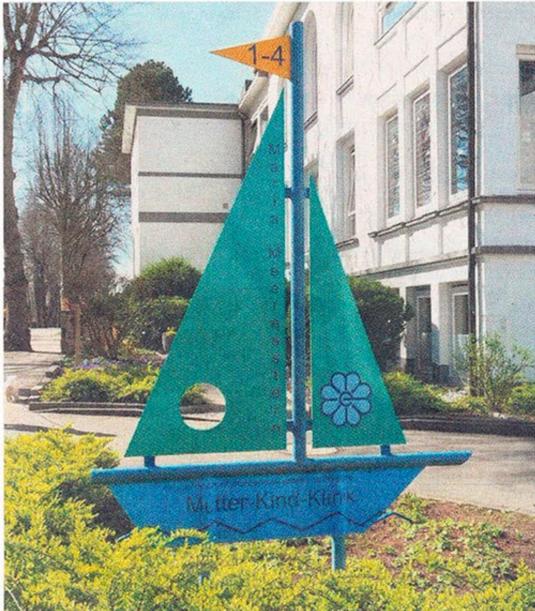


Einfach mal ausklinken



Die Segel anders setzen... Blick in den Eingangsbereich der Maria Meeresstern am Timmendorfer Strand.

**Akku leer?
Dann können
Kuren für Mutter
und Kind
ein Weg aus der
Krise sein.
Unsere Kollegin
Ina Fischer
(Text und Foto)
hat's gemeinsam
mit ihrer
Tochter Lilli
ausprobiert –
und würd's
jederzeit
wieder tun.**



Blick auf das Meer, in die Ferne, die Zukunft... Silke Beyer, hat eine Brustkrebserkrankung überstanden und erholt sich nun mit Tochter Sophie bei einer Mutter-Kind-Kur an der Ostsee.

Ich brenne für mein Kind – das habe ich immer geglaubt, als ich recht spät Mutter werden wollte. Nie hätte ich gedacht, dass ich eine kleine Silbe dabei übersehen habe. Eine, die mich Tag für Tag, Stück für Stück weiter von meinen Träumen, von mir selbst weg führt, mich unausstehlich macht – für meine vierjährige Tochter, meinen Mann, meine Freunde, mein berufliches Umfeld und letztlich mich selbst: „Aus“ heißt diese Silbe. Ich brenne aus. Jeden Tag etwas mehr, bis am Ende fast nichts mehr von mir übrig bleibt.

Durch Zufall entdeckte ich eines Tages in der Waltruper Innenstadt einen Infostand der Caritas, ein Thema dort: Mutter-Kind-Kuren. Ich schleiche um Martina Panzer, die zuständige Beraterin herum, Kur? Ich? Das ist doch nur etwas für erkrankte Mütter, etwa nach Brustkrebs oder anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen? Für Mütter, die in einer schwierigen Lebenssituation durch Trennung oder Tod des Partners stecken? Aber mir steht das doch nicht zu: Ich bin verheiratet, habe nur ein Kind, kann mir meine Freiberuflichkeit als Redakteurin selbst einteilen, habe keine finanziellen Sorgen... Wie sollte ich eine Kur rechtfertigen?

Aber genau mit diesen Gedanken bin ich schon mittendrin in meinem Dilemma: Mir steht nichts zu, ich stelle mich und meine Bedürfnisse hinten an – so lange, bis ich sie gar nicht mehr richtig wahrnehme. Zuerst kommt das Kind, dann der Partner,

das Haus, der Garten, vielleicht noch Nachbars Hund... dann erst ich. Und genau das ist falsch und hat mich in ein so genanntes Mother Burn Out geführt, wie ich später in der Kur lernen soll.

Zurück zur Waltruper Innenstadt: Martina Panzer und ich kommen ins Gespräch, sie lädt mich zur kostenlosen Beratung bei der Caritas ein. Heraus kommt die Erkenntnis: Ich leide sehr wohl unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Ich schlafe schlecht. Ich esse ungesund, immer nur nebenbei auf die Schnelle. Habe ständig Magen-Darm-Probleme. Meine Neurodermitis hat sich verschlimmert. Ich bin unruhig, mache tausend kleine Fehler, bin immer müde, mein Nervenkostüm ist dünn und ich schlage – verbal – nur noch um mich. Ich gehe nicht mehr zum Sport, nicht mehr in die Sauna, selbst mein Friseur und der Fußpfleger erkennen mich nur noch, wenn ich meinen Namen nenne. Ich fühle mich wie eine graue Maus, kaufe lieber meiner Lilli das x-te Shirt oder Kleid oder Röckchen als für mich etwas auszugeben. Und gönne ich mir etwas, vor allem Zeit für mich, habe ich sofort ein schlechtes Gewissen. Kurz: Ich bin kurreif und genau die richtige Kandidatin für eine Mutter-Kind-Maßnahme.

Doch welches Haus ist auf meine Probleme zugeschnitten? Weil Lilli häufig unter Bronchitis litt und ich Neurodermitis habe, empfiehlt Martina Panzer uns die Klinik Maria Meeresstern in Nien-

dorf am Timmendorfer Strand. Klingt wundervoll, ist aber sicher utopisch. An die Küste wollen doch alle?

Meine Sorge ist unbegründet. Eine Woche nach Antragstellung bei der Kasse habe ich schon die Zusage, kann im Frühjahr die Kur antreten. Selbst wenn Lilli schon zur Schule ginge, wäre das kein Problem: Anerkannte Kureinrichtungen bieten außerhalb der Schulferien hochwertigen schulbegleitenden Unterricht in sehr kleinen, maßgeschneiderten Gruppen an, um den Anschluss nicht zu verlieren.

Nachhilfe in Selbstwahrnehmung

In Maria Meeresstern ist das fast wie persönliche Nachhilfe. Und die bekommen auch wir Mütter: Nachhilfe in der Selbstwahrnehmung, Nachhilfe in Erziehungsfragen, in Zeitmanagement und Stressbewältigung, Nachhilfe in sozialer Kompetenz, ja sogar in Sachen Kochen. Die Schwestern der katholischen Einrichtungen haben ein liebevolles Rundum-Verwöhn-Paket geschnürt, mit dem sie uns Mütter aufpäppeln und die Kinder liebevoll betreuen.

Die Tage vergehen wie im Fluge mit Kneippgüssen, Massagen, medizinischen Bädern, Sport, Rücken- oder Beckenbodenschule, Wassergymnastik im Meersalzwas-

ser-Bad mit direktem Blick auf die Ostsee und Entspannungstherapie, mit Salzgrotte, Sauna und Krafttraining im Fitnessraum im benach-

barten Therapiezentrum. „Tun Sie etwas für Ihren Körper, damit die Seele gerne darin wohnt“, sagt Psychologin Iris Bohn dazu. Mit anregenden Gesprächskreisen und auf Wunsch sehr hilfreichen Einzelsitzungen für individuelle Probleme geht sie aber auch auf den Geist ein. Wann immer ich daneben Zeit habe, und das ist hier sehr oft immer mal ein Stündchen der Fall, gehe ich manchmal mit, manchmal ohne ein Buch an den Strand und finde langsam zu mir zurück.

Sieben Stunden habe ich von montags bis freitags Zeit für mich. Lilli ist von 8 bis 14 Uhr mit rund 20 anderen Kindern und drei geschulten Erzieherinnen in der Kinderbetreuung. Altersgerecht existieren drei Gruppen, wird bei den Kleinsten auch Mittagsschlaf angeboten. „Die täglichen Betreuungszeiten haben wir bewusst so eingerichtet, dass die Kinder viel Zeit miteinander verbringen können und sich in der Gemeinschaft untereinander mit den pädagogischen Mitarbeiterinnen angenommen und beschützt fühlen“, erklärt Klinikleiterin Sr. M. Gratiana Grote das Konzept. Von 17 bis 18 Uhr werden die Kinder zum Abendbrot noch mal in ihren Gruppen betreut. Wir Mütter genießen dann die separaten sehr lecker zubereiteten Mahlzeiten, die Zeit in Ruhe zu essen, die frischen Blumen und Kerzen, mit denen uns die Schwestern bedenken.

Im Antoniushaus können 37 Mütter mit bis zu knapp 60 Kinder aufgenommen werden, im benachbarten St. Johann noch einmal 27 Mütter mit bis zu 41 Kindern. 84 Prozent der Mamas leiden an Verhaltensstörungen wie Erschöpfung, Burn-Out, Angstzuständen, depressiven Episoden. 40 Prozent haben Rücken- oder Gelenksbeschwerden. 26 Prozent der Kinder leiden an Krankheiten des Atmungssystems, wogegen das milde Reizklima hilft, 23 Prozent sind wegen psychischer Störungen wie ADHS oder Sprachstörungen hier.

Wir schlafen in modern eingerichteten Zweiraumapartements. Meine Tochter nimmt ihr eigenes Zimmer sofort an und bestückt es mit Spielsachen und Kuscheltieren. Und direkt gegenüber ist ein geräumiges Wohnzimmer mit Teeküche eingerichtet, in dem sich immer Mütter und Kindern treffen können. Dass kein Fernseher vor Ort ist, finden wir zunächst befremdlich. Vermissen haben wir die Glotze allerdings nicht einen



Sr. Gabrielle, die Medizin studierte und eine dreieinhalbjährige Ausbildung in der Fußreflexzonenmassage absolvierte, hilft Lilli auf natürliche Art gegen Verstopfungsprobleme.

einigen Tag. Die gute Gemeinschaft der Mütter trägt maßgeblich dazu bei, dass ich mich wohlfühle. Und was für mich vorher undenkbar war, nämlich Lilli abends mit Babyphone im Zimmer allein zu lassen, um zum Kreativangebot, Sport oder in die Sauna zu gehen, während abwechselnd zwei, drei Mütter im Wohnzimmer Flur-Wache schieben, setze ich schon nach zwei Tagen um.

Viel freie Zeit – allein und mit dem Kind

Langeweile ist quasi ein Fremdwort. Nachmittags genießen wir Mütter unsere freie Zeit mit den Kindern, können am Mutter-Kind-Schwimmen oder Mutter-Kind-Turnen teilnehmen, zusammen basteln, im Singkreis Spaß haben oder einfach nur an den Strand direkt hinter den Einrichtungen gehen. Ich staune dann, wie selbstständig meine Kleine geworden ist. Und wie selbstbewusst und fröhlich.

Oft vergleichen Lilli und ich, was wir beim Sport gelernt, bei der Entspannungstherapie geträumt und was wir mittags gegessen haben – wobei meine Tochter eine schlechte Esserin ist und es offensichtlich genießt, losgelöst von mir und meiner Kontrollsucht zu speisen, so viel und was sie will. Ihre Verstopfungsprobleme, unter der sie monatelang zuhause litt, behandelt Sr. Gabrielle nicht etwa mit „ekeligem“ Dörripflaumensaft und Obst bis zum Erbrechen, sondern mit Fußreflexzonenmassagen. Und während Lilli die Füße geknetet bekommt, darf sie ihrem

neuen Einhorn die Plüschzehen massieren.

Neben diesem täglichen Verwöhn-Programm haben die Schwestern – neben 80 Mitarbeitern gibt es hier elf Ordensschwestern der Thuirner Franziskanerinnen – mehrere Höhepunkte für uns parat: vom Lübeck-Ausflug über ein Kinderfest und einen Mütter-Tanzabend bis zum Mütter-Dankesgottesdienst mit abschließendem Feuerwerks-Buffer.

Die Erinnerung daran im Herzen und die vielen kleinen Aufmerksamkeiten, die

wir mit nach Hause nehmen dürfen, Lieder-CDs, Selbstgebasteltes und reichlich Accessoires vom Strand und nicht zuletzt die Whats-App-Müiterrunde sorgen dafür, dass ich zurück in Waltrup noch lange von der Kur zehren kann, in vier Jahren garantiert noch einmal einen Antrag stelle – und in der Zwischenzeit weiß, wo ich jederzeit Hilfe bekomme. Damit ich in Zukunft für mich und mein Kind brenne, ohne die Silbe „aus“.

➔ Mehr zum Thema: S. 31



Wassergymnastik geht ganz schön in die Arme und Beine – macht aber nicht nur fit, sondern offenkundig auch viel Spaß.

AUF EIN WORT

Vorher gut überlegen!

Nicht jede Mutter ist von der Kur begeistert



VON
INA FISCHER

So begeistert von der Mutter-Kind-Kur wie ich war beileibe nicht jede Mutter. Im Gegenteil: Die ersten Kurabberechnungen reisten schon nach zwei Tagen wieder ab.

Zugegeben: Das Maß an Erholung steht und fällt mit der Reaktion des Kindes. Brüllt der Sohn oder die Tochter ständig, sobald er oder sie die Gruppe betritt, fließen Tränen (auf beiden Seiten), sind Mutter und Kind in der Stress-Schleife. Das schlechte Gewissen von Mama, den Nachwuchs abzuschleppen, macht jegliche The-

rapie nahezu unmöglich. Aber: Kinder reagieren sensibel auf ihre Mütter. Wer von Anfang an Zweifel äußert, überträgt das aufs Kind. Das kann nur schief gehen. Deshalb sollte jede Mutter hart mit sich ins Gericht gehen, ob sie wirklich hinter der Kur steht. Wenn sie das ihrem Kind vermitteln kann, wird die Betreuung funktionieren und das Kind bestenfalls daran wachsen, eigenständiger werden.

Wer Zweifel hat, sollte keine Kur antreten. Es ist nicht nur für die Einrichtung ärgerlich, auf den Kosten sitzen zu bleiben. Ein einmal verbogener Kurplatz kann innerhalb des drei-Wochen-Taktes nicht mal eben ausgefüllt werden durch Nachrücker. Der Platz bleibt dann leer. Insofern ist es auch eine Zumutung für all diejenigen, die händelnd auf einen Kurplatz warten.