



MUTTER-KIND-KUR

# Auszeit vom Alltag

Angststörungen, Depressionen oder Lebenskrisen versuchen Mütter im Rahmen einer Kur zu bewältigen. Ein Besuch in der Rehaklinik Waldfrieden

TEXT Julia Bernewasser  
FOTOS Kitty Kleist-Heinrich



**N**och vor ein paar Monaten hatte sich Anja gefragt: Brauche ich das wirklich? Und hat es doch gemacht. Jetzt steht sie barfuß im Gras, lässt den Kopf locker kreisen und schüttelt die Hände aus. Vor ihr auf dem grünen Rasen ein Gartenhäuschen, auf dem Steg ein paar Liegestühle und dahinter der idyllische Buckowsee.

Auf ihm glitzert die Sonne an diesem warmen Augustmorgen. Kaum Wind, dafür viel frische Luft und Gute-Laune-Musik. Die 44-jährige Anja und ihr sechsjähriger Sohn Bruno nehmen an einer Bewegungsgruppe teil, zusammen mit zwei weiteren Müttern, ihren Kindern und Leiterin Jasmin, die verkündet: „Wir tanzen heute.“ Gemeinsam üben sie verschiedene Elemente ein, bis eine kleine Choreografie steht. „Stellt euch vor, ihr habt euch verloren und müsst euch zuwinken, um euch wiederzufinden“, sagt Jasmin. Die Mütter und ihre Kinder winken sodann mit weit ausgestreckten Armen und machen jeweils einen Schritt nach links, einen nach rechts.

Danach darf Bruno entscheiden, was seine Mama machen soll. Der Junge mit den roten Haaren und dem Käppi auf dem Kopf fasst seine Mutter an der Schulter, am Fuß oder am Bein und gibt so die Richtung vor. Das klappt mal mehr, mal weniger gut. Mutter Anja muss sich erst im Kreis drehen, dann in ihrer olivgrünen Hose über den Rasen kriechen. Schließlich packt sie ihren kleinen Sohn und hebt ihn in die Luft. Eine Runde Kuscheln mit Mama. Bruno lacht. Braucht sie das? „Es fühlt sich an wie Urlaub.“

Seit zwei Wochen ist Anja mit Bruno und ihrem drei Jahre älteren Sohn Gast in der Rehaklinik Waldfrieden. Hier im Kneipport Buckow in der Märkischen Schweiz macht sie eine Mutter-Kind-Kur. Der Ort mit nicht einmal 2000 Einwohnern bietet neben Wäldern und Seen vor allem eines: Erholung. Über 25 Jahre existiert die Rehaklinik. In verschiedenen großen Appartements bietet die Einrichtung Platz für insgesamt 155 Personen.

„Psychische Belastungen, Angststörungen, Depressionen, Lebenskrisen, rheumatische Erkrankungen und solche der Atemwege sind die typischen Krankheiten, mit denen die Frauen zu uns kommen“, sagt Klinikleiter Heiko Horst-Müchler. Darüber hinaus werden auch Schwangere behandelt – solche mit schwierigen und gefährdeten Schwangerschaften. In anderen Einrichtungen würden sie nur bis zu einer gewissen

Dass sie Hilfe benötigt,  
hat sich Anja anfangs nicht  
eingestehen wollen

Schwangerschaftswoche aufgenommen, hier zu jeder Zeit, denn es ist immer auch ein Gynäkologe in der Nähe. Neben Bewegung und psychologischen Gesprächen sind auch die Themen Ernährung und Erziehung Teil des Therapieplans der Frauen, deren Alter von 16 bis 60 Jahren reicht. Im Mittelpunkt stehen vor allem Mutter-Kind-Aktionen.

Während Anja und Sohn Bruno den kurzen Rückweg vom See zum Haus antreten, warten in der Eingangshalle schon die nächsten Gäste mit ihren Koffern – und jeder Menge Spannung. So war es vor Kurzem auch bei Anja und ihren Söhnen. Lange habe sie mit sich gerungen, erzählt die Münchnerin später auf einer Bank in der Sonne. Eine Kur – ist das wirklich nötig? Dass sie Hilfe benötige, habe sich Anja anfangs nicht eingestehen wollen. „Dabei hatte ich Kopfschmerzen, Verspannungen und Einschlafstörungen, fühlte mich im Alltag gestresst“, sagt die Grafikdesignerin. „Ich habe Überstunden gemacht, bin von Termin zu Termin, vom Hort zum Fußballtraining und immer so weiter.“

ANZEIGE

# COOL RUMLUNGERN: WANN, WO?



PLAKATIERUNG AUF UNSEREN WERBEFLÄCHEN IN BERLIN  
SOWIE RUND 100 STANDORTE FÜR STADTBANNER IM 10x2 METER PANORAMAFORMAT



Bewegungstanz mit Sohne-  
mann im Freien und „Aroha“,  
ein Ganzkörpertraining nur für  
die Mütter, im Gymnastiksaal

## INFO

Informationen zu Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kuren, zur Antragstellung und zu den Klinikstandorten bietet das **Müttergenesungswerk** auf seiner Homepage [muettergenesungswerk.de](http://muettergenesungswerk.de) oder per Telefon unter 030 33 00 29 29



Im April hat Anja dann doch den Antrag auf eine Kur gestellt. Hier in Buckow will sie raus aus dem Alltag. Zu keinen Terminen fahren, nicht essen machen, nicht putzen müssen, „einfach mal wieder zu mir kommen und achtsamer werden“.

„Es gibt Suppe“, schreit jemand durch die Flure, die roten Schüsseln klirren schon auf den Tischen im Speisesaal. Anja bringt Bruno zum gemeinsamen Essen mit den anderen Kindern. Für sie und die Mütter geht es eine Etage höher: in den Gymnastiksaal. Hier steht Aroha auf dem Plan – ein Ganzkörpertraining ausschließlich für die Frauen. „Wir bewegen uns zu einer Musik im Dreivierteltakt, die speziell für Aroha entwickelt wurde. Also denken Sie jetzt bitte nicht an Walzer“, ruft die Leiterin mit einem Augenzwinkern den Kursteilnehmerinnen entgegen, die auf die ersten Anweisungen warten.

Füße auf 11 und 13 Uhr stellen, Hände so zusammendrücken, als würde in der Mitte ein Ball liegen, das Gesäß nach hinten schieben. Ihre dunkelblonden Haare hat Anja zu einem Zopf zusammengebunden. Es dauert nicht lange, bis sie und die anderen Teilnehmerinnen ins Schwitzen kommen. „Fest, fest, fest“, ruft ihre Anleiterin immer wieder, als sie sich vorstellen sollen, an einem Seil zu ziehen. Während sich die Frauen synchron bewegen, sind aus der Musikanlage urwaldartige Klänge zu hören. Aroha vereint Tanz mit Kampfkunstelementen. Die Frauen hauen mit einer imaginären Axt nach links und rechts, ehe sie mit den Fäusten nach vorne boxen und mit den Füßen laut stampfen. „Nicht vergessen zu atmen“, ruft jemand vorsorglich.

„Zu Hause hätte ich mich auf das hier bestimmt nicht eingelassen“, sagt Anja später schwitzend, aber glücklich. Neben Aroha kommen noch andere Sportarten wie Aquafitness, Yoga, Nordic Walking und Rückengymnastik hinzu. Das Angebot umfasst aber auch Kneippsche Aufgüsse und Vorträge, etwa zum Thema erholsamer Schlaf. Zwei bis drei solcher Angebote nimmt Anja pro Tag wahr. Für ihre Kinder gibt es nach Alter unterteilte Betreuungsgruppen, dazu zahlreiche Freizeitaktivitäten von Reiten über Schwimmen bis zu Bogenschießen und Angeln.

In einer Woche endet die Kur für Anja und ihre Söhne. Hat sich etwas verändert? Konnte sie ihren Stress beiseiteschieben? „Es fühlt sich nicht an wie drei Wochen, sondern so entspannend wie drei Monate“, sagt Anja. Ihr sei es leichtgefallen, sich einzulassen auf diese Kur: „Ich habe gemerkt, dass ich nicht mehr so schnell aus der Haut fahre.“ Und: „Einfach mal in der Natur spazieren gehen – so was habe ich lange nicht mehr so zu schätzen gewusst.“ Gemeinsam im Schermützelsee baden, Boot fahren, im Flusslauf fischen – das alles haben sie in den vergangenen Wochen unternommen.

Für Anja haben sich die Prioritäten verschoben: „Der Fokus liegt wieder auf der Familie.“ Und was passiert, wenn sie wieder zu Hause sind? Kehrt dann der Alltag mit all seinen Tücken nicht wieder zurück? Um das zu vermeiden, hat sich Anja selbst einen Brief geschrieben. Darin stehen ihre Wünsche für die nächste Zeit: mehr Bewegung, mehr Zeit mit der Familie – und weniger Überstunden. Heute frage sie sich: „Warum habe ich die Kur nicht schon viel früher gemacht?“ ●