

Adresse dieses Artikels:

<https://www.waz.de/staedte/essen/muetter-am-ende-ihrer-kraft-essenerin-vermittelt-kuren-id232240579.html>

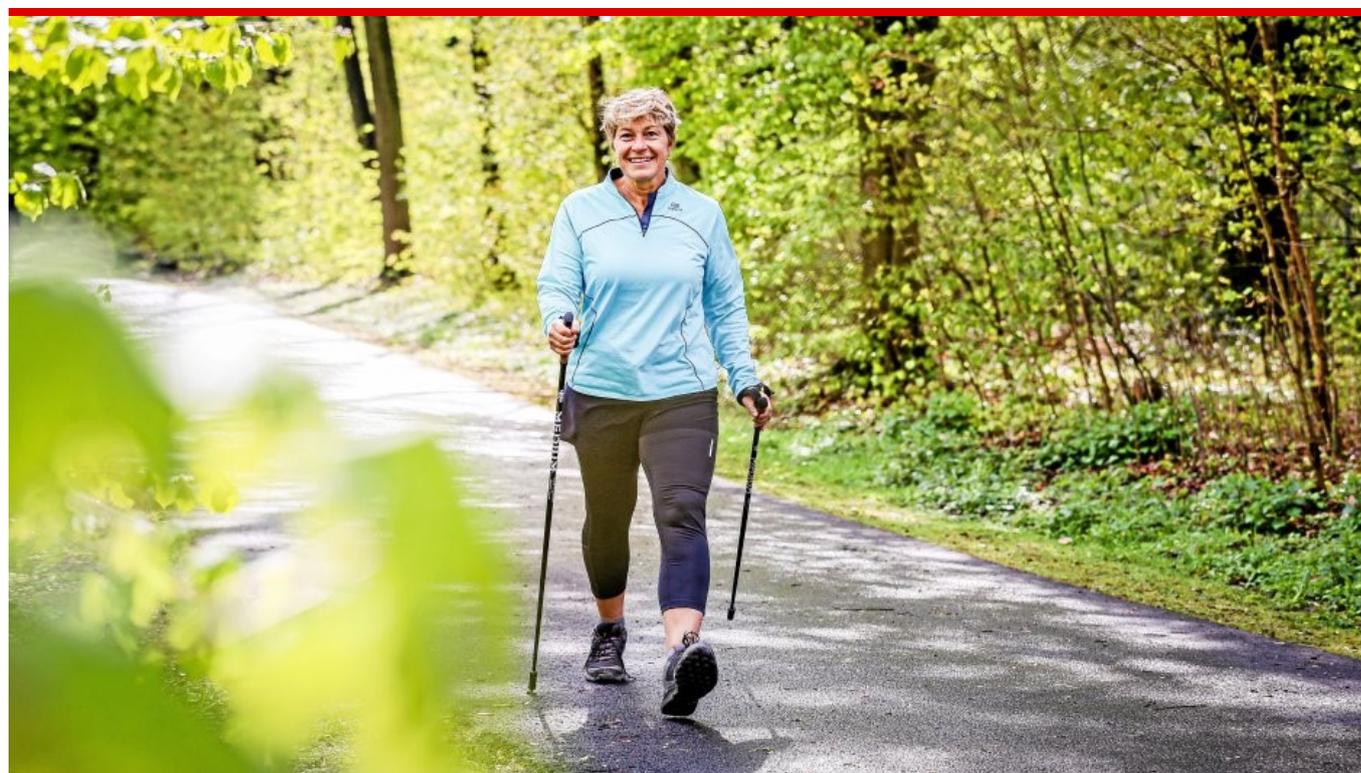
Jetzt testen

MUTTERTAG

Mütter am Ende ihrer Kraft – Essenerin vermittelt Kuren

Verena Lörsch Aktualisiert: 09.05.2021, 06:00

Lesedauer: 5 Minuten



In ihrer ersten Mutter-Kur blieb Annette Geiger aus Essen viel Zeit für Nordic Walking. Der Erholungseffekt hielt lang: „Ich war noch acht Wochen nach der Kur gehillt, doch langsam blättert der Lack wieder ab.“ Die Krux sei, als Mutter den Tank immer wieder aufzufüllen.

Foto: André Hirtz / FUNKE
Foto Services

Viele Mütter sind in der Pandemie einmal mehr ausgelaugt. Eine Essenerin erklärt, welche Effekte eine Mutter- und Mutter-Kind-Kur haben kann.

Essen. Aus Dankbarkeit oder Anstand werden ihnen am **Muttertag** Blumen und Schokolade zu... in die Hand gedrückt, doch nach gut einem Jahr Pandemie sind viele Mütter au... ant. „Und dann das Homeschooling – das ist natürlich eine Vollkatastrophe,“ sagt

Annette Geiger. Die 50-jährige Essenerin und Mutter von drei Kindern hat es endlich getan – und sich vor ein paar Wochen in ihre erste Mutter-Kur verabschiedet, dabei sind ihre Kinder schon 14, 18 und 21 Jahre alt.

„Die Belastung war aber vom ersten Tag der Mutterschaft an da,“ berichtet die Essenerin. Insbesondere als die drei Kinder jünger waren, habe sie konstant unter einem **hohem Stresslevel gestanden**. „Meine Hausärztin hat mir damals gesagt: ‚Was wollen Sie denn da in der Kur? Sie sind doch gesund!‘“ Die Essenerin bereut, dass sie sich einst hat abwimmeln lassen: „Ich hätte das damals gut vertragen!“

In ihrem Umfeld hat sie den Eindruck gewonnen, dass im Alltag die Mütter oft in der ersten Reihe stehen. Während sich manche Väter emotional besser abgrenzen, machten sich viele Mütter konstant darüber Gedanken, ob die Kinder gut versorgt sind. Und kaum sind die Kinder aus dem Größten raus, müssten sich viele um die Pflege der eigenen Eltern kümmern.



Ursula Haneke berät für den Sozialdienst katholischer Frauen in Essen Mütter und Väter – sie vermittelt Kuren mit und ohne Kinder.

Foto: Privat / Ursula Haneke

Sozialdienst katholischer Frauen in Essen berät zu Mutter-Kuren

Auf die Idee der Kur hat sie Ursula Haneke gebracht. Haneke vermittelt im **Sozialdienst katholischer Frauen** die dringend benötigte Auszeit an Elternteile, die die Erziehungsverantwortung tragen. Im Zuge der Corona-Pandemie sei der Bedarf noch einmal gestiegen. Neben Kuren für Mütter und Väter, mit oder ohne Kind, berät sie auch zu Kuren für pflegende Angehörige.

„Im letzten Jahr waren die **Mutter-Kind-Kliniken** phasenweise geschlossen und die Mütter aufgrund der Pandemie sehr verhalten,“ sagt Haneke. Seit Januar 2021 erlebe sie aber eine deutliche Zunahme an Kur-Anfragen. „Die Mütter sagen: ‚Wir sind am Ende unserer Kraft. Wir sind an einer Grenze angekommen und müssen neue Kraft tanken, um weiterzumachen.‘“

Kur-Beraterin: Es gebe viele „verheiratete aber alleinerziehende Frauen“

MÜTTERGENESUNGSWERK

**Mütter in der Krise
ausgelaugt – Kur-Kliniken
in Existenznot**



verheiratete aber alleinerziehende Frauen – in Familien, in denen der Vater unter Woche kaum oder gar nicht zuhause ist.“

Der coronabedingte „Gesamtkomplex“, bestehend aus dem Distanzunterricht der Kinder und eigenem Homeoffice sei für Familien extrem belastend. „Während der eigenen Telefonkonferenz springen die Kinder im Hintergrund herum,“ berichtet sie. Im Alltagsstress bleibe vieles vorrangig an den Müttern hängen. „Es gibt ja auch viele

In der Beratung erkundigten sich Frauen dann erstmal nach Kur-Möglichkeiten für ihre Kinder. „Dann muss ich vielen Müttern erst einmal erklären: ‚Das Kind wird zwar betreut, aber in diesen drei Wochen der Kur stehen Sie im Mittelpunkt.‘“ Alltägliche Aufgaben wie die Kinderbetreuung, Einkäufe oder Kochen wird Eltern in den Kuren abgenommen – was die Mütter besonders glücklich mache. (-> [Lesen Sie hier: Alleinerziehende vierfache Mutter dankt Kita](#))

Eltern erhalten in den Kuren medizinische, physiotherapeutische aber immer auch sozialpsychologische Therapien – und setzen sich mit gesellschaftlichen Erwartungen und ihrer Rolle als Mutter beziehungsweise Vater auseinander. Für eine Kur in einer der 70 Kliniken des **Müttergenesungswerks** entscheiden sich jährlich rund 50.000 Mütter und 2000 Väter.



„Die Kur hat mich gepolt,“ sagt Annegret, zweifache Mutter aus Essen, über ihre Kur im Ursulinenheim in Winterberg. Foto: Privat / Annegret F.

Mutter über ihre erste Kur: „Das war der Hammer!“

„Ich dachte mir nach der Kur: Ich habe mich schon Jahrzehnte nicht mehr so im Lot gefühlt,“ berichtet Annette Geiger. „Das wertvollste für mich war, Zeit für mich selbst zu haben – seit der Geburt meiner Tochter hatte ich das in dieser Form nicht mehr. Ganz egal, wo ich bin, ich bin immer Mutter,“ sagt die 50-Jährige nach drei Wochen mit Nordic Walking, Langlauf, Massagen, Vorträgen und medizinischen Bädern in

einer Kurklinik in Obersdorf im Allgäu. „Das war der Hammer!“

Eine ähnliche Erfahrung durfte auch Annegret (54) bereits zweimal machen. Als ihr Mann starb, wählte sie eine Mutter-Kind-Kur mit einem Schwerpunkt auf Trauerbegleitung. Nun – inmitten der Corona-Pandemie – war es für sie und ihren elfjährigen Sohn wieder an der Zeit. „Ich bin Lehrerin und rotiere zwischen virtuellen Terminen, meinem Präsenzunterricht und der Hilfe für den Distanzunterricht meines Sohnes.“ (-> [Lesen Sie hier: Appell einer Mutter: „Wir Corona-Eltern können nicht mehr!“](#))

Kurz vor dem Schulwechsel ihres Sohnes habe sie sich noch einmal neuen Elan in der Kur holen wollen. „Ich habe eine Menge Impulse bekommen und gelernt, was mich im Alltag blockiert,“ sagt Annegret, „Die Kur hat mich gepolt und zurückgeholt, denn im Familienalltag geht oft das eigene ‚Ich‘ verloren.“

[In unserem lokalen Newsletter berichten wir jeden Abend aus Essen. Den Essen-Newsletter können Sie hier kostenlos bestellen.]

Täglich wissen, was in Essen passiert: [Hier kostenlos für den WAZ-Essen-Newsletter anmelden!](#)

KOMMENTARE (1) >

Mehr Artikel aus dieser Rubrik gibt's hier: Essen

LESERKOMMENTARE (1)

KOMMENTAR SCHREIBEN >

Klemetti

vor 1 Stunde

"Die Krux sei, als Mutter den Tank immer wieder aufzufüllen"

Geht das nicht jedem Menschen so? Ist ja jetzt kein Mütter-Phänomen.

MELDEN > ANTWORTEN >

