

Austausch-Seminar-Wochenende 12.09.-14.09.2025

Das diesjährige "Schwimmwesten-Wochenende" des Bundesverband Kinderrheuma e.V. fand im Best Western Hotel in Bad Lippspringe statt. Mein Mann hatte mir davon erzählt und ich meldete mich an, ohne irgendwelche Erwartungen.

Das Programm klang nicht schlecht: Ein paar kleine Achtsamkeits-Übungen, ein Kreativ-Workshop, Spaziergänge, gemeinsames Essen und Zeit für individuelle Gespräche waren beschrieben. Ich fuhr also - nach einer anstrengenden Woche und dem Kopf noch voller Mental Load - nach Bad Lippspringe. Durch die lange Fahrt und viele Staus kam ich natürlich sehr spät an, wurde aber direkt von einer Freude strahlenden Meute gut gelaunter Frauen in Empfang genommen und direkt zum Gruppenfoto mitgenommen. Dafür, dass ich niemanden kannte, waren alle unglaublich freundlich, herzlich und man stellte sich schnell einander vor.

Nahtlos ging es weiter zum Abendessen. Obwohl das untertrieben ist. Ein wunderbares Büffett erwartete uns und an der großen Tafel fand man leicht miteinander ins Gespräch.

Der anschließende Gesprächskreis wurde nach der kleinen Vorstellungsrunde durch ein Spiel eingeleitet, bei dem die Mütter mit Kindern gleichen Alters miteinander ins Gespräch kamen und vorgegebene Fragen und Aussagen zur Erkrankung ihres Kindes diskutieren konnten. Meine anfänglichen Bedenken, dass es mir vielleicht zuviel wird, von all den kranken Kindern zu hören, dass mir das Thema "Rheuma" zuviel wird, waren völlig unbegründet. Jede Geschichte hatte ihren Platz, jeder Stimme wurde Gehör geschenkt und jede Träne hatte ihre Berechtigung. Gefühle, die ich selber nicht benennen konnte, wurden von anderen Müttern in Worte gefasst und ich hatte nicht nur das Gefühl, nicht alleine zu sein, sondern wirklich verstanden zu werden und hörte mit großem Interesse anderen Erzählungen zu.

Der Ausklang des Tages fand in der Hotelbar mit Live-Musik - wobei ungeahnte Talente bei einigen Teilnehmerinnen zum Vorschein kamen - statt.

Am nächsten Tag standen gleich mehrere Workshops auf dem Programm: Zum einen wurden wir von einer fantastischen Entspannungspädagogin angeleitet, wie man mit kurzen Übungen und Ritualen mitten im Alltag mal innehalten und den Cortisolspiegel bewusst runterfahren kann. Mich hat die Frage "Wann hast DU denn das letzte mal richtig tief und bewusst geatmet?" innehalten lassen. Wir sind so mit dem Leben unserer Familie, der Erkrankung des Kindes, unserem Job, dem Haushalt, dem Mental Load und weiteren Kindern, die NICHT krank sind und die ebenfalls Aufmerksamkeit brauchen, so beschäftigt, dass wir vergessen, zu atmen.

Mit diesem Bewusstsein ging es nachmittags zu einem kleinen Spaziergang in den Wald. Ich lernte die 5-4-3-2-1-Methode kennen: Welche 5 Dinge siehst du? Berühre bewusst vier Dinge. Welche drei verschiedene Geräusche nimmst du wahr? Erkennst du zwei verschiedene Gerüche? Und was kannst du schmecken? Ich war ganz erstaunt, wie schnell ich mich entspannen und diesen kurzen Ausflug genießen konnte. Danach gab es wieder Zeit für Gespräche, lustige Anekdoten und regen Austausch.

Den krönenden Abschluss - nach einem weiteren feudalen Abendessen - des Tages bildete der Kreativworkshop; eine Teilnehmerin verkauft zu Gunsten des Vereins selbstgemachte Armbänder und wir durften uns nach Herzenslust austoben und wunderschöne Perlenbänder gestalten. Eine andere Teilnehmerin stellte Farben, Schablonen und Keramikgeschirr zur Verfügung, sodass nach Herzenslust gemalt, getupft und gepinselt wurde. Es entstanden tolle Kreationen. Und wieder gab es Raum

für Gespräche, dass ein oder andere Glas Wein, lautes Gelächter und viele tolle Momente.

Als sich die Gruppe am nächsten Morgen nach und nach auflöste, um nach dem Frühstück die Heimreise anzutreten, war ich völlig überwältigt. Ich hatte im Vorfeld keine Erwartungen an dieses Wochenende.

Und doch hat es mir so viel gegeben. Nicht nur die vielen neuen Kontakte. Ich wurde sehr herzlich aufgenommen, bin so vielen unglaublich starken und mutigen Frauen begegnet, habe so viele schöne Momente bewusst genießen und tolle Gespräche führen können. All das hat mir erneut gezeigt, dass wir Frauen so viel stärker sind, wenn wir einander unterstützen. Und in einer Zeit, in der wir uns selber gerne immer wieder mal vergessen, sind solche Momente so ein wunderbarer Rettungsanker und für uns im Sturm des Alltags eine rettende Schwimmweste.

Ich danke von Herzen den Organisatorinnen und all den wunderbaren Frauen, deren Geschichten mich zutiefst bewegt haben.

Patricia Schroeren