



Reihe: Nicht kleinzukriegen

**NICHT GESUND. NICHT PERFEKT.
NICHT AUFZUHALTEN**

Isabella Krystynek

Über dieses Buch

Dieses Buch erzählt von einer schwierigen Kindheit, von einem Zuhause ohne echte Sicherheit und von Erfahrungen wie Ausgrenzung, Mobbing und Verlusten, die Spuren hinterlassen haben.

Es geht auch um meinen Körper: Hashimoto, hEDS und ein Leben mit gesundheitlichen Grenzen, die oft mehr Kraft kosten, als man von außen sieht. Chronische Erkrankungen bedeuten nicht nur Schmerzen und Erschöpfung, sondern auch Zweifel von außen und das ständige Gefühl, sich erklären zu müssen.

Dieses Buch ist kein Mitleidsbuch und kein glatt polierter Ratgeber. Es ist ehrlich. Es erzählt von dunklen Phasen, inneren Brüchen und diesem kleinen, sturen Rest in mir, der trotzdem weitergemacht hat.

Ich schreibe, weil ich weiß, wie es ist, unterschätzt zu werden. Und weil ich gelernt habe: Nur weil andere dich klein sehen, musst du nicht klein bleiben. Dieses Buch ist für Frauen, die viel getragen haben, oft allein gekämpft haben und trotzdem noch da sind. Es ist meine Geschichte. Roh und ehrlich. Vielleicht findest du darin auch ein Stück von dir – und vielleicht reicht genau das, um dich weniger allein zu fühlen.

Du bist nicht erledigt. Noch lange nicht.

NICHT GESUND.

NICHT PERFEKT.

NICHT AUFZUHALTEN.

**MEIN WEG DURCH KINDHEIT, KRANKHEIT UND
DAS LEBEN, DAS MICH TROTZDEM NICHT
GEBROCHEN HAT**

BAND 1 VON

Isabella Krystynek

© 2026 Isabella Krystynek
Alle Rechte vorbehalten.

Titel: Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten.
Reihe: Nicht kleinzukriegen, Band 1
Autorin: Isabella Krystynek

Veröffentlicht im Selbstverlag.
Medieninhaberin: Isabella Krystynek
Kontakt: autor@isabella.krystynek.at
Website www.isabella.krystynek.at

Covergestaltung: Isabella Krystynek / erstellt

Dieses Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, öffentliche Zugänglichmachung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Inhalte dieses Buches beruhen auf persönlichen Erfahrungen der Autorin. Dieses Buch ersetzt keine medizinische, psychologische, therapeutische oder rechtliche Beratung. Bei gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden sollte professionelle Unterstützung in Anspruch genommen werden.

1. Auflage 2026

Widmung

Für alle Frauen, die viel zu lange geglaubt haben, sie müssten stark sein, leise bleiben und irgendwie funktionieren.

Für die, die gefallen sind, gezweifelt haben und trotzdem noch da sind.

Dieses Buch ist für euch.

Ihr seid nicht erledigt. Noch lange nicht

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Vorwort

Dieses Buch schreibe ich nicht, weil mein Leben glatt oder vorbildlich war. Sondern weil vieles davon lange unausgesprochen blieb: schwere Kindheit, Krankheit, Fremdurteile, Scham und das Gefühl, nicht dazuzugehören.

Ich bin mit gesundheitlichen Themen aufgewachsen – Hashimoto, Überbeweglichkeit, später der Verdacht auf hEDS. Dazu kamen Grenzen, die andere nicht sehen, und Stimmen, die klein machen.

Dieses Buch ist keine Abrechnung und kein einfacher Ratgeber. So funktioniert Leben nicht. Ich erzähle meinen Weg, weil ich weiß, wie es ist, unterschätzt zu werden, sich ständig erklären zu müssen und trotzdem weiterzugehen.

Was mich getragen hat, war Trotz. Mal im Hintergrund, mal aufbrausend aber da. Mein Satz war lange: Es ist nicht alle Tage Abend.

Ich schreibe für Frauen, die zu lange funktioniert haben, die sich klein fühlen oder fragen, ob sie noch einmal anfangen dürfen.

Ja. Dürfen sie.

Das hier ist meine Geschichte. Ehrlich, ohne Zuckerguss. Keine perfekte Heldin – nur jemand, der gefallen ist und wieder aufgestanden ist.

Vielleicht findest du dich in einem Satz wieder. Und das reicht.

Du bist nicht erledigt.
Noch lange nicht.

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Prolog

Es ist nicht alle Tage Abend

Es gibt Sätze, die klingen abgedroschen. Und trotzdem tragen sie einen.

Bei mir war es dieser:

Es ist nicht alle Tage Abend.

Ich habe früh gelernt, dass das Leben weder fair noch sicher ist. Menschen urteilen, bevor sie verstehen. Der Körper setzt Grenzen. Andere versuchen, dich klein zu halten.

Trotzdem blieb immer etwas in mir.

Nicht groß. Nicht schön. Eher trotzig.

Noch nicht.

Nicht so.

Nicht endgültig.

Hoffnung war für mich kein Sonnenaufgang. Eher ein kleines Streichholz im Dunkeln. Gerade hell genug, um weiterzugehen.

Dieser Satz bedeutet nicht, dass alles gut wird.

Er bedeutet:

Eine schwere Zeit ist nicht das ganze Leben.

Ein Urteil ist nicht die Wahrheit.

Gebrochen heißt nicht beendet.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich lange genug geschwiegen habe. Über Kindheit, Krankheit, Mobbing, Verlust, Scham und den Kampf um ein eigenes Leben.

Mein Weg war nie gerade.

Aber er war meiner.

Und wenn das Leben dunkel ist, heißt das noch lange nicht, dass es vorbei ist.

Es ist nicht alle Tage Abend.

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Teil 1: Der Anfang, den ich mir nicht ausgesucht habe

Kapitel 1: Geboren mit Baustellen

Ein Körper, der von Anfang an anders war

An meinen eigenen Anfang erinnere ich mich natürlich nicht. Doch es gibt Geschichten über mich, die mir später erzählt wurden – und die trotzdem etwas in mir bewegt haben. Eine davon beginnt in meiner sechsten Lebenswoche.

Meine Mutter erzählte mir, dass ich über Nacht plötzlich aufhörte zu atmen. Am Morgen soll ich nicht mehr richtig geatmet haben, meine Lippen waren bereits blau. Für ein Baby ist das kein kleiner Schreckmoment. Das ist dieser Moment, in dem aus Alltag plötzlich Alarm wird. Aus Schlaf wird Panik. Aus „alles ist ruhig“ wird: Da stimmt etwas ganz und gar nicht.

Damals wohnten wir in Graz. Es ging schnell ins LKH-Graz. Dort wurde festgestellt, dass ich eine starke Schilddrüsenunterfunktion hatte. So begann mein Leben also nicht mit dieser hübschen Vorstellung von „gesundes Baby, alles wunderbar, die Welt ist rosarot“. Mein Körper hatte von Anfang an seine eigenen Regeln. Und wie ich später noch oft merken sollte: Diese Regeln waren selten bequem.

Ich wuchs also nicht einfach nur auf. Ich wuchs mit einem Körper auf, der früh Aufmerksamkeit verlangte. Ein Körper, der nicht so funktionierte, wie man es vielleicht erwartet hätte. Ein Körper, der schon sehr früh zeigte: Bei mir wird nicht alles nach Standard laufen.

Wenn ich heute daran denke, wirkt es fast symbolisch. Als hätte mein Leben ganz am Anfang schon gesagt: Du wirst kämpfen müssen. Nicht laut. Nicht dramatisch für alle sichtbar. Aber immer wieder. Mit deinem Körper. Mit Menschen. Mit Erwartungen. Mit Sätzen, die dich klein machen wollen. Und mit der Frage, wie man trotzdem weitergeht, wenn man schon früh merkt, dass Leichtigkeit nicht selbstverständlich ist.

Ich schreibe das nicht, um aus meinem Start ins Leben eine tragische Heldinnengeschichte zu basteln. Wirklich nicht. Davon gibt es genug, und meistens klebt daran zu viel Zuckerguss. Ich schreibe es, weil dieser Anfang erklärt, warum Gesundheit für mich nie etwas Selbstverständliches war. Warum ich früh gelernt habe, dass der Körper manchmal entscheidet, bevor der Kopf überhaupt versteht, was los ist.

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Und vielleicht erklärt es auch, warum ich später so oft ruhig blieb, wenn andere längst ausgerastet wären. Wenn man früh mit Unsicherheit lebt, entwickelt man Strategien. Manche davon helfen. Manche machen einen hart. Manche machen einen still. Und manche halten einen einfach am Leben, bis man wieder weiß, was der nächste Schritt ist.

Mein erster großer Kampf begann also nicht irgendwann als Erwachsene. Nicht erst mit Diagnosen, Schmerzen oder Operationen. Er begann, bevor ich überhaupt wusste, was Kampf bedeutet.

Ich war sechs Wochen alt. Und mein Körper hatte bereits seine erste Baustelle eröffnet

Wenn Krankheit früh Teil des Lebens wird

An meine ersten Untersuchungen im LKH Graz kann ich mich nicht erinnern. Aber ich weiß, dass Krankheit von Anfang an zu meinem Leben gehörte.

Wegen meiner starken Schilddrüsenunterfunktion musste ich schon als Baby regelmäßig untersucht werden. Blutabnahmen, Kontrollen und Krankenhausbesuche waren keine Ausnahme, sondern Alltag. Meine Mutter erzählte mir später von einer Infusion, auf die mein Körper jedes Mal heftig reagierte. Ich übergab mich danach schwallartig. Immer wieder.

Irgendwann setzte meine Mutter durch, dass darauf verzichtet wurde.

Mein Körper machte schon früh deutlich: Bei mir funktioniert nicht alles nach Schema F.

Als Kind versteht man Begriffe wie Stoffwechsel, Hormone oder Schilddrüsenunterfunktion nicht. Man merkt nur, dass der eigene Körper ständig beobachtet, untersucht und besprochen wird. Als wäre er ein Problem, das verwaltet werden muss.

Später fiel nicht nur meine Schilddrüse auf, sondern auch meine Beweglichkeit.

Beim Turnunterricht sollten wir uns vor einem Zirkeltraining auf den Boden setzen. Ich nahm meine übliche Sitzposition ein: Die Knie waren angewinkelt, die Unterschenkel lagen seitlich neben mir und meine Beine vollständig am Boden. Weil ich müde war, beugte ich mich mit dem Oberkörper nach vorne und legte mich beinahe auf meinen Oberschenkeln ab.

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Für mich war das bequem. Völlig normal.

Ein Lehrer fragte, ob ich tatsächlich so gemütlich sitzen könne. Ich richtete mich sofort auf und entschuldigte mich. Ich dachte, ich hätte wieder etwas falsch gemacht.

Doch darum ging es nicht.

Er und eine Kollegin bezeichneten meine Haltung als abnormal. Dann versuchten sie selbst, so zu sitzen. Sie schafften es nicht. Ihre Hüften und Knie machten nicht mit.

In diesem Moment begriff ich zum ersten Mal: Was für mich selbstverständlich war, konnten andere nicht.

Trotzdem fühlte es sich nicht besonders an. Eher falsch. Wieder wurde mein Körper betrachtet, kommentiert und bewertet. Als Kind denkt man dabei nicht an Hypermobilität oder Bindegewebe. Man merkt nur: Ich falle auf. Schon wieder.

Wenn Krankheit früh Teil des Lebens wird, besteht sie nicht nur aus Diagnosen, Medikamenten und Krankenhausbesuchen. Sie steckt auch in solchen kleinen Momenten. In Blicken. In Bemerkungen. In dem Gefühl, dass der eigene Körper nicht einfach unauffällig in die Reihe passt.

Heute sehe ich diese Erinnerungen anders.

Mein Körper war nicht falsch. Er hat nur früh gezeigt, dass er nach eigenen Regeln funktioniert.

Damals kannte niemand die Erklärung dafür.

Ich wusste nur: Ich bin anders. Und ich werde mich dafür immer wieder erklären müssen.

Was andere nicht sahen

Die Szene im Turnunterricht spielte bereits in Niederösterreich. Dort, wo ich mich lange nicht zuhause fühlte.

Meine ersten Jahre verbrachte ich in Graz. Als ich neun war, ließen sich meine Eltern scheiden. Vielleicht war das notwendig. Die Gewalt zuhause war längst eskaliert. Messer und Geschirr flogen, Streit wurde bedrohlich und ich versuchte währenddessen, mich um meine Geschwister zu kümmern.

Ich war selbst ein Kind. Trotzdem musste ich funktionieren.

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Wenn ich nicht wusste, wie man ein Fläschchen machte oder etwas kochte, musste ich meine Eltern mitten im Chaos unterbrechen. Eigentlich hätten sie mich schützen müssen. Stattdessen versuchte ich, irgendwie Ordnung in Situationen zu bringen, die selbst Erwachsene überfordert hätten.

Dann zogen wir rund 300 Kilometer weit weg. Meine Mutter hatte einen neuen Partner kennengelernt. Für sie war es vielleicht ein Neuanfang.

Für mich war es ein weiterer Bruch.

Die Gegend war fremd. Die Schule klein. Nur zwei Klassen. Mein steirischer Dialekt fiel sofort auf und wurde belächelt. Ich war neu, anders und damit ein leichtes Ziel.

In meiner Klasse waren zwei Mädchen, ebenfalls aus der Steiermark. Ausgerechnet sie machten beim Mobbing mit. Eine behauptete gleichzeitig, meine Freundin sein zu wollen.

Ein bisschen Nähe. Dann wieder Ablehnung.

Als Kind hofft man trotzdem, dass es diesmal ehrlich gemeint ist.

War es nicht.

Meine Mutter suchte Kontakte zu anderen Familien und bestimmte, mit welchen Mädchen ich mich anfreunden sollte. Ob ich das wollte, spielte kaum eine Rolle. Wieder entschieden andere, wo ich hingehörte.

Was viele sahen, war ein stilles, empfindliches oder schwer einzuordnendes Kind.

Was sie nicht sahen, waren die Angst, das Chaos, die viel zu frühe Verantwortung und der Verlust von allem Vertrauten.

Ich war nicht einfach nur neu.

Ich war entwurzelt.

Und ein Kind kann man nicht irgendwo anders hinstellen und erwarten, dass es dort einfach weiterwächst.

So funktioniert das nicht.

Nicht bei Pflanzen.

Und schon gar nicht bei Kindern.

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Was ich selbst lange nicht verstand

Was ich damals selbst lange nicht verstand: Ich war nicht einfach „komisch“. Ich war nicht grundlos still, nicht grundlos angespannt und auch nicht grundlos so anders, wie andere mich gerne gesehen haben. Ich war ein Kind, das zu viel mitbekommen hatte. Zu viel Verantwortung. Zu viel Angst. Zu viel Unruhe. Zu viele Situationen, in denen Erwachsene eigentlich hätten Halt geben müssen, aber stattdessen selbst das Chaos waren.

Als Kind denkt man nicht: Ich bin überfordert, weil mein Zuhause unsicher war. Man denkt eher: Mit mir stimmt etwas nicht. Man spürt, dass man nicht hineinpasst, aber man versteht nicht warum. Man merkt nur, dass man ständig beobachtet, bewertet oder belächelt wird. Wegen des Dialekts. Wegen der Herkunft. Wegen der Art, wie man sich bewegt. Wegen der Art, wie man reagiert. Wegen allem, was nicht in diese neue Umgebung gepasst hat.

Ich verstand lange nicht, dass mein Körper und mein Verhalten eine Geschichte erzählten. Eine Geschichte, die andere nicht sehen wollten. Meine Überbeweglichkeit war für mich normal, bis andere sie als abnormal bezeichneten. Meine Müdigkeit war für mich normal, bis andere sie als Desinteresse deuteten. Meine Zurückhaltung war für mich Schutz, bis andere daraus Schwäche machten. Mein Anderssein war kein Theater. Es war das Ergebnis von allem, was vorher passiert war.

Stattdessen übernahm ich irgendwann den Blick der anderen. Ich glaubte, ich sei falsch. Zu empfindlich. Zu schwierig. Zu wenig angepasst. Zu wenig normal. Und genau das ist tückisch: Wenn Menschen lange genug auf dich zeigen, beginnst du irgendwann, selbst nach dem Fehler in dir zu suchen. Nicht bei ihnen. Nicht in der Situation. Nicht in dem, was dir zugemutet wurde. Sondern bei dir.

Ich verstand auch lange nicht, dass dieser Umzug nicht einfach nur ein Ortswechsel war. Für Erwachsene klingt so etwas manchmal praktisch: neue Gegend, neues Leben, neue Chance. Für ein Kind kann es aber ein Bruch sein. Weg aus der vertrauten Umgebung. Weg von allem, was wenigstens bekannt war. Hinein in eine Schule, in der man sofort auffällt. Hinein in ein Dorf oder einen Ort, in dem andere längst ihre Gruppen hatten. Hinein in eine Welt, in der man erst einmal beweisen musste, dass man überhaupt dazugehören darf.

Und ich durfte nicht einfach ankommen. Ich musste funktionieren.

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Ich sollte mich anpassen. Freundschaften schließen, die andere für mich ausgesucht hatten. Mich nicht so anstellen. Nicht auffallen. Nicht schwierig sein. Nicht zu viel sein. Nur: Wie soll ein Kind nicht auffallen, wenn es innerlich längst alles mit sich herumträgt? Wie soll ein Kind unbeschwert wirken, wenn es vorher Messer, Geschirr, Streit, Angst und Verantwortung erlebt hat?

Heute sehe ich vieles klarer. Damals konnte ich das nicht. Damals wusste ich nur, dass ich mich fremd fühlte. In dieser Schule. In dieser Umgebung. In meiner Klasse. Manchmal sogar in meinem eigenen Leben.

Ich verstand nicht, dass mein Körper nicht falsch war. Er funktionierte anders. Ich verstand nicht, dass meine Reaktionen nicht übertrieben waren. Sie hatten Gründe. Ich verstand nicht, dass mein Wunsch, einfach weg zu sein, nicht undankbar war. Er war ein Signal. Ein inneres: Ich halte das hier kaum aus.

Das Verrückte ist: Kinder suchen die Schuld fast nie zuerst bei den Erwachsenen. Sie suchen sie bei sich. Weil Erwachsene größer sind. Lauter. Sicherer in ihren Urteilen. Wenn Erwachsene sagen, man sei schwierig, glaubt man irgendwann, schwierig zu sein. Wenn andere lachen, glaubt man irgendwann, lächerlich zu sein. Wenn niemand hinter einem steht, glaubt man irgendwann, man habe es vielleicht nicht verdient.

Und genau das war eine der härtesten Lektionen meines Lebens: zu begreifen, dass vieles, was ich über mich geglaubt hatte, gar nicht wirklich zu mir gehörte. Es waren fremde Stimmen. Fremde Urteile. Fremde Erwartungen. Fremde Grenzen.

Ich war nicht das Problem.

Ich war ein Kind, das versucht hat, in einer Welt zurechtzukommen, die viel zu früh viel zu viel von mir verlangt hat.

Das habe ich lange nicht verstanden.

Aber irgendwann begann ich, es zu begreifen. Und dieses Begreifen war unbequem. Es tat weh. Aber es war auch der Anfang davon, mich nicht mehr nur durch die Augen anderer zu sehen.

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Kapitel 2: Wenn der Körper von Anfang an anders funktioniert.

Schilddrüse, Hashimoto und frühe Einschränkungen

Ich war nicht grundlos still, angespannt oder anders.

Ich war ein Kind, das zu viel erlebt hatte. Zu viel Angst. Zu viel Verantwortung. Zu wenig Halt.

Als Kind versteht man das nicht. Man denkt nicht: Mein Zuhause war unsicher, deshalb reagiere ich so. Man denkt: Mit mir stimmt etwas nicht.

Ich fiel auf. Wegen meines Dialekts. Meiner Herkunft. Meiner Beweglichkeit. Meiner Müdigkeit. Meiner Zurückhaltung.

Mein Körper und mein Verhalten erzählten eine Geschichte. Nur sah sie niemand.

Meine Beweglichkeit galt als abnormal. Meine Müdigkeit als Desinteresse. Meine Zurückhaltung als Schwäche. Dabei war sie Schutz.

Irgendwann übernahm ich den Blick der anderen. Ich glaubte, ich sei zu empfindlich, zu schwierig und nicht normal genug.

Wenn Menschen lange genug auf dich zeigen, suchst du den Fehler irgendwann bei dir.

Auch der Umzug war für mich kein einfacher Neuanfang. Er war ein Bruch. Alles Vertraute war weg. Trotzdem sollte ich mich anpassen, Freundschaften schließen und möglichst nicht auffallen.

Ich sollte funktionieren.

Heute verstehe ich: Meine Reaktionen hatten Gründe. Mein Körper war nicht falsch. Mein Wunsch, einfach weg zu sein, war kein Drama. Er war ein Signal.

Kinder suchen die Schuld selten bei den Erwachsenen. Sie suchen sie bei sich.

Wenn andere sagen, du seist schwierig, glaubst du es irgendwann. Wenn niemand hinter dir steht, glaubst du vielleicht, du hättest es nicht verdient.

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Später begriff ich, dass vieles, was ich über mich dachte, gar nicht zu mir gehörte.

Es waren fremde Urteile. Fremde Erwartungen. Fremde Stimmen.

Ich war nicht das Problem.

Ich war ein Kind, das in einer Welt zurechtkommen musste, die viel zu früh viel zu viel von ihm verlangte.

Das verstand ich lange nicht.

Aber genau dieses Begreifen war der Anfang, mich endlich mit meinen eigenen Augen zu sehen.

Überbeweglichkeit und Schmerzen, die niemand richtig einordnete

Überbeweglichkeit klingt harmlos. Bei mir war sie das nicht.

Schon früh kamen Schmerzen, Verletzungen und viele Operationen dazu. An der Hand, am Bauch, an den Knien und am Fuß. Behandelt wurde immer nur die einzelne Baustelle.

Aber niemand fragte:

Warum passiert das alles immer wieder im selben Körper?

Niemand verband die Überbeweglichkeit mit den Schmerzen, Verletzungen und ständigen Eingriffen. Also dachte ich lange, mein Körper sei einfach schwierig. Empfindlich. Ständig kaputt.

Erst durch eigene Recherche stieß ich auf das hypermobile Ehlers-Danlos-Syndrom, kurz hEDS.

Plötzlich passte vieles zusammen.

Kurz vor meiner letzten Operation wurde die Diagnose klinisch bestätigt.

Endlich hatte mein Körper einen Namen für das, was jahrelang niemand richtig einordnete.

Ich dachte lange, ich müsste einfach mehr aushalten.

Heute weiß ich:

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Ich habe nicht zu wenig ausgehalten.

Ich habe viel zu lange viel zu viel ausgehalten.

Kind sein sollte bedeuten: spielen, lachen, Fehler machen und sich sicher fühlen.

Für mich bedeutete es oft etwas anderes.

Ich musste früh aufmerksam sein. Die Stimmung beobachten.
Wissen, wann ich besser still war. Auf meine Geschwister achten. Mitdenken.
Helfen. Funktionieren.

Während andere Kinder einfach Kinder sein durften, lernte ich:

Nicht stören.

Nicht zu viel verlangen.

Keine zusätzlichen Probleme machen.

Leichtigkeit kannte ich kaum.

Deshalb verstand ich später manches kindliche oder jugendliche
Verhalten nicht. Herumalbern, Grenzen testen, Drama wegen Kleinigkeiten –
für mich wirkte das oft unnötig.

Heute weiß ich: Kinder tun das, wenn sie sich sicher genug fühlen.

Ich kannte eher das Gegenteil. Wachsamkeit. Anpassung. Kontrolle.

Dazu kam ein Körper, der ebenfalls nicht einfach funktionierte.
Müdigkeit, Schmerzen, Überbeweglichkeit und gesundheitliche Probleme
begleiteten mich früh.

Ich musste also seelisch und körperlich mithalten.

Das war keine unbeschwerte Kindheit.

Es war Überleben im Kinderformat.

Ein Kind, das ständig funktionieren muss, wird nicht automatisch
stark. Es wird oft still, angepasst und viel zu früh vernünftig.

Mir fehlte nicht nur ein Stück Kindheit.

Mir fehlte der sichere Raum, in dem ich einfach Kind sein durfte.

Nicht gesund. Nicht perfekt. Nicht aufzuhalten

Was sichtbar ist, wird eher geglaubt.

Ein Gips. Eine Schiene. Eine Narbe. Etwas, das beweist: Da ist wirklich etwas.

Meine Schmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung und Überbeweglichkeit sah man oft nicht. Also wurde ich als Hypochonder, Sensibelchen oder übertrieben empfindlich bezeichnet.

Über die Autorin

Isabella Krystynek lebt in Niederösterreich und schreibt über das, was lange keinen richtigen Platz hatte: schwierige Kindheit, gesundheitliche Grenzen, Fremdurteile, Schmerzen, Familie, Selbstfürsorge und den Weg zurück zu sich selbst.

Mit Hashimoto, hEDS, vielen Operationen und einem Körper, der oft nicht nach Plan funktioniert, kennt sie das Gefühl, sich ständig erklären zu müssen. Sie schreibt nicht aus der Theorie heraus, sondern aus Erfahrung.

Ihre Texte sind ehrlich, direkt und nicht weichgespült. Sie möchte Frauen erreichen, die viel getragen haben, oft unterschätzt wurden und trotzdem nicht aufgegeben haben.

Mit der Reihe „**Nicht kleinzukriegen**“ verbindet sie persönliche Geschichte, Klartext und Mutmachgedanken für Frauen, die sich nicht länger kleinhalten lassen wollen.

Ihr Leitsatz begleitet sie bis heute:

Es ist nicht alle Tage Abend.