



Reihe: Nicht kleinzukriegen

**WENN DER KÖRPER ANDERS
FUNKTIONIERT**

Isabella Krystynek

Wenn der Körper anders funktioniert

Über das Buch

„Wenn der Körper anders funktioniert“ ist Band 2 der Reihe „Nicht kleinzukriegen“.

Dieses Buch erzählt vom Leben mit gesundheitlichen Grenzen, die andere oft nicht sehen. Von Hashimoto, hEDS, Schmerzen, Operationen, Erschöpfung und dem Gefühl, sich ständig erklären zu müssen.

Es ist kein medizinisches Fachbuch und kein Ratgeber von oben herab. Es ist ein ehrliches Erfahrungsbuch über den Alltag mit einem Körper, der nicht nach Standard funktioniert.

Für Frauen, die oft gehört haben, sie seien zu empfindlich, zu schwach oder nicht belastbar genug.

Dieses Buch zeigt: Anders funktionieren heißt nicht wertlos sein.

Nicht gesund.

Nicht perfekt.

Aber nicht kleinzukriegen.

WENN DER KÖRPER ANDERS FUNKTIONIERT

**LEBEN MIT GRENZEN, DIE ANDERE OFT NICHT
SEHEN**

Wenn der Körper anders funktioniert

BAND 2 VON
Isabella Krystynek

Wenn der Körper anders funktioniert

© 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

Wenn der Körper anders funktioniert

Prolog

Wenn der Körper anders funktioniert

Es ist seltsam, mit einem Körper zu leben, der nicht nach Plan funktioniert.

Man steht morgens auf und weiß nicht genau, was einen erwartet. Manchmal geht etwas. Manchmal nicht. Manchmal fühlt sich schon ein normaler Tag an wie ein Kraftakt, obwohl von außen nichts Besonderes zu sehen ist.

Genau das macht es so schwierig.

Nicht nur der Schmerz.

Nicht nur die Erschöpfung.

Nicht nur die Termine, Operationen oder Diagnosen.

Sondern dieses ständige Erklären.

Warum ich nicht einfach kann.

Warum ich absagen muss.

Warum ich müde bin.

Warum mein Körper Grenzen setzt, obwohl ich innerlich längst weiter wäre.

Hashimoto, hEDS und viele gesundheitliche Baustellen haben mein Leben geprägt. Nicht als Ausrede. Nicht als dramatische Geschichte für Mitleid. Sondern als Realität, die jeden Tag mit am Tisch sitzt.

Lange habe ich gegen meinen Körper gekämpft.

Ich war wütend auf ihn. Enttäuscht. Genervt. Manchmal auch beschämt, weil er nicht so funktioniert hat, wie ich es gebraucht hätte. Ich wollte mithalten. Stark sein. Normal wirken. Nicht schon wieder erklären müssen, warum etwas nicht geht.

Aber irgendwann merkt man:

Gegen sich selbst zu kämpfen macht nicht frei.

Es macht nur noch müder.

Wenn der Körper anders funktioniert

Dieses Buch ist kein medizinisches Fachbuch. Es ist meine Sicht auf ein Leben mit einem Körper, der anders funktioniert. Ein Körper, der viel ausgehalten hat. Der mich oft gebremst hat. Der mich manchmal fast zur Verzweiflung gebracht hat.

Aber auch ein Körper, der mich bis hierher getragen hat.

Nicht gesund.

Nicht perfekt.

Aber noch da.

Und vielleicht beginnt genau dort ein anderer Blick.

Nicht mehr nur: Warum funktioniert mein Körper nicht?

Sondern auch:

Wie kann ich mit ihm leben, ohne mich selbst dabei zu verlieren?

Teil 1: Ein Körper mit eigenen Regeln

Kapitel 1: Wenn Gesundheit nie selbstverständlich war

Frühe Baustellen

Gesundheit war für mich nie etwas Selbstverständliches.

Nicht einmal am Anfang.

Schon als Baby machte mein Körper Dinge, die nicht normal waren. In der sechsten Lebenswoche hörte ich auf zu atmen. Blaue Lippen. Panik. Krankenhaus. LKH Graz.

Später erzählte meine Mutter davon, als wäre mein Körper schon damals beschlossen hätte: Mit mir wird es nicht ganz einfach.

Die Diagnose kam früh: starke Schilddrüsenunterfunktion.

Wenn der Körper anders funktioniert

Für andere war ich ein Baby. Für meinen Körper war ich schon eine kleine Baustelle.

Es folgten Blutabnahmen, Kontrollen, Infusionen. Dinge, an die ich mich nicht bewusst erinnere, die aber trotzdem zu meiner Geschichte gehören. Meine Mutter erzählte, dass ich nach den Infusionen immer wieder schwallartig erbrochen habe. Irgendwann setzte sie durch, dass es anders gemacht werden musste.

Mein Körper reagierte eben nicht wie aus dem Lehrbuch.

Und genau dieses Gefühl zog sich später weiter durch mein Leben.

Da war immer irgendetwas. Müdigkeit. Schmerzen. Überbeweglichkeit. Entzündungen. Operationen. Beschwerden, die einzeln betrachtet vielleicht erklärbar waren, aber zusammen ein größeres Bild ergaben.

Nur sah dieses Bild lange niemand.

Ich auch nicht.

Ich dachte lange, ich wäre einfach empfindlich. Komisch. Nicht belastbar genug. Vielleicht auch selbst schuld, weil mein Körper immer wieder aus der Reihe tanzte.

Heute sehe ich das anders.

Mein Körper hatte früh eigene Regeln. Ich musste nur viel zu lange damit leben, ohne sie zu verstehen.

Frühe Baustellen verschwinden nicht einfach, nur weil man älter wird.

Man lernt nur irgendwann, sie nicht mehr als persönliches Versagen zu sehen.

Ein Körper, der anders reagiert

Mein Körper hat selten so reagiert, wie man es erwartet hätte.

Schon früh gab es Situationen, in denen etwas anders lief. Nicht dramatisch für alle sichtbar, aber auffällig genug, dass es sich durch mein

Wenn der Körper anders funktioniert

Leben zog. Infusionen, nach denen ich schwallartig erbrach. Schmerzen, die stärker waren, als andere nachvollziehen konnten. Beschwerden, die kamen, obwohl angeblich alles „nicht so schlimm“ sein sollte.

Dieser Satz begleitet einen dann irgendwann:

Das ist aber ungewöhnlich.

Ja. Danke auch.

Für mich war es nur irgendwann nicht mehr ungewöhnlich. Es war normal, dass mein Körper eigene Wege ging. Dass Heilung länger dauerte. Dass Schmerzen blieben. Dass Belastung schneller zu viel wurde. Dass eine Stelle behandelt wurde und die nächste Baustelle schon wartete.

Andere sahen oft nur einzelne Momente.

Ein Knie.

Einen Fuß.

Eine Sehne.

Eine Narbe.

Eine Erschöpfung.

Einen Schmerz.

Aber ich lebte mit dem ganzen Körper.

Mit allem zusammen.

Und genau das macht einen Unterschied.

Wenn ein Körper anders reagiert, beginnt man irgendwann, sich selbst zu misstrauen. Man fragt sich, ob man übertreibt. Ob man empfindlicher ist als andere. Ob man sich anstellt. Ob man einfach härter sein müsste.

Aber mein Körper war nicht schwierig, weil ich zu schwach war.

Er war schwierig, weil er anders funktionierte.

Heute sehe ich viele Reaktionen mit einem anderen Blick. Nicht mehr nur als nervige Einzelprobleme. Sondern als Hinweise. Als Zeichen dafür, dass mein Körper schon lange versucht hat, mir etwas zu zeigen.

Wenn der Körper anders funktioniert

Ich habe es nur nicht verstanden.

Und viele andere eben auch nicht.

Warum ich schon früh gespürt habe, dass etwas nicht stimmt

Ich habe schon früh gespürt, dass mein Körper anders ist.

Nicht, weil ich als Kind dafür große Worte gehabt hätte. Die hatte ich nicht. Aber ich merkte, dass ich oft müde war. Sehr müde. Auch in der Schulzeit. Nicht nur ein bisschen unausgeschlafen, sondern so, als würde mein Körper schneller leer werden als bei anderen.

Damals wusste ich nicht, was davon Schilddrüse war. Ich wusste nur: Da ist etwas. Durch die regelmäßigen Blutuntersuchungen war mir klar, dass ich „etwas mit der Schilddrüse“ habe. Für ein Kind ist das kein richtiges Verstehen. Aber es bleibt hängen.

Gleichzeitig war ich extrem beweglich.

Ein W-Sitz war für mich völlig normal. Eine Brücke zum Boden? Kein Problem. Ich konnte halb am Boden liegen, mir die Beine auf die Schultern legen und mit den Händen herumgehen. Wenn ich auf dem Bauch lag, konnte ich sogar meine Brille mit den Füßen abnehmen.

Für mich war das damals einfach mein Körper.

Ich dachte nicht: Das ist auffällig.

Ich dachte eher: Das kann ich eben.

Erst später wurde mir klar, dass diese Beweglichkeit nicht nur eine lustige Besonderheit war. Sie gehörte zu einem größeren Bild. Zu einem Körper, der beweglicher war, aber nicht unbedingt stabiler. Zu einem Körper, der viel konnte und gleichzeitig schneller überfordert war.

Müdigkeit, Schilddrüse, Überbeweglichkeit.

Damals waren das einzelne Dinge.

Wenn der Körper anders funktioniert

Heute sehe ich Zusammenhänge.

Und genau deshalb weiß ich: Ich habe mir dieses Gefühl nicht eingebildet.

Da war früh etwas.

Ich hatte nur noch keinen Namen dafür.

Kapitel 2: Was andere nicht gesehen haben

Unsichtbare Grenzen

Viele meiner Grenzen waren unsichtbar.

Das war eines der schwierigsten Dinge.

Von außen sah man nicht immer, wenn mein Körper müde war. Man sah nicht, wenn mir etwas zu viel wurde. Man sah nicht, wie schwer sich ein normaler Tag anfühlen konnte.

Ich war da.

Ich ging in die Schule.

Ich machte mit.

Ich funktionierte irgendwie.

Also dachten viele vermutlich: Passt schon.

Aber innen fühlte es sich oft anders an.

Diese Müdigkeit war nicht einfach nur „keine Lust“. Es war ein schweres Gefühl im Körper. Als würde meine Energie schneller verschwinden als bei anderen. Dazu kam diese Überbeweglichkeit, die nach außen vielleicht lustig oder besonders aussah, aber später immer mehr zeigte, dass mein Körper nicht stabil genug war.

Das Problem mit unsichtbaren Grenzen ist: Man muss sie ständig erklären.

Und wenn man sie nicht erklären kann, wird man schnell falsch gesehen.

Wenn der Körper anders funktioniert

Zu empfindlich.

Zu bequem.

Zu wenig belastbar.

Zu kompliziert.

Dabei waren meine Grenzen real.

Auch dann, wenn niemand sie sehen konnte.

Heute weiß ich: Nicht alles muss sichtbar sein, um wahr zu sein. Schmerz, Erschöpfung und Überforderung brauchen keinen Beweis vor Publikum.

Mein Körper wusste längst, wo seine Grenzen waren.

Ich musste nur lernen, sie selbst ernst zu nehmen.

Müdigkeit hinter normalem Alltag

Meine Müdigkeit sah nicht immer dramatisch aus.

Genau das war das Problem.

Von außen war ich einfach da. Ich saß in der Schule, ich war im Unterricht, ich machte irgendwie mit. Es war nicht so, dass ständig jemand gesehen hätte, wie schwer sich mein Körper anfühlte.

Man sah es mir höchstens dann an, wenn ich den Kopf in meine Arme legte.

Dann war klar: Jetzt ist wieder dieser Punkt erreicht.

Aber selbst das konnte leicht falsch verstanden werden. Als wäre ich gelangweilt. Desinteressiert. Faul. Unaufmerksam. Dabei war es oft nicht einfach nur Langeweile. Es war diese schwere Müdigkeit, die sich über mich legte und gegen die ich kaum ankam.

Besonders schlimm war es bei Lehrern, die monoton gesprochen haben. Wenn jemand ganz gleichmäßig, langsam und ohne Abwechslung redete, war es für mich fast vorbei. Dann kämpfte ich noch kurz dagegen an,

Wenn der Körper anders funktioniert

versuchte wach zu bleiben, die Augen offen zu halten, mich irgendwie zu konzentrieren.

Aber manchmal schlief ich einfach ein.

Nicht, weil mir alles egal war.

Sondern weil mein Körper abschaltete.

Das klingt vielleicht harmlos, wenn man es nur von außen betrachtet. Ein Kind ist müde. Ein Kind findet Unterricht fad. Ja, eh. Passiert.

Aber bei mir war diese Müdigkeit nicht nur eine kurze Phase. Sie gehörte zu meinem Alltag. Sie war da, auch wenn ich nichts Großes geleistet hatte. Sie kam nicht erst nach extremer Belastung. Manchmal war sie einfach da, mitten in einem normalen Tag.

Und genau das macht solche Grenzen so schwer erklärbar.

Denn ein normaler Alltag sieht von außen eben normal aus.

Schule.

Unterricht.

Hausaufgaben.

Nach Hause gehen.

Irgendwie funktionieren.

Aber innen kann derselbe Alltag viel mehr Kraft kosten, als andere sehen. Man sitzt da, hört zu, versucht mitzuhalten, während der Körper längst sagt: Ich kann nicht mehr.

Als Kind versteht man das nicht richtig.

Man denkt nicht: Vielleicht steckt da mehr dahinter.

Man denkt eher: Warum bin ich so? Warum schaffen andere das scheinbar leichter? Warum bin ich schon wieder so müde?

Und wenn niemand erklärt, dass der Körper vielleicht wirklich anders arbeitet, übernimmt man irgendwann die falsche Erklärung.

Dann glaubt man, man sei eben nicht belastbar genug.

Wenn der Körper anders funktioniert

Heute weiß ich: Diese Müdigkeit war nicht einfach nur „fad“. Sie war ein Zeichen. Ein früher Hinweis darauf, dass mein Körper nicht so funktionierte wie bei anderen.

Nur konnte ich das damals noch nicht einordnen.

Ich konnte nur meinen Kopf in die Arme legen.

Und hoffen, dass der Tag irgendwie vorbeigeht.

Schmerzen, die nicht immer erklärbar waren

Schmerzen waren bei mir nicht immer leicht erklärbar.

Sie waren einfach da.

Mal stärker, mal schwächer. Mal nach Belastung, mal scheinbar ohne richtigen Grund. Manchmal tat etwas weh, obwohl nichts Dramatisches passiert war. Kein Unfall. Kein großer Sturz. Keine sichtbare Verletzung, die man herzeigen konnte.

Und genau das machte es schwierig.

Denn wenn man nichts sieht, glauben viele auch nichts.

In meiner Familie galt ich schnell als „**Mimose**“. Als jemand, der nichts aushält. Als wäre ich überempfindlich, wehleidig oder einfach nicht hart genug.

Dieser Stempel sitzt tief.

Wenn man als Kind oder Jugendliche immer wieder hört, dass man sich anstellt, beginnt man irgendwann, sich selbst zu hinterfragen. Dann fragt man nicht mehr nur: Warum tut mir das weh? Sondern auch: Darf mir das überhaupt wehtun?

Das ist das Gemeine daran.

Der Schmerz ist da.

Aber statt ernst genommen zu werden, zweifelt man zusätzlich an sich selbst.

Wenn der Körper anders funktioniert

Ich wollte nicht ständig jammern. Ich wollte nicht die sein, die immer irgendwas hat. Also habe ich vieles geschluckt. Weitergemacht. Ausgehalten. Mich zusammengerissen.

Weil ich dachte, genau das müsste ich tun.

Nur war mein Körper trotzdem nicht plötzlich unkomplizierter.

Es kamen immer wieder Beschwerden. Gelenke, Sehnen, Knie, Füße, Rücken, Erschöpfung. Dinge, die einzeln vielleicht wie Kleinigkeiten wirkten. Aber für mich war es nicht klein. Es war mein Alltag.

Heute sehe ich vieles anders.

Vielleicht habe ich nicht „nichts ausgehalten“.

Vielleicht musste ich einfach viel mehr aushalten, als andere gesehen haben.

Vielleicht war ich keine Mimose.

Vielleicht war ich ein Kind mit einem Körper, der früher Grenzen gespürt hat als andere.

Ein Körper, der schneller reagierte.

Schneller überlastete.

Schneller schmerzte.

Schneller stoppte.

Und niemand hat es richtig eingeordnet.

Das hinterlässt Spuren. Nicht nur körperlich, sondern auch im Kopf. Denn irgendwann versucht man, Schmerz zu verstecken, bevor wieder jemand die Augen verdreht. Man sagt weniger. Man spielt herunter. Man macht weiter, obwohl der Körper längst sagt: Es reicht.

Weil man nicht wieder hören will, dass man übertreibt.

Aber Schmerz wird nicht weniger real, nur weil andere ihn nicht verstehen.

Er wird nur einsamer.

Wenn der Körper anders funktioniert

Heute weiß ich: Mein Körper hat nicht grundlos reagiert. Er hatte seine Geschichte, seine Grenzen, seine Baustellen. Ich hatte nur viel zu lange keinen Namen dafür.

Und noch länger keine echte Erlaubnis, mir selbst zu glauben.

Kapitel 3: Warum mein Körper mitredet

Alltag mit körperlichen Signalen

Mein Körper hat früh mitgeredet.

Nicht höflich.

Nicht leise im Hintergrund.

Sondern immer wieder so, dass ich es nicht ignorieren konnte.

Müdigkeit war ein Signal. Schmerzen waren ein Signal. Dieses schnelle Erschöpftsein war ein Signal. Auch meine Überbeweglichkeit war im Nachhinein ein Signal, nur habe ich sie damals nicht so gesehen.

Für mich war es normal, dass mein Körper anders war.

Ich konnte Dinge, die andere nicht konnten. Gleichzeitig hielt ich manches schlechter aus. Ich war beweglich, aber nicht automatisch kräftig. Ich konnte mich verbiegen, aber mein Körper war nicht stabil. Ich konnte mitmachen, aber oft nur mit mehr Anstrengung, als andere gesehen haben.

Das Gemeine an solchen Signalen ist: Man versteht sie nicht sofort.

Als Kind denkt man nicht: Mein Bindegewebe könnte anders sein. Meine Schilddrüse könnte meine Energie beeinflussen. Mein Körper könnte früher überlasten als der von anderen.

Man denkt eher:

Warum bin ich schon wieder müde?

Warum tut mir das weh?

Warum bin ich anders?

Warum halte ich das nicht aus?

Wenn der Körper anders funktioniert

Und wenn von außen dann noch kommt, man sei eine Mimose oder stelle sich an, wird es nicht leichter.

Dann lernt man nicht, auf den Körper zu hören.

Man lernt, ihn zu übergehen.

Ich habe oft weitergemacht, obwohl mein Körper längst Signale geschickt hat. Ich habe Müdigkeit weggedrückt. Schmerzen kleingeredet. Grenzen ignoriert. Nicht, weil es vernünftig war, sondern weil ich nicht schon wieder auffallen wollte.

Nicht schon wieder die sein, die etwas hat.

Nicht schon wieder erklären.

Aber mein Körper wurde dadurch nicht stiller. Er wurde nur deutlicher.

Heute sehe ich diese Signale anders.

Nicht als Schwäche.

Nicht als Einbildung.

Nicht als persönliches Versagen.

Sondern als Hinweise.

Mein Körper hat schon früh versucht, mir zu zeigen, dass er anders funktioniert. Dass er schneller überfordert ist. Dass er mehr Pausen braucht. Dass Stabilität für ihn nicht selbstverständlich ist.

Ich habe lange gebraucht, um das zu verstehen.

Aber heute weiß ich:

Mein Körper redet nicht gegen mich.

Er redet mit mir.

Auch wenn mir nicht immer gefällt, was er sagt.

Grenzen statt Sturheit

Ich habe lange geglaubt, ich müsste einfach sturer sein.

Wenn der Körper anders funktioniert

Mehr durchbeißen.

Mehr aushalten.

Mehr wollen.

Mehr schaffen.

Als wäre mein Körper ein Gegner, den ich nur hart genug antreiben muss.

Aber genau das funktioniert nicht, wenn der Körper echte Grenzen setzt.

Eine Grenze ist keine Ausrede. Sie ist auch kein Zeichen dafür, dass man sich hängen lässt. Manchmal ist sie einfach eine klare Ansage vom Körper:

Bis hierher.

Nicht weiter.

Nicht heute.

Nicht so.

Früher habe ich diese Ansagen oft ignoriert. Ich wollte nicht schwach wirken. Nicht empfindlich. Nicht wieder die sein, die nicht kann. Also habe ich weitergemacht, obwohl ich längst gespürt habe, dass es zu viel wird.

Das Problem daran ist: Der Körper vergisst so etwas nicht.

Wenn ich über meine Grenzen gegangen bin, kam die Rechnung oft später. Mehr Schmerzen. Mehr Erschöpfung. Mehr Rückzug. Manchmal auch neue Baustellen, weil ich wieder einmal dachte, ich müsste mich zusammenreißen.

Ja. Zusammenreißen.

Dieses Wort habe ich irgendwann ziemlich satt gehabt.

Denn nicht jeder Mensch startet vom gleichen Punkt. Nicht jeder Körper hat die gleiche Stabilität, die gleiche Energie, die gleiche Belastbarkeit. Was für andere normal ist, kann für mich schon zu viel sein.

Und das ist keine Sturheitssache.

Wenn der Körper anders funktioniert

Natürlich braucht man manchmal Willen. Ohne Willen wäre ich nicht so oft wieder aufgestanden. Aber Wille darf nicht bedeuten, den eigenen Körper ständig zu überfahren.

Das musste ich lernen.

Grenzen zu akzeptieren heißt nicht, dass ich aufgebe.

Es heißt, dass ich realistischer werde.

Ich darf wollen.

Ich darf kämpfen.

Ich darf Ziele haben.

Aber ich muss dabei nicht so tun, als hätte mein Körper kein Mitspracherecht.

Heute sehe ich Grenzen nicht mehr automatisch als Feind. Sie sind manchmal unbequem, ja. Nervig auch. Aber sie schützen mich davor, mich immer wieder selbst kaputtzumachen, nur damit andere mein Durchhalten beeindruckend finden.

Ich muss nicht beweisen, dass ich alles aushalte.

Ich muss lernen, rechtzeitig zu merken, wann genug ist.

Und das ist keine Schwäche.

Das ist Verantwortung mir selbst gegenüber.

Lernen, hinzuhören

Ich musste erst lernen, meinem Körper zuzuhören.

Nicht nur nebenbei.

Nicht erst dann, wenn gar nichts mehr ging.

Nicht erst, wenn Schmerzen mich komplett ausgebremst haben.

Sondern früher.

Das klingt einfach, ist es aber nicht, wenn man jahrelang gelernt hat, sich zusammenzureißen. Wenn man immer wieder gehört hat, man sei

Wenn der Körper anders funktioniert

empfindlich, wehleidig oder nicht belastbar genug. Dann hört man nicht automatisch auf den Körper.

Dann übergeht man ihn.

Man macht weiter.

Man hält aus.

Man sagt: Geht schon.

Auch wenn es eigentlich nicht mehr geht.

Ich habe oft erst reagiert, wenn mein Körper schon sehr deutlich geworden ist. Wenn Müdigkeit nicht mehr wegzudrücken war. Wenn Schmerzen stärker wurden. Wenn ein Gelenk, eine Sehne oder mein ganzer Körper gesagt hat: Jetzt reicht es wirklich.

Und selbst dann kam oft noch dieser Gedanke:

Vielleicht stelle ich mich nur an.

Genau dieser Gedanke ist gefährlich.

Weil er einen vom eigenen Körper trennt. Man vertraut dann nicht mehr dem, was man spürt, sondern mehr dem, was andere vielleicht sagen würden. Man bewertet sich schon selbst, bevor es jemand anderes tut.

Heute versuche ich, anders hinzuhören.

Nicht immer perfekt.

Nicht immer sofort.

Aber bewusster.

Wenn mein Körper müde ist, frage ich mich eher, was los ist, statt mich sofort zu beschimpfen. Wenn Schmerzen stärker werden, nehme ich sie ernster. Wenn ich merke, dass etwas zu viel wird, versuche ich früher zu stoppen.

Nicht, weil ich aufgegeben habe.

Sondern weil ich verstanden habe, dass mein Körper nicht mein Feind ist.

Wenn der Körper anders funktioniert

Er war lange der Teil von mir, gegen den ich gekämpft habe. Dabei hat er oft nur versucht, mir Grenzen zu zeigen, die ich nicht wahrhaben wollte.

Hinhören bedeutet nicht, dass ich alles schön finde.

Manchmal nervt es mich trotzdem. Natürlich. Ich wäre auch gerne belastbarer, spontaner, unkomplizierter. Wer wäre das nicht?

Aber mein Körper ist nun einmal kein Wunschkonzert.

Er ist mein Körper.

Und wenn ich mit ihm leben will, statt ständig gegen ihn, muss ich lernen, seine Sprache ernster zu nehmen.

Auch dann, wenn sie mir gerade nicht passt.