

---

Subject: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [geef07](#) on Wed, 07 Sep 2011 20:29:45 GMT

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

---

Hallo Leute,

ich bin 23 Jahre alt. Vor 3 Jahren haben sich die meisten meiner Haare allmählich verabschiedet. Parallel dazu ist natürlich auch mein Selbstwertgefühl bzw. mein Selbstbewusstsein in den Keller gefallen.

Damals war man natürlich noch befangen von der Situation und hatte Lösungen so schnell wie möglich gesucht.

Mir war eigentlich jedes Mittel RECHT um meiner Situation Herr zu werden.

Natürlich habe ich anfangs schön versucht die Hinteren, noch! vorhandenen Haare, vor zu kämmen. Natürlich hatte NIEMAND aus meinem Umfeld; selbst in der Familie; den Mut gehabt mir zu sagen, wie peinlich und Auffallend das ganze ist bzw. Aussieht.

Also habe ich dies eine ganze Weile so praktiziert.

In meinem Wahn nach Ablenkung habe ich dies natürlich nicht so wahrgenommen wie ein echter Außenstehender zu diesem Zeitpunkt.

Nachdem sich immer mehr und mehr Haare verabschiedeten und ich morgens fast 30-45 min vor dem Spiegel stand, um meine Kahlen Stellen zu vertuschen, wurde ich immer unzufriedener. Das ganze ging bis dahin, dass ich 30-45 versuchte alles zu verdecken und danach wieder komplett von vorne anfing. Dabei ging damals ganz viel Haarspray drauf, was natürlich kontraproduktiv für die Haare war. Diese wurden durch den Alkohol immer trockener und ich dachte, ich habe Stroh auf dem Kopf.

Das ganze war natürlich frustrierend und ich wollte eine Lösung!

Nach dem langen herumsuchen im Internet habe ich dann ein Zweithaarstudio in nicht allzu ferner Lage gefunden, das gerade Frisch auf Contact-Skin umsteigen wollte.

Ich hatte Glück und war zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Die Besitzerin machte einen neuen Laden auf mit neuen Angestellten und ich war das Modell. Die Angestellten, konnten an mir üben. Ich nahm das Damals in Kauf, da mein Problem natürlich soweit gelöst war.

Ebenfalls hatte ich Glück an jemanden Seriöses zu gelangen, der mich Geld-technisch nicht ausnutzte.

In meinem Wahn schloss ich natürlich einen Vertrag ab über 24 Haarteile ab.

Durch mein mangelndes Selbstbewusstsein, bin ich im Nachhinein doch schon teilweise mit Frisuren dort herausgegangen, bei denen ich heute sagen würde ob bei den Herrschaften noch alle Tassen im Schrank gewesen sind.

Ich unterdrückte das ganze und so nahm der Teufelskreislauf seinen Anfang.

Mit der Zeit wurden die Angestellten immer besser und die Frisuren gefielen mir sogar sehr gut.

Natürlich habe ich immer versucht die Haarteile so lange wie möglich zu halten um Geld zu sparen. Das ging jedoch zu Lasten des Allgemeinen Wohlbefindens.

Immer die Angst im Nacken sieht es jemand, sehe ich gut aus, immer in den Spiegel schauen oder OH-GOTT ein Windstoß, hoffentlich liegen meine Haare noch..... usw....

Das Haarteil verrutschte oder Kleber floss in die Haare und am nächsten morgen das Erwachen.

Ich könnte das ganze noch endlos fortsetzen.

Irgendwann habe ich dann angefangen mein Leben umzukrempeln und angefangen Veränderungen einzuführen.

Es begann mein Selbstwertgefühl zu steigen und parallel dazu stieg auch mein Selbstwertgefühl.

Den Gedanken einmal eine Glatze zu haben stößt mich allerdings immer wieder ab.

In meinem Zweithaarstudio habe ich mir dann einmal einen 4 mm Schnitt zugelegt und wusste also wie meine Kopfform mit sehr kurzen Haaren bzw. mit Fast Glatze wirkte. Natürlich habe ich dann mittels meinem neuen Haarteil eine einigermaßen zufriedenstellende Übergangslösung Kompromisslösung erhalten, bis meine Haare wieder wuchsen.

Das war vor 2-3 Monaten. Natürlich habe ich den Gedanken eine Fast Glatze zu haben immer noch vor mir hergeschoben. Allerdings war ich auch nicht zufrieden mit der derzeitigen Situation, wobei hier mehrere Einflussfaktoren eine Rolle spielten.

Trotz allem lies mir der Gedanke keine Ruhe.

Allerdings hatte ich SEHR GROÙE ANGST wie mein Umfeld reagiert!

Ich legte zu diesem Zeitpunkt noch sehr viel Wert darauf, was andere von mir denken.

Im Urlaub in Schweden (Stockholm) wandte sich dann das Blatt.

Dort unten haben so viele junge Männer eine Glatze oder 3-4mm Haarlänge und die Leute sind einfach wesentlich unbefangener als wir in Deutschland. Sie gehen ganz anders damit um. Einfach alles viel Offener.

Ich habe es da unten sehr genossen !

Ab diesem Zeitpunkt habe ich angefangen mich selbst langsam zu akzeptieren wie ich bin.

Ja es dauerte lange, aber es lohnte sich. Langsam aber sicher war es mir egal, was die Leute von mir denken!

**ICH MUS MIR SELBST GEFALLEN UND MIT MIR SELBST IM REINEN SEIEN UM MICH SO**

## ZU AKZEPTIEREN WIE ICH BIN!

Nach einer weiteren längeren Phase habe ich mich dann heute morgen mit sehr viel Herzklopfen dazu bewogen mein Haarteil abzunehmen, meine Haare zu Waschen und zum örtlichen Frisör zu gehen und mir einen 4 mm Haarschnitt zuzulegen.

Dies habe ich auch alles getan und war sichtlich erleichtert aber trotz allem noch Nervös!

Die Nervosität legte sich als ich bei einem Arztbesuch war und unter Leuten war unter denen ich auch abgelenkt wurde. Mit der Zeit gewöhnte ich mich daran und genoss meine NEUE FREIHEIT!

JUCHUUUUUUUUU ICH BIN FREI.

ALS WÄRE EINE RIESEN LAST VON MIR ABGEFALLEN!

Ich möchte hervorheben, dass alles meine eigenen Erfahrungen sind.  
Diese müssen nicht 1/1 auf andere übertragbar seien!

Ich hoffe dem ein oder anderen vielleicht in irgend einer Weise mit meiner Situation helfen zu können.

Wenn Ihr Fragen habt, bin ich gerne Bereit diese so gut es geht zu beantworten.

MFG

geef07

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [Ruul](#) on Wed, 07 Sep 2011 21:22:51 GMT

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

---

schöner Bericht

Generell hat das aber nichts mit dem Land zu tun denke ich, sondern dass du unter neuen Leuten bist. Ich lief Jahre lang mit Glatze rum (Nassrasur bzw. 1mm) und jetzt auch schon ein Jahr mit

Haarteil, also ich kenn beide Welten und hab mit Glatze nie das Gefühl gehabt ich bin frei Ich less öfters davon, dass eine Last von Schultern ist, aber bei mir waren die Glatzenjahre der Horror. Gut man hat keinen Stress, aber wohl gefühlt hab ich mich leider nie Sah halt aus wie ein alter Mann

Dass ist aber auch nur meine Erfahrung und ist auch unterschiedlich bei jedem Menschen.

Aber freut mich dass du dich wohl fühlst, dass ist das wichtigste und wenn ein Haarteil eine psychische Belastung war, dann ist es eh kontraproduktiv.

---

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [geef07](#) on Thu, 08 Sep 2011 06:35:52 GMT

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

---

Hallo Ruulkasar,

das die "Wende" zustande gekommen ist durch eine andere Umgebung bzw. andere Lebensumstände und unter anderem auch zusammenhängt, dass ich unter neuen bzw. anderen Leuten war, kann durchaus dazu beigetragen haben.

Dessen bin ich mir zumindest im Moment jedoch nicht bewusst.

Ich für meinen Teil habe auch tief verwurzelte Ängste gehabt, die ich mittels Inanspruchnahme einer Lebensberaterin aufgearbeitet habe bzw. immer noch dabei bin.

Dies hat mir auch sehr geholfen!

Natürlich ist jeder Mensch ein eigenes Individuum. deswegen gehen natürlich auch die Erfahrungen und auch die Meinungen auseinander. Aus diesem Grund habe ich auch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass dies MEINE Erfahrungen waren.

Natürlich muss sich jeder selbst wohlfühlen. Wenn du dich mit einer Glatze nicht wohlfühlst, liegt es natürlich nahe eine andere Lösung dafür zu finden.

Du meintest, dass du des öfteren Liest, dass eine Last von den Leuten abfällt.

Meine Interpretation für mich ist folgende:

Dadurch, dass man sich so viele Gedanken über das Haarteil oder soll ich soll ich nicht eine Glatze haben etc. macht (ich drücke das ganze jetzt einmal überspitzt aus) vergibt man quasi einige "Kapazität", die man für etwas anderes in Meinen Augen sinnvolleres benutzen könnte.

Die abfallende Last ist, denke ich zumindest, diese Frei werdende "Kapazität", die jetzt für andere Bereiche genutzt werden kann.

Da man sich jedoch so daran gewöhnt hat, dass diese "Kapazitäten" schon "verplant" sind, ist man dann doch überrascht über die neu vorgefundene Freie "Kapazität".

Zumindest glaube ich dies. Ob das ganze Sinn macht bzw. Stimmt ist eine ganz andere Geschichte.

Ich würde mich natürlich freuen, auch wenn ich nur einem EINZIGEN damit geholfen habe.

MFG

geef07

---

---

---

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [Ruul](#) on Thu, 08 Sep 2011 17:34:36 GMT

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

---

jo wie gesagt kann die Entscheidung voll verstehen, meinte nur, dass ich nie dieses Gefühl hatte, aber evtl liegt es daran, da ich vor dem Haarteil die Glatze hatte und daher es nicht mit Freiheit assoziere.

Aber trotzdem haste meinen Respekt für den Schritt. vtl mache ich das auch in 10 Jahren wenn ich kein Bock mehr auf dn Aufwand hab.

---

---

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [Goodbye\\_Hair!](#) on Fri, 09 Sep 2011 11:02:53 GMT

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

---

Hallo!

Das ist ja der Knaller! Du hast das gleiche Empfinden wie ich! Gratulation, dass du schon in deinem jungen Alter diesen Schritt gegangen bist!

ICH habe ca. 20 Jahre für den Schritt gebraucht und bin sehr glücklich darüber, zumal das Feedback meines Umfeldes gigantisch gut ist, nach Abnahme des Haarteils!!

Lies mal meinen Beitrag:

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/208201/#msg\\_208201](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/208201/#msg_208201)

PS. Wenn die Anderen hier wüssten, wie toll es OHNE ist, wären wir nicht nur zu zweit hier. Mein Gott, was habe ich mir immer Gedanken um die Haare gemacht. Jetzt alles total locker und easy.

---

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [Ruul](#) on Fri, 09 Sep 2011 15:11:46 GMT

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

---

jo die kurzen Haare stehen dir, kein wunder das du soviel gutes Feedback bekommst.

Ich kann mich in eure Lage versetzen, weil habs ja schon gemacht. Aber halt vor der Haarteil Zeit und ihr anders herum, deswegen ist es evtl bei mir net so von der Kopfsache/Einstellung her. Ich hatte das Gefühl als ich das erste mal das Haarteil auf dem Kopf hatte^^, aber ich war ja auch 5 Jahre an die Glatze gewohnt und dann Haare zu haben ist ein vergleichbares Gefühl denke ich^^

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [geef07](#) on Fri, 09 Sep 2011 15:19:52 GMT

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

---

@Goodbye\_Hair!:

Wenn ich nicht zu dieser Aufarbeitung meiner Ängste bzw. meiner Probleme gekommen wäre, Dann hätte ich das Selbstbewusstsein auch noch nicht, mit einer Glatze herumzurennen.

Interessanterweise sehen wir ähnlich aus.

Werde irgendwann die nächste Woche auch mal ein Bild hochladen.

Bin jedoch gerade im Urlaub in München!

MFG

geef07

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [gurkendieb](#) on Fri, 09 Sep 2011 18:21:46 GMT

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

---

wow das ist gerade für mich ne sehr interessante diskussion.

ich hab genau denselben stress mit den 45-minütigen hairspray frisuren hinter mir wie geef07, und ich weis das es inzwischen schon ziemlich lächerlich aussieht.

andererseits habe ich auch schon ne zeitlang glatze getragen (im versuch diesen schritt einfach zu machen), und mich alles andere als frei gefühlt. ich hab mich damals garnicht mehr wie ich gefühlt. war eine ziemlich ernüchternde und deprimierende zeit, weshalb ich jetzt wieder längere haare habe, mit denen ich den ausfall mehr oder weniger gut kaschieren kann.

in etwa einer woche werde ich den schritt wagen, dann sollte ich mein erstes haarteil in händen halten. der aufwand, und psychische druck müsste enorm groß sein um mich von diesem weg

abzubringen, ich kann mir ein leben ohne haare einfach so garnicht vorstellen. "ich" habe haare, bzw sollte sie haben. deswegen habe ich auch tierisch schiss davor dass das haarteil super auffällig ist und mir ständig der kleber ins gesicht tropft.

wenn das ganze so klappt wie ich mir das vorstelle (großen aufwand bin ich bereit in kauf zu nehmen), wird nie jemand was von meinem haarteil erfahren und mein leben wird wieder 100%ig. und ich werde mich endlich wieder vollständig fühlen.

mein plan b wäre auswandern und als glatziger einsiedler irgendwo in thailand gemüse anpflanzen.

---

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [Juergen85](#) on Sun, 11 Sep 2011 15:22:01 GMT

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

---

bei mir wars halt genau umgedreht....

mit 20 schon ziemlich kah in der Front...eigentlich nur noch kleiner Strich.

Ich fand mich unattraktiv und ja, damals wie heute lege ich viel Wert auf schönes Haar...

Als ich dann ein Haarteil trug gabs zwar Einschränkungen, aber ich war wieder "glücklich". Und jetzt wo ich mein CS immer selber verklebe und es bombenfest sitzt bin ich sehr zufrieden

deinen Schritt gehe ich vlt. mal in 10..15 oder 20 Jahren wenn ich nicht mehr in der "Jugend" meiner Jahre bin, macht Menschen nur interessanter....will ich mit Mitte 20 aber aktuell nicht haben.

---

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [geef07](#) on Sat, 17 Sep 2011 17:25:07 GMT

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

---

Hallo Leute,

ein Foto von mir ist im Anhang.

Es ist zwar nicht das beste aber dennoch erkennt man mich gut.

Es wurde übrigens in München aufgenommen wie man vielleicht erkennen kann.

---

#### File Attachments

1) [DSC04390.JPG](#), downloaded 709 times



---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [Ruul](#) on Sat, 17 Sep 2011 18:09:51 GMT

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

---

jop sieht ok aus, weiss aber net wie du mit Haarteil ausgesehen hast.

Und ich würde ne Nassrasur und Bart vorschlagen, das sieht bestimmt kool aus. Mir war grad langweilig, da hab ich bissi rumgemalt^^

---

#### File Attachments

- 1) [hh.h.jpg](#), downloaded 880 times



---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [geef07](#) on Sat, 17 Sep 2011 19:25:57 GMT

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

---

@Ruulkasar:

Eine Nassrasur muss ich noch ausprobieren und schauen wie das ganze wirkt.

Allerdings bringt dies viel Arbeit mit sich, jeden morgen nass rasieren....

Da werde ich wahrscheinlich doch lieber auf 4mm ausweichen; aber erst einmal schauen wie mir das ganze steht.

---

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [Jaja](#) on Sun, 18 Sep 2011 08:46:12 GMT

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

---

Sers

Erstmal gratulation! Ich weiß genau was du mit dem frei sein meinst. Ich schreib mir grad a bissel mit wieviel Zeit ich für Haare inspizieren, zählen und im Forum lesen verschwende...ist echt erschreckend. Aber leider schon fast wie ein zwang. Mich würd noch interssieren wie du deine Haare vorher hattest. Ich trag meine Haare seit über 10 Jahren lang und deshalb wär die Veränderung schon sehr groß. Und wie es war, das erste mal vor deine Freunde zu treten. V.a. auch vor deine weibl. Bekannten. Hast du dich sicher gefühlt, weil du nichts mehr zu verbergen hast oder eher das Gegenteil?

Grüße

---

---

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [geef07](#) on Sun, 18 Sep 2011 10:12:07 GMT

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

---

Hallo Jaja,

natürlich habe ich an dem Tag an dem ich mein Haarteil abgenommen habe totales Herzklopfen gehabt. Natürlich war ich auch nervös und habe mich trotz meines neuen Selbstbewusstseins und meines neuen Selbstwertgefühls gefragt, was die anderen sagen würden bzw. wie sie reagieren.

Ich habe es dennoch einfach so gemacht und keinem vorher Bescheid gesagt. Im Prinzip habe ich also jeden der mich vorher mit vollen Haaren kannte vor vollendete Tatsachen gestellt. Sogar meine Familie hatte mich nie zuvor mit Glatze gesehen. Natürlich wussten Sie von dem Haarteil aber auch für Sie war die Situation NEU.

Mein vorgehen war so, dass ich nach meinem Friseurbesuch erst einmal unter Fremde Leute gegangen bin, um etwas Sicherheit zu gewinnen. Diese Leute kannten mich überhaupt nicht also konnte es mir total egal seien, wie Sie reagieren.

Ich sehe Sie wahrscheinlich noch nicht einmal wieder.  
Also bekam ich ein Gespür wie die Leute reagierten.

Danach habe ich meine Familie konfrontiert und die Resonanz war durchweg positive.

Im anschließenden Urlaub mit meinen zwei Geschwistern (München) habe ich dann also nochmals mehr Sicherheit dazu gewonnen.

Ich habe mich an die Neue Aufmerksamkeit "gewöhnt" und war sicherer in meinem Auftreten.

Nach dem Urlaub habe ich dann meine Arbeitskollegen und auch meinen Freundeskreis damit konfrontiert.

Ich muss gestehen, dass ich mehr Angst vor der Reaktion meiner Arbeitskollegen hatte als vor dem Rest.

Natürlich waren alle total überrascht und fragten wie dies so möglich sei.

Allerdings habe ich mein "Geheimnis" nicht sofort raus posaunt. So wurden sie neugierig und fassten das ganze Thema (nach meiner Ansicht) anders auf.

Klar habe ich es Ihnen dann gesagt, dass es ein Haarteil war.

Die Reaktion war wirklich sehr überraschend:

"Ich hätte das nie für möglich gehalten"

"Das sah man ja überhaupt nicht"

Interessanterweise weiß man natürlich wenn man ein Haarteil hat wo man hinsehen muss, dass man es erkennt.

Ich dachte eigentlich immer, dass man es sehen würde. Aber es hat trotz allem NIEMAND bemerkt!

Was ganz wichtig ist, dass du bei deinem Auftreten ernst bleibst und das ganze nicht in die Humor- oder sogar in die Lächerliche-Sparte ziehst.

Ich denke sonst nehmen die anderen dies Falsch auf und würden immer wieder Witze usw. darüber äußern.

Bisher bin ich mit meiner Schiene sehr gut bei allen angekommen.

Viele Frauen machen mir sogar Komplimente, dass ich jetzt viel offener wirke und die Frisur mir sehr gut steht. Was mich sehr überrascht hat bzw. mich sogar verlegen macht

Ehrlich gesagt hatte ich bisher nur zwei Personen (Arbeitskollegen), denen es nicht gefallen hatte bzw. die negative Einwände hervorbrachten.

Ich habe mir einfach gedacht, was interessiert mich was derjenige von mir denkt?

Es kommt nur ganz allein darauf an, ob es mir gut gefällt. Wenn es mir gut gefällt, dann überträgt sich das teilweise sogar auf andere Personen, da man ganz anders auftritt.

Die positive Resonanz war so groß, dass ich selbst davon überrascht war!

MFG

geef07

Subject: Aw: Nach 2 Jahren JETZT FREI und OHNE HAARTEIL!!

Posted by [Goodbye\\_Hair!](#) on Sun, 18 Sep 2011 11:18:47 GMT

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

---

Fast genau wie bei mir, nur dass ich schon über 20 Jahre ein Haarteil getragen habe, und somit die Umgewöhnung für alle noch krasser war.

Ich habe MIT Haarteil versucht, wo es ging, es zu verleugnen, selbst wenn mal halbwegs Verdacht geschöpft wurde.

Aber sofort nachdem ich oben ohne unterwegs war, habe ich mit offenen Karten gespielt und erzählt, dass ich was auf dem Kopf hatte, aber nun ich selbst sein will, einfach authentischer sein will.

ALLE finden meinen Schritt mutig und 99% der Leute sagen sogar, ich würde jetzt besser aussehen.

Mehrere sagten mir sogar, dass ich OHNE jünger und cooler aussehen würde (Bin 47)

Aber die ersten Tage waren auch für mich hart, weil ich nicht wusste, wie ich auf die Leute wirke.

Aber peu a peu bin ich gewachsen, was natürlich auch mit dem enormen positiven Feedback zusammen hängt.

Aber selbst, wenn die Hälfte der Leute gesagt hätten, ich hätte zuvor besser ausgesehen, wäre es dabei geblieben.

Super geil, die neue Freiheit zu genießen, keine Angst mehr vor Frisur-Verwuschelung durch Wind und Regen. Keine Angst mehr vor skeptischen Blicken u.u.u.

Eine der besten Entscheidungen, die ich je getroffen habe!!!

Zu dem Bild: Links vor ca. 8 Wochen im Urlaub, rechts im Jahr 2007!

---

#### File Attachments

1) [vergleich.jpg](#), downloaded 2132 times

