



# SUPER FRAUEN

Ninia LaGrande

Die kleinwüchsige Slam  
Poetin, die zeigt, wie  
Selbstakzeptanz funktioniert.

GOETHE  
INSTITUT

Sprache. Kultur. Deutschland.



# Podcast Transkript

- [00:31] Es ist ein warmer Nachmittag, Mutter und Tochter spazieren durch die Stadt. Ninia hält ihre Nase in die Sonne, ihre blonden Locken hüpfen fröhlich beim Laufen. Ihre winzigen Finger liegen in der Hand ihrer Mutter, die ganz kleine Schritte macht. Und Ninia macht sehr, sehr große. Sie ist schließlich gerade mal drei Jahre alt. Ein paar ältere Damen kommen den beiden entgegen, und als eine von ihnen das Mädchen sieht, ruft sie begeistert: „Oh, die kann ja schon laufen!“ Sie weiß ja nicht, dass das Kind mit einer Form von Kleinwuchs zur Welt gekommen und viel älter ist, als es aussieht. Ninias Mutter lächelt und ruft der Dame im gleichen Ton entgegen: „Ja, und bald fliegt sie!“
- [01:17] Man könnte sagen, dass Ninia tatsächlich das Fliegen gelernt hat. Sie ist jetzt erwachsen und zwar nur 1,40 Meter groß — in etwa so wie ein Mädchen, das in die Grundschule geht. Aber Ninias Selbstbewusstsein trägt sie meistens viel höher. Steht sie in einer Menschenmenge, sieht sie vor allem Ellenbogen und Bäuche um sich herum. Sie kennt das nicht anders und findet es auch gar nicht schlimm — sie ärgert sich nur, wenn plötzlich jemand an ihr vorbeigeht und ihr über den Kopf streichelt. Einfach so. Als sei sie ein goldener Löwe, der Glück bringt. Oder eine niedliche Puppe. Ninia hat in den 36 Jahren ihres Lebens gelernt: Manchen Leuten fallen merkwürdige Dinge ein, wenn sie einen Menschen mit Behinderung treffen. Sie wissen oft nicht, wie sie sich verhalten sollen: Ansprechen? Lieber weggucken? Hinunterbeugen? Aus lauter Unsicherheit sagen sie vielleicht seltsame Dinge zu ihnen. Fragt man Ninia, wie sie behandelt werden möchte, lautet ihre fröhliche Antwort: „Wie eine ganz normale Frau!“ Und zwar mit den vielen Talenten, die zu ihrer Persönlichkeit gehören — und die nichts damit zu tun haben, wie groß oder klein sie ist.
- [02:40] **Hast du dich auch schon einmal unsicher gefühlt, als du jemandem begegnet bist, der eine Behinderung hatte? Worüber warst du unsicher?**
- [02:51] In Ninias Alltag passieren aber nun mal sehr viele Dinge, die mit ihrer Größe zu tun haben. Die sind anstrengend, oft aber auch sehr witzig. Genau davon handeln ihre humorvollen Texte, die sie als Poetry Slammerin auf deutschen Bühnen vorliest. Aber weil es noch viel mehr Themen gibt, die Ninia bewegen, schreibt sie nicht nur über das Leben mit Behinderung, sondern auch über Selbst-Akzeptanz, Feminismus, über Rassismus, über das Mutter-sein. Das ist Ninias besondere Kunst: Dass sie die Leute auch bei ernsten Themen zum Lachen bringt. Mit dieser Portion Leichtigkeit schafft sie es, dass auch die Menschen zuhören, die sonst keine richtige Lust auf ernste Sachen haben.



- [03:35]** Humor hat Ninia schon als Kind von ihrer Mutter gelernt — er ist ihre geheime Super-Kraft. Sie bricht aus, sobald Leute diskriminierende Dinge sagen, ohne es zu merken. Zum Beispiel: „Warst du immer schon so klein?“ — „Nein, eigentlich war ich 2,10 Meter groß, als meine Mutter mich geboren hat“, antwortet Ninia dann. Oder wenn früher jemand in der Disco zu ihr kam und rief: „Soll ich dir mal meinen Freund vorstellen, der ist auch klein!“, dann hat sie geantwortet: „Soll ich dir mal meinen Freund vorstellen, der ist auch ein Idiot.“ Danach zeigt Ninia jedes Mal ihr strahlend weißes Lächeln und freut sich, wenn der andere kurz sprachlos ist. Ihre Mutter hat einmal einen Satz zu ihr gesagt, der Ninia in vielen Situationen hilft: „Weißt du, mein Kind, es gibt Große, Kleine, Dicke, Dünne, Schlaue und ganz, ganz viele Doofe.“ Und deshalb lässt sich Ninia nie auf ihre Größe reduzieren. Für ihre Auftritte auf der Bühne hat sie sich selbst den Nachnamen „LaGrande“ gegeben — das ist italienisch für „die Große“. Ninia, die Große.
- [04:51]** Als Ninia 1983 zur Welt kommt, mit viel zu großem Kopf, kurzen Armen und Beinen, machen die Ärzte der jungen Mutter wenig Hoffnung. Sie reden von „Sonderschule“ und davon, dass es ein Wunder wäre, wenn das Kind jemals Fahrrad fahren könnte. Ninias Mutter hört nicht auf die Ärzte, sie hört auf ihren Bauch. Sie lässt ihre Tochter auf eine ganz normale Schule gehen. Ninia bekommt einen Hocker, auf dem sie ihre Füße unter dem Tisch abstellen kann — aber das ist es auch schon. Sie wird genau wie ihre Mitschüler\*innen behandelt. Sie wird Klassensprecherin, spielt in Theaterstücken der Schule Hauptrollen, ohne dass etwas für sie umgeschrieben wird. Damals, während Ninias Kindheit, kennt noch niemand die Bedeutung des Wortes „Inklusion“ — gelebt wird es an ihrer Schule trotzdem. Ganz selbstverständlich. „Irgendwann war ich einfach nur noch kleiner als die anderen, aber nicht anders“, sagt Ninia über diese Zeit. Sie macht den höchsten Schulabschluss Abitur, studiert Kunstgeschichte und Germanistik. „Und Fahrrad fahren kann ich auch.“
- [06:00]** Neben dem Poetry Slam gibt es noch eine zweite Sache, für die Ninias Herz schlägt. Und die begann, als sie sechs Jahre alt war. An Silvester, das ist das Fest am Abend vor Neujahr, schenkte ihr Vater ihr einen glitzernden lila Hut, oben darauf eine pinke Feder. Ninia sah sich damit fasziniert im Spiegel an. Chic, dieser Hut! Viel zu schade, um ihn nur an Silvester zu tragen. Am Neujahrsmorgen setzte sie ihn wieder auf. Und an allen Tagen, die danach kamen. Erst als im Mai das Gummiband zu eng wurde, das den Hut auf ihrem Kopf hielt, trennte sie sich von ihm. Es blieb: Ninias Liebe für Mode und Accessoires, die auffallen. Als Kind kleidete sie sich schon wie eine kleine Erwachsene - in viel zu weite Pullis und Leggings, trug dazu Turnschuhe und witzige Halsketten. Während ihrer Jugend machte sie jeden Modetrend mit: Grunge, Gothic, Hippie-Stil. Auch heute ist sie immer originell angezogen — sie fällt mit ihrem Stil auf. Leoparden-Rock, Shirts mit frechen Sprüchen darauf, dazu meistens knallroter Lippenstift, eine große runde Brille und ein kleiner goldener Ring in der Nase. Manche Sachen findet sie in Geschäften für Kinderkleidung, aber die meisten kauft sie in normalen Modeläden. Eine Schneiderin ändert sie dann für ihre Größe um.



- [07:31]** Egal, wohin Ninia geht: Die Leute schauen sie an, die Frau, die so groß ist wie ein Mädchen. Wenn sie doch sowieso die ganze Zeit gucken, „dann kann ich mich doch auch ruhig bunt und verrückt kleiden“, findet Ninia. Und weil sie auch gut vor Kameras sprechen kann und so viel über Mode weiß, moderierte sie bei einem großen deutschen TV-Sender ein Modemagazin. Ihre Behinderung? Spielte darin keine Rolle. Sie interviewte Menschen aus der Modebranche und ließ sich dabei filmen, wie sie shoppen geht. Wie sie Pullover, Jacken und Sonnenbrillen vorm Spiegel anprobiert, kichert, fröhlich den Daumen in die Höhe streckt. Genau das ist Ninias Botschaft: Alles ist möglich, egal, wie du aussiehst.
- [08:18]** Auch wenn manche Menschen finden, dass Mode ein oberflächliches Thema ist — für Ninia ist es das ganz und gar nicht: Mit ihrer Mode macht sie sich sichtbar. Die leuchtenden Mützen, die sie trägt, die bunten Pullover und Blusen rufen: Hier gibt es nichts zu verstecken! Dieser Körper verdient es, hübsch präsentiert zu werden! Ninias Outfits sind ein lautes „Ja“ zu ihrem Körper, inklusive seiner „Fehler“. An dem es von einigem zu viel und von anderem zu wenig gibt. Aber der rundum liebenswürdig ist.
- [08:53]** Bei Instagram lädt sie regelmäßig Fotos von sich in neuen Outfits hoch. Auch solche im Bikini oder Badeanzug. „Jedes Jahr poste ich für mich selbst meinen Beachbody“, steht unter einem der Fotos. „Um mich selbst daran zu erinnern, dass mein Körper da hingehört.“ Warum sollen nur Models und Influencer mit perfekten Proportionen ihre Figur bei Instagram in die Kamera halten dürfen? Bikini-Fotos sind für alle da, findet Ninia. Immer mehr Frauen zeigen sich im Internet auch so offen mit ihren nicht perfekten Körpern. Das hat Ninia sehr geholfen, sich selbst zu akzeptieren. Ihren Körper nennt sie inzwischen eine „gute Freundin“. Eine, die man an den meisten Tagen mag und mit der man sich an ganz wenigen Tagen auch mal streitet. Was okay ist, weil man sich hinterher wieder liebhat.
- [09:48]** **Ninia benutzt Mode dazu, ein positives Körpergefühl auszudrücken. Sie akzeptiert ihren Körper und nennt ihn eine gute Freundin. Wie ist es mit dir? Was magst du an deinem Körper? Und wie wichtig ist dir Mode?**
- [10:05]** Eines mag Ninia übrigens überhaupt nicht: Euphemismen. So nennt man Ausdrücke, mit denen man nicht so schöne Dinge möglichst schön verkleidet. „Handicap“ ist so ein Wort, das Menschen oft benutzen, weil sie sich nicht trauen, „Behinderung“ zu sagen. Dabei findet Ninia es nicht schlimm — im Gegenteil. Weil es ihren Alltag ziemlich gut beschreibt: sie wird behindert. Zum Beispiel, weil Treppen zu steil oder Knöpfe zu hoch angebracht sind. Generell wünscht sie sich, dass die Gesellschaft sich mehr um Menschen Gedanken machen sollte, die nicht wie die Norm sind oder die Diskriminierung erleben — genau darum geht es bei der Inklusion.



**[10:44]** Es gibt da übrigens jemanden, für den Ninias Größe nie ein Thema war. Jemand, der seit dem ersten Treffen nur eine hübsche, umwerfend humorvolle Frau gesehen hat. Mit Christoph ist Ninia jetzt verheiratet. Bevor Ihr Euch fragt: Er ist 1,80 Meter groß. Ihr gemeinsamer Sohn Kasimir ist drei Jahre alt. Bevor Ihr Euch jetzt wieder fragt: Er ist auch normal groß. Allerdings wissen wir ja jetzt: Die echte Größe von Menschen lässt sich nicht in Zentimetern oder Inches messen. Sondern daran, wie sehr uns ihre Gedanken bewegen. Und Ninia hat für die Gedanken ihres Publikums eine Mission: Ihnen das Fliegen beibringen.

**[11:33]** Die wunderbare Ninia LaGrande engagiert sich sehr für Inklusion. Sie wünscht sich, dass die Gesellschaft mehr für Menschen tut, die nicht wie die Norm sind oder die Diskriminierung erleben. Was sind deine Ideen für eine Inklusion von Menschen mit Behinderung in unseren Alltag, in der Schule, im Sportverein, in der Stadt etc?

#### ZUR PODCAST-FOLGE

„Ninia LaGrande:  
Die kleinwüchsige Slam  
Poetin, die zeigt, wie  
Selbstakzeptanz funktioniert.“



#### AUTORIN

Tina Röhlich

Weitere Superfrauen Podcasts und Materialien unter [www.goethe.de/superfrauen](http://www.goethe.de/superfrauen) Die Podcasts sind auch auf Apple Podcast, Spotify und Google Podcast zu hören.

© Alle Rechte vorbehalten. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.  
Das Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen Zustimmung des Goethe-Instituts Australien.

[www.goethe.de/superfrauen](http://www.goethe.de/superfrauen)



**SUPER  
FRAUEN**

**Goethe-Institut in Melbourne**

Level 1, 448 St Kilda Road  
Melbourne VIC 3004  
Australia

Phone: 03 9864 8999  
Email: [info-melbourne@goethe.de](mailto:info-melbourne@goethe.de)

**Goethe-Institut in Sydney**

90 Ocean Street  
Woolahra NSW 2025  
Australia

Phone: 02 8356 8333  
Email: [info-sydney@goethe.de](mailto:info-sydney@goethe.de)

