

Sorglos in Zorge

Vater-Kind-Kur im Harz

Dem Stress des Alltags eine gewisse Zeit entfliehen, um danach gestärkt zurückzukommen, das hatte sich Joris Baumann vorgenommen. Zusammen mit seiner Tochter Svea unternahm er eine Vater-Kind-Kur. In diesem Beitrag berichtet er von seinem Aufenthalt und ermutigt andere Eltern von Kindern mit AMC es doch ebenfalls auszuprobieren:

Anfang Januar 2021 hatte ich nach der langen Zeit des Lockdowns ein persönliches Tief. So kam ich auf die Idee meinen Hausarzt nach einer Kur zu fragen. Es dauerte keine fünf Minuten, und er füllte die Unterlagen für die Krankenkasse aus. Ziemlich schnell mailte mir die Krankenkasse ca. 40 schöne Aufenthaltsorte. Viele davon an Nord- und Ostsee, aber auch im Süden nahe der Berge. Ich telefonierte sehr viel mit den Kurkliniken, hörte aber oft, dass es schwierig sei, zeitnah einen Platz für eine Vater-Kind-Kur zu bekommen. Aufgrund des Lockdowns hatten sich viele Kuren verschoben und stauten sich nun. So musste ich mich dann leider von den Orten am Meer und bei den Bergen verabschieden und stieß auf Zorge. ZORGE?

Ehrlich gesagt habe ich von dieser kleinen Stadt noch nie etwas gehört, googelte und fand den 1.134 Seelenort im Harz. Ich kannte den Harz bis dato noch nicht, wusste nur: da gibt es den Brocken und viele Bäume. In einem sehr netten Telefonat erfuhr ich, dass dort in nur zwei Monaten ein Platz für meine Tochter und mich frei wäre. Dass die Klinik mit vielen Treppen nicht barrierefrei ist, therapierte meine Tochter glücklicherweise mehr, als dass es für uns ein Hindernis gewesen wäre. Drei Wochen von der Krankenkasse bezahlten „All-Inclusive-Urlaub“ mit Anwendungen und Schwimmbad – da war es mir doch fast egal, wohin die Reise geht.

Kofferpacken

Kofferpacken mit all dem, was man als alleinstehender Vater eines AMC Kindes braucht, war dann fast schwieriger als all die Mini-Hürden im Vorfeld. Immerhin liegt der kleine Ort 370 Kilometer entfernt. Wichtige Sachen vergessen? Besser nicht!

Der Anreisetag war ein Mittwoch und die Ankunft in Zorge war wahnsinnig herz-

lich! Von der langen Fahrt etwas gestresst, merkte ich gleich: hier ist ein Ort der Entschleunigung. Mehrere Väter mit ihren Kindern, die neben uns an der Rezeption standen, schien es ähnlich zu gehen. Ein spannender Moment für Svea, die sich an mich klammerte. Unsere Unterkunft hatte einen Vorraum, zwei große Zimmer mit jeweils zwei Betten und ein kleines Bad. Es war zwar nicht modern eingerichtet, aber wir hatten wirklich alles, was wir brauchten. Und frischeste Luft bei offenem Fenster! Das war für uns, die aus dem Rhein-Main-Gebiet kommen, sehr schön! Die Vorstellung bei der Kurärztin war für mich fast magisch. Nachdem wir uns mit unserer Geschichte und den Problemen vorgestellt hatten, sagte sie: „AMC kenne ich. Mein Enkel hat das auch!“ Ich bekam kurz Gänsehaut, war den Tränen nahe und freute mich wahnsinnig, dort angekommen zu sein, wo unsere Sorgen verstanden wurden.

Wir mussten uns wiegen, es gab einen kurzen Checkup, ich wurde gefragt was ich lieber täte: Walken oder Joggen, viel oder wenig Programm. Alles wurde so gut es ging auf meine Bedürfnisse angepasst. Dann ging es um meine Tochter. Ich bat, sie in der Physio und der Ergo aufzunehmen. Das war dort eigentlich unüblich, aber wir bekamen fast alle Wünsche erfüllt.

Seepferdchen

Dann wurde ich noch gefragt, ob Svea beim Seepferdchen-Schwimmkurs mitmachen möchte. Ich überlegte kurz: Schwimmkurs? Okay, ich bin öfter mit ihr im Wasser. Aber Seepferdchen? Meine Tochter kann ihre Arme fast nur passiv bewegen. Ich sorgte mich, dass es für ihre Psyche nicht gut sei, wenn sie als Einzige das Abzeichen nicht erlangt und fragte die Ärztin, ob das wirklich Sinn mache. Sie antwortete, die Schwimmleh-

rerin sei gut und Svea schaffe das. Also stimmte ich zu. Wenn auch mit einem sehr mulmigen Gefühl.

Wir entdeckten einen Sitzplan vor dem Speisesaal und fanden auch unsere Namen. Okay, fünf Sterne plus würde ich dem Essen nicht geben. Aber mal ehrlich, es gab deutlich mehr, als bei mir zu Hause im Kühlschrank ist: Wurstsorten, Käse, Joghurt, Obst, verschiedene Säfte, Tee. Wir wurden gefragt, welchen Salat wir möchten und durften uns aussuchen, was wir wollten. Keine Arbeit, einfach entspannen und essen!

Nach dem ersten Abendbrot, zu dem wir frisch angereisten Väter alle in einem Raum zusammensaßen, gab es das Programm für Donnerstag und Freitag.

Erster Kur-Tag

Am ersten Kur-Tag war Svea, die schüchtern ist, sehr aufgeregt. Sie wusste, dass es für sie nach dem Frühstück in die Kinderbetreuung ging. Wir sahen, dass sie das einzige Kind mit einer körperlichen Behinderung war, und auch die Betreuer wussten anfangs nicht ganz genau, was auf sie zukommt. So sprach ich kurz mit den zwei Erzieherinnen, erklärte ihnen, wobei Svea Hilfe benötigt. Sie kam in die Gruppe der 6-14-Jährigen, war also mit ihren sechs Jahren eine der Jüngeren. Das war für meine Tochter, die zu dem Zeitpunkt ihr letztes Kindergartenjahr hatte, natürlich nicht einfach. Ich hatte Angst, ob sie es schafft, sich der Situation zu stellen, merkte aber auch, dass es den anderen frisch angereisten Kindern ähnlich erging. Nach einer halben Stunde, in der ich mit ihr vor Ort blieb, musste ich zu meinem ersten Termin.

Männer

Unsere Gruppe bestand aus acht weiteren Vätern sowie aus einem Elternpaar, das ihre drei Kinder bei sich hatte. Es ist nämlich auch möglich als Familie eine Kur genehmigt zu bekommen. Eine junge Physiotherapeutin und der Kurleiter gaben uns einen Überblick über die kommenden drei Wochen. Sie sagten, dass alle drei Wochen die Väter anreisen und in den anderen Wochen die Mütter mit ihren Kindern.

Sport stand vorrangig auf unserem Programm. Dazu Entspannungsübungen, Massagen, Gruppen- und Einzelgesprä-

che – alles, was mir gut tat. Ein sehr motiviertes Team war für uns da und entwickelte Woche für Woche einen Plan. Für jeden von uns ganz individuell.

Ich ging zu meiner Tochter und hoffte, dass sie nicht traurig allein in der Ecke saß. Aber ich sah sie mit anderen lachend in dem sehr großen Außenbereich, der direkt am Wald und an einem Fluss liegt, herumtoben. Ich merkte – und das fällt mir manchmal schwer: man muss auch mal loslassen. Kinder mit AMC und ihren Einschränkungen können sich auch durchbeißen!

So war dann nach dem Mittagessen der Abschied von Svea nicht mehr so schwer wie noch am Morgen. Für uns „Neue“ gab es ein erstes Kennenlernen. Der Klinikchef, aber auch das ganze Team, hatte gute Ideen, Erfahrung und Feingefühl, fremde Menschen zu einer Gruppe zu formen. Und das war, wie wir später merkten, auch für die meisten von uns sehr wichtig. Wir redeten schnell offen miteinander über unsere Probleme. Dies war ein nicht unbedeutender Teil des Kurerfolgs.

Ich holte Svea ab und ging mit ihr zum Schwimmen. Zwei Etagen unter unserem Zimmer fanden wir ein tolles Bad vor. Während unseres am Morgen gebuchten, einstündigen Slots (wegen Corona) hatten wir viel Spaß im warmen Bad.



Der Freitag ähnelte dem Donnerstag. Für mich ging es zum Joggen, danach spielte unsere Männergruppe Hockey. Dabei lachten wir viel, was uns mehr und mehr zusammenschweißte. Bis zum Abend überlegte ich mir ein Wochenendprogramm. Ich fand heraus, dass der Harz uns wahnsinnig viele Möglichkeiten bietet: Wasserfälle, Tierparks, Entdeckungswanderungen für Kinder, Höhlen und vieles mehr. Das alles schafften wir gar nicht an den folgenden Wochenenden. Aber Reiten war der größte Wunsch meiner Tochter und so fuhren wir zur Villa Kunterbunt, wo ich für sie einen Ausritt von einer Stunde gebucht hatte.

Ich ging die Woche über dreimal Joggen, trieb noch sehr viel anderen Sport, bekam Massage, machte Entspannungsübungen und führte ein Gespräch mit einer tollen Psychologin.

Sveas Kur

Auch Svea bekam die ersten Anwendungen: dreimal Physio und zweimal Ergo in der ersten Woche unserer Kur. Bei den Therapien wollte Svea, dass ich sie begleite. Und dies wurde auch bei meinem Wochenplan berücksichtigt. Ich stellte wieder mal fest, in welch toller Kuranstalt wir uns hier befanden. Sowohl Physio- als auch Ergotherapeutin waren hochmotiviert, hatten tolle Ideen und konnten Svea gut überzeugen, mitzumachen. Es tat mir sehr gut, solche Arbeit abgenommen zu bekommen und selbst viel Zeit für mich abseits von Arbeit und Alltagsstress zu haben. Die drei Wochen insgesamt waren so erholsam, dass wir

mit Vergnügen noch eine Verlängerungswoche in der Kurklinik dran hängten.

So verging die erste ganze Woche wie im Flug. Aus uns neun anfangs fremden Männern wuchs eine tolle Gruppe! Die Kinder kamen sich noch schneller näher. Ob vom Spielplatz, vom Wald oder vom Bach, überall im Außenbereich hörte man Lachen. Die Anwendungen endeten spätestens um 15.00 Uhr, danach gingen wir fast jeden Tag ins Schwimmbad, spielten gemeinsam mit den Kindern oder machten schöne, privat geführte, kurze Ausflüge in die Umgebung.

Sveas Schwimmkurs

Ich hatte zwar immer noch ein mulmiges Gefühl, Svea bei der Schwimmlehrerin, abzugeben. Aber sie nahm mir die Angst. Svea bekam beim ersten Kurstag, wie alle anderen Kinder auch, einen Bauchgurt mit Schaumstoffklötzen. An den Nachmittagen zeigte mir Svea mit Stolz im Schwimmbad, was sie gelernt hatte. Die Klötze wurden von Mal zu Mal weniger. Sie bekam den Mut, vom Beckenrand in meine Arme zu springen. Kurz mit dem Kopf im Wasser zu sein, war auf einmal auch kein Problem mehr. So konnte sie alle Aufgaben für das Seepferdchen, wie alle anderen Kinder auch, am Ende erfüllen. Ganz ohne Einsatz ihrer Arme konnte sie schwimmen! Wahnsinn! Sie kann jetzt früher als viele andere Kinder in ihrem Kindergarten, die keine Einschränkungen haben, schwimmen. Welch tolles Gefühl dies für sie ist. Aber auch für mich - bis heute!

Joris Baumann

