

Martina Kersting

CPM ist nicht mehr Curry-Pommes-Mayo

**LESEPROBE**



**SHEEMA**

Martina Kersting  
CPM ist nicht mehr  
Curry-Pommes-Mayo



**SHEEMA**

Martina Kersting

# CPM ist nicht mehr Curry-Pommes-Mayo

## **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2015

Originalausgabe

Copyright © 2015 Sheema Medien Verlag.

Inh.: Cornelia Linder, Hirsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952

<http://www.sheema-verlag.de>

Copyright © Martina Kersting

ISBN 978-3-931560-46-1

**Coverabbildung und alle Bilder im Innenteil:** © Archiv Martina Kersting

**Umschlaggestaltung:** Sheema Medien Verlag, Schmucker-digital

**Gesamtkonzeption:** Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

**Druck und Bindung:** FINIDR, s.r.o., Český Těšín

### **Allgemeine Hinweise:**

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

*Für das Leben, das wir nie gänzlich verstehen werden,  
meinen Mann und meine drei Söhne.*

# Inhalt

- 9 ..... Vorwort
- 13 ..... **Erfahrungsbericht**
  
- 108 ..... Warum ich dieses Buch geschrieben habe
- 114 ..... Dinge, die Gerrit hier noch erwähnt haben möchte
- 115 ..... Nachwort
  
- 117 ..... **Übungen**
- 120 ..... „Ja“ sagen zu deinen Gefühlen
- 125 ..... Das goldene Tablett
- 129 ..... Worte, oh diese Worte
- 133 ..... Akzeptanz
- 139 ..... Spontaneität
- 145 ..... Nähe
- 149 ..... Stille
- 155 ..... Vertrauen
  
- 160 ..... Dank
- 162 ..... Literaturempfehlungen
- 166 ..... Vita

## Vorwort

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*die zwei Jahre mit der Leukämieerkrankung meines ältesten Sohnes haben mich tiefgreifend verändert. Sie haben mich lachen, weinen, staunen und erkennen lassen. Einige Erfahrungen, die ich in dieser besonderen Zeit gemacht habe, möchte ich gerne teilen und Ihnen einen persönlichen Einblick in meine Gefühls- und Gedankenwelt geben.*

*Meine Geschichte habe ich so aufgeschrieben, wie ich sie Ihnen während einer längeren Zugfahrt erzählen würde: ungeordnet, komprimiert, sehr persönlich und direkt. Mir kam es nicht auf einen chronologischen Tatsachenbericht, sondern eine ehrliche Schilderung meiner Erlebnisse an, die Sie berühren darf, wenn Sie mögen.*

*Ich möchte Sie durch meinen Bericht und durch zusätzliche Übungen dazu einladen, sich für alle Facetten des Lebens zu öffnen und erst einmal „ja“ zu dem zu sagen, was auf Sie zukommt. Ich würde mich freuen, wenn ich Ihnen überzeugend darstellen*

*kann, dass man nach sehr schweren Zeiten wieder richtig Freude am Leben haben und ihm mit mehr Leichtigkeit und Klarheit begegnen kann.*

*Diese besondere Herausforderung hat mich absolut an meine Grenzen gebracht. Dennoch durfte ich daran wachsen, über meine alten Begrenzungen und Ängste hinaus. Jetzt erkenne ich das Gute, für das wir uns trotz allem immer wieder entscheiden können.*

*Entscheiden auch Sie sich.  
Es ist Ihr Leben.*

*Mögen Sie glücklich sein.*

*Hartina Kersching*

*Borken, im Frühjahr 2015*



# Erfahrungsbericht

Leseprobe:

Kapitel 4 und 5  
Kapitel 9 und 10

**4** Am nächsten Morgen fuhren Gerrit und ich mit mulmigem Gefühl zum Kinderarzt. Das Wort „Krebs“ fiel nicht und ich traute mich auch nicht, vor Gerrit danach zu fragen. Ich wollte ihn ja nicht unnötig ängstigen. Der Arzt erklärte mir die schlechten Blutwerte, meinte noch, es könne auch viral bedingt sein. Dann schaute er Gerrit tief in die Augen und erklärte, er habe mit einer Kinderklinik in Datteln gesprochen. Die würden auf uns warten und wir müssten noch heute (!) Nachmittag dorthin fahren. Es müsse eine Knochenmarkpunktion (KP) gemacht werden. Dabei würde unter Narkose mit einer Nadel Knochenmark aus dem Beckenknochen entnommen, um dieses auf Anomalien untersuchen zu können.

Kennen Sie das Gefühl, wenn einem der „Arsch auf Grundeis“ geht?

Der Arzt fragte vorsichtshalber nach, ob ich das verstanden hätte: Das Wichtigste schnell regeln und heute noch in die Klinik fahren. Das sei eine kleine, familiäre Klinik, in der er selber früher gearbeitet habe. Wir könnten aber natürlich auch zur Universitätsklinik nach Münster fahren. „Oh Gott! Was geht denn hier ab?“, dachte ich, „Ist das nicht alles etwas übertrieben?“

Gerrit und ich fuhren beide unter Schock nach Hause, packten ein paar Sachen, sagten Papa und Oma Bescheid und glaubten

irgendwie immer noch, am nächsten Tag sei alles wieder gut und wir könnten gegen ein dann bekanntes Virus ankämpfen.

Als ich aber wenige Stunden später mit Gerrit in Datteln an der Anmeldung stand, tauchte tatsächlich das Wort „Leukämie“ zum ersten Mal auf. Auf meine Bitte, über Nacht mit im Krankenhaus bleiben zu können, antwortete eine Schwester: „Oh ja, bei der Diagnose würde ich auch nicht alleine hier bleiben!“ Da schaute ich endlich auf den Einweisungsschein: „Z. A. Non-Hodgkin-Lymphom, Leukämie“ war dort deutlich zu lesen.

„Lieber Gott, bitte lass es was anderes sein!“ war mein häufigstes Mantra in den nächsten 20 Stunden, mit dem ich mich abzulenken versuchte. Ich ahnte aber schon, dass dies nicht der letzte Tag sein würde, den wir hier in der Klinik verbrachten.

Heute weiß ich: Gottes Wege sind unermesslich und er weiß, dass alle Dinge uns auf unserem Weg weiterkommen lassen und wir daran wachsen können. Ich sah in dieser Situation für mich jedoch nur einen einzigen gangbaren Weg: Kein Krebs für mein Kind.



**5** Am nächsten Tag um 13 Uhr bekamen wir drei – Wilfried war inzwischen auch gekommen – die Diagnose. Nach fürchterlichen Stunden des Wartens, die endlos an meinen Nerven zerrten, bestätigte der Arzt das, was ein Pfleger tags zuvor noch flapsig in die Runde geworfen hatte: „Na, morgen Nachmittag wisst ihr ja, ob es Krebs ist oder nicht!“ kam es aus ihm, als ginge es um die Menüwahl in der Krankenhaus-Kantine. Ich war schockiert.

Aber es nützte nichts, das Wort war raus und wir fragen uns heute, ob sie im Schwesternzimmer gelost hatten, wer uns gegenüber das „böse Wort“ zum ersten Mal aussprechen musste. Vielleicht ist das Krankenhauspersonal durch den täglichen Gebrauch auch einfach nur etwas unerschrockener und empfindet nicht die gleiche Anspannung wie jemand, der selten mit Krebs zu tun hat.

Ich heulte, Gerrit starrte mich fassungslos an und ich wusste auch nicht mehr, wie ich ihn beruhigen sollte. Außerdem war zu dem Zeitpunkt mein Mantra noch aktiv und ich hoffte auf einen guten Ausgang der Geschichte.

Der Oberarzt, die Stationsärztin und mehrere Schwestern versammelten sich also am besagten Tag mittags um drei um uns. „Die KP ist gut verlaufen und was wir auf jeden Fall schon sagen können, ... (bitte, lieber Gott, bitte) ... ist ... (bitte, bitte) ... dass

es ... (bitte) ... Leukämie ist“, sind die Worte des Oberarztes, die sich mir ins Gehirn gebrannt haben.

*Seitdem ist alles anders, wird nie mehr das Alte sein und immer anders bleiben.*

Eins meiner Kinder hat Leukämie, Krebs.

*Gerrit – hat – Leukämie!*

Diese drei Worte lösten tief in mir einen richtigen Schockzustand aus.

Wir weinten alle drei gleichzeitig, fielen uns in die Arme und Gerrit erstarrte, wollte er doch in etwa acht Wochen mit der Ausbildung zum Garten- und Landschaftsbauer anfangen.

Tage später meinte er, es wäre auch irgendwie eine Erlösung gewesen, endlich zu wissen, was es ist und eine Behandlung machen zu können. Schließlich schleppte er sich schon seit Monaten kraftlos dahin. Richtig Angst hatten in dem Moment, glaube ich, nur wir Eltern. Dafür aber reichlich!

Sehr gerührt war Gerrit später von der Erklärung meines Mannes, dass er das letzte Mal so geweint habe, als seine Mutter gestorben war (sie hatte Darmkrebs und ist im Alter von 69 Jahren daran verstorben).



9 Ich habe mich nie gefragt, *warum* Gerrit Leukämie bekommen hat. Die Frage war eher *wozu*? Ich bin davon überzeugt, dass körperliche Beschwerden und erst recht so schwere Erkrankungen wie Krebs, uns wachrütteln wollen. Sie wollen uns auf Abweichungen vom eigenen, ursprünglichen inneren Seelenplan hinweisen.

*Jede Krankheit ist eine riesige Chance, sich weiter zu entwickeln. Wenn man bereit ist, ehrlich in sich hinein zu horchen und die richtigen Fragen zu stellen.*

Am Wochenende vor Pfingsten, also nur eine Woche vor der Diagnose, fuhr Gerrit mit der Klasse in ein nahe gelegenes Kloster zu Tagen der religiösen Orientierung. Von dort rief er am ersten Abend völlig verzweifelt und unglücklich an. Er hatte wieder einen Ausbruch von extremem Selbstzweifel. Er befürchtete, er würde nicht geliebt, weder von uns Eltern noch von seinen zwei jüngeren Brüdern. Er könne ja nichts und würde auch immer nur Ärger machen. Er war wirklich fix und fertig, ließ sich aber von uns beruhigen und trösten. Wir wissen leider nicht, warum er das manchmal so extrem empfindet. Wir lieben unsere Jungs aus

tiefstem Herzen, alle drei. Ich hoffe, sie können das spüren.

Wenige Tage nach der Krebsdiagnose meinte Gerrit dann zu Justus: „Ich danke dir für deine Tränen, die du wegen mir vergießt. Endlich spüre ich, dass du mich liebst.“

*Hindernisse sollen uns nicht hindern, sondern helfen, auf den eigenen Weg zurück zu finden.*

Viele Menschen meldeten sich bei Gerrit, schickten ihm Post, SMS, kamen ihn besuchen oder ließen ihm Grüße ausrichten. Eine muslimische Freundin meiner besten Freundin Sabine schloss ihn und unsere ganze Familie sogar in ihre Gebete ein. All diese Gesten der Anteilnahme konnte er endlich als Zeichen der Liebe annehmen und war rührend dankbar dafür. Mir ging es oft auch so, dass ich vor Dankbarkeit weinen musste.

*Es ist so viel Liebe da. Wir müssen nur unser Herz dafür öffnen.*

Das ist das Gute an solch einschneidenden Erlebnissen. Man rückt viel näher zusammen und genießt schöne Momente noch intensiver.

Das erste Mal spürte ich diese außergewöhnliche Nähe, als

Gerrit aus einer seiner ersten KP-Narkosen aufwachte. An diesem besonderen Morgen wurde Gerrit, mein schutzbedürftiges Menschenkind, noch benebelt von der Narkose in sein Zimmer zurückgeschoben und fragte mit leiser Stimme und geschlossenen Augen: „Mama?“. Und als er realisierte, dass ich wirklich dort bei ihm war und seine Hand nahm, kam so ein erleichtertes „Mama!“ über seine Lippen, dass mein Herz vor Liebe überfloss. Dieser Moment war heilig. Was für ein Geschenk für mich, dass ich ihm allein durch meine Liebe alles geben konnte. Ganz ohne Worte. Das werde ich niemals vergessen.

Im normalen Alltag übersehen wir leider allzu oft, wie viele Gründe wir hätten, ständig dankbar und verzückt zu sein. Dauernd sind wir durch irgendetwas vermeintlich Wichtiges von den wirklich wichtigen Momenten abgelenkt. Das ist sehr schade.



**10** Während der LP (Lumbalpunktion) und KP durfte ein Elternteil immer so lange im Behandlungszimmer bleiben, bis die Betäubung anfang zu wirken. Trotz der lockeren Stimmung der Ärzte, Schwestern und Schülerinnen (später auch oft Gerrit selbst), die in einem winzigen Raum um die Behandlungsliege herum standen, war es



für Wilfried und mich immer ein Gefühl der Hilflosigkeit, wenn wir hinausgebeten wurden, damit sie an unserem Kind „rumbdoktern“ konnten. Es wurde Knochenmark oder Hirnwasser entnommen oder Chemo direkt in den Liquor gespritzt, damit diese bis ins Gehirn laufen konnte. Gerrit musste nach solch einem Eingriff dann mehrere Stunden sogar leicht kopfüber liegen. Ich finde diese Vorstellung heute noch abartig, auch wenn es bislang die einzige medizinische Methode ist, Kinder zu heilen, die an akuter Leukämie erkrankt sind.

Für das Personal ist das natürlich ein Routineeingriff. Aber jeder, der selbst ein Kind hat, wird sich das Gefühl vorstellen können, das uns beim Hinausgehen überfiel. Diese Machtlosigkeit dem Leben gegenüber, die fehlende Kontrolle, unsere Einsamkeit und Angst. Sie holte uns immer wieder ein, auch wenn alle Schwestern und Ärzte versicherten, wie gut alles nach Plan lief.

Was wir hier gelernt haben:

*Das Leben kann von heute auf morgen seine Pläne ändern. Wir müssen es einfach akzeptieren.*

Diese tiefgreifende Erfahrung, die wir im Mai gemacht haben, prägt uns alle nachhaltig.

# Übungen

Leseprobe:

Übung: Das goldene Tablett

Beim Schreiben dieses Buches habe ich überlegt, wie ich meine Erkenntnisse für die LeserInnen, nämlich dich, konkret erlebbar machen kann. Dafür habe ich acht einfache Übungen entwickelt, die du jederzeit an fast jedem Ort durchführen kannst. Es war mir wichtig, dass sie für dich keiner Vorbereitung bedürfen, keine Hilfsmittel benötigen und dir wirklich nutzen. Ich wechsele nun bewusst zum persönlichen „Du“, da die Übungen dadurch besser in der Tiefe wirken können.

Manches braucht vielleicht etwas Übung, wie das Erleben von Stille, aber alles kann in jedem Moment spürbar sein, wenn du dich darauf einlässt. Du kannst sie regelmäßig durchführen. Ich würde mich riesig freuen, wenn du sie in deinen Alltag integrierst und sie dir in „Fleisch und Blut“ übergehen. Dann entfalten sie ihre volle Wirkung. Sie werden dich verändern, das garantiere ich dir.

Meine Übungen kommen von Herzen, ich praktiziere sie selbst und wünsche mir sehr, dass sie dir eine Quelle der Kraft sind. In guten wie in schlechten Zeiten.

## Das goldene Tablett

Weißt du eigentlich genau, was dich GLÜCKLICH macht?

Womit kannst du dir eine FREUDE bereiten?

Wobei ENTSPANNST du dich?

Ist es für dich leicht, Dinge zu tun, die dich aufbauen, nähren und stützen?

Finde beizeiten heraus, welche Dinge dein Herz höher schlagen lassen. Entdecke, was deine Augen zum Leuchten bringt und du richtig genießen kannst. Spüre, wie sich dein Körper am besten erholt. Bestücke dein inneres Tablett mit all dem, was dir gut tut.

Das sind all die goldenen Gelegenheiten, die du in Krisenzeiten brauchst, um deine „Akkus“ wieder aufzuladen. Du kannst sie dir dann servieren, ohne lange suchen oder überlegen zu müssen. Du wirst dich freuen, einfach darauf zurückgreifen zu können. Denn du kennst die erprobten Methoden, die du im Angebot hast. Zeit und Kraft zum Suchen oder Ausprobieren hast du in schwierigen Lebenssituationen nicht. Wahrscheinlich hast du noch nicht einmal Lust dazu.

Ist es ein Saunabesuch? Allein oder mit einem lieben Menschen?

Ein Spaziergang in der freien Natur? Licht und Luft?

Vielleicht das Beobachten von Tieren in einem Zoo, Park oder auf der nächsten Wiese.

Malen?

Tanzen?

Kaffee oder Tee trinken bei schöner Musik?

Eine bestimmte Ernährung?

Tut dir Bewegung gut? Langsame. Schnelle. Anstrengende wie bei einem Tennismatch. Gleichmäßige wie beim Joggen oder Schwimmen.

Brauchst du mehr Schlaf? Stille? Alleinsein?

Probiere die Dinge aus.

Finde heraus, was dich stärkt.

Du brauchst Erholungsressourcen!

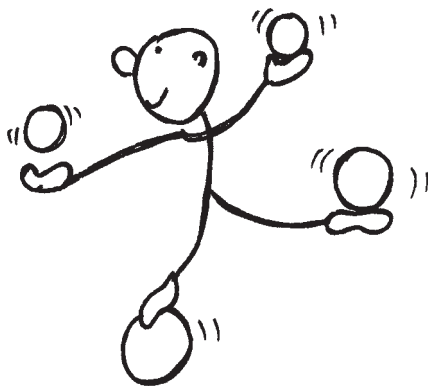
In guten und erst recht in schlechten Zeiten. Es gibt nichts Nervigeres als andere, die dir in Krisenzeiten aufdiktieren wollen, was dir gut tut. Du solltest es dann besser wissen.

Spüre in dich hinein, was dich wieder durchatmen lässt. Dann tue es und gewöhne dich daran, dich selbst im Alltag zu verwöhnen.

Du bist in herausfordernden Situationen der wichtigste Mensch in deinem Leben. Kümmere dich um dich selbst, damit du es durchstehst. Vor allem, wenn du dich um einen lieben Menschen sorgst. Warte nicht, bis die schwierige Zeit vorbei ist. Dann hast du vielleicht die Kraft nicht mehr. Das will der Umsorgte vermutlich auch gar nicht. Wenn du eine Krisenzeit in deinem Leben gut überstehen möchtest, musst du gut für dich sorgen, damit du nicht daran zerbrichst.

Erprobe heute die kleinen Dinge, die dich innerlich erfreuen.

Auf der nächsten Seite kannst du sie notieren:



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



## Über die Autorin

Martina Kersting, geboren 1967, lebt mit ihrem Mann und drei Söhnen in Borken im Münsterland. Dort begleitet sie in ihrer Praxis für Genuin-Coaching Menschen mithilfe eines zutiefst intuitiv geleiteten Coachings durch Veränderungsprozesse.

Besonders die jedem Menschen innewohnende Großartigkeit wieder zu entdecken und individuelle Werte bewusst zu leben, liegt ihr dabei am Herzen. Führen diese ihn doch ohne Umwege auf den eigenen Seelenweg zurück, der ein erfülltes Leben ermöglicht. Sie ist eine Querdenkerin und bekannt dafür, ungewöhnliche Fragen zu stellen, die neue Räume eröffnen – und sie kann laut und herzlich lachen, oft auch über sich selbst.

Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit spirituellen Themen. Durch das Erleben der Leukämieerkrankung ihres Sohnes Gerrit hat sie nun ein noch tieferes Verständnis über die Prinzipien des Lebens erlangt. Getreu ihrem Motto, das gleichzeitig eine Lebensfrage ist: „Wozu könnte das jetzt gut sein?“ geht sie immer davon aus, dass ALLES seinen Sinn hat und jeder aus einem bestimmten, positiven Motiv heraus handelt – auch wenn es im Moment nicht zu verstehen ist.



Mit ihrem Erstwerk „CPM ist nicht mehr Curry-Pommes-Mayo“ möchte sie Menschen Mut machen, Krisen als Chance zu nutzen und ihre Ängste zu überwinden. Sie möchte Vorbild dafür sein, das Leben mit Freude, Leichtigkeit und Vertrauen in all seinen Facetten anzunehmen.

[www.genuin-coaching.de](http://www.genuin-coaching.de)

Besuchen Sie unsere Homepage,  
dort finden Sie weitere Bücher und CDs.  
Wir freuen uns auf Sie!

**[www.sheema-verlag.de](http://www.sheema-verlag.de)**

#### KONTAKT

#### **Sheema Medien Verlag**

Fachverlag für Releasing und bewusstes Leben

Bücher. Aus Liebe.

Hirnsbergerstr. 52

D - 83093 Antwort

Tel.: 08053 - 7992952

E-Mail: [info@sheema.de](mailto:info@sheema.de)

<httpS://www.sheema-verlag.de>



**SHEEMA**

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN