
[MISSION MUTTER](#)

Neue Kraft für Mama

Mit der Erziehung der künftigen Generation übernehmen Mütter eine zentrale Rolle in unserer Gesellschaft. Doch die Anerkennung dafür bleibt oft aus, stattdessen reiben sich die Frauen auf zwischen einem modernen Frauenbild und der traditionellen Mutterrolle. Um Müttern wieder Kraft zu geben, gibt es seit 69 Jahren die Kuren des Müttergenesungswerks.

Von Isabelle De Bortoli



Um Müttern wieder Kraft zu geben, gibt es die Kuren des Müttergenesungswerks. © Shutterstock/tomkawila

Morgens die Kinder für Kita und Schule fertig gemacht, dann schnell noch eine Runde durch den Supermarkt, bevor es ab geht ins Büro. Nachmittags die Kinder einsammeln und Nummer eins an der Musikschule abliefern, dann einen Kuchen fürs Kindergartenfest backen, die Oma anrufen und dran denken, dass Nummer zwei neue Gummistiefel braucht.

Anschließend etwas zum Abendessen zubereiten, dabei am Handy eine Rückfrage mit den Kollegen im Büro klären - Frauen müssen heute eine Menge organisieren und im Kopf haben.

"Mütter kommen kaum zur Ruhe, es rumort immer im Kopf, ihr 'Mental Load', also ihre mentale Belastung, ist unheimlich hoch", sagt Anne Schilling, Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks. Ein Belastungsfaktor, der zu gesundheitlichen Störungen führen kann.

Das traditionelles Mutterbild der Gesellschaft kollidiert mit den Ansprüchen der modernen Frau."

Denn die Frauen sähen sich mit einem sehr traditionellen Mutterbild der Gesellschaft konfrontiert, das mit den Ansprüchen der modernen Frau aber kollidiere. "Emanzipiert, aktiv, engagiert, selbstständig - all das soll nun der ständigen Verfügbarkeit für die Familie untergeordnet werden", so die Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks.

"Frauen werden von der Gesellschaft allein gelassen, wenn es darum geht, diese beiden Rollen zusammenzubringen. Und in 85 Prozent der Fälle ist es auch so, dass die Teilung der Sorge- und Hausarbeit mit dem Partner nicht gleichberechtigt funktioniert."

Und so fänden sich die Frauen plötzlich alleinverantwortlich für Erziehung, Familie und Haushalt wieder - wie es der traditionellen Mutterrolle entspricht. Egal ob Schule, Pflege, Gespräche mit Erziehern oder das Anmelden beim Schwimmkurs - all das erwarte die Gesellschaft automatisch von den Müttern.

"Und damit erhöht sich der Druck immer weiter." Zwar habe sich die Vaterrolle verändert - das impliziere ein neues Verhältnis zu den Kindern - nicht aber zur Aufteilung der Hausarbeit.

In 85 Prozent der Fälle funktioniert die Teilung der Sorge- und Hausarbeit mit dem Partner nicht gleichberechtigt."

All das führt dazu, dass Mütter oft zutiefst erschöpft sind. Depressive Verstimmungen, Gereiztheit, Schlafstörungen, Angstgefühle und körperliche Symptome wie ständige Kopfschmerzen oder Infekte, die nicht ausheilen - die zu hohe Belastung äußert sich ganz unterschiedlich.

Hilfe und Unterstützung finden betroffene Frauen beim Müttergenesungswerk. Die Elly-Heuss-Knapp-Stiftung Deutsches Müttergenesungswerk wurde am 31. Januar 1950 von Elly Heuss-Knapp, der Frau des ersten Bundespräsidenten, gegründet.

AUSGEBRANNT

Erschöpfung

EXISTENZANGST

Kopfschmerzen

**ÜBER-
MÜDET**

STRESS

**Immer
stark
sein**

**STÄNDIGER
ZEITDRUCK**

Schlafstörungen

**RÜCKEN-
SCHMERZEN**

**ZU WENIG
ZEIT**

**FUNKTIONIEREN
MÜSSEN**

**Bin ich eine
gute Mutter?**

Foto: Stuart Monk/www.shutterstock.com

Totale Erschöpfung bei Müttern.

Auf Ihre Spende kommt es an!

www.muettergenesungswerk.de/jetzt-spenden

Spendenkonto IBAN: DE13 7002 0500 0008 8555 04

BIC: BFSWDE33MUE | Bank für Sozialwirtschaft



**Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk**

Mit Plakaten wie diesem macht das Müttergenesungswerk auf seine Arbeit aufmerksam. © Müttergenesungswerk

Ziel und Zweck war es, Kuren für Mütter zu ermöglichen, für die Idee der Müttergenesung

zu werben und durch die Vernetzung mit Wohlfahrtsverbänden die Arbeit für Mütter zu stärken.

Denn schon damals war die Mehrfachbelastung ein Problem. "Dazu kommen heute noch die Ansprüche, die Mütter an sich selbst stellen, weil sie eine ‚gute Mutter‘ sein wollen", sagt Anne Schilling.

In der Kur - die kein Wellnessurlaub, sondern eine ärztlich verordnete Gesundheitsmaßnahme ist - arbeiten die Mütter an sich selbst, werden ganzheitlich behandelt und richten in der psychosozialen Therapie den Blick auf ihre eigene Situation.

"Wir wollen die Frauen ermutigen, ihre Stärke wiederzuentdecken, und leisten Hilfe zur Selbsthilfe. In den 73 Kliniken beschäftigen sie sich auch mit der Mutterrolle und bekommen Impulse, wie sie ihre Situation verbessern können", sagt Anne Schilling.

Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe. Strategien für den gesunden Alltag zu Hause zu finden, ist ein wichtiges Ziel der Kur."

Wichtig sei etwa, dass die Frauen regelmäßige Zeiten für sich selbst einplanen. "Kraftquellen sind wichtig. Die Frauen regenerieren in der dreiwöchigen Kur und lernen wieder, dass ihre Bedürfnisse gleichwertig mit denen ihrer Kinder und ihres Partners sind."

Auch wer vor tausend Aufgaben stehe, sollte den Abend mit Freundinnen oder das Sporttraining nicht streichen. Strategien für den gesunden Alltag zu Hause zu finden, ist ein wichtiges Ziel der Kur. Die Beratungsstellen unterstützen dieses Ziel mit Nachsorgeangeboten am Wohnort.

Engagement der kfd

Besonders die kfd engagiert sich für die Müttergenesung und setzt sich für die Gesundheit von Müttern und Kindern und die Unterstützung von Familien ein.

So ist die kfd Mitglied der Katholischen Arbeitsgemeinschaft (KAG) für Müttergenesung, dem Zusammenschluss von vier katholischen Verbänden, die sich seit 89 Jahren für die Müttergenesung und zunehmend auch für pflegende Angehörige stark macht. In der KAG

wirken 21 Fachkliniken und 350 Beratungsstellen mit.



kfd-
Bundesvorstands
mitglied Lucia
Lagoda © kfd/Kay
Herschelmann

Lucia Lagoda, kfd-Bundesvorstandsmitglied und Bundesvorsitzende der KAG Müttergenesung sowie Mitglied im Kuratorium der Elly-Heuss-Knapp-Stiftung, betont, wie viel die KAG schon erreicht hat:

"Wir haben es geschafft, dass die Kuren von den Krankenkassen vollfinanziert werden und man einen Anspruch darauf hat. Zudem sind wir stolz darauf, dass die KAG - und da möchte ich die kfd ganz klar hervorheben - 66 Prozent der Spenden des Müttergenesungswerks einbringt. Wir sind mit der Zeit gegangen und haben auf gesellschaftliche Veränderungen reagiert. So haben wir die Rolle der Väter und pflegenden Angehörigen in den Blick genommen und mit dafür gesorgt, dass auch sie anspruchsberechtigt sind."

Seit 2013 gibt es Kliniken für Väter, und die ersten Angebote für pflegende Angehörige werden geschaffen.

Für die Zukunft liegen Lucia Lagoda und der KAG besonders die Beratungsstellen am Herzen: "Sie sind immens wichtig für das Gelingen der Kur. Wir würden uns wünschen, dass die Beratung dauerhaft und gesetzlich abgesichert und im Hinblick auf die neue Zielgruppe der pflegenden Angehörigen weiterentwickelt wird."

Der Beratungsbedarf sei hoch, doch die Finanzierung der Beratungsstellen durch Träger wie zum Beispiel die Caritas nicht gesichert, ihre Zahl sei rückläufig. "Unsere therapeutische Kette, also die persönliche Beratung vor der Kur, dann die passgenaue Therapie und die Nachsorge, ist weltweit einzigartig", sagt Lucia Lagoda.

Unser Anliegen: Die Beratung muss dauerhaft und gesetzlich abgesichert und im Hinblick auf die neue Zielgruppe der pflegenden Angehörigen weiterentwickelt werden."

Den persönlichen Gesprächen und dem engagierten Einsatz der Kurberaterinnen und Kurberater sei es zu verdanken, dass so viele

Mütter und Väter gestärkt aus der Kur zurückkehrten.

"Wir sehen den ganzen Menschen mit seiner Biografie und seinen Bedürfnissen. Bei uns ist man eben nicht nur eine Nummer, wie vielleicht für die Krankenkasse. Die Beratungsstellen schauen ganz genau, welche Therapie, welches Umfeld richtig ist, welche Klinik genau das Angebot hat, das die Frau oder der Mann gerade braucht. Wer eine Trennung verarbeiten muss, ist in einer Klinik für Hautkrankheiten falsch", so Lagoda.



Müttergenesung und Frauengesundheit sind wichtige Anliegen der kfd. Foto: pixabay

Auch, ob die Kinder mit in die Kur fahren oder nicht, wird in der Beratung besprochen. Denn es ist keinesfalls immer so gewesen, dass die Kleinen selbstverständlich mit dabei sind.

"30 Jahre lang wurden ausschließlich Kuren für die Frauen angeboten. Und wir ermutigen sie zu überlegen, was sie tatsächlich für sich brauchen", sagt Anne Schilling. Fünf Kliniken des Müttergenesungswerks gibt es, die reine Mütter-Kuren anbieten.

48.000 Mütter und 1.600 Väter nutzten das Angebot im vergangenen Jahr - und viele Betroffene bezeichneten den Kuraufenthalt als "lebensverändernd".

"Wir wollen jede einzelne Frau und jeden Mann stärken - und damit das System Familie", sagt Anne Schilling. "Und für die Zukunft haben wir die Aufgabe, gemeinsam an dem überholten Mutterbild unserer Gesellschaft zu arbeiten - und Mütter viel mehr wertzuschätzen und zu entlasten."

Der Weg zur Kur

Der erste Weg sollte zu einer der insgesamt 1.200 Beratungsstellen deutschlandweit führen. Neben den 350 Stellen der KAG Müttergenesung werden diese auch vom Deutschen Roten Kreuz oder der AWO betrieben. Eine Stelle in der Nähe findet man leicht unter www.muettergenesungswerk.de

Ein Arzt muss ein Attest mit der Empfehlung einer Mutter-Kind-Kur ausstellen, weil eine Gesundheitsstörung vorliegt. Mit diesem Attest kann man die Kur dann bei seiner Krankenkasse beantragen.

Kosten: Die Kur kostet einen Eigenanteil von 220 Euro für die Frauen und Männer, den Rest übernimmt die Kasse - die Kur ist eine Pflichtleistung. Wer die Kosten für den Eigenanteil nicht selbst tragen kann, kann auf Hilfe aus Spendenmitteln des Müttergenesungswerks hoffen.

Die Kassen müssen den Antrag innerhalb von drei Wochen bearbeiten. Elf Prozent der Anträge werden zunächst abgelehnt - zwei Drittel der Widersprüche dagegen sind aber erfolgreich. Auch dabei helfen die Beratungsstellen.

Fast alle Kliniken haben Schulangebote für die mitreisenden Kinder - die Mütter brauchen also nicht auf die Schulferien zu warten, um zügig einen Kurtermin zu bekommen.

Mehr Infos - auch dazu, wie man das Müttergenesungswerk unterstützen kann - findet man auf www.muettergenesungswerk.de

LESETIPPS

Außerdem in der neuen "Frau und Mutter"

Europa braucht unseren Einsatz

Porträt Elisabeth Selbert: Mutter des Grundgesetzes

Literaturempfehlungen zum Thema "Weiheämter für Frauen in der katholischen Kirche"

STAND: 17.04.2019