der Praxis passiert es halt noch sehr

Aber ich hoffe das wir alle den richtigen Weg gehen

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [sunflower3](#) on Tue, 24 Apr 2012 19:27:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mädels,

manchmal denke ich Gott sei Dank ist der Mensch ein Gewohnheitstier .

Wir sind in der Lage uns "so schlimm die Situation auch ist" damit zurecht zu finden.

Ich stelle mir vor wenn wir es schaffen unser Problem zu akzeptieren könne wir auch wieder das glücklich sein....

Ich meine damit nicht jeden Tag vor dem Spiegel zu stehen und zu leiden.
In meinem Fall ist es eher mein Haarteil zu meinem Haar zu machen

Ich denke auch irgendwann kann man nicht mehr .
Der Körper signalisiert er will und kann nicht mehr leiden.
Denke dann kommt auch bischen ne egal Einstellung durch.

Manchmal stelle ich mir das alles wie ein Berg vor den wir gerade besteigen.

Ich hoffe für uns alle das wir unseren Gipfel finden und das Fähnchen schwingen

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [Ira*](#) on Tue, 24 Apr 2012 20:23:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey sunflower

find deinen beitrag voll gut .. und die berg-analogie gefällt mir besonders!

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [sunflower3](#) on Tue, 24 Apr 2012 21:06:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke dir:-)

nun Mount Everest trifft es noch am Besten....

Denke wir werden alle hier noch einige Male hinfallen und auf diesem Weg stolpern aber wir werden aufstehen,weiterklettern und nicht aufgeben.
Das Schöne hier im Gegensatz zu den ganzen Ärzten ist klar:

Wir versuchen uns wenigstens zu helfen ... auch wenn es uns im Hinblick auf die Haare nicht unbedingt gelingt ABER für die Seele hilft es enorm.

Wir sind nicht alleine und Gott sei Dank im Zeitalter des I-Nets haben wir uns.
Wir sind nicht alleine - alleine mit der Angst, mit dem leeren Geldbeutel, mit Haarersatz oder mit der Wut auf Ärzte.....

Drück euch virtuell:-)))

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [Skumkanterella](#) on Thu, 26 Apr 2012 13:39:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo alle!

Anfangs war ich etwas erstaunt, bei diesem Threadtitel Ira als Erstellerin zu sehen . Das passte doch so gar nicht zu deiner grundsätzlich besonnenen Einstellung...

Aber jetzt, wo ich das gelesen habe, hab ich natürlich verstanden, worums geht, und wollte mich dafür bedanken, dass du so nette Worte hier postest! Ich denke, jeder hat mal seine dunklen Momente, das geht sicher allen so (auch denen, die nach außen weniger verzweifelt rüberkommen)...

Aber wie dem auch sei: Es tut gut, sowas zu lesen!

Danke Ira!

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [mia*](#) on Thu, 26 Apr 2012 21:28:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein sehr schöner Beitrag, Ira!

Das stimmt, man muss sich viel öfter auf die schönen Dingen besinnen, die wir -ungeachtet von den Haaren- genießen dürfen.
Aber es fällt enorm schwer. Gerade wieder, obwohl ich dachte es geht aufwärts mit Regaine, wird es immer schlimmer. Und ich fühle mich einfach unwohl und unattraktiv und habe schon richtig Angst davor jemand neues kennen zu lernen (bin auch Single).

Und ich muss Thatlittlehope und hoffnungslos beipflichten, dass es besonders schlimm in jungen Jahren ist, weil man sich fragt, was das für eine Perspektive ist? Wie ist es in 10, 20, 30.. Jahren?? Bin auch "erst" Mitte 20

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [Himmelblau](#) on Fri, 27 Apr 2012 06:16:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde Iras Beitrag super!

Ich denke auch, wir selbst sehen uns viel kritischer, als der Rest der Welt uns sieht. Jede Frau hat ihre Schokoladenseite(n). Meine persönliche Strategie liegt unter anderem darin, meine tolle Figur in schöne (und ziemlich auffällige) Kleider zu verpacken, meine Fusseln regelmäßig zum Friseur zu bringen, um rauszuholen, was eben geht und mich täglich zu schminken. Ich wäre nicht mehr ich selbst, wenn ich mich nicht mehr zurechtmachen würde, weil ich den Anblick im Spiegel scheue.

Eine Kommilitonin an meiner Uni hat fast keine Haare mehr (Areata, nehme ich an), aber sie ist sehr selbstsicher, hat tolle blaue Augen und macht einfach den Eindruck von "Powerfrau".

Wenn ich mit 17 gewusst, hätte, dass ich den Haarausfall nicht mehr loswerde, wäre ich wohl emotional in ein bodenloses Loch gestürzt. Mit den Jahren bin ich immer stärker geworden und mein persönliches Ideal einer schönen Frau hat sich mit mir gewandelt.

Eine Freundin von mir hat eine Wallemähne-Perücke für Partys, die habe ich neulich mal spaßeshalber aufgesetzt und dachte bloss: ganz nett, aber wo ist mein Gesicht hin?

Daher auch mein Plädoyer: Liebt Eure schönen Beine, Eure tollen Augen, Eure schönen Hände, Euren eleganten Gang, Eure erotische Stimme und alles, was Euch sonst einzigartig und schön macht! Das Gesamtpaket besteht aus soviel mehr als bloss Haaren.

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [tividi](#) on Fri, 27 Apr 2012 06:35:36 GMT

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

Das is wirklich alles schön gesagt...

Aber was wenn man sonst schon nix mochte ausser seiner tollen Haare

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [wuschel63](#) on Fri, 27 Apr 2012 06:40:31 GMT

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

Zitat:Aber was wenn man sonst schon nix mochte ausser seiner tollen Haare

Kommt mir irgendwie bekannt vor, ist aber natürlich gelinde gesagt "Bull-Shit".

Im Nachhinein denke ich auch immer, was hatte ich für tolle Haare und sonst nichts. Als ich noch alle Haare hatte, fand ich die aber gar nicht toll, sondern eher durchschnittlich. Ich denke, hinterher glorifiziert man vieles.

Dein Mann wird dich ja wohl kaum wegen deiner Haare geheiratet haben

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [Cora](#) on Fri, 27 Apr 2012 10:04:52 GMT

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

Tja mir gehts da tatsächlich eher wie tividi - meine Haare waren schon immer das Highlight an

mir. Halt ne super voluminöse Lockenmähne, um die mich viiiiiele beneidet haben. Meine Figur ist ganz und gar nicht toll. Und ich mag zwar mein Gesicht, es ist aber viel zu breit, um ohne Haare drum rum gut auszusehen.

Trotzdem gibts wieder Tage, an denen ich mich mag
Aber Haarausfall ist natürlich doppelt schlimm, wenn man wirklich nur die Haare an sich mag - und selbstverständlich GIBT es Frauen, bei denen das nun mal so ist.

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [Himmelblau](#) on Fri, 27 Apr 2012 11:14:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, vielleicht liegt es daran, dass mich nie jemand um meine Haare beneidet hat. Die waren zwar voll und (mehr oder weniger) lang, aber eben straßenköterbraun und arschglatt.

Dafür habe ich mich früher aber auch nicht gut angezogen, jeden Tag dieselbe langweilige Uniform aus Jeans, Shirt und Turnschuhen außer mal auf Partys. Jetzt achte mehr darauf, schick angezogen zu sein, sicher auch ein bisschen, um von den Haaren abzulenken.

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall
Posted by [Cora](#) on Fri, 27 Apr 2012 11:39:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, ich hör gleich auf damit dem "aber"-Sagen, versprochen
Aber das hier bringt es einfach für mich (und vielleicht andere) auf den Punkt:

Früher konnte ich eben genau mit meinen HAAREN von allem anderen ablenken Die Haare haben mein zu breites Gesicht bestens kaschiert, und durch die voluminösen Locken hatte ich auch ein prima "Gegengewicht" zu meinem Bauch und meinem Hintern.

Jetzt treten halt alle meine Schwachstellen in den Vordergrund. Nicht schön, und auch nicht schön zu reden!

Wie gesagt, ich kriegs ja trotzdem meistens hin, einigermaßen die Laune zu bewahren. Muss auch sein, sonst macht das ja alles keinen Spaß mehr. Aber mich so richtig attraktiv finden ist ... naja schon ziemlich unmöglich geworden.

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall

Posted by [ha_mk](#) on Fri, 27 Apr 2012 12:31:51 GMT

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

Hallo Ira,

ich fand Deinen Beitrag auch sehr gut!

Ich merke an mir selber, dass ich Menschen nie so kritisch wie mich selbst, sondern immer als ganze Person betrachte. Ich weiss, es ist leicht gesagt: aber wir sollten vielleicht darauf vertrauen, daß unser Gegenüber uns genauso sieht, und nicht nur die Summe unserer nicht perfekten 'Einzelteile' wie Haare, Nase, Figur, etc...

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall

Posted by [unwichtig](#) on Sun, 29 Apr 2012 18:39:00 GMT

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

Naja, es sind nicht "nur" die Haare. Haare machen verdammt viel aus, besonders bei einer Frau. Ich versuche mir diese Einstellung auch einzureden, aber spätestens dann, wenn ich an einem Spiegel vorbei laufe, erschrecke ich bei meinem Anblick. Ich kann mich daran einfach nicht gewöhnen, soviel Kopfhaut, glänzende Kopfhaut zu sehen.

Ich habe mir vorhin beim Essen fast einen Zahn abgebissen. Keine Ahnung, wie ich das geschafft habe, in den Gabel zu beißen. Ich dachte ich hätte mindestens zwei Zähne verloren und ich dachte mir ob bitte nein, nicht das auch noch. Es reicht doch schon, dass meine Haare alle weg sind. Irgendwann traute ich mich (Mein Mund war für gefühlte Minuten taub gewesen) mir die Zähne abzutasten und es waren - sind alle noch da - unbeschädigt.

Dann kam mir der Gedanke mit den Menschen, die die Dritten tragen, Kronen etc. Ich habe das alles nicht. Meine Zähne sind - mit Ausnahme von 8 Füllungen, die auf Rechnung eines inkompetenten Zahnarztes gehen als ich 16 war und der deutschen Sprache nicht ganz mächtig war - gesund! Ich glaube auch, dass dieser Zustand sich lange wahren wird, was meine Zähne betrifft und dann dachte ich daran, wie viele junge Menschen schon Zahnersatz tragen und ich versuchte das mit einer Perücke zu vergleichen. Es gelang mir nur für einen kleinen Augenblick

Haare sind viel wichtiger als Zähne.

Subject: Aw: "entstellt" durch Haarausfall

Posted by [angorakatze](#) on Sun, 29 Apr 2012 20:45:12 GMT

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

ach malance!

ich möchte dich umarmen und in den hintern treten!

zähne sind wichtiger als haare!!

du musst für niemanden gut oder "richtig" aussehen.

wenn du einen rollstohlfahrer siehst, denkst du dann: scheiße du deprimierst mich, steh aus deinem rollstuhl auf. nein das tust nicht.

ich sehe es genauso in dem fall, das es schwieriger ist einem festen freund zu finden. aber die längste und intimste beziehung die du hast, ist die beziehung zu dir selber. daran lohnt es sich zu arbeiten.

wenn leute sich von der unnatürlichkeit der werbung so gefangen lassen haben, dann sollen sie meine unperfektion fressen. bitte sehr.

aber ich es gibt da zum glück noch ganz viele gute leute draußen! wie hier im forum, so auch draußen. amen

Ig angorakatze
