

Eindrücke einer Teilnehmerin aus der „Schwimmweste 2023“

22 Frauen trafen sich am Wochenende vom 8. bis 10. September zu einem Auszeit-Seminar-Wochenende in Bad Lippspringe. *Eine Auszeit als Mutter – darf man das überhaupt?*



Selbstverständlich, wird hier sofort klargestellt! Denn wer nicht auf sich aufpasst, kann auch nicht auf andere aufpassen. Wer nicht auf sein eigenes Energielevel achtet, hat keine Energie übrig, um sich um andere zu kümmern. Die teilnehmenden Mütter berichteten von ihrem erkrankten Kind, manche sogar von zwei erkrankten Kindern. Diese emotionale Last zu schultern und im Alltag mit all den Arztterminen, den vielen Informationen, dem Papierdschunzel fertig zu werden, darum ging es auch beim Schwimmwesten-Wochenende.

Im Vordergrund stand jedoch der Austausch mit anderen Müttern. Wer hier erzählte, dass

das eigene Kind Rheuma hat, stieß nicht auf die klassischen Reaktionen: „Was? Rheuma gibt es doch nur bei alten Menschen!“, „Das ist schon nicht so schlimm.“ und „Man sieht es dem Kind gar nicht an!“. – Nein, hier ist ein Kreis von Gleichgesinnten, die verstehen und mitfühlen. Mütter, die alle das durchhaben, was man selbst bereits ähnlich erlebt hat oder womöglich noch vor sich hat. Hier gab es offene Ohren und eine Gruppe, die einen trägt während der Erzählungen, die manchmal wirklich sehr ans Herz gehen. Hier gibt es Raum, um seine Geschichte zu teilen, Erfahrungen auszutauschen und Ruhe zu finden.

Welche Tipps und Tricks gibt es, dass das Kind die regelmäßigen Spritzen über sich ergehen lässt? Wie schafft man es, Arzttermine gut vorzubereiten? Wie kann man die Last des Kindes etwas mittragen, ohne selbst darunter zusammenzubrechen?



Teilweise trafen sich Altbekannte und auch neue Gesichter bereicherten die Runde, die herzlich und offen empfangen wurden, denn hier ging es um eins: gemeinsam zu sein. Die Altersspanne der Kinder reichte von knapp drei bis 31 Jahre. Manche Mütter sind also schon länger im Thema und geben ihre Erfahrungen gerne weiter. Und doch weiß man bei Rheuma nie, welchen Verlauf die Krankheit nimmt. Es ist einfach eine Krankheit, die sich nicht vorhersagen lässt. Jeder Weg ist individuell.

Das Programm ließ genügend Raum, um sich zu entspannen und mit anderen Müttern auch mal etwas privater im kleineren Kreis zu sprechen. Es war eine gute Mischung aus Austausch, Wissenszuwachs und die Seele baumeln lassen. Das Hotel mit angeschlossener Therme und direkt an einem schönen Wald gelegen, ist die ideale Location für dieses Auszeit-Seminar-Wochenende. Die Kraft des Waldes und die friedvolle beruhigende Stimmung inmitten der Bäume spürten die Teilnehmerinnen am Samstagmorgen beim Walken nach dem ausgiebigen

Frühstück. Physiotherapeutin Martina Kiwitt-Ebert brachte zudem wunderbare Übungsideen mit, die man einfach beim Einkaufen im Supermarkt am Einkaufswagen oder auf der Couch umsetzen kann. Denn auch sie betonte, dass die Stärkung der Muskulatur, besonders des oberen Rückens, für Mütter sehr wichtig sei. Anschließend bot Martina Progressive Muskelentspannung und eine Fantasiereise an.

Denn darum ging es im Alltag mit einem erkrankten Kind: Immer mal wieder zur Ruhe zu kommen, die eigene Stärke wiederzuentdecken und auch die eigenen Energiereserven aufzufüllen.

Während des Wochenendes erfuhr man auch viel über den Verein und Möglichkeiten, wie man sich engagieren kann oder wo man an noch mehr Informationen kommt. Denn auch hier gibt es mittlerweile ein breites Angebot an Informationsveranstaltungen, online und in Präsenz.

Kunsttherapeutin Petra Schürmann zeigte am Samstagabend den Teilnehmerinnen, dass Kunst für jedermann zugänglich ist und jedem Spaß machen kann. Kreativ sein befreit auch den Geist und lenkt ab, denn manchmal findet Entspannung auch durch Aktivität statt.



Nein, wir sind keine Kegeltour, machen kein Party-Wochenende, wir sind alle mit einem ernsten Thema im Gepäck angereist. Und doch war es ein

Wochenende geprägt von Leichtigkeit, Zusammenhalt und Freude – trotz aller Emotionen und trotz all der Traurigkeit, die bei dem Thema chronische Erkrankung des eigenen Kindes mitschwingt.

Wer möchte, konnte seinen Aufenthalt verlängern und den Sonntag noch in der Therme verbringen oder die Auszeit sogar mit einer Verlängerungsnacht weiter ausdehnen.

Ein schlechtes Gewissen, dass man hier eine gute Zeit erlebte, ist überflüssig, denn voller Wiedersehensfreude und mit schönen Erfahrungen und neuen Ideen im Gepäck fuhr man wieder nach Hause. Zudem ist es auch schön zu sehen, dass die Partner zuhause auch eine gute Zeit mit den Kindern hatten.

Alle sind sich einig und sprechen eine herzliche Empfehlung an alle Mütter aus, an diesem Wochenende teilzunehmen.

Friederike Heine