

Die Stunde der Frauen

Visionen für
eine bessere Welt



„Achte auch auf dich!“
Gail McCutcheon
musste das selbst
erst mühsam lernen

FOTO VERENA WOLLER

Gemeinsam statt einsam

Zu viele Sorgen machen krank - vor allem, wenn man nicht darüber sprechen kann. Gail McCutcheon bringt Eltern von **Kindern mit besonderen Bedürfnissen** zusammen

Es war im Mai 2006, als ihr der Arzt die Diagnose mitteilte, und sofort kamen ihr die Tränen: Das Herz ihres vier Tage alten Sohnes sei nicht vollständig ausgebildet, hieß es. In den nächsten drei Jahren müsse er mehrmals operiert werden. „Meine heile Welt brach zusammen“, sagt Gail McCutcheon.

Für die damals 30-Jährige begann eine Zeit der Angst und Überforderung: Das Baby sollte möglichst nicht schreien, um das Herz zu schonen, hatte der Arzt gesagt, also sprang sie bei jedem Wimmern sofort auf. Um ihren Sohn vor Infektionen zu schützen, mied sie Krabbelgruppen oder Spielplätze. Und wurde immer unsicherer und einsamer. Ihr Mann war beruflich viel unterwegs, andere Mütter hatten andere Sorgen, und in der Selbsthilfegruppe, die sie aufsuchte, wurden vor allem medizinische Fragen geklärt. Niemand fragte: „Wie geht es dir?“

Mehr als zwei Millionen Kinder in Deutschland leben mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankung. Ihren Eltern, vor allem den Müttern, geht es oft ähnlich wie Gail McCutcheon. Sie fühlen sich allein, erschöpft und depressiv. Nicht alle haben Menschen außerhalb der Familie, mit denen sie über ihre Sorgen und Probleme sprechen können. Auch weil ihnen die Zeit und Energie fehlt, sich ein solches Netzwerk aufzubauen.

Wie sehr ein solcher Austausch helfen kann, merkte Gail McCutcheon, als sie 2010 eine Familienkur machte. Ihr Sohn hatte alle Operationen gut überstanden, ihr Mann und sie hatten noch ein zweites Kind bekommen. Eigentlich war alles gut. Doch McCutcheon war so ausgelaugt, dass sie ständig weinen musste. In der Kur traf sie endlich auf Eltern mit ähnlichen Sorgen, fühlte sich zum ersten Mal verstanden. Und sie lernte, dass sie wieder auf sich selbst achten musste. „Jahrelang hat sich alles um meinen Sohn gedreht, ich musste funktionieren,

Gail McCutcheon, 45, wohnt mit ihrer Familie in Rutesheim, Baden-Württemberg. „Mama, mein Herz lacht, wenn ich laufe!“, rief ihr herzkranker Sohn als kleiner Junge fröhlich. McCutcheon hat ihren Verein danach benannt - denn genau das ist ihr Ziel: dass sich Eltern von kranken Kindern und Kindern mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen auch mal wieder leicht fühlen und lachen können: www.meinherzlacht.de

damit sein Überleben gesichert ist. Aber ich hatte mich in dieser Zeit total verloren!“

Nach der Kur beschloss sie deshalb, das Netzwerk, das sie einst selbst so dringend gebraucht hätte, für andere aufzubauen. 2018 organisierte sie ein erstes Treffen für Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen in Rutesheim bei Stuttgart, wo sie lebt. Über Flyer und Mund-zu-Mund-Propaganda erfuhren immer mehr davon, weitere Gruppen bildeten sich. Mittlerweile hat der Verein „Mein Herz lacht“ rund hundert Mitglieder, die sich an zehn Standorten vor allem in Baden-Württemberg regelmäßig treffen, gemeinsam kochen, Yoga oder Ausflüge machen. Im Unterschied zu Selbsthilfegruppen ist das Angebot offen für alle Eltern – ganz gleich, ob die Kinder Krebs, Diabetes oder eine Trisomie haben. Denn die Sorgen ähneln sich. 2019 wurde der Verein dafür mit dem „Global Change Wirkungsfonds“ ausgezeichnet.

Ihren Marketing-Job hat Gail McCutcheon inzwischen aufgegeben, sie engagiert sich jetzt ausschließlich für ihren Verein. Während der Corona-Krise, die wegen der Kontaktbeschränkungen für die Eltern von kranken oder behinderten Kindern besonders hart ist, wurde das Angebot, finanziert durch Spenden, noch mal ausgebaut. Die Mitglieder können sich jetzt auch im Chat vernetzen oder in Web-Meetings mit Expert*innen fortbilden, es gibt einen Podcast und ein Beratungsangebot via Telefon und Mail. Bald sollen Starter-Sets hinzukommen, die Eltern bundesweit helfen, eigene Gruppen zu gründen.

„Endlich bin ich nicht mehr gefangen in meiner Situation!“, hat ihr neulich eine Mutter erzählt. Und eine andere schrieb: „Ihr seid für mich der Lichtschimmer am Horizont, der mir Mut macht, weiter zu kämpfen.“ Für Gail McCutcheon ist das die beste Bestätigung.

CLAUDIA MINNER