

### Unser Mütterwochenende in Stuttgart vom 13.05. - 15.05.2022

Los ging es am Freitag, den 13. Mai. Das Datum schien Programm - in der Mütter-WhatsApp-Gruppe wurde gepostet, was die App hergab. Leider fast ausschließlich erste Herausforderungen, mit dem gebuchten Zug Stuttgart zu erreichen. Kabelbrand, Zugausfälle und umfangreiche Bauarbeiten mit eingleisiger Streckenführung verzögerten die Ankunft so ziemlich aller Mütter immer wieder.

Dank dem Puffer, den Daniela klugerweise eingeplant hatte, kamen wir zwar alle verspätet an, der erste Vortrag „Was ist, was kann Musiktherapie“ konnte trotzdem pünktlich starten. Katharina Scherer erzählte uns von ihrer Arbeit, beließ es aber nicht dabei. Mit einem Musikinstrument unserer Wahl mit unserer Nachbarin zu kommunizieren, so lautete unsere Aufgabe. Jemandem eine Frage ausschließlich über den Klang eines Musikinstrumentes zu stellen, die ebenfalls nur über den Klang beantwortet wird, war faszinierend und brachte nach der ersten Zaghaftheit großen Spaß für alle.



Nach einer kleinen Kaffeepause ging es schon an den nächsten Vortrag.

Wir als NCL-Mütter sind im Alltag extrem gefordert. Der Vortrag von Heidi Boner-Schilling zum Thema „Eigenermächtigung – Selbstfürsorge“ kam da gerade recht. Wie reagieren wir, wenn wir verbal angegriffen werden, wie agieren wir in scheinbar ausweglose Situationen? Hierfür eine empfohlene Best Practice quasi im Handgepäck zu haben, sich auf das zu fokussieren, was man kann und sich selbst positiv zu reflektieren, kann extrem hilfreich sein. Ein schwieriges Arztgespräch zum Beispiel kann damit viel besser gemeistert werden.

Mit einem gemeinsamen Abendessen im Hotel und intensiven persönlichen Gesprächen klang dieser Tag aus.

Der Samstag startete nach einem ausgiebigen Hotelfrühstück mit dem Erfahrungsaustausch der Mütter untereinander zum Thema „Hilfsmittel / Tipps / Pflegen leichter gemacht“. Ob Mobilität, Treppen- und Badewannenlifte, Ernährung, Lagerungshilfen, Tragetücher - alles wurde intensiv diskutiert und fleißig notiert. Wertvoll ist der Hinweis von Anke zur jährlichen kostenlosen Kinästhetik-Schulung der Krankenkassen.

Auch hier ging es anschließend, nach einer wohlverdienten Kaffeepause, gleich zum nächsten Thema.



„Resilienz und Achtsamkeit“ - unsere Referentin Silke Ried machte alle neugierig.

## Mütterwochenende

Nach Begriffsklärung und Einstieg in die Thematik mit den Schwerpunkten, wie man diese erlernen und steigern kann und was unsere Achtsamkeit dabei für eine Rolle spielt, konnten wir uns durch verschiedene praktische Übungen selbst ein Bild machen. Die Trainingstipps am Ende rundeten den Vortrag ab.

Nach so viel Theorie kam der Stadtspaziergang am Nachmittag gerade recht. Im Innenhof des Alten Schlosses trafen wir unsere Stadtführer, Menschen mit Handicap, die im Rahmen des Projekts „BLICKWECHSEL“ des Caritasverbands Stuttgart zu Gästeführern für Stuttgart ausgebildet wurden. Sie zeigten uns ihre Stadt - mit persönlichen Texten, Schwung, Elan und Begeisterung. So manches Detail über die residierenden Herzöge findet man wahrscheinlich nicht unbedingt in jedem Reiseführer, dafür aber noch lange in unseren Köpfen. Großartig war das Ende des Rundgangs - unsere Stadtführer verabschiedeten uns mit einem selbst verfassten Gedicht.

Nach diesen vielen Eindrücken und Informationen war der Tagesausklang in der Brauereigaststätte Dinkelacker mehr als verdient. Auch hier wurde der Tag noch einmal intensiv in kleineren Gruppen reflektiert und besprochen.

Und da war er schon wieder - Sonntag, der Tag der Abreise.

Bereits am Samstagabend war klar, dass das Zugchaos sich leider fortsetzen würde. Etliche gebuchte Züge fielen ersatzlos aus. Danielas Mann Reinhard buchte in grandioser Fleißarbeit Alternativ-Züge für die betroffenen Mütter. Da die Umbuchungen zum Teil frühe Zugfahrten zur Folge hatten, wurden noch offene Organisationsthemen wie zum Beispiel Ort, Themenwünsche und Seminare für das nächste Mütterwochenende, in einer eher kleineren Runde besprochen. Recklinghausen ist eine Option, vielen Dank Claudia für das Angebot.

Auch hier flog die Zeit förmlich dahin, gemeinsam fahren wir zum Bahnhof und stiegen, wie immer nach einer herzlichen Verabschiedung, in unsere Heimatzüge.

Bleibt mir noch, Danke zu sagen. Ein großes Dankeschön unseren Referentinnen Frau Scherer, Frau Boner-Schilling und Frau Ried für die großartigen Vorträge.

Vielen Dank auch an unsere „Sponsoren“, die uns dieses tolle Mütterseminar immer wieder möglich machen.

Last but not least - vielen, vielen Dank an Daniela für die tolle Organisation und Reinhard für viel investierte Zeit in die Mammutaufgabe, passende Züge zu finden und zu buchen.

Mit Vorfreude auf das nächste Jahr herzliche Grüße aus Berlin von

M. Lotze

Text: Monika Lotze, Bilder: Teilnehmende

