

Deine ♥

LIEBLINGSMENSCHEN

100

MENSCHEN

100

GESCHICHTEN

DAS WAHRE LEBEN

studioline[®]
PHOTOGRAPHY

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:

„DAS GEHT RAUS AN ALLE LIEBLINGSMENSCHEN“

© 2021 Marcel Krüger

Herausgeber: Deine Lieblingsmenschen

Autor: Marcel Krüger

Umschlaggestaltung, Illustration: Sophia Schuck

Lektorat, Korrektorat: Lea Kreissl

weitere Mitwirkende: Studioline Photography

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg ISBN: 978-3-347-32797-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.







16.05.2020

Gründung des Formats
„Deine Lieblingsmenschen“

01.07.2020

Das Format vereint
10.000 Lieblingsmenschen

26.08.2020

Die 100. Geschichte
geht online

06.12.2020

Die 200. Geschichte
geht online

22.03.2021

Die 300. Geschichte
geht online

20.05.2021

Das Format ist ab sofort
als Buch erhältlich

17.05.2020

Die erste Geschichte
geht online

23.08.2020

Das Format vereint
25.000 Lieblingsmenschen

30.11.2020

Der Adventskalender
des Jahres endet mit einer
Spendensumme von 27.205 €

14.01.2021

Das Format vereint
50.000 Lieblingsmenschen

16.05.2021

Das Format feiert seinen
1-jährigen Geburtstag

Hallo Du. Ja, genau Du. Ich bin Marcel.

Und ich bin ein Lieblingmensch. Genau wie Du es auch bist.

Wie es jeder von uns da draußen ist. Wir alle haben sie. Diese eine Geschichte, die wir wohlbehütet in unserem Rucksack bei uns tragen. Einem Rucksack, der sich „Leben“ nennt. Ganz egal, wie gut oder schlecht das Schicksal es mit Dir gemeint hat. Ganz egal, wie groß oder klein dein persönliches Happy End ist. Hier in diesem Buch findest Du sie, die Geschichten, die das Leben schreibt. Einzigartig, emotional, herzerreißend.



Als mir im Mai des Jahres 2020 eines Abends der Gedanke in den Sinn kam, ein Format zu schaffen, über das sich Menschen miteinander vernetzen, austauschen und sich gegenseitig Mut zusprechen, hätte ich niemals damit gerechnet, welch positive Welle der Begeisterung ich auf Social Media lostreten würde. Ein Format, das der glitzernden Welt auf Instagram entschieden entgegentritt. Ein Format, dass das echte Leben zu 100% widerspiegelt und uns jeden Abend – mit der Veröffentlichung einer neuen Geschichte – immer wieder erdet. Ein Format, das uns gelehrt hat, dass eine Pandemie nur die Spitze des mentalen Eisberges ist und wir uns trotz aller Widrigkeiten glücklich schätzen dürfen. Nein, auch sollten. Solidarität gibt uns in solchen Zeiten Mut und Hoffnung.

Das Leben ist ein Geschenk. Nimm es an und lächle stets!

Es ist ein Geschenk, dass es Dich gibt. Dich und Deine Geschichte.
Vergiss das nie.



Mein Name ist Lena und bin am seltenen **CUP-Syndrom** erkrankt. „Wow, gut siehst Du aus!“, „Wie hast Du so viel abnehmen können?“ oder „Dünn bist Du geworden!“ – das sind Inhalte von Nachrichten, die ich am häufigsten erhalten habe. Irgendwie verständlich. Ich habe innerhalb weniger Wochen ganze 23 Kilo abgenommen. Doch meine „Reise“ begann schon früher. Im Dezember 2019. Als ich eines Abends auf dem Sofa sitzend eine Veränderung an meinem Hals spürte. Kurze Zeit später, am 6. Januar, wurde mir ein Lymphknoten herausoperiert. Der Befund dieser routinemäßigen Operation ließ keine zwei Wochen auf sich warten. Ein Warten voller Ungewissheit. Am 15. Januar bestellte man uns ins Krankenhaus zu einem persönlichen Gespräch. Ein banger Blick des Oberarztes ließ Böses erahnen. „Wir haben bei Ihnen eine Metastase gefunden, Frau Krüger. Eine Metastase eines unbekannten Primärtumors. Es tut mir leid Ihnen sagen zu müssen, dass Sie Krebs haben.“ Momente der Stille. Tage der Trauer. Und Hilflosigkeit. Ab dem Tag änderte sich schlagartig alles. Es folgten unzählige und wiederkehrende Untersuchungen sowie vier weitere Operationen. Doch ein „Erfolg“ blieb aus. Diagnose CUP-Syndrom, ein Krebs ohne bekannten Primärtumor. Das bedeutet, dass der Tumor so klein ist, dass er von den Ärzten nur schwer zu finden ist, oder aber er sich im Laufe der Behandlungen selbst zerstört hat. Klingt komisch, ist aber so. Was man bis heute sicher weiß ist, dass der Krebs in den Mandeln oder im Zugengrund sitzen musste. Somit folgte nach der 5. Operation eine 6-wöchige Strahlentherapie unter einer Maske, die nichts für Menschen mit Platzangst ist. Eine Freundin taufte die Maske auf den Namen „Igor“. Und so verbrachten Igor und ich - eingespannt in einer festen Position auf einem Tisch - die letzte Etappe gemeinsam. Dann hatte ich meine letzte Sitzung. Und mein Abschlussgespräch. Ich habe das Arschloch tatsächlich besiegt. Mit meiner starken positiven Einstellung, meiner wundervollen Familie und meinen Freunden!

 @mummy_of_lotta



Mein Name ist Timur und ich leide an einer akuten **Angststörung**. Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen, dass ich ganz normal in der Straßenbahn saß und mich diese unendlich wirkende Panikwelle ohne Vorwarnung das erste Mal überfallen hat. Mir wurde heiß, ich habe geschwitzt, gleichzeitig war mir kalt, ich habe gezittert, konnte nicht sprechen und habe die Kontrolle über meinen gesamten Körper vollkommen verloren. Es war furchtbar! Diese Attacke liegt nun dreieinhalb Jahre zurück. Dreieinhalb Jahre, die mir vorkommen wie eine nie endende Achterbahnfahrt. Es gab Wochen, ja sogar Monate, in denen konnte ich tun und lassen was ich wollte. Es geschah nichts. Ich spreche dann gern von guten Wochen und Monaten. Aber die schlechten, die haben nie lange auf sich warten lassen. Ich konnte keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, ich konnte nicht einkaufen gehen, manchmal konnte ich nicht mal zum Briefkasten gehen, weil ich auf Schritt und Tritt von meinen eigenen Panikattacken verfolgt wurde. Dann startete ich eine therapeutische Behandlung. Im Nachhinein die beste Entscheidung meines Lebens. Seitdem gehe ich anders damit um. Ich arbeite alles auf. Jeden bösen Moment. Auch öffentlich auf Instagram, um zu zeigen, dass psychische Erkrankungen nicht im Geringsten etwas sind, für das man sich auch nur im Ansatz schämen müsste. Ganz im Gegenteil. Niemand würde sich für ein gebrochenes Bein schämen, warum sollte ich es dann für eine gebrochene Psyche tun?!

 @timurs.time



Meine Name ist Steffi und ich habe am 13.03. meine **große Liebe** an den Himmel **verloren**. Unsere Geschichte beginnt im Jahr 2008, als mein damaliger Schulschwarm zu meiner besseren Hälfte wurde. Vier Jahre später, im Jahr 2012, bekam Matti nachts völlig unerwartet einen epileptischen Anfall. Keine zehn Minuten später stand ein Rettungsdienst vor unserer Haustür. Er wurde sofort mitgenommen und eingehend untersucht. Das darauffolgende MRT wies auf einen tennisballgroßen Gehirntumor hin, der zwei Wochen später jedoch komplett entfernt werden konnte. Wiederum zwei Jahre später, im Jahr 2014, machte sich dann der damals ungebetene Untermieter erneut in seinem Kopf bemerkbar. Es folgte eine Bestrahlungstherapie. 2017 wurde ich ungeplant schwanger und unsere Tochter Ellie kam mit dem Down-Syndrom sowie einem schweren Herzfehler 2018 zur Welt. Noch im selben Jahr folgte dann die volle Breitseite. Ich befand mich gerade mit unseren beiden Töchtern auf einer Reha, als mich Matti anrief und mir unter Tränen erzählte, dass der Tumor wieder gewachsen sei und sich nun zu einem bösartigen Gehirntumor entwickelt hat. Ich brach die Reha sofort ab und kehrte heim. Und tatsächlich hatte sich der Tumor rasend schnell vergrößert und ist zu einem Astrozytom Grad 3 geworden. „Wir können nicht mehr operieren. Wir können nur noch Lebenszeit gewinnen!“, so die damalige Aussage des Onkologen. Wir holten uns eine zweite Meinung aus Berlin ein und prompt hatte Matti nur zwei Wochen später eine Operation hinter sich. Leider nicht gänzlich ohne Folgen. Hemianopsie, ein halbseitiges Gesichtsfeldausfall. Ein Umstand, der zusätzlich die Lebensqualität einschränkte. Sein Zustand verschlechterte sich nach und nach mehr. Zum Negativen. Zu viele Baustellen in seinem Kopf. Man werde ihm nicht mehr helfen können. Seine Chemotherapie hatte Matti abgebrochen, da ihm nur noch wenige Wochen blieben. Mein Wunsch war es, ihm noch schöne und hoffentlich unvergessliche Momente zu bereiten und ihm zu zeigen, dass er hier so geliebt und gebraucht wird. Ich denke, das habe ich geschafft. Auf ewig werde ich bei ihm sein.

 [@_die_stephanie](#)



Mein Name ist Sarah und ich wog auf Grund von **Hashimoto** stattliche 124 Kilogramm, bei einer Körpergröße von 170 Zentimetern. Es war vor sechs Jahren, als ich an meinem absoluten Tiefpunkt angekommen bin. Hashimoto, eine Autoimmunerkrankung, die eine chronische Entzündung der Schilddrüse zur Folge hat. Im Herbst 2014 kam dann noch erschwerend die Diagnose Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck hinzu. Ich war Anfang 30, Mama zweier Kleinkinder, die gerade anfangen zu laufen, und körperlich total am Ende. Jede Aktivität war eine Herausforderung für mich. Doch das Allerschlimmste war, dass ich meinen Kindern nicht die gesunde, glückliche und aktive Mama sein konnte, die ich gern sein wollte. Ich wollte so nicht weiterleben und begann abzunehmen. Ehrlich gesagt war es der blanke Horror. Es gab Tage, da heulte ich unentwegt, weil ich so gerne diese verdammten Kekse essen wollte, aber nicht durfte, weil ich ja unbedingt abnehmen wollte. Ja, der Anfang war hart. Ich machte einige Fehler, war zu ungeduldig, aß zu wenig und stresste mich in der Gewichtsabnahme viel zu sehr. Als sich die Erfolge langsam, aber sicher einstellten, begann ich meinen Weg zu dokumentieren. Heute, nachdem ich mein Gewicht halbiert habe und gesund und fit lebe, ist es mir eine unglaubliche Freude, andere Menschen mit meinem „Erfolg“ motivieren zu können. Ich möchte allen Menschen da draußen, die in einer ähnlichen Situation sind, Mut zu sprechen. Mut, der mir anfänglich fehlte. Mut, der mir hilft im nächsten Jahr ein großes Ziel zu schaffen: Einen Marathon zu laufen. Denn mittlerweile liebe ich den Sport und habe an das Laufen mein Herz verloren.

 @hisarahlinda



Mein Name ist Jara und zusammen mit Gabriel sind wir eine „**Eltern-Familie**“. Geplant war das so gewiss nicht, jedoch wurde ich kurz vor der Geburt allein gelassen. Für mich brach eine Welt zusammen. Ängste und Zweifel, gepaart mit Trauer und Wut. Ich dachte wirklich, das Schicksal meint es schlecht mit mir. Allein zu sein. Leute, die sich über mich die Münder zerreißen. Es prasselte so viel auf mich herein. Wohnungssuche als alleinerziehende Mutter in Elternzeit - faktisch also ohne Einkommen -, der Auszug aus dem Familienhaus, diverse Sorgerechtsverhandlungen, Besuche beim Jugendamt, Termine bei Anwälten. Naja, und so ganz „nebenbei“ die Geburt meines Sohnes und eben alles, was sich damit einhergehend im Leben so verändert. Das erste Jahr war eine Achterbahn der Gefühle und Herausforderungen. In meiner neuen Welt möchte ich Mut machen. Wir sind nicht allein. Nein, es gibt Tausende, meist Frauen, die eine gleiche Erfahrung machen mussten. Frauen, die ähnliche Gedanken, Sorgen und Ängste haben. Frauen, die sich so wie ich jeden Tag mit der heilen Welt konfrontiert sehen. Von einem Idealbild ausgehend. Dass dieses klassische Familienbild von „Mutter-Vater-Kind“ leider noch immer tief in unserer Gesellschaft, der Politik und in den Köpfen von fast allen verankert ist und wir - ausgestattet mit dem Stempel „Alleinerziehend“ - oft an unsere Grenzen stoßen, macht mich müde. Und traurig. Natürlich geht es ergo auch immer darum, mit der Vergangenheit abzuschließen und nach vorne zu schauen. Sowohl als Mutter, aber auch als Frau. Deshalb bin ich damals mit einem sieben Monate alten Baby kurzerhand drei Monate lang mit einem Backpack durch Costa Rica und Panama gereist. Zu zweit. Ganz nach dem Prinzip „Augen zu und einfach mal machen“. Denn auch wenn wir zu zweit sind, sind wir nicht allein. Niemand ist das. Wir alle sind Familie. Du und ich. Ich und Gabriel.



Mein Name ist Matze und ich hatte am 22. Oktober 2019 einen schlimmen **Arbeitsunfall**. Aus unerklärlichen Gründen bin ich während der Arbeitszeit aus acht Metern Höhe gestürzt. Diagnose: Ein schweres Schädel-Hirn-Trauma 3. Grades, eine Lungenquetschung, mehrere Operationen sowie ein künstliches Koma. Ja, es war ein Kampf ums Überleben. Seit dem Unfalltag ist nichts mehr so, wie es einmal war. Ich habe akute Hirnverletzungen. Die Ärzte konnten am Anfang nicht wirklich etwas Positives sagen und eine Prognose kann mir auch niemand geben. Man sagte meiner Familie, dass ich wohl nie wieder der alte Matze werde. Doch von solch einer Aussage lasse ich mich nicht aufhalten und so kämpfe ich mich jeden Tag mehr und mehr in mein (neues) Leben zurück. Ich stehe noch am Anfang einer langen Reise, denn ich muss alles wieder neu lernen. Erschwerend kommt hinzu, dass ich mich noch nicht verständigen oder äußern kann. Mittlerweile sitze ich im Rollstuhl und entdecke das Essen wieder neu für mich, sodass ich hoffentlich bald ohne künstliche Ernährung zurechtkomme. In den Therapie-Sitzungen gebe ich immer Vollgas, denn ich möchte eines Tages wieder auf eigenen Beinen stehen können. Besonders das MOTOMed-Fahrrad für Rollstuhlfahrer tut mir aktuell besonders gut. Obwohl meine rechte Seite aufgrund einer spastischen Lähmung inaktiv ist, nehme ich die Seite dennoch einigermaßen gut wahr und versuche, diese so gut es geht einzusetzen. Ich kann bereits mit Unterstützung auf der Bettkante sitzen und versuche, mich anschließend Stück für Stück in die Stehposition aufzurichten. Wohin meine Reise noch gehen beziehungsweise, wie sie enden wird, das weiß Stand heute niemand. Im nächsten Jahr soll ich endlich nach Hause - in ein barrierefreies Haus mit Therapieraum - kommen, damit ich mich in einer gewohnten Umgebung voll und ganz in mein altes Leben zurückkämpfen kann.



Mein Name ist Kayla und ich bin ein **PTBS-Assistenzhund** in Ausbildung. Seit September 2018 lebe ich bei meinem Frauchen und unterstütze sie, wo ich nur kann. Mein Frauchen hat nämlich eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und dadurch immer mal wieder mit schlimmen Angstzuständen und Panikattacken zu kämpfen. In dem ich ihr frühzeitig ihre Krampfanfälle anzeige, ermögliche ich ihr es, an einem einigermaßen geregelten Alltag teilzunehmen. Mein Frauchen macht das wirklich alles super. Und ich bin sehr stolz auf sie. Nur ich mache mir manchmal so meine Gedanken. Denn leider sind die meisten Einrichtungen nicht über meine Tätigkeit aufgeklärt. Aufklärung ist in vielen Bereichen sehr, sehr wichtig. Sie kann lebensverändernd sein, Ängste nehmen, Vorurteile beseitigen und die Welt für Betroffene sicherer machen. Wir Assistenzhunde dürfen nämlich als unterstützender Faktor mit in Lebensmittelgeschäfte und Arztpraxen. Jedoch wird uns dort trotz meiner leuchtenden Kenndecke oft der Zutritt verweigert. Ich sei ihnen zu unhygienisch. So etwas macht mich traurig und wütend zugleich. Schließlich mache ich doch die Welt meines Frauchens größer und sicherer. Deshalb werde ich nicht müde, weiter aufzuklären. Auf meinem eigenen Instagram-Kanal. Es geht um Inklusion, PTBS und Krampfanfälle. Wenn Du mehr über mich, meine Ausbildung und tägliche Arbeit erfahren möchtest, dann schau gern bei mir vorbei. Ich freue mich über jeden neuen zweibeinigen Besucher. Wuff!

 @assistenzhund_kayla



Mein Name ist Julia und ich leide unter **Atherome**. Alles war in bester Ordnung, bis ich plötzlich erfahren habe, dass ich leider etwas zu viel im Kopf habe. Meine „Mitbewohner“, wie sie liebevoll genannt werden, sind insgesamt fünf Bobbel (Atherome) mit einer Größe von ungefähr zwei Millimetern. Atherome werden auch als Grützbeutel bezeichnet und sind eigentlich gutartige Zysten, die meist auf der Kopfhaut sitzen. Bei mir haben sie es sich in meinem Kopf gemütlich gemacht. Leider an einer äußerst blöden Stelle, sodass eine Operation nicht in Frage kommen würde. Nach einigen Untersuchungen hatte ich auch schon meine erste Bestrahlung. Und ganz ehrlich? Ich sah nicht nur schlecht aus, ich fühlte mich auch schlecht. Doch ich merkte schnell, dass mich meine Jammerei nicht weiterbringen würde. Meistens ist doch alles ein Prozess. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Und immer perfekt muss es auch nicht sein. Es ist Dein Weg. Du hältst den Kompass in der Hand. Folge der Richtung, die Dir gut tut, bei der Dein Herz tanzt, bei der Du Dich frei fühlst. Trenne Dich von den Dingen, die Dir im Weg stehen, mache die Dinge zu Deiner Priorität und warte nicht, bis irgendwann irgendjemand für Dich das Steuer übernimmt. Es ist schließlich Dein Weg. Dein Weg, um am Ende glücklich zu sein!

 @geschwisterbanden_mama