

26.02.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Hannah Woernle,

Evangelische Pfarrerin in Alsbach/Bergstraße

Liegend demonstrieren

„Ich lege mich vor den Bundestag. Wer legt sich mit mir dorthin?“ Ein ungewöhnlicher Aufruf war das. Vor drei Jahren – da hat eine Frau auf Twitter damit den Anstoß gegeben zur ersten sogenannten LiegendDemo.[\[1\]](#)

Vom Tweet zur Bewegung: Wie LiegendDemos Deutschland verändern

Mittlerweile gibt es diese Demos in ganz Deutschland. Die Menschen, die sich dort versammeln, geben ein ungewöhnliches Bild ab: Manche halten Pappschilder hoch, wie man es von anderen Protesten kennt. Aber sie rufen keine lauten Parolen, sondern legen sich schweigend auf den Boden. Mitten in der Stadt.

Warum im Liegen? Was ME/CFS mit dieser Protestform verbindet

Sie machen damit aufmerksam auf das Chronische Fatigue-Syndrom, kurz: ME/CFS. Sie tun das im Liegen, denn: Die Betroffenen dieser Krankheit können oft nur noch das. ME/CFS trifft Menschen nach einer Viruserkrankung wie Corona, Grippe oder Pfeiffisches Drüsenfieber. Anstatt sich zu erholen, werden sie dauerhaft schwer krank. Sie leiden, sind tief erschöpft, haben Schmerzen. Manche können kaum das Bett verlassen und leben in abgedunkelten Räumen. Denn: Jeder Reiz, jede Aufregung kann zu viel sein und alles weiter verschlechtern.

Rücksicht und Teilhabe – Demos, die auch Erkrankten ermöglichen mitzumachen

Die LiegendDemos sind deswegen möglichst wenig anstrengend. Damit auch Erkrankte

teilnehmen können. Für viele geht es trotzdem nicht. Für sie kann schon ein kurzes Treffen mit einer Freundin zu anstrengend sein. Kontakt mit anderen halten, oder gar demonstrieren gehen, ist da schwierig.^[2] Dabei braucht es Aufmerksamkeit für diese Erkrankung. Damit die Menschen mit dem Chronischen Fatigue-Syndrom gesellschaftlich nicht unsichtbar werden.

Solidarität sichtbar gemacht – gesunde Menschen demonstrieren für Kranke

Mich bewegt es, wie viele gesunde Menschen deswegen auch zu den LiegendDemos gehen. Sie fordern die Erforschung dieser Krankheit. Aber vor allem machen sie die sichtbar, die nicht kommen können: ihre kranken Freunde, Verwandten und Kinder. So wie die zu Hause in ihren Betten liegen, legen sich die Menschen auf den LiegendDemos mitten auf große Plätze, in Fußgängerzonen und vor Bürgerhäuser. Dahin, wo sie gesehen werden. Von denen, die zufällig vorbeikommen und vielleicht noch nie von dieser Krankheit gehört haben. Weil man die Betroffenen zu Hause in ihren Betten eben nicht sieht. Die Demonstrierenden wollen das ändern und zeigen: Es gibt diese Menschen und sie brauchen Hilfe. Schaut nicht weg, schaut hin!

Gesehen werden – warum Sichtbarkeit für Erkrankte so entscheidend ist

Menschen sichtbar machen, die sonst übersehen werden – das ist so wichtig. Auch bei vielen anderen Erkrankungen. Für mich hängt das eng mit meinem Glauben zusammen. Ich glaube, dass Gott jeden Menschen sieht. Auch die, die sonst schnell übersehen werden. Und er lenkt auch meinen Blick dorthin.

Hoffnung, Glaube und Mitgefühl – was die LiegendDemos bewirken können

Die LiegendDemos tun das auch. Sie öffnen mir die Augen. Ich hoffe und bete, dass es bald wirksame Wege gibt, den Menschen mit Fatigue-Syndrom zu helfen. Und ich vertraue darauf, dass Gott auch die anderen sieht: Die, die sich auf den Demos hinlegen – stellvertretend für die Erkrankten. Und die danach wieder nach Hause fahren und sie pflegen und ihnen zeigen: Du bist und bleibst wichtig. Ich sehe dich. Auch im Liegen.

[1] Tagesschau: Demo von Menschen mit ME/CFS. Sichtbar bleiben – trotz schwerer Krankheit (<https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/mecfs-demonstration-100.html>).

[2] Vgl. z.B. die Berichte in: Quarks: Chronische Erschöpfung. Wie Jenny ihren Alltag mit ME/CFS meistert (<https://www.youtube.com/watch?v=N4-67jrjXBc>) oder 37 Grad: Chronisch krank: Wenn das Leben durch ME/CFS verschwindet (<https://www.youtube.com/watch?v=XTWIWqzaG2c>).