



## Schwer - in Ordnung!?

Ich bin neu hier, schreibe gerade an meinem ersten Buch - einer Mischung aus Biografie und Ratgeber. Auf dem roten Teppich wurde ich gebeten einen Text zu posten....

Nun traue ich mich einfach mal.... ich habe dieses Kapitel gewählt, damit Ihr wisst um was es inhaltlich in etwa geht.

Vorab habe ich gleich noch eine Frage! Ich möchte zu jedem Kapitel ein passendes Gedicht oder Zitat schreiben. Darf man das ohne weiteres wenn man die Quelle angibt oder gibt es Probleme mit dem Urheberrecht?

Und nun geh ich schon mal in Deckung und bin sehr gespannt auf Eure konstruktive Kritik! ;-)

Los gehts:

### **Ausgrenzung**

Als man die Ausländer verfolgte, habe ich geschwiegen, denn ich war ja keiner.

Als man die Lesben und Schwulen verfolgte, habe ich geschwiegen, denn ich fühlte nicht so.

Als man die geistig Behinderten verfolgte, habe ich geschwiegen, denn ich zählte mich nicht dazu.

Als man die Körperbehinderten verfolgte, schwiegen meine Nachbarn, denn ich gehörte nicht zu ihnen.

Als man die psychisch Gestörten verfolgte, war es meinen Nachbarn recht, denn sie glaubten keine zu sein.

Als man meine Nachbarn verfolgte, war anscheinend niemand mehr da, der helfen konnte !

Als man die Ausländer verfolgte, habe ich geschwiegen, denn ich war ja keiner.

Als man die Homosexuellen verfolgte, habe ich geschwiegen, denn ich meinte keiner zu sein.

Als man die geistig Behinderten verfolgte, habe ich geschwiegen, denn ich war es ja nicht.

Als man die Körperbehinderten verfolgte, schwiegen meine Nachbarn, denn sie waren ja keine.

Als man meine Nachbarn verfolgte, war schier keiner mehr da, der helfen konnte.

Als man die Ausländer ausgrenzte, habe ich geschwiegen, denn ich bin ein Deutscher.

Als man die Asylanten bedrohte, habe ich geschwiegen, denn ich rief sie nicht her.

Als man die Lesben und Schwulen verfolgte, habe ich geschwiegen, denn ich fühlte nicht so.

Als man die geistig Behinderten einsperrte, habe ich geschwiegen, denn ich fühlte mich auch belästigt.

Als man die körperlich Gebrechlichen behinderte, habe ich geschwiegen, denn ich war nicht betroffen.

Als man die psychisch Gestörten verfolgte, war es meinen Nachbarn recht, denn sie glaubten nicht dazu zugehören.

Als man meine Nachbarn verfolgte, war schier keiner mehr da, der helfen konnte.

W. Funke nach Martin Niemöller

Meine Gesundheit und ich, das ist ein Thema für sich. Ich sage immer – ich bin nicht krank, ich habe nur ein Handicap. Dieses Handicap war und ist für alle die mich sahen offensichtlich: Das war mein Gewicht. Ungefähr mit meinem 20. Lebensjahr fing das Dilemma an – ich nahm immer mehr zu – damals vor allem von der Hüfte abwärts. Das soll heißen mein Oberkörper war relativ normal, während ich Hosen mindestens 2 Nummern größer benötigte.

Natürlich ging ich zu diversen Ärzten – ausschließlich ALLE rieten mir abzunehmen, eine Diät zu machen. Also machte ich das ganz brav – angefangen bei Vollwertkost, Atkins-Diät, Weight Watchers, Trennkost usw. habe ich so ziemlich alles durch, was man sich nur vorstellen kann. Mit dem Ergebnis dass ich, wenn ich überhaupt abgenommen habe (was nur Gramm weise der Fall war!) an der Brust abnahm, die so genannten



## Schwer - in Ordnung!?

Problemzonen blieben unverändert.

Irgendwann wurde ich auch Opfer des Jojo-Effektes und es kam wirklich Adipositas dazu.

Mit steigendem Gewicht wurde es auch immer anstrengender sich zu bewegen - ich bekam immer mehr Schmerzen in den Beinen, aber auch die Knie und der Rücken machten nicht mehr so mir, wie ich das gerne wollte.

2005 kam ich durch Zufall (es gibt keinen Zufall ) über eine Fernsehsendung (genaueres darüber im Kapitel "Zuversicht") darauf, was ich wirklich hatte. Lip-Lymphödeme am ganzen Körper im Stadium 3.

Das haben mir mehrere Fachärzte bestätigt. Da dies so spät erkannt wurde, kann man außer durch regelmäßige Lymphdrainagen und Bandagen versuchen den derzeitigen Zustand zu erhalten, heilen kann man sie nach dem derzeitigen Stand der Dinge nicht.

Mit der Zeit kamen natürlich diverse andere Probleme dazu, z.B permanente Rückenschmerzen und wahnsinnige Schmerzen in den Knien. Wenn ich zum Arzt ging, hieß es lapidar: "Das sind Abnutzungserscheinungen – bei Ihrem Gewicht kein Wunder - da können wir auch nichts mehr machen – sie müssen damit leben.

Als wir nun Anfang 2009 in die Schweiz zogen, hatte ich eigentlich innerlich resigniert – ja, ich hatte mich aufgegeben, mich damit arrangiert und mich sogar schon damals damit befasst, bald gar nicht mehr laufen zu können und im Rollstuhl zu sitzen.

Leider sind Lip-Lymphödeme auch unter Ärzten wenig bekannt und immer wieder passierte es mir, dass ICH die Ärzte aufklären musste.

Dabei sind etwa 11 Prozent ALLER erwachsenen Frauen in Deutschland davon betroffen (Földi et al., 2005).

Für mich ist es unverständlich dass so wenig Aufklärung betrieben wird.

Das ist mit ein Grund, warum ich mich entschlossen meine Geschichte aufzuschreiben.

Ich möchte Betroffenen Mut machen und aufklären.

Im Anhang dazu einige Empfehlungen zu Fachliteratur und Webseiten, welche sich mit diesem Thema beschäftigen.

Es ist schon schlimm genug, eine solche Diagnose zu bekommen - aber es ist noch viel schlimmer, dass man nicht nur gegen die Krankheit kämpfen muss, sondern auch gegen die Umwelt.

Ich sage immer - ich BIN nicht behindert - aber ich WERDE behindert!

Man trifft auf sehr wenig Verständnis. Die Menschen sind voller Vorurteile gegenüber Dicken - wobei es im Grunde genommen EGAL ist, wodurch das Übergewicht entstand, denn auch Adipositas ist eine Krankheit. Die Menschen zeigen mit dem Finger auf einen, lachen über dich und grenzen dich aus.

SO gibt es viele Menschen die nicht gern mit Menschen befreundet sind, die extrem dick sind. Verständlich, wenn man sich mit Menschen wie mir sehen lässt, muss man ebenfalls Häme und Spott erleben.

Mein erster Mann schämte sich mit mir gesehen zu werden. Ich weiß - auf seine Weise hat er mich aufrichtig geliebt - trotzdem hat er sich davor gescheut sich mit mir in der Öffentlichkeit zu zeigen.

Das wollte ich jahrelang nicht sehen und habe es verdrängt. Erst nach der Trennung als ich die letzten Jahre rekapitulieren ließ sind mir so einige Sachen wieder eingefallen.

Zu seiner Entschuldigung muss ich dazu sagen, dass wir uns kennen lernten als ich 17 Jahre alt und keine Figurprobleme hatte.

Er hatte sich zumindest, wenn man nach Äußerlichkeiten geht, in eine andere Frau verliebt, als in die die er letztendlich hatte.

Wir hatten damals einen relativ großen Freundeskreis, aber das waren alles Kontakte die ICH geschlossen hatte. Diese Leute haben erst mich und dann ihn kennengelernt.

Ich kann mich an eine Episode erinnern die beispieldienlich ist. Wir waren gerade verheiratet und haben eine Reise in die Türkei gemacht.



## Schwer - in Ordnung!?

Wir hatten extra ein kleines Hotel mit nur 20 oder 30 Zimmern gebucht mit dem Hintergedanken, dass ich dann auch im Pool schwimmen könnte.

Dies habe ich dann auch gemacht - aber immer wenn mein Mann sah, dass ich aus dem Wasser rauskomme, ist er aufgesprungen um mir sofort - noch halb im Wasser ein großes Tuch umzulegen - damit man meine Beine und meinen Po nicht sehen konnte.

Da ich mich damals selbst ablehnte, dachte ich dass er das mir zu Liebe gemacht hätte - erst Jahre später wurde mir klar, dass er sich geschämt hat!

Er sagte einmal zu meiner Schwester, dass ich eine perfekte Hausfrau sei, aber mitnehmen könne man mich nicht, da ich wie ein Monster aussehen würde.

Gott sei Dank sagte meine Schwester mir das erst viele Jahre später.

Man muss als Mensch- außerhalb der Norm, sehr viele Demütigungen einstecken.

Als mein jetziger Mann und ich meinen Schwiegereltern mitteilten dass wir heiraten, ist meine Schwiegermutter in Tränen ausgebrochen und hat den Raum verlassen.

Mein Schwiegervater sagte, sie hätten gehofft dass ich irgendwann Heimweh bekommen würde und wieder nach Bayern ziehen würde. Vom Charakter her wäre ich ja die perfekte Schwiegertochter - wenn ich anders aussehen würde!

Es gab Zeiten in meinem Leben, da habe "wirklich" (denn in meinen Augen war ich nicht krank- ich war "nur" dick!) kranke Menschen beneidet, denen sah man ihr Handicap meistens nicht an.

Gott sei Dank, habe ich gelernt mich trotz meines Handicaps anzunehmen, zu akzeptieren, ja sogar mich zu lieben - ich habe mich soweit es die Infrastruktur (zu enge Stühle, Treppen usw) zuließ nicht ausgrenzen lassen.

Aber ich möchte nicht wissen, wie hoch die Dunkelziffer an Menschen über 200 kg ist, die sich jahrelang nicht mehr raus trauen und in ihren Wohnungen vereinsamen.

Erst heute habe ich einen Bericht gelesen über einen 29 jährigen Mann der den Notarzt rufen musste. Er wog 400 kg, die Feuerwehr bekam ihn nicht auf normalem Weg aus der Wohnung - sie mussten eine Wand einreißen ihn heraus zu bekommen.

Seit Jahren lebte dieser Mann zurückgezogen in seiner Wohnung, konnte sich kaum noch bewegen. Eine Nachbarin: „Wir haben ihn seit zwei Jahren nicht mehr vor der Haustür gesehen.“

Das kann es doch nicht sein!!!! Warum müssen sich Menschen wie ich verstecken? Warum werden sie ausgegrenzt?

Sie haben doch sowieso schon genug Probleme!

Für Dich. als Betroffene:

Gib Dich nicht auf - geh raus- zeige DICH - so wie DU bist - die Anderen sollen sehen! Sollen an deinem Beispiel sehen dass man ein toller Mensch sein kann, auch wenn man anders aussieht wie die Norm.

Denn auch und gerade DU bist etwas ganz Besonderes - DU hast es verdient und kannst es VERLANGEN, dass die Leute dich so akzeptieren wie DU bist!

Aber das werden sie erst tun, wenn DU DICH selbst liebst wie DU bist - wenn Du Dich - JA und auch Deinen Körper annimmst.

Sei deinem Körper dankbar - dankbar, dass er aus Liebe zu DIR bis jetzt alles mitgemacht hast, was du ihm (aus welchen Gründen auch immer) angetan hast!

Sieh auch du selbst bewusst hin! Du bist viel mehr als dein Körper- aber auch dein Körper ist ein Wunderwerk der Schöpfung. Allein die Tatsache, dass dein Herz noch schlägt, die Lungen atmen, deine Beine Dich tragen usw. ist ein Wunder - sei dankbar dafür!

Geschrieben am 01.08.2013 von uruf  
im [Deutschen Schriftstellerforum](#)



**DSFo.de**  
Deutsches Schriftstellerforum

## Schwer - in Ordnung!?

Du wirst dies dann auch ausstrahlen und Du wirst sehen Dein Leben wird leichter!

*Diskutieren Sie [hier](#) online mit!*