

# „Das Leben ist schön“

Der Akku war leer. Jetzt tankt Thorsten Hermanns in Hemer bei einer Vater-Kind-Kur wieder Kraft – und lernt dabei, den Alltag neu zu genießen

Von Nina Grunsky

**Hemer.** Es habe sich so eingeschlichen, sagt Thorsten Hermanns. „Dachdecker ist mein Traumberuf“, schwärmt er. Aber irgendwann spürte er, dass es ihm morgens schwer fiel, aufzustehen und zur Arbeit zu gehen. Da wurde ihm klar, dass er etwas tun muss.

Bis der 42-Jährige aber davon erzählt, dauert es eine ganze Weile. Denn an erster Stelle steht Ben. Sieben Jahre alt ist Ben – und hat ADHS, im Volksmund das Zappelphilippsyndrom. Deshalb sei er hier in Hemer in der Vater-Kind-Kur bei „Univita“ auf Gut Holmecke, erklärt Thorsten Hermanns.

Er erzählt von Wutausbrüchen des Jungen, der an diesem Tag hier in Hemer so fröhlich, liebenswert und entspannt ist. Er spielt vor, wie der Junge beim Essen nach rechts und links guckt, den Teller vor sich vergisst und wie der Vater langsam die Geduld verliert. Er erzählt davon, wie mühsam es war, den Antrag auf eine Integrationshilfe für die Schule durchzubekommen. „Das hat neun Monate gedauert.“

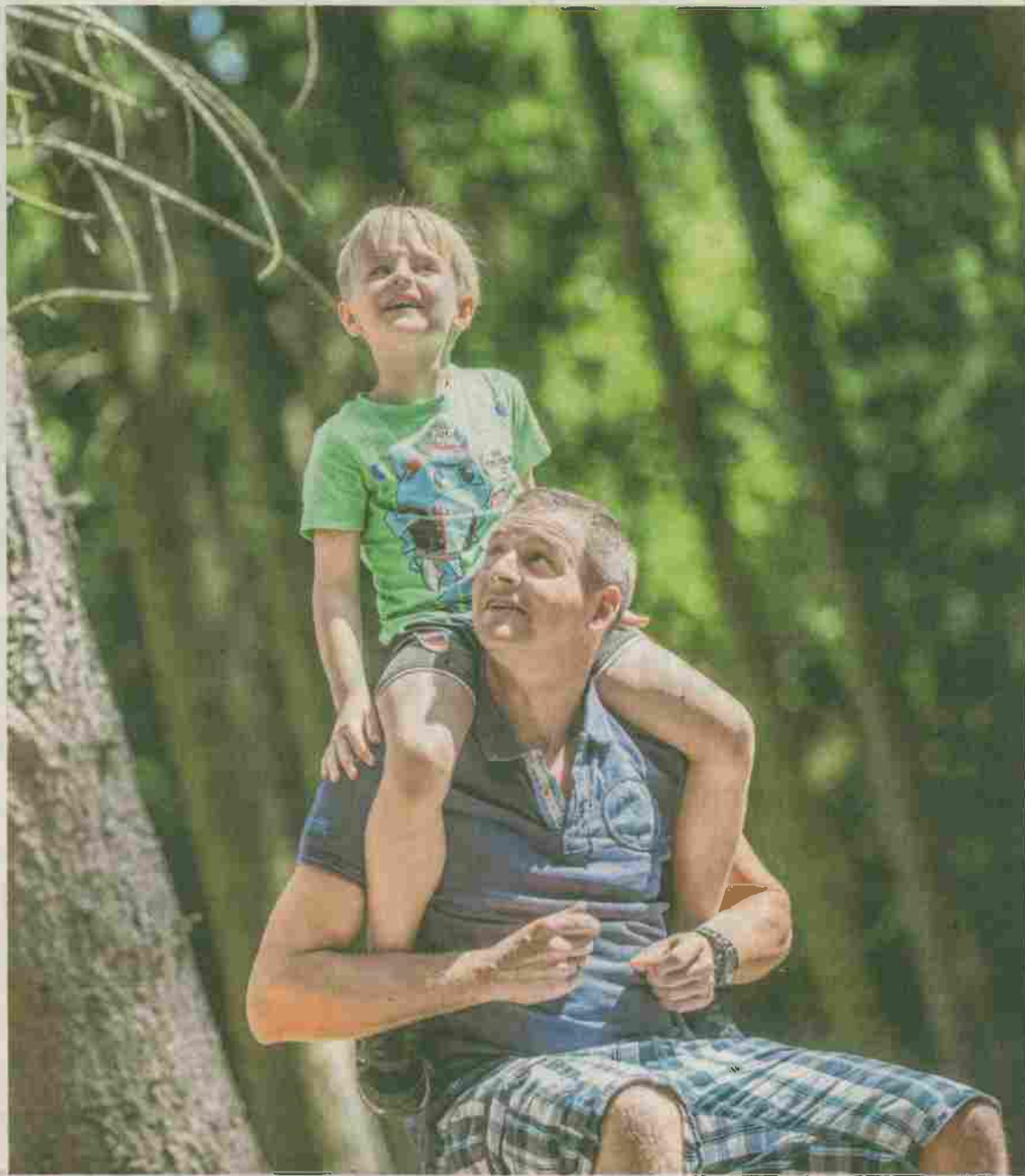
## Das Kind zuerst

Er erklärt, warum der Junge ein Medikament bekommt – nur für den Vormittag in der Schule, um sich konzentrieren zu können. „Sonst hätte er die erste Klasse nicht geschafft.“ Nachmittags aber und an den Wochenenden bekomme er keine Pillen: „Wir wollten es uns nicht gemütlich machen.“

Für Ben haben die Eltern eine Vater-Mutter-Kind-Kur beantragt, um hier auf Gut Holmecke ein Training mitzumachen, damit die Eltern und auch Ben üben, mit der Erkrankung im Alltag klar zu kommen. Aber die Krankenkasse bewilligte die Kur nicht für Mutter und Vater, sondern nur für einen von beiden. Also haben die Eltern beraten und entschieden, dass der Papa mitfährt.

Es dreht sich zunächst alles nur um das Kind, kein Wort zum eigenen Befinden – da ist Vater Thorsten Hermanns wie eine typische Mutter. „Wenn es Ben gut geht, geht es auch mir gut“, sagt er. Irgendwann aber redet Thorsten Hermanns dann doch ein bisschen von sich selbst. Davon, dass er als Dachdecker um fünf Uhr morgens aufstehen muss. Davon, dass er den ganzen Tag arbeitet. Davon, dass „auf der Arbeit die Herausforderung durch Ben nicht gesehen“ werde. Er erzählt, wie er am Ende des Werktages manchmal noch auf dem Arbeitsplatz ein Püschchen einlegt, bevor er nach Hause fährt: So komme er herunter, weil zu Hause keine Ruhe dafür sei.

Denn zu Hause ist Ben. Und den lebhaften Ben muss der Vater nach acht Stunden Arbeit beschäftigen: Fußball spielen, im Hochbeet graben, toben. „Meine Frau steht tagsüber unter Dauerstrom“, sagt Thorsten Hermanns. Da müsse er



Im Wald spielen, sich gegenseitig durchkitzeln, die Zeit genießen: Thorsten Hermanns und sein Sohn Ben, der an ADHS erkrankt ist, genießen die Vater-Kind-Kur in Hemer.

FOTO: RALF ROTTMANN

## Wie man eine Kur beantragt

■ Eine Vater-Kind-Kur dauert in der Regel **drei Wochen**. Kinder können bis zum Alter von zwölf Jahren mitfahren.

■ Bei der Beantragung einer Vater-Kind-Kur helfen **Beratungsstellen des Müttergenesungs-**

werks. Standorte unter [www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de).

■ Anträge auf Vater-Kind-Kuren werden laut Müttergenesungswerk häufiger **abgelehnt** (17 % aller Anträge) als Mutter-Kind-Kuren (11 %; Stand 2015).

sie am Abend ein bisschen ablösen. Nun trainiert er Bens Fußballmannschaft, weil der Papa weiß, wie man mit Ben umgehen muss, erklärt er. „Aber abschalten kann ich dabei nicht“, fügt er hinzu, dass er kaum mehr Zeit für sich habe. „Montagabends gehe ich zum Badminton. Das ist einzige, was mir bleibt.“ Es gebe Abende, da schlafe er mit Ben zusammen ein. „Der Akku ist leer“, räumt er ein. Dazu kommen Rückenprobleme.

## Erschöpfungszustände

Erschöpfungszustände – die sind nach Erhebungen des Müttergenesungswerks auch bei Vätern der Hauptgrund für eine Eltern-Kind-Kur (83 Prozent). Die Zahl der Väter steigt seit einigen Jahren. 1600 Männer haben im Jahr 2016 laut Müttergenesungswerk sich eine

solche Auszeit gegönnt; 2015 waren es noch 1500. (Bei den Müttern sind es übrigens etwa 49 000 Fälle.) Einen ähnlichen Trend verzeichnet die AOK Westfalen-Lippe: 270 Vater-Kind-Kuren hat die Kasse im Jahr 2017 bewilligt, im Jahr davor waren es 232. „Die Väter von heute übernehmen mehr Verantwortung in der Erziehung und Kinderbetreuung“, erklärt sich Petra Gerstkamp vom Müttergenesungswerk diese Steigerung.

Thorsten Hermanns allerdings ist mitten im Sommer hier auf Gut Holmecke als Mann allein unter Frauen. Für ihn kein Problem, im Gegenteil: „Da entdeckt man neue Perspektiven“, nennt er die Vorzüge aus den Gesprächsgruppen. „Unter Männern – da fängt man doch wieder an, über die Arbeit zu reden“, sagt er. Aber er würde je-

**„Montagabends gehe ich zum Badminton. Das ist das einzige, was mir bleibt.“**

**Thorsten Hermanns**, Dachdecker aus Krefeld und zurzeit auf Vater-Kind-Kur auf Gut Holmecke

dem Mann empfehlen, eine solche Kur zu machen. Die Momente zu genießen, wenn Ben in der Betreuung mit den anderen Kindern spielt, der Vater zwischen zwei Therapien einen Moment hat – „und ich dann einfach hier sitzen und in den Himmel gucken kann“.

Und die „intensive Zeit“ mit dem eigenen Kind zu erleben. Wenn sie morgens auf Gut Holmecke aufwachen, winken sie sich von Bett zu Bett zu, bis Ben zum Papa hinübergeht. Dann kuscheln sie ein bisschen, kitzeln einander durch, erzählt Thorsten Hermanns. Ben und sein Papa zeigen stolz das Tipi, das sie im Wald gebaut haben.

„Das Leben ist schön“, das sei das Wichtigste, was er hier für den Alltag später zu Hause gelernt hat. Daran will er sich später erinnern, wenn es wieder schwierig wird.