

Wenn Mutter mit dem Kind kurt ...

Endlich haben wir mal Zeit für uns"



Sie sind überlastet. Hetzen ständig zwischen Job, Kindern, Haushalt und Mann hin und her. Mutter-Kind-Kuren bringen den gestressten Frauen die nötige Erholung. Laura besuchte zwei Mütter in Grömitz

Für Marina (5) ist völlig klar, was ihr an der Kur am besten gefallen hat: Die vielen Ausflüge an die Ostsee. Ihre Schwester Ramona (8) vermisst vor allem eines: „Ich musste dort nie die Spülmaschine ein- und ausräumen.“ Und die Mutter? Brigitte Meier (34) denkt beinahe wehmütig an die Zeit in Grömitz – als sie mit ihren beiden Töchtern zur Mutter-Kind-Kur war. Als sie mal so richtig Zeit hatte – für sich und die Kinder.

Sieben Wochen ist er jetzt her, der Urlaub auf Krankenschein. Längst ist die Familie wieder im heimischen Nördlingen (bei Nürnberg). Und Brigitte Meier ist wieder voll drin, in der Stress-Mühle. Aber sie nimmt es leichter. Denn sie hat von der Kur mehr mitgebracht als nur schöne Erinnerungen ...

Doch blicken wir zurück und gucken uns die Bilder an – es sind Fotos voller Lebensfreude, Gelassenheit und Ruhe. Entstanden, als Laura die kurende Mutter besuchte.

Ende August, die Sonne scheint bei satten 30 Grad. Braun gebrannt sitzt Brigitte Meier auf der Sonnenterrasse der Klinik Ostseedeich. Ihre beiden Töchter toben auf dem Spielplatz herum – mit anderen Kinder, anderen Müttern, Betreuern. In Sichtweite, auf dem Gelände der Klinik.

Brigitte Meier lehnt sich gelöst in ihrem Stuhl zurück, nippt am Kaffee. „Was für eine Entspannung. Ich muss mir hier nicht die geringsten Sor-

gen um meine Kinder machen, kann sie einfach laufen lassen.“ Für drei Wochen ist die Steuergehilfin (arbeitet halbtags) in das Ostseebad gekommen. Ehemann Walter, ein Bauingenieur, ist zu Hause geblieben. Brigitte Meier: „Ich bin schon zum zweiten Mal hier. Meine Töchter leiden unter Hustenanfällen und Bronchialerkrankungen. Ich selbst habe Probleme mit der Wirbelsäule – die einzelnen Wirbel springen heraus.“

Jeden Tag werden die drei behandelt – die Mutter nimmt an der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik teil, Ramona und Marina inhalieren, turnen, schwimmen, machen Ölbad, Wassergüsse und Kneipp-Kuren. Brigitte Meier: „Nach unserer letzten Kur waren sie total abgehärtet, hatten den ganzen Herbst und Winter keine einzige Erkältung, keinen anderen Infekt.“

Damals, vor zwei Jahren, lernte sie auch Christine Scharf (34), Kurberaterin aus München, kennen. Sie war mit Tochter Michaela (5) in Grömitz. Christine Scharf: „Das war ein Zufall. Diesmal habe ich gleich an meinem ersten Tag in der Klinik Brigitte wiedergetroffen, sofort gedacht: Mensch, die kennst du doch.“ Seitdem verbringen die beiden Mütter einen Großteil der Kur-Tage zusammen.

Christines Tochter Michaela ist eine Frühgeburt. Sie kam drei Monate vor dem Termin auf die Welt, war bei der Geburt nur 37 Zentimeter groß. Noch heute leidet das

zierliche Mädchen unter den Spätfolgen – wie Hautausschlag, Atemnot, Kreislaufbeschwerden. Ihre Mutter: „Ich bin 24 Stunden pro Tag am Laufen. Täglich machen wir Gymnastik, ständig müssen wir zu Ärzten, nehmen an Frühförderungsprogrammen teil. Und nachts dann die schrecklichen Hustenanfälle ...“

„Es ist eine Wohltat, meine Tochter in Ruhe behandeln zu lassen“

Dazu kommt, dass Michaela manchmal Sinn und Zweck der Übungen nicht versteht. Christine Scharf: „Je älter sie ist, desto leichter wird es. Sie merkt jetzt, dass es ihr besser

geht, wenn sie behandelt wird. Dennoch gibt es zu Hause immer Diskussionen. Hier ist das anders. Sie sieht andere Kinder, die zum Beispiel auch inhalieren müssen – und schon geht sie freiwillig mit, denkt sogar an ihre Termine.“

Die Mutter selbst macht in der Kur keine Behandlung: „Aber es ist für mich eine echte Wohltat, Michaela in Ruhe und ohne Stress behandeln zu können. Hier haben wir auch ganz andere medizinische Möglichkeiten als zu Hause.“

Dabei klingt der Kur-Alltag im ersten Moment nach normalem Alltags-Stress. Beide Mütter stehen morgens zwischen 7 und 7.30 Uhr auf, um 8 Uhr gibt es den Kneipp-Guss ▶



Was für eine gigantisch große Sandkiste: Christine Scharf (34) und ihre Tochter Michaela (5) am Ostseestrand



Jeden Tag wird den kleinen Gästen ein Freizeit-Programm angeboten - wie hier Basteln und Malen

In der haus-eigenen Kita werden die Kinder betreut. Ihre Mütter haben Zeit für sich



Tägliche Rücken-Gymnastik - viele der Mütter leiden unter Haltungsschäden

und das Ölbad. Um 9.15 Uhr steht Turnen auf dem Programm - und so geht es bis mittags weiter. In der haus-eigenen Kinder-Tagesstätte (Kita) werden die Kinder zwischen den Terminen betreut, an die Behandlungen erinnert.

Für die Mütter Zeit zur Erholung. Endlich können sie mal einfach spontan zum Friseur oder zur Kosmetikerin gehen: „Zu Hause geht das nicht. Da muss man ja immer erst jemanden finden, der aufs Kind aufpasst.“ Gleich in der ersten Woche gönnte sich Christine Scharf einen Besuch bei der Kosmetikerin.

„Bin ich gestresst, fühle ich mich als Mutter wie eine Versagerin“

Die Mütter nutzen den Vormittag zum Erfahrungsaustausch, für Gesprächsgruppen, Entspannungsübungen und Kochkurse. Brigitte Meier: „Das klingt banal, aber es ist toll, zu sehen, dass es anderen genauso geht wie mir. Sie haben die gleichen Sorgen; Auch ihre Kinder sind frech, essen nicht richtig, nörgeln mal. Wir Mütter sitzen alle im gleichen Boot.“

Ihre Kur-Freundin Christine bestätigt: „Ist man gestresst,

neigt man als Mutter dazu, sich wie eine Versagerin zu fühlen. Man denkt: Andere schaffen es doch auch ... Vor der Kur fragten Bekannte mich ungläubig: „Was, du gehst schon wieder?“. Wenn ich jetzt hier mit Frauen in ähnlicher Situation rede, tanke ich ungeheure Kraft.“

Der Nachmittag steht den Müttern und Kindern größtenteils zur freien Verfügung. Christine Scharf, Brigitte Meier und ihre Töchter zieht es bei diesem strahlenden Sonnenschein vor allem nach draußen. Sie radeln am Deich entlang, lassen am Strand Drachen steigen, machen Bootsfahrten oder ruhen sich einfach in den Sonnenliegen aus. Nur 200 Meter müssen sie gehen, dann sind sie am Meer. Die beiden Süddeutschen sind sich einig: „Die Luft tut einfach nur gut. Es ist phantastisch.“

Brigitte Meier: „Ich genieße es total, dass ich mit meinen Kindern Sachen machen kann, an die ich zu Hause nur denke. Endlich haben wir mal die Zeit dafür.“ Ihr Mann arbeitet bis 19 Uhr, kommt dann erst nach

Hause. Sie kümmert sich um Haushalt und Garten, arbeitet nebenbei, betreut die Hausaufgaben der Kinder. Da bleibt wenig Raum für Ausflüge.

Die zweifache Mutter: „Jetzt muss ich nicht kochen, nicht abwaschen, mich um nichts kümmern. Traumhaft.“

„Ich kann mich treiben lassen - ohne Sorge und schlechtes Gewissen“

Auch Christine Scharf hat beobachtet: „Ich kam an, und beinahe schlagartig war die Anspannung weg.“ Auch bei ihrer Tochter merkt sie: „Sie ist total entspannt, kratzt sich nicht, hustet nicht.“

Sind die Kinder abends im Bett, treffen sich die Mütter zum Plaudern. In den Ein-Zimmer-Appartements sind Babyphone installiert, verbunden mit der Rezeption. Die Mutter muss bloß sagen, wo in der Klinik sie ist - und schon wird sie informiert, sollte etwas mit ihren Kindern sein.

Jeden zweiten Abend geht Brigitte Meier im hauseigenen Bad schwimmen, danach in

die Sauna. Die junge Frau: „Ich kann mich treiben lassen, ohne Sorge, ohne schlechtes Gewissen. Nur so auf dem Zimmer würde ich ja versauern.“

Auch zu Hause versucht sie, Zeit für sich zu finden: „Zweimal die Woche gehe ich joggen.“ Und Christine Scharf schafft es immerhin einmal die Woche ins Schwimmbad - „aber verglichen mit dem Zeit-Luxus hier ist das nichts“.

Gegen 22 Uhr ziehen sich die Mütter auf ihr Zimmer zurück. Christine Scharf: „In den ersten zehn Tagen habe ich ein ganzes Buch gelesen - das schaffe ich sonst nur im Urlaub, zu Hause habe ich dafür keinen Nerv.“

Ihre Tochter Michaela fragte sie schon: „Kommen wir wieder? Ich finde es so toll hier.“ Und sie verspricht: „Ja, wir kommen wieder.“ Doch das kann dauern.

Bis dahin versuchen sie, sich ein bisschen Kur zu Hause zu erhalten. Christine Scharf hat, wie sie es gelernt hat, Sitzbälle und ein Sitzkissen fürs Auto angeschafft - zur Rückenentlastung. Und sie verspricht dem Kur-Koch, er könne bei ihr wohnen, wenn er in München ist. „Aber nur, wenn er jeden Tag so toll kocht.“

Bruntje Thielke



Ramona (8), Brigitte Meier (34), Marina (5), Christine Scharf (34) und Michaela (5, v. l.) genießen den Tag am Meer



Entspannung pur gibt es für die Mütter bei der Fußreflexzonen-Massage

Wer hat das Recht auf eine Kur?

10 bis 20 Prozent aller Mütter leiden an schweren Erschöpfungszuständen wie dem Burn-Out-Syndrom. So das Ergebnis einer Studie von der Medizinischen Hochschule Hannover. Die meisten der befragten Frauen gaben als Hauptbelastung den ständigen Einsatz für die Familie an. Die Studie ergab auch: Die gesundheitlichen Belastungen der Mütter strahlen auf das Befinden der Kinder aus.

Es hilft eine Mutter-Kind-Kur. Diese Kuren sind eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen. Es bleibt jedoch den Krankenkassen überlassen, ob sie Kuren voll oder nur zum Teil finanzieren. In der Regel dauert eine Kur 3 Wochen. Sie kann aber auf 4 Wochen verlängert werden, wenn es aus gesundheitlichen Gründen notwendig ist. Der Anspruch auf eine Kur besteht alle 4 Jahre. Fragen Sie Ihre Krankenkasse.



Adressen:

D. Prommersberger
Kurberater
Hegenbacher Str. 14
80993 München
Tel.: 01 71/9 84 20 20