

# Ja sagen zum Diabetes – und zu sich selbst

Sie sprüht vor Lebensfreude und nimmt andere Menschen in diese Freude mit hinein: Karima Stockmann. Die 37-Jährige musste nicht nur die Diagnose des Typ-1-Diabetes verkraften, sondern auch einen familiären Schicksalsschlag. Aber sie hat den Kopf nicht in den Sand gesteckt, sondern nach positiven Wegen gesucht – und sie gefunden. Im Interview erzählt sie uns, wie alles kam, was sie heute tut und was sie anderen empfiehlt, um mit „Corona“ umzugehen.

**Diabetes-Journal: Du bist ein sehr positiver denkender Mensch. Wie hat Dir das geholfen, als Du erfahren hast, dass Du Typ-1-Diabetes hast?**

**Karima Stockmann:** Ehrlich gesagt hat mich mein Diabetes erst zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Als mit 17 Jahren bei mir Diabetes Typ 1 diagnostiziert wurde, war ich alles andere als selbstsicher und auch nicht auffällig optimistisch. Ich war eben gerade dabei, erwachsen zu werden, mich selbst kennenzulernen, mich von den Vorstellungen von Familie und Freunden zu lösen und mir mein eigenes Bild von der Welt zu machen. Doch plötzlich war der Diabetes Mittelpunkt meines Lebens und ich habe mich anfangs irgendwie vom Leben betrogen und allein gefühlt. Ich habe sehr liebevolle, fürsorgliche Eltern und Freunde, doch letztlich wusste ja keiner so wirklich, was ich da gerade durchmache und was in mir vorgeht.

**DJ: Was hat diese neue Herausforderung mit Dir gemacht?**

**Karima:** Erst durch die Auseinandersetzung mit meinem Diabetes habe ich meine Fähigkeit trainiert, in den meisten Situationen das Gute zu sehen, die „Geschenke des Alltags“ wahrzunehmen und Dinge in den Fokus zu nehmen, die mir ein Glücksgefühl schenken. Denn ich hatte einfach keine Lust mehr darauf, mich vom Diabetes fremdbestimmt und eingeschüchtert zu fühlen. Also hab' ich geguckt, was mir neben all den Einschränkungen und Herausforderungen

geblieben ist und Freude macht. Ich habe gezielt danach Ausschau gehalten, was mir einen kraftvollen Ausgleich schenkt. Denn natürlich kann man einige Dinge nicht „schönreden“, das will ich auch gar nicht. Ich finde es wichtig, mich ärgern zu dürfen, traurig zu sein, auch mal wütend oder mutlos. Danach tanke ich aber auch wieder bewusst Kraft und Mut, indem ich das tue oder mir gönne, was mir kleine Erfolgserlebnisse oder Glücksgefühle schenkt, z. B. indem ich auch anderen bei ihren Herausforderungen helfe. Ganz im Sinne von: Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteiltes Glück ist doppeltes Glück! :-)

**DJ: Wie geht es Dir heute mit Deinem Diabetes, wie gehst Du mit ihm um?**

**Karima:** Vor 18 Jahren habe ich mir nichts sehnlicher gewünscht, als dass mein Diabetes wieder



Karimas Buch „Ich bin ganz bei mir selbst“ stiftet dazu an, die vorgestellten Glücksrituale direkt in das eigene Leben zu integrieren.



**Name:** Karima Stockmann

**Alter:** 37 Jahre

**Wohnort:** München

**Beruf:** früherzert. Diätassistentin, heute Speakerin, Bestseller-Autorin und „Lebensfreude-Stifterin“

**Diabetes seit:** Typ-1-Diabetes seit 26.01.2001

**Therapie:** Pumpe inklusive CGM

**Hobbys:** z. Zt. Radln, Yoga, Meditation, Wandern, Gitarre, Bloggen, Lesen

**Kontakt:** ks@lebensfreude-heute.de

## Steckbrief



## Der Diabetes stupst mich wie ein Personal Trainer immer wieder an.

weggeht. Heute gehört er einfach zum Alltag dazu und stupst mich wie ein Personal Trainer immer wieder an, wenn ich nicht fürsorglich genug mit mir umgehe. Ich merke ganz deutlich an meinen Blutzuckerwerten, wenn ich meine Yoga- und Meditationsroutine schleifen lasse, wenn ich mich mit einem beruflichen Projekt zu sehr stresse oder mir aufgrund der vielen, kleinen Verpflichtungen im Alltag zu wenig Zeit für mich selbst nehme. Dann plane ich gezielt wieder mehr Zeit zum Meditieren, Sportmachen oder andere Hobbys ein, die mich ausgleichen – und siehe da, als Belohnung ist der Blutzucker wieder stabiler und es geht mir insgesamt besser. Ich bin meinem Diabetes mittlerweile dankbar, dass er mich immer wieder erinnert und ermutigt, auf mich achtzugeben. Dadurch habe ich einen „gesünderen“ Lebensstil und somit wahrscheinlich einen gesünderen Körper, als ich ohne Diabetes hätte.

**DJ:** In Deinem Leben gab es ein weiteres, sehr herausforderndes Ereignis: Du hast Deine Schwester vor etwa 3 Jahren verloren. Wie hast Du es geschafft, dadurch nicht zu einem negativ denkenden Menschen zu werden?

**Karima:** Ja, dieser Schicksalsschlag hat meine gesamte Familie sehr getroffen. Anfangs habe ich mich regelrecht selbst bemitleidet. Ich empfand es als unfair, dass das Leben nach all den Herausforderungen in der Vergangenheit nun noch einen oben draufsetzt und das Wohl unserer Familie auf die Zerreißprobe stellt.

Meine Tochter war gerade erst 4,5 Monate alt und ich wollte, dass sie trotzdem ein unbeschwertes erstes Lebensjahr erleben darf. Und so habe ich all das getan, was ich die Jahre zuvor gelernt und gelehrt habe: Ich habe von Tag zu Tag, von Moment zu Moment gelebt. Wenn ich mit meiner Tochter Zeit verbracht habe, habe ich komplett meinen Fokus auf sie gerichtet, auf meine Liebe, auf meine Dankbarkeit. Ich habe ihr fröhliches Wesen auf gewisse Weise ge-

spiegelt und konnte so dennoch freudige Momente mit ihr erleben. Wenn sie schlief und der Rest der Familie versorgt war, ließ ich auch bewusst meiner eigenen Trauer ihren Raum. Nur wenn wir Gefühle mutig durchleben, können sie irgendwann weiterziehen – das weiß ich nun mehr denn je. Auch hat mir dieser Schicksalsschlag ein weiteres Mal aufgezeigt, wie wichtig es ist, sein Glück nicht immer auf morgen zu verschieben, nicht immer zu warten, bis es leichter oder besser wird. Ich versuche, jedem Tag eigenverantwortlich Leben und Freude einzuhauchen. Mal gelingt es mehr, mal weniger, doch so ist jeder Tag lebenswert und ein kleines Geschenk.





### **DJ: Du nennst Dich „Lebensfreude-Stifterin“. Wie stiftest Du Lebensfreude?**

**Karima:** Seit 2011 verteile ich mit meinen „lebensfreude-heute Botschaften“ regelmäßig Lebensfreude an meine Blogleser von lebensfreude-heute.de – früher täglich, heute 1- bis 2-mal im Monat. Aus diesem Herzensblog ist 2014 in Kooperation mit dem Groh-Verlag ein Mitmachbuch entstanden, das mittlerweile unter dem Titel „Ich bin ganz bei mir selbst“ komplett neu aufgelegt wurde und leicht umsetzbare, zeitgemäße Übungen, Challenges und Selbstreflexionsfragen beinhaltet. Es stiftet die Leser dazu an, mitzumachen und die vorgestellten Glücksrituale in das eigene Leben zu integrieren. Auch bei meinen Vorträgen und Workshops, die ich auf Gesundheitstagen, Kongressen oder anderen Events halte, ist mir immer wichtig, meine Zuhörerinnen und Zuhörer direkt miterleben zu lassen, wie wir schon durch kleinste Übungen unser Wohlbefinden positiv beeinflussen können.



Karima Stockmann begeisterte beim T1Day in Berlin die Anwesenden und nahm sie mit in ihre Welt des Mutmachens und Kraftgebens.

### **Karima Stockmann im Web**

-  [www.karima-stockmann.info](http://www.karima-stockmann.info)
-  [@karima.stockmann\\_lebensfreude](https://www.instagram.com/karima.stockmann_lebensfreude)
-  [www.youtube.com/lebensfreudeheute](https://www.youtube.com/lebensfreudeheute)
-  [www.facebook.com/lebensfreudeheute](https://www.facebook.com/lebensfreudeheute)

### **DJ: Dir geht es aber nicht nur um Lebensfreude, sondern auch um Mutmachen und Kraftgeben. Wie hängen diese Dinge zusammen?**

**Karima:** Wer die Lebensfreude in seinem Leben mehrt und sich dadurch innerlich ausgeglichener und stärker fühlt, hat auch mehr Kraft und Mut, um sein Leben nach seinen eigenen Bedürfnissen und Werten auszurichten. Dabei ist es nicht so wichtig, dass man jeden Tag gut drauf ist. Es geht eher um die „richtige Richtung“, um das Gefühl, ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu leben, das auf einem Fundament von Zufriedenheit und Vertrauen aufbaut. Wer solch ein starkes Fundament hat, den haut kein Sturm im Leben so richtig um. Denn wir wissen dann tief in uns, dass nach jedem Sturm auch wieder Sonnenschein folgt. Und vielleicht gelingt es uns dann sogar, hin und wieder „im Regen zu tanzen“ ...

### **DJ: Im Moment beherrscht das Thema Corona-Pandemie unser Leben. Welche Tipps möchtest Du aufgrund Deiner Erfahrung anderen für diese Situation geben?**

**Karima:** Die Corona-Pandemie und die zwischenzeitlichen starken Einschränkungen haben meiner Meinung nach

ähnliche Effekte auf unser Wohlbefinden wie eine Diabetesdiagnose. Denn der Mensch hat das Grundbedürfnis nach Sicherheit und Selbstbestimmtheit – beides wird in solchen Situationen beschnitten. Plötzlich verändert sich unser Leben, ohne dass wir uns selbst dafür entschieden haben. Das verunsichert uns und wir fühlen uns überrumpelt. Ich finde es daher wichtig, auch jetzt nach Möglichkeiten zu suchen, wie man wieder mehr Selbstbestimmtheit in sein Leben bringt – indem man z.B. neue Wege und Möglichkeiten der Kommunikation nutzt, die man vorher nicht brauchte, vielleicht sogar als überflüssig empfand, z.B. Video-Telefonie – ob mit den Liebsten oder der Diabetesberaterin. Auch ist es jetzt umso wichtiger, sich bewusst zu machen, dass unsere Gesundheit zwar durch ein Virus zusätzlich bedroht sein könnte, dass wir aber auch sehr viel selbst dazu tun können, unser Immunsystem zu stärken und uns widerstandsfähiger gegenüber anderen Erkrankungen zu machen: im Wald spazieren, meditieren oder einfach bewusst atmen, ausreichend schlafen, sich reichlich Gemüse und Gewürze wie Ingwer, Thymian, Knoblauch und Zwiebeln gönnen, viel Wasser trinken. In der Summe macht das definitiv einen maßgeblichen Unterschied für unsere Gesundheit aus. Außerdem stärkt es die Nerven und gute Nerven können wir, glaube ich, gerade alle gut gebrauchen. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern von Herzen alles Gute und freue mich, wenn ich mit meinem Blog und meinen Videos auf Instagram/YouTube weitere Inspirationen verteilen darf.

**DAS INTERVIEW FÜHRTE KATRIN KRAATZ** ✖