

PURE & POSITIVE

OKTOBER 2018

**ROBERT
BETZ**

Mut tut gut!

**TINA
RULAND**

ÜBER IHR
NEUES BUCH
"MOVE MY
HEIMAT"

Salut Salon
stellen ihr neues
Programm
„Liebe“ vor

**Prof. Dr.
Gerald Hüther**

Was eine
Gesellschaft
im Innersten
zusammenhält

**LAURA MALINA
SEILER**

ganz persönlich:
Über Fülle und inneren
Frieden

EMMA HEMING WILLIS

DAS LEBEN IST EIN

Balance-Akt

UND NICHT IMMER PERFEKT

GEWINNE DIE

PURE & POSITIVE

Wellness Box

IM WERT VON ÜBER

600 EURO!

OKTO

PURE LIFE:
**Ein Herz für
krebskranke Kinder**

Alexandra Polzin

14

PURE LIFE:
**Achtsamkeit &
Meditation – Der Mut,
sich selbst auszuhalten**

Jessica Koß

20



PURE START

8/

Editorial

10/

Werte des Teams

87/

Gewinnspiel Pure & Positive
Wellness-Box

PURE LIFE

26/

Miriam Betancourt – Kalorien
interessieren mich nicht mehr.
Da gibt es ein besseres Konzept.

30/

Raphael Lepenies – Einladung
zur Tapferkeit.

43/

Cornelia Harms – Kolumne

PURE STORIES

53/

Jasmin Schlimm-Thierjung –
Waldbaden – Ein Kick für Körper
und Geist.

57/

Robert Betz – Mut zur
Veränderung.

72/

Irmgard Brand
Die Schönheit und Energie der
Natur im Raum.

77/

Prof. Dr. Gerald Hüther – Was
eine Gesellschaft im Innersten
zusammenhält.

83/

Tina Ruland – Nicht von
schlechten Eltern

PURE BUSINESS

88/

Cerstin Vosteen – Ich lebe mit
meinen Mitarbeitern in einer
wertschätzenden Gemeinschaft

93/

goodydoo – Manchmal muss
man ungewöhnliche Wege
gehen.

98/

Carina Schimmel – Geld mit
Leichtigkeit lieben lernen.

106/

Markus Grau – Sei ein bisschen
mutiger.

114/

Nadine Volker – Was
macht eigentlich eine
Wellnessmanagerin?

BEER

COVERSTORY:
Es ist immer ein
Balance Akt – und
nicht immer perfekt

Emma Heming Willis

32

PURE STORIES:
Im Kampf gegen
die Leukämie-
erkrankung ihrer
Tochter

Katja Beermann

44

PURE STORIES:
Ich wünsche mir
einen Shift von "mir
fehlt etwas" zu "ich
bin erfüllt!"

Laura Seiler

62



PURE IMPRESSIONS

120/

3 Fragen an: Dacher Keltner,
Professor für Psychologie an der
University of California, Berkeley
und Fakultätsleiter des Greater
Good Science Centers

121/

Katrin Stigge & Burkhard Koller –
Mut zu neuen Wegen

128/

Nicole Bailer – Wirklich mutig ist,
wer sein eigenes Leben lebt.

132/

Salut Salon stellen ihr neues
Programm "Liebe" vor.

138/

Seehundstation Friedrichskoog

PURE HEALTH & BEAUTY

148/

Danijela Hembal – Mut zur
Selbstliebe

154/

Gesund, Lustvoll & Schön – Eine
trüffelige Angelegenheit

158/

Lavanda del Lago – solide, real,
traditionell

164/

SAWUBONA – "Ich sehe dich" –
Kunst als Traumabewältigung

“Man sollte dankbar für ein normales Leben mit gesunden Kindern sein, runterkommen von der eigenen Perfektion und die kleinen Dinge entdecken, die so schön sind, wenn man gesunde Kinder hat.”

KATJA BEERMANN



Wenn das eigene Kind krank wird, ist es für die Eltern das Schlimmste, was passieren kann. Und wenn dann noch keine Therapie so richtig anschlägt, wird die Situation zunehmend immer hoffnungsloser. Katja Beermann wendete sich an Pure & Positive, da sie gemeinsam mit ihrer Familie, Ärzten und Schwestern um das Leben ihrer kleinen Emma, 2, kämpft. Sie möchte ihre sehr persönliche Geschichte mit uns teilen, auf den täglichen Krankenhausalltag aufmerksam machen, und darauf, wie man ihr und anderen Kindern und Familien in einer solchen Situation helfen kann. Trotz dieser schweren Zeiten möchte sie aber auch Mut machen, sieht in vielen Dingen auch viel Positives und so entsteht in ihren Augen auch in Gemeinschaft mit anderen eine Kraft, die Berge versetzen kann.

Liebe Katja, wie wurde festgestellt, dass Emma krank ist und wie geht es ihr heute?

„Seit März 2017 sind wir mit unserer Tochter in Behandlung. Sie ist mit knapp einem Jahr an Leukämie und an MDS (Anm. d. Red.: Myelodysplastischen Syndrome, im Knochenmark komplexe Erkrankungen der blutbildenden Stammzellen) erkrankt. Der Weg, das herauszufinden, war lang und schwer. Ein paar normale kleine Punkte und ein paar blaue „Krabbel“-Flecken brachten uns letztendlich nach Düsseldorf – in eine Klinik für Onkologie. Nach dem ersten verdauten Schock, kam Ende April die rettende Erlösung – eine Knochenmarkpunktion ergab: keine Leukämie gefunden. Wir fuhren jubelnd nach Hause

und feierten unsere Emma. Aber die blauen Flecken wurden schlimmer, mein Mama-Instinkt fuhr nochmals nach Düsseldorf und fünf Knochenmarkpunktionen weiter dann der Schock: Am 7. September 2017 wurde Leukämie diagnostiziert. Und vom einen auf den anderen Moment hieß es: du hast jetzt eine krebskranke Tochter! Inzwischen sind wir sieben Chemoblöcke weiter, aber leider blieb bisher der gewünschte Erfolg aus. Die bösen Zellen scheinen resistent auf jegliches Chemomittel und Emma ein harter Fall zu sein. Aber wir hoffen weiter, jeden Tag.“

Wie geht ihr als Familie damit um? Wie macht ihr das mit euren Jobs und eurem Sohn? Wie ist da die Unterstützung?

„Jeder glaubt, dass es einen nie erwischen wird. Aber es geht ganz schnell, und auf einmal ist man in dieser Welt, die von außen unantastbar und nicht real erscheint. Das kennen auch nur die Menschen, die Krebs bei Kindern erlebt haben. Es gibt leider so viele kranke Kinder da draußen, man ahnt es nicht. Ich muss sagen, da mein Mann und ich seit fast 17 Jahren ein eingespieltes Team sind, machen wir es als Familie, glaube ich, recht gut – oder zumindest geben wir unser Bestes, um es gut zu machen und auch unsere Ehe weiterleben zu lassen. Unser Sohn hat es erst gut aufgenommen, dann kam eine schwierige Zeit für ihn – alles verständlich, wie soll ein 4 Jähriger so eine Erkrankung begreifen, wenn er sie nicht sieht. Wir haben uns dann Hilfe gesucht bei einer tollen Kindertherapeutin! Sie bewirkt Wunder bei Paul und hat ihn rechtzeitig abgeholt.“



Mein Mann hat auch einen ganz tollen Chef, es besteht seit vielen Jahren eine innige Freundschaft, sei es als Arbeitskollegen oder privat. Sie arrangieren sich zeitlich und unterstützen uns, wann immer wir es brauchen. Ich hatte da leider kein Glück, aus der Elternzeit in die Arbeitslosigkeit und dann begann schon Emmas Klinikmarathon. Meine Krankenkasse hat mich als langjähriger Patient auch sehr enttäuscht, da sie mir trotz Krankmeldungen kein Krankengeld bezahlen. Somit fehlt mein geregelter Einkommen, aber man hat auch keine Kraft, um dafür zu kämpfen! Daher sind wir sehr dankbar für die Hilfe und Unterstützung von außen."

Wenn Kinder krank werden, braucht man besonders viel Kraft. Woher nimmst du sie?

"Durch meine wahren Freunde da draußen. Ja, es gibt sie, ehrliche bedingungslose Freundschaften. Aber auch viele andere Sachen bezaubern mich. Diese ehrliche und aufrichtige Hilfsbereitschaft in jeglicher

Form, die ich so niemals kennengelernt hätte. Sei es der Kindergarten, der Paul so verständnis- und liebevoll aufnimmt, die vielen Anteilnahmen von vielen Leuten, die man so mal ab und an gesehen hat, sei es der Friseur oder der Zahnarzt, der schnell mal Termine für uns dazwischenschiebt, weil wir einfach zeitlich nicht mehr flexibel sind, und unser Leben nicht mehr planbar ist. Aber natürlich unterstützen uns auch unsere Eltern und Schwiegereltern großartig, die immer da sind, wenn man sie braucht und wofür wir sehr dankbar sind. Mein Tipp an betroffene Eltern: Redet über euer Schicksal. Es ist keine Schande, es ist kein Mitleid, das man braucht, und es tut auch gut und öffnet die Herzen der Menschen.

Dann gibt es auch Elterninitiative für die Kinderkrebssklinik in Düsseldorf. Diese Initiative hilft den Eltern in vielerlei Hinsicht. Sie stellen einen Stationspsychologen, eine Erzieherin und ein tolles Spielzimmer mit vielen tollen Spielsachen und Bastelmaterial. Aber auch viele Ausflüge werden für die Familien organisiert. Als es

Paul zum Beispiel so schlecht ging, hat die Initiative ihm für ein Jahr eine Stunde die Woche therapeutisches Reiten geschenkt, was ihm große Freude bereitet und sehr entspannt. Es wird durch die Initiative ertragbarer für die Eltern, vor allem, wenn man stationär behandelt wird."

Habt ihr euch in eurer Situation jemals gefragt: "Warum gerade wir?! Warum gerade unsere Emma?"

"Klar stellt man sich die Frage, sogar sehr oft! Man überlegt, wo man einen Fehler gemacht hat, in der Schwangerschaft, in der Zeit davor... aber das gibt es nicht. So etwas entsteht einfach. Wir sind schon die letzten Jahre sehr vorbelastet gewesen mit Paul, der, seitdem er auf der Welt ist, dauerkrank war - also ein extrem krankes Kind, das alles mitnimmt. Jeden Infekt, Rückenblockaden, Krupp-Anfälle. Wir waren so dankbar, dass Emma nie krank war, nie einen Schnupfen hatte, nie Fieber beim

Zahnen, total robust. Bis zum März 2017. Aber man sagte mir mal: „Der liebe Gott sucht sich Eltern aus, wo er weiß, dass sie die Stärke haben, das durchzustehen...!“ Ob das stimmt keine Ahnung..."

Was möchtest du durch dein Engagement vor allem erreichen?

"Mir geht es vor allem darum, andere zu motivieren, sich bei der DKMS (Deutsche Knochenmarkspenderdatei) zu registrieren. Es tut nicht weh und wir haben dadurch auch schon einige Knochenmarktransplantationen verfolgen können. Es ist kein großer Eingriff für die Spender und auch unsere kleine tapfere Maus wird nach ihrer Chemotherapie eine Knochenmarktransplantation brauchen. Mir geht es vor allem darum, andere zu motivieren, sich bei der DKMS zu registrieren, beziehungsweise typisieren zu lassen. Es ist kein großer Aufwand, kostet nichts, und hat doch eine große Auswirkung, denn man kann Leben retten. Jeder da draußen glaubt daran, dass es einen selbst oder das eigene Kind nicht trifft, was noch viel schlimmer ist. Und leider haben wir gesehen, es gibt jede Menge davon. Also eine große Bitte von allen Betroffenen: Registriert euch und werdet Lebensretter!"

Welche Unterstützung habt ihr erfahren? Und was kann jeder Einzelne für euch und auch andere tun?

"Leider bekommt man nur so lange finanzielle Unterstützung, wie das Kind krank ist und auch die ersten unklaren Monate mussten aus eigener Tasche überbrückt werden. Ist dein Kind wieder gesund, und das hoffen wir von Herzen, werden die Hilfen allerdings eingestellt. Für mich als Mama ist es ein Herzenswunsch, meine Kinder wieder in ein intaktes Familienleben zu führen und die kleine Maus an ein Leben ohne Klink zu



„Am Positivsten ist, dass wir als Eltern Schicksalsverbundene und so wie eine kleine Familie sind. Wir verstehen einander, wir schließen die eine oder andere Freundschaft, die wunderbar ist, und sicher auch längerfristig halten wird.“

- Katja Beermann

gewöhnen und unserem Sohn endlich wieder ein normales Leben zu bieten. Er muss so viel zurückstecken und auf Mama verzichten und dann geht auch noch die Schule los. Leider ist es sehr schwer, Spendengelder zu sammeln, dabei hilft jeder Cent, die einem ein normales Leben nach der Krankheit einfacher macht. Nach der Krankheit gibt es so viel aufzuarbeiten im Leben. Es gibt so viel Wichtigeres als Geld, Status und Reichtum.“

Wie erlebt ihr die Arbeit im Krankenhaus? Wie ist die Unterstützung von Ärzten, Schwestern?

„Es gibt so viele liebe Kinderkrankenschwestern hier, die tolle Arbeit leisten und ihr Bestes geben. Auch die Ärzte gehen liebevoll mit den kleinen Patienten um und versuchen, ihnen die Angst vor Untersuchungen zu nehmen. Sie beantworten trotz Zeitmangel ausführlich die Fragen der Eltern und klären auf. Die Ärzte - ambulant oder stationär - haben viel zu tun, aber zu spüren bekommt man das kaum.“

Am Positivsten ist, dass wir als Eltern Schicksalsverbundene und so wie eine kleine Familie sind. Wir verstehen einander, wir schließen die eine oder andere Freundschaft, die wunderbar ist, und sicher auch längerfristig halten wird. Das alles sind viele liebe Menschen, die ich sonst nicht kennengelernt hätte. In meinen Augen ist allerdings eine dringende Verbesserung

der Kommunikation erforderlich zwischen Ambulanz, Station, Ärzten und Schwestern. Aber vieles ist dabei sicherlich auch dem Zeitdruck und dem fehlenden Personal geschuldet.“

Wie geht es jetzt mit Emma und überhaupt für euch alle weiter? Wie meistert ihr den Alltag?

„Es hat sich alles verändert, das ganze Leben. Nichts ist mehr normal und wie vorher. Mal eben etwas erledigen... - es fängt schon an, das andere Kind kurz zum Kindergarten zu bringen. Man nimmt nicht mehr intensiv am Leben der Freunde teil, man funktioniert einfach nur noch. Die ständigen Trennungen von Zuhause, Paul und meinem Mann, machen es zusätzlich schwer. Und dann ist da das „andere“ Leben dort, das parallele Klinikleben, man hat kein gemeinsames Leben mehr zu Viert. Dann kommen auch viele Fragen wie: „Wie machst du das?!“ Und ich sage da nur: „So wie du es auch machen würdest und wie es viele andere Eltern hier machen.“ Wir weinen auch nicht ständig, wir funktionieren, wir kämpfen. Und es geht, man kann es schaffen!“

Gibt es jemanden, dem du unbedingt noch eine Botschaft überbringen möchtest?

„Ja, zum Beispiel unserer tollen und einzigartigen Nachbarin, die inzwischen wie eine dritte Oma für Paul und Emma geworden ist. Beide sind mit ihr, ihrem Mann

Ich liebe dich mein tapferes
Mädchen!

Wir schaffen das! 2019, das wird
unser Jahr! Da bin ich mir sicher!

-Katjas Beermans Gruß an ihre Tochter Emma

und ihrem Hund Lotte bisher aufgewachsen. Sie übernimmt die Betreuung von Paul ohne Wenn und Aber, wenn es mal brenzlich wird. Sie ist sofort parat, wenn Not am Mann ist. Und dann natürlich, wie schon gesagt, unsere Eltern. Ich bin einfach so dankbar, dass es diese Menschen für uns gibt."

Hast du aus der ganzen Situation so etwas wie eine Erkenntnis über das Leben gewonnen?

"Kaum einer denkt da draußen an die krebserkrankten Kinder, wenn es einen selbst nicht betrifft. Das nimmt man sonst einfach so wenig wahr. Ich selber früher auch nicht. Was man nicht sieht, beschäftigt einen leider sehr selten. Krebskranke Kinder sieht man nicht, sie dürfen nicht einkaufen, nicht unter

Menschen – als gäbe es sie nicht. Aber sie sind da, das sollte man nicht vergessen. Ich kann nur sagen, man soll mehr dankbar für ein normales Leben mit gesunden Kindern sein und runterkommen von der eigenen Perfektion und wieder mehr die kleinen Dinge im Leben entdecken, die doch so schön sind, wenn man gesunde Kinder hat. Ich höre das ganz oft von Freunden, die sagen, wenn sie etwas ärgert oder stresst, denken sie an Emma und schon ist es nur noch eine Kleinigkeit."

(Anmerkung der Redaktion: Zum Schutz der kleinen Emma wurde auf Fotos von ihr hier verzichtet.)



Wenn ihr der kleinen Emma und der Familie Beermann helfen oder weitere Informationen haben möchtet, leiten wir gerne alles entsprechend weiter. Schreibt in diesem Fall eine Email an christin@pureandpositive.com.



**Annabelle Wagner,
Assistenzärztin**

“Es ist furchtbar, den Schmerz und die Verzweiflung einer Familie zu sehen, wenn ihr Kind die Diagnose Krebs bekommt. Für sie da zu sein und sie in dieser Zeit zu unterstützen, ist eine große Ehre. Es ist schön zu sehen, wie sie aber doch alle in kurzer Zeit die neue Realität „akzeptieren“... ist jetzt vielleicht das falsche Wort, aber wie sie in kurzer Zeit den Kampf aufnehmen. Wie sie für ihre Kinder den Kampf aufnehmen, für sie da sind und sie lieben. Es ist sehr wichtig, Blut zu spenden und sich als Stammzellenspender registrieren zu lassen; außerdem mitzuhelfen, die Verbreitung von Krankheiten zu vermeiden, die für unsere Patienten sehr gefährlich werden können.”

**Nadja Büttgen,
Krankenschwester in der
Kinderonkologie**

“Es gibt Kinder und Familien, die einen so sehr berühren, dass es schwer ist, professionell zu bleiben und Privates vom Beruflichen immer 100%ig zu trennen. Im Allgemeinen kann ich sagen, ich glaube nicht an Gott, aber an das Schicksal und Dinge, die wir Menschen und auch die Medizin im 21. Jahrhundert nicht beeinflussen können. Durch diese Erkenntnis fällt es mir leichter damit umzugehen. Ich bin auch ein Stück dankbarer geworden für das, was ich habe, und kann die Dinge und die Zeit mehr schätzen und genießen.”



**Sarah Hassenburs,
Kinderkrankenschwester auf
der Kinderonkologie**

“Es gibt Schicksale, da komme ich besser mit zurecht und es gibt die, die mir doch sehr nahe gehen. Lernen, nicht alles in sich „reinzufressen“, war bei mir ein langer Prozess. Reden hilft mir da am besten,

oder mal alleine sein und die Tränen laufen lassen. Wichtig finde ich nur, das niemals vor den Eltern zu machen. Mit den Eltern fühlen und Empathie zeigen definitiv ja, aber nicht noch sein persönliches Empfinden dazu beitragen. Denn das hilft den Eltern am wenigsten. Was für eine Kraft und Lebensfreude ausgestrahlt wird, ist unfassbar. Vor allem die kleineren Kinder sehen den Gang ins Krankenhaus im Therapieverlauf oft nicht als schlimm an. Natürlich fließen auch Tränen und es geht manchmal nicht gut aus, aber die positiven Geschichten überwiegen. Es ist schön zu sehen, wenn Kinder nach Abschluss der Therapie noch vorbeikommen, um „Hallo“ zu sagen.”

ELTERNINITIATIVE KINDERKREBSKLINIK E.V.

Katja Beermann hat mit Mitarbeitern der „Elterninitiative Kinderkrebsklinik e.V.“ gesprochen, die die diagnostischen und therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten von krebskranken und chronisch kranken Kindern am UKD Düsseldorf in vielfältiger Weise unterstützt und fördert. Zusätzlich steht die Lebensqualität der erkrankten Kinder, deren Geschwister und Eltern, während und nach der Behandlung, durch verschiedenste Maßnahmen im Mittelpunkt der Unterstützung.

Was ist die wichtigste Aufgabe der Elterninitiative Kinderkrebsklinik e.V.?

Die kranken Kinder und Jugendlichen, deren Eltern und Geschwister auf dem Weg durch die Behandlung zu unterstützen, ist unser wichtigstes Anliegen. Hierbei machen wir für alle Beteiligten Angebote, sodass zum Beispiel die Geschwisterkinder sich nicht ausgeschlossen fühlen. Wir bieten Aktionen auf der Station an, wie Musiktherapie, Sport und Klinik-Clowns. Außerhalb der Klinik fahren wir zum Beispiel ins Phantasialand, in den Aquazoo oder zu (Rock)Konzerten. Besonders gut kommen (auch für die Geschwisterkinder) unsere Freizeiten zum Skilaufen oder Segeln an. Für Kinder in der Nachsorge übernehmen wir die Kosten für das heilpädagogische Reiten. Indirekt unterstützen wir die Klinik durch die Bezahlung von (Pflege)Personal, medizinischen Geräten, Spiel- und Bastelmaterial und tertiär durch anwendungsnahe Forschung.

Wie erleichtert ihr den Eltern den Alltag? Wie sieht eure Unterstützung aus?

Wir unterstützen die Eltern dadurch, dass wir seit 2013 ein Elternhaus mit 12 Appartements zur Verfügung stellen können. Dort kann man, neben der Übernachtung, dem (hektischen) Klinikalltag entkommen und wieder Kraft sammeln. Auch bieten wir durch die von uns finanzierten Psychologen und Sozialarbeiter/Pädagogen (genannt PSD) in der Uni eine umfassende Beratung an. Für Eltern, die es besonders hart trifft, können wir Unterstützung durch unseren Sozialfond bereitstellen.

Wie kann man die Elterninitiative unterstützen?

Die Elterninitiative leistet, wie schon erwähnt, ebenfalls tolle und wertvolle Arbeit und ist dabei vor allem auf Spendengelder angewiesen. Wir erhalten als Verein weder staatliche noch andere Mittel. Alle unsere Projekte finanzieren wir komplett aus Spendengeldern. Daher ist eine monetäre Unterstützung für uns enorm wichtig. Dies soll aber niemanden abschrecken mit uns in Kontakt zu treten. Jeder kann uns helfen, indem er uns das schenkt, was jeder hat: Zeit und Aufmerksamkeit. Wenn Sie ein Talent oder eine Idee haben, die zu uns oder besser unseren kleinen Patienten passen könnte, melden Sie sich einfach bei uns.

www.kinderkrebsklinik.de



Gabi Hänsel



Andre Zappey



PURE & POSITIVE

Für eine geballte Ladung Positives.

