

# PRESSEMITTEILUNG

**Wenn der Alltag zur Ausnahmesituation wird: FLYMAMA Foundation stärkt Mütter mit Sicherheitswissen aus Luft- und Raumfahrt.**

Berlin, 15. Mai 2026 – Die von der Krisenexpertin und Pilotin Corinna Cremer gegründete FLYMAMA Foundation unterstützt künftig Frauen mit Kindern, in Ausnahmesituationen sicher, stabil und handlungsfähig zu bleiben.

Im Mittelpunkt steht ein neu entwickeltes Safety Training für Mütter, das bewährte Prinzipien aus Luft- und Raumfahrt, Krisenintervention und Hochrisikoberufen auf die Lebensrealität von Frauen mit Kindern überträgt.

„Sicheres Handeln unter Extremstress ist erlernbar – und in Hochrisikoberufen längst Standard. Im Familienalltag übernehmen jedoch häufig Mütter dauerhaft Verantwortung unter hoher Belastung, oft mit knappen Ressourcen und wenig Schutzraum“, sagt Gründerin Corinna Cremer. „Genau hier steigt das Risiko für Unfälle, Erschöpfung sowie mentale und körperliche Folgeerkrankungen. Gleichzeitig haben Mütter seit jeher eine Schlüsselrolle in Schutz, Versorgung und Stabilisierung von Familien inne. Diese Rolle gilt es in unseren bewegten Zeiten gezielt zu stärken.“

Die FLYMAMA Foundation setzt dort an, wo Belastung, Verantwortung und geringe Fehlertoleranz zusammenkommen: im Alltag mit Kindern ebenso wie in besonderen Krisenlagen. Denn Übermüdung, Sorgen, Zeitdruck, Unsicherheit oder akute Bedrohung verändern Wahrnehmung, Entscheidungsfähigkeit und Verhalten.

„Im Cockpit wie im Alltag mit kleinen Kindern lässt sich das Geschehen nicht einfach anhalten, um in Ruhe nachzudenken, sich zu sammeln oder neue Kraft zu schöpfen“, so Cremer. „Eine falsche Entscheidung oder ein unaufmerksamer Moment können weitreichende Folgen haben. Was Pilotinnen und Piloten und Menschen in anderen Hochrisikoberufen trainieren, können auch Mütter trainieren: unter schwierigen Bedingungen ruhig, klar und sicher handlungsfähig zu bleiben.“

Das FLYMAMA Safety Training für Mütter vermittelt praxisnahes Wissen zu Stressphysiologie, Selbstschutz, Risikowahrnehmung, Entscheidungsfähigkeit und Stabilisierung in kritischen Momenten. Ziel ist es, Risiken frühzeitig zu erkennen, Handlungssicherheit aufzubauen und unerwünschte körperliche, mentale und soziale Folgen für Mutter und Kind zu vermeiden oder zu begrenzen.

Das Angebot richtet sich an Frauen mit Kindern, die sich auf alltägliche wie besondere Ausnahmesituationen vorbereiten möchten. Dazu gehören auch Frauen in besonders belastenden Lebensumständen, etwa bei häuslicher Gewalt, Trennung oder Scheidung, Krankheit, Frühgeburt, Alleinerziehendenbelastung oder anderen Krisenlagen.

Die FLYMAMA Foundation bietet Trainings und Schulungen für Mütter in Organisationen, Einrichtungen und Netzwerken an – deutschlandweit sowie in Österreich, der Schweiz und Luxemburg.

Die FLYMAMA Foundation unterstützt Frauen mit Kindern in der Vorbereitung auf Ausnahmesituationen. Gegründet wurde sie von Corinna Cremer mit langjähriger Erfahrung in Krisenintervention, Krisenprävention und mentaler Gesundheit in der Begleitung von Menschen, Teams und Organisationen in sicherheitskritischen Kontexten.

Die FLYMAMA Trainings sind wissenschaftlich fundiert, alltagsnah und gezielt auf die Lebensrealität von Müttern sowie die weibliche Neurophysiologie und Biologie ausgerichtet.

## KONTAKT:

FLYMAMA Foundation | Corinna Cremer | [info@flymama.de](mailto:info@flymama.de) | [www.flymama.de](http://www.flymama.de) | +49 (0)30 81450390