

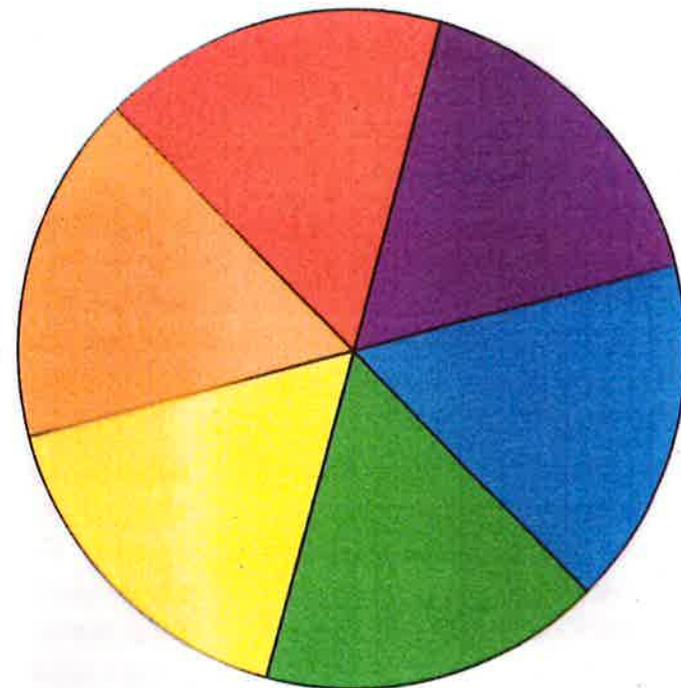
**Tun Sie sich etwas Gutes**  
schonen Sie sich

**Tun Sie sich etwas Gutes**  
fordern Sie sich

Herausgegeben von der  
Frauenarbeit  
der Evangelischen  
Landeskirche  
in Baden  
Blumenstraße 5  
76133 Karlsruhe

Mai 1993

# Sozialtherapeutisches Konzept für Mütterkuren



Orientierung  
mit dem  
Farbkreis



# Wenn ich gesund bin und mich wohlfühle, dann bin ich in meinem Gleichgewicht.

Im Gleichgewicht sein bedeutet ausgewogen sein, mich auf einer Ebene einpendeln, die mich im Lot hält. Jedoch ist mein Gleichgewicht nichts Statisches, Festes, es ist beweglich.

Im Leben eines Menschen können viele Dinge geschehen, die ihn oder sie aus dem Gleichgewicht bringen. Das können Krankheiten sein, Überforderungen, Trennung oder der Tod geliebter Menschen. Oft sind es aber auch die zahlreichen Herausforderungen des Alltags, die uns zermürben, die uns über den Kopf wachsen und das Gefühl hinterlassen: „Ich schaffe es nicht mehr!“

Die Zeiträume, in denen ich an mich selbst denke, mich schone oder mich in einer gesunden Art und Weise fordere, sind oft verschwindend gering. Bin ich erst einmal aus dem Lot geraten, kann das vielerlei Beschwerden körperlicher und seelischer Art hervorrufen. Der Rücken schmerzt, der Magen rebelliert, vielleicht leide ich unter permanenter Müdigkeit und Lustlosigkeit.

## Was kann ich tun?

# Wenn ich wieder ins Lot kommen möchte,

dann genügt es nicht, ausschließlich meinen Körper behandeln zu lassen. Natürlich muß ich an meinen Körper denken und ihm auch soweit wie nötig medizinische Hilfe zukommen lassen. Aber mein Gleichgewicht hängt auch von meinem seelischen und geistigen Wohlbefinden ab. Stellen Sie sich einmal einen Kreis vor.

Ein Kreis ist eine runde Sache, er ist in sich geschlossen, heil, ganz.

Deshalb haben wir den Kreis als unser Bild für eine „runde“ Müttergenesungskur gewählt.

Unser Kreis besteht zu je einem Drittel aus den drei Grundfarben Rot, Blau und Gelb. Die Farbe **Rot** repräsentiert den Körper (Blut, Energie . . .), **Gelb** die Seele (Licht, Helligkeit, Erleuchtung . . .) und **Blau** den Geist (Verstand, Klarheit wie das Wasser . . .). Alle drei Komponenten, die für eine Gesundung wichtig sind, sind vertreten.

Wo im Kreis zwei Grundfarben sich berühren und ineinander übergehen, entstehen Mischfarben: aus Rot und Blau wird **Violett**, Rot und Gelb ergeben **Orange** und Gelb und Blau bilden **Grün**, so daß die Farben des Regenbogens im Kreis entstehen. Die Mischfarben repräsentieren gleichzeitig zwei Komponenten.

In unseren Müttergenesungskuren gibt es Therapeutische Angebote entsprechend den Grundfarben **Rot, Gelb, Blau**. Man findet ebenso Angebote, die zwei Bereiche berühren. Hierfür stellvertretend stehen die Mischfarben **Violett, Orange, Grün**. Wenn Sie zum Beispiel an Gesprächen und Vorträgen zum Thema „Gesunde Ernährung“ teilnehmen, dann tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, weil dies auch mit einer Umstellung der Essgewohnheiten verbunden ist. Gleichzeitig werden Sie geistig dabei gefordert. Neue Perspektiven eröffnen sich.

Zu Beginn der Kur können Sie sich mit Hilfe der Farbsegmente die Ihnen entsprechende Themenauswahl treffen. Sie machen sich so ein Bild, indem Sie Körper, Geist und Seele im Blick haben. Sie wählen selbst und überlegen, was Ihnen jetzt gut tun könnte.

Wir unterstützen Sie bei ihrer Auswahl durch Beratung und Gespräch, damit das Raum gewinnen kann, was bisher zu kurz kam und Sie sich rundum wohlfühlen können.

Barbara Lay-Reineck  
Brigitta Lemmer-Melber  
Margit Neuthinger-Sänger

Evangelisches Mütterkurheim  
Gunzenbachstraße 8  
76530 Baden-Baden  
Telefon 07221 / 9 36 50