

---

Subject: gepflegt/seriös wirken trotz langer Haare und Halbglatze?

Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 08 Jan 2021 18:40:41 GMT

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

---

Dies sind eigentlich 2 (oder sogar 3) Stories/Fragen auf einmal, aber sie passen in einen gemeinsamen Kontext.

1. Nachdem ich aufgrund gesundheitlicher Probleme für sehr viele Jahre mein Studium unterbrechen musste, steht nun im März meine bisher wichtigste mündliche Prüfung an. Derweil lerne ich so gut es geht von zu Hause aus, und es sollte mit Fleiß möglich sein, sie zu bestehen, aber ich benötige auch eine wirklich gute Note. Das Zeug dazu habe ich in dem Fach, allerdings war die Vorgeschichte sehr unglücklich: Ausgerechnet die Vorlesung, über die geprüft wird, hatte ich aufgrund eines Wechsels der Studienordnung und eines damit verbundenen Missverständnisses gar nicht gehört, und kann mir den Stoff nun autodidaktisch selbst aus Büchern zusammenlernen... das macht mich, auch aufgrund meiner bisherigen Geschichte, schon mal sehr unsicher: Abhängig von meiner Tagesform dürfte alles drin sein zwischen 1.0 und schlimmstenfalls sogar "durchgefallen" (aber eher 4.0, was ebenfalls schlechte Konsequenzen hätte)

Nun kommt hinzu, dass ich mich aufgrund der AGA derzeit in keinsten Weise als tageslichttauglich sehe: Meinen Haarersatz trage ich nur noch in Notfällen, er ist kaputt, alt, unbequem, die Farbe passt nicht mehr... Beim notwendigsten Shoppen oder einsamen Spaziergängen gehe ich mit Mütze raus. Die verbleibenden Haare trage ich dabei kinn- bis nackenlang und fühle mich dabei wie ... nein, nicht wie Sophie Scholl, sondern wie Guido Horn.

Die wichtige Prüfung, vor der ich sowieso schon viel Schiss habe, wird - auch wegen Corona - eine der ersten sozialen Begegnungen seit langem wieder sein. Eigentlich halte ich mich für einen ansonsten recht gepflegten Menschen, aber während lange Haare bei vollem Haar mit Helden, Künstlern etc. assoziiert wird, sieht man mit mit Halbglatze (gerade an der Tonsur) wie ein Trottel aus und ich habe Angst, dass weder die Prüfer an der Uni das nicht unbewusst so wahrnehmen... noch vor allem ich - total verängstigt, dass mich jemand so sieht - dann in so einer ohnehin schon Stresssituation.

Ich habe nämlich in den Situation, wo ich VOR meiner Haarersatz-Phase, noch DANACH mit langen Haaren so viel (unerwartet) schlechtes Feedback bekommen, dass es mich noch unsicherer macht (und sie wieder auf mm-Schnitt oder Kurzhaarfrisur zu rasieren, das hab ich so viele Jahre durch, das bin einfach nicht ICH)

2. Erst neulich vor ein paar Wochen ein ganz mieses Erlebnis: Ich gehe ca. 1x im Jahr (manchmal auch erst nach 1,5 Jahren) zum Zahnarzt. Zur Kontrolle, professionelle Zahnreinigung, u.a. weil ich seit Kindesalter schon IMMER Probleme mit Zahnstein hatte. Egal wie toll die Zahnbürste ist, egal wie lange und gründlich ich mir die Zähne putze, fleißig Zahnseide benutze... nach ein paar Wochen geht es los mit Zahnstein, und der wird halt mehr über die Monate bis zum nächsten Termin. Meine damalige Zahnarthelferin sagte mir alle Jahre wieder: "Zähne sind super geputzt, ja und das Problem mit dem Zahnstein, da können Sie nix zu, sie haben halt einen sehr mineralhaltigen Speichel, dafür haben sie keine Probleme mit Karies." Machte für mich Sinn, war auch wirklich so.

Nun - da ich meinen Haarersatz derzeit nicht bequem tragen kann, nur hinten zusammengebunden, was beim Zahnarzttermin alles sowie nicht so toll wäre - ging ich diesmal mit meiner zotteligen Halbglatze hin. Ich dachte mir halt: Ärzte haben schon ganz anderes gesehen als schlechte Frisuren...

Kaum war ich im Behandlungszimmer und nahm die Mütze ab, gab es den ersten irritierten und herablassenden Blick der (diesmal anderen) Zahnarthelferin (die Reinigung machte sie allein, da war der Arzt gar nicht zugegen). Aber nicht, ohne die kommenden 20 Minuten nicht abzulassen, mir eine angeekelte Gardinenpredigt zu halten. Ihre ersten Worte: "Ich bin jetzt 20 Jahre in dem Beruf, aber so was UNGEPFLEGTES kommt mir hier selten unter. Sie putzen sich VIEL zu selten die Zähne, und WENN mal, dann mit Sicherheit viel zu kurz und nicht richtig." So ging das die gesamte Behandlung weiter. Ich blieb höflich... hartnäckig höflich... sprach mit ihr im vornehmsten, geduldigen Ton, bis wir uns irgendwann in der Mitte trafen. Aber schön war diese Erfahrung nicht, wo ich mich das erste Mal traue, gegenüber einer fremden Person Mütze oder Haarersatz abzunehmen, und man dann direkt in die Penner-Ecke gestellt wird. Sie sprach mit mir wie mit einem Obdachlosen, der sich noch nie gewaschen hätte (und selbst da wäre die Respektlosigkeit unangemessen).

3. Das rief in mir Erinnerungen wach, wie ich damals mit 20 auch schon eine NW5-Tonsur hatte und mehrmals, wenn mich jemand von hinten sah, ganz übel beleidigt oder schlichtweg "mit einem Penner verwechselt" hat. Das ist mir wirklich häufiger passiert. Und dass in anderen Fällen - für mich hörbar - getuschelt wurde, was es denn für eine Unverschämtheit sei, so ungepflegt rumzulaufen. Menschen füllen sich regelrecht in ihrem ästhetischen Empfinden angegriffen, wenn sie sich solch etwas mit ansehen müssen :(

Wie gesagt, die Hauptfrage, die sich mir vor diesem ganzen Hintergrund stellt ist, wie ich im März meine superwichtige Präsenzprüfung abhalten soll (vor der mir rein inhaltlich schon die Knie schlottern, weil ich ja dooferweise sogar die Vorlesung verpasst und daher auch nie Hausaufgaben gemacht habe, was der Dozent mir ebenfalls beides übel nehmen könnte).

Ich bin schon mal - wurde mir nachträglich gesagt - fast aus einer wichtigen Veranstaltung geflogen, weil ich dort mit Mütze erschien, was die Gesellschaft noch immer (warum denn????????????????) als "Respektlosigkeit" bzw. richtigen Affront einstuft. Das will ich in der schwierigen Prüfung nicht auch noch riskieren.

Irgendwelche Tipps dazu?