

Unter Druck

Viele Eltern fühlen sich im Alltag mit seinen unendlichen To-do-Listen permanent gestresst und gehetzt. Woran liegt das? Und vor allem: Wie kommen wir da wieder raus?

Text: Kristina Reiss Bilder: Désirée Good / 13Photo



Bremsen, bevor
es zu viel wird:
Familie Hauser
aus dem
Zürcher Oberland.

Drei Familien aus den Kantonen Bern, Aargau und Zürich gaben der Fotografin **Désirée Good** für die Bebilderung dieses Dossiers Einblicke in ihren Alltag. Ab Seite 28 erzählen die Eltern, was ihnen hilft, den Stress mehr oder weniger im Griff zu behalten.

Das Phänomen, sich unter Druck zu fühlen, kennt fast jeder Mensch. Ein Stückweit gehört Stress zum Leben. Allerdings gibt es zwei Varianten, die sich ganz unterschiedlich auf Körper, Psyche und Gehirn auswirken. So ist positiver Stress, sogenannter Eustress, mit Gefühlen grosser Freude und Aufregung verbunden. Er kann Menschen beflügeln, sie antreiben und ihnen Energie verleihen. Negativer Stress dagegen, der sogenannte Distress, wird durch Sorgen, Nöte und Ängste ausgelöst. Auch digitale Dauererreichbarkeit oder zu hohe Belastungen in Beruf und Familie verursachen mitunter negativen Stress, genauso wie zu lange anhaltender Eustress.

Was wir als Stress empfinden, ist dabei sehr subjektiv und abhängig von der individuellen Wahrnehmung beziehungsweise Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Längst nicht alle Menschen leiden in den gleichen Situationen und im selben Ausmass darunter. Manchen Vater mag es stressen, zehn Minuten zu spät zum Abholen in die Kita oder in den Hort zu kommen, ein anderer bleibt dabei tiefenentspannt. Klar ist nur: Wer hohe Belastungen auf lange Zeit ausblendet, wird krank.

Glaubt man Expertinnen und Experten, sind es besonders Eltern mit Vorschul- und Schulkindern, die sich oft unter Druck fühlen – Tendenz steigend. Doch was sind die Gründe für dieses gesteigerte und lang anhaltende Stressempfinden? Welche Auswirkungen hat dies auf unsere physische und psychische Gesundheit und auf die Entwicklung unserer Kinder? Und wie kommt man als Vater oder Mutter aus dieser Spirale aus negativem Distress hinaus – oder erst gar nicht hinein?

Risikofaktoren für chronischen Stress

Zunächst ein Blick in die Statistik: Im 2021 erschienenen Bericht «Familien in der Schweiz» des Bundesamtes für Statistik (BFS) geben rund ein Sechstel der befragten Frauen und ein Zehntel der Männer mit Kindern unter 25 Jahren >>>

Laut Statistik fühlen sich ein Sechstel der Mütter und ein Zehntel der Väter meistens oder immer überlastet.



Klare Abläufe
entlasten sie:
Felizitas Fluri
und ihr jüngster
Sohn Silas.



«Stresse ich dich gerade?» Noah Spiegelberg, 13, lernt, Eskalation zu vermeiden.

Das Arbeitsvolumen in Beruf und Familie hat insbesondere für Mütter zugenommen.

>>> an, sie hätten in den vorangehenden zwölf Monaten meistens oder immer das Gefühl gehabt, überlastet zu sein. Bei den Frauen mit Kindern unter vier Jahren sind es sogar 23 Prozent (gegenüber 15 Prozent, wenn das jüngste Kind vier Jahre oder älter ist). Bei Männern hingegen hat das Alter des jüngsten Kindes keinen Effekt. Die Belastung hängt allerdings vom Beschäftigungsgrad ab: Bei Frauen, die 50 Prozent oder mehr arbeiten, sagen 19 Prozent, sie hätten meistens oder immer Schwierigkeiten gehabt, die verschiedenen Aktivitäten unter einen Hut zu bringen.

Tatsächlich hat sich unsere Gesellschaft in den letzten 30 Jahren stark verändert. Unser Leben ist schneller und anspruchsvoller geworden, die Auswahlmöglichkeiten sind schier unendlich.

Lag die Erwerbsquote von Müttern 1991 laut BFS noch bei knapp 60 Prozent, waren 2021 bereits 82 Prozent der Mütter berufstätig. Sie nahm somit in den letzten 30 Jahren um mehr als 20 Prozentpunkte zu, während sich die Erwerbsquote von Vätern kaum veränderte. Bei der Hausarbeit haben die Männer etwas aufgeholt und investieren heute etwa 30 Stunden pro Woche. Mütter arbeiten im Haushalt aber nach wie vor über 50 Stunden – zusätzlich zu ihrem

beruflichen Pensum. Diese Zahlen beziehen sich auf Familien, in denen die Kinder unter 15 Jahre alt sind. Das Arbeitsvolumen hat also insbesondere für Mütter zugenommen.

So sehr Mütter und Väter von den unzähligen Varianten der Rollenaufteilung profitieren: Die Doppelbelastung von Beruf und Familie überfordert auch oft. Martina Schmid, Paartherapeutin und Beraterin beim Elternnotruf, stellt im Rahmen ihrer Beratung fest, dass die grosse Wahlfreiheit – Wer arbeitet wie viel? Welchen Erziehungsstil wählen wir? Wie ernähren wir uns als Familie? – viele Eltern verunsichert: «So viel Freiheit dies auch bringt – ständig Entscheidungen zu treffen, ist sehr anstrengend.»

Für einen gewissen Lebensstandard braucht es meist zwei Einkommen

«Um sich einen gewissen Lebensstandard leisten zu können, braucht es mittlerweile pro Familie meist zwei Erwerbstätige», sagt Andrea Schmid-Fischer, Kurs- und Projektleiterin beim Dachverband Budgetberatung Schweiz sowie Leiterin der Budgetberatung und der Fachstelle Volljährigenunterhalt der Frauenzentrale Luzern. Kinder zu haben sei heute nun mal relativ kostenintensiv. Zwei Pensen von 60 bis 70 Prozent seien aber auch hinsichtlich Sozialversicherung und Altersvor- >>>

>>> Sorge wichtig. Hinzu komme: «War es für ältere Generationen selbstverständlich, in jungen Jahren sparen zu müssen, um irgendwann eine Familie zu gründen, haben Junge heute oft schon vor der Familiengründung einen hohen Lebensstandard», sagt Schmid-Fischer. Wer jedoch von Anfang an viel Geld für Kleider, Ausgang und Reisen ausbe, dem falle es schwerer, das Budget anzupassen, wenn es Nachwuchs gibt – was zu Zahlungsausständen führen könne.

Gleichzeitig gibt es immer mehr Eltern, die den Berg an Aufgaben alleine stemmen müssen: Die Anzahl Haushalte mit einem alleinerziehenden Elternteil hat sich seit 1970 auf 16,6 Prozent verdoppelt. Meist tragen Frauen dabei die Hauptlast, denn in 86 Prozent der Fälle leben die Kinder bei der Mutter.

Auch unser Lebensstil hat sich beschleunigt – und damit deutlich verändert: Handynutzerinnen und -nutzer verbringen inzwischen bis zu fünf Stunden pro Tag am Smartphone. Zu diesem Ergebnis kommt die US-Analysefirma App Annie in einem Bericht aus dem Jahr 2021, in dem die Daten zum Nutzerverhalten aus zehn verschiedenen Ländern gesammelt und ausgewertet wurden. Unsere Aufmerksamkeit wird also viel stärker beansprucht – was ebenfalls in Stress ausarten kann. Und die Digitalisierung brachte neben flexiblen Arbeitszeiten auch dauernde Erreichbarkeit und aufgeweichte Grenzen zwischen Privat- und Arbeitsleben mit sich.

Ohnehin sehen sich Eltern im 21. Jahrhundert mit einer Fülle von Aufgaben konfrontiert: Weil Familiengründungen tendenziell später stattfinden, verdichtet sich vieles. Der deutsche Soziologe und Familienforscher Hans Bertram spricht deshalb von der «überforderten Generation». Die heutigen 30- bis 45-Jährigen seien überlastet, sagt er, weil ihnen alles gleichzeitig abverlangt werde: Sie sollen im Beruf Höchstleistung erbringen, Karriere machen, eine Familie gründen, sich fürsorglich um Kinder kümmern. Und die eigenen Eltern brauchen womöglich ebenfalls bereits Unterstützung.

Zugleich gibt es das sprichwörtliche Dorf nicht mehr, das es braucht, um ein Kind grosszuziehen. An seine Stelle ist die Kleinfamilie getreten, die hierzulande zwar punktuell oft auf die Hilfe von Grosseltern zurückgreifen kann, das grosse Ganze aber alleine stemmen muss.

Innerer Stress ist eng verknüpft mit äusserem Stress

Einer, der sich besonders gut mit Stress und seinen negativen Folgen auskennt, ist Michael Pfaff. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie leitet die Clinica Holistica Engiadina in Susch GR, die einzige Burnout-Klinik der Schweiz. Seine Patientinnen und Patienten kommen aus sämtlichen Gesellschaftsschichten und Berufsgruppen. Auch Eltern sind darunter. Dabei stellt Michael Pfaff fest: Strukturell auferlegte Stressoren, die wie oben >>>

«Den 30- bis 45-Jährigen wird heute alles gleichzeitig abverlangt», sagt der Soziologe Hans Bertram.





Vier Kinder, viel
Trubel und Stress
zur Genüge:
Familie Fluri aus
Uetendorf BE.

>>> beschrieben von aussen auf uns einströmen, sind eng verknüpft mit inneren Stressoren – also Stress, den wir uns selbst machen.

Zu den inneren Stressoren zählt der Psychiater vor allem überhöhte Erwartungen an sich selbst sowie den Drang zur Perfektion, was er «Phänomen der Hollywoodisierung» nennt. «Die Vorstellungen eines Happy End mit einer gelungenen Familie bestimmen unser Bild eines glücklichen Daseins», so Pfaff. «Wir orientieren uns an bildlichen Vorgaben, deren Inhalte wir nicht mit unserem Erleben abgleichen.» So streben wir nach Dingen, von denen wir uns einen Zustand von Erholung oder Erlösung versprechen – was uns aber gar nicht entspricht. Wenn mein Kind den Übertritt ins Gymnasium schafft, wenn ich die spektakulären Ferien buche oder wenn ich die Beförderung bekomme, dann werden wir glücklich, sagen wir uns. Indem wir in diesem Glauben verharren, leben wir jedoch mit angezogener Handbremse. «Wir bewegen uns in einer narzisstischen Gesellschaft, in der wir uns eher fragen <Was für ein Bild gebe ich für andere ab?> anstatt <Was möchte ich eigentlich?>», stellt Michael Pfaff fest.

Ferne Ziele und mangelnde Zufriedenheit

Vermittelt werden diese Bilder einerseits durch soziale Medien. Andererseits haben wir gewisse Wertvorstellungen von unseren Eltern übernommen, bei denen etwa das Einfamilienhaus noch zum erstrebenswerten Status gehörte. «Wir machen uns den Stress also auch selbst», findet Pfaff. «Indem wir häufig einem nicht zu erreichenden Fernziel hinterherjagen, andererseits aber Dinge, die uns gegeben sind, zu wenig wertschätzen und schwer zufriedenzustellen sind.» Hier gelte es sich mehr zu fragen: Was ist in meinem Leben gegeben? Und: Womit kann ich Zufriedenheit erreichen? >>>





Energiebündel:
Neal, 8, und Enya
Hauser, 4.



Wenn die Eltern
belastet sind,
wird es stressig.
Anthony Hauser
und seine Kinder.

*Eltern haben das Gefühl,
alle Wünsche des Kindes
erfüllen zu müssen. Das ist
eine grosse Stressfalle.*

>>> Gleichzeitig stellen Mütter und Väter heute enorm hohe Erwartungen an sich als Eltern, bemerken Ulrike Lux und Désirée Liese vom Deutschen Jugendinstitut in München. «Historisch gesehen haben Kinder heute eine viel grössere Bedeutung, schon von frühester Kindheit an», so die Psychologinnen. Schliesslich sei der Nachwuchs heute meist sorgfältig geplant, und so trafen Eltern alle Entscheide, die ihn betreffen, viel bewusster. Oft mit dem Gefühl, alle Wünsche des Kindes erfüllen zu müssen – selbst wenn dabei ihre eigenen Bedürfnisse hintanstehen. Dies sei im Endeffekt jedoch eine grosse Stressfalle.

«Mutter und Vater möchten es unter allen Umständen richtig gut machen», ist auch die Erfahrung von Martina Schmid vom Elternnotruf. Wer nur zwei Tage beim Nachwuchs zu Hause sei, wolle diese Zeit häufig optimal nutzen. «Gehen Eltern dann nicht voll auf die Kinder ein, kann ein schlechtes Gewissen aufkommen», stellt die Beraterin fest. So wie jene Mutter kürzlich im Beratungsgespräch, die sich schlecht fühlte, weil sie mit der Tochter nicht gern deren Lieblingsspiel – Verkäuferlädeli – spielt. Dabei spürt sie deutlich, dass sie mehr Kontaktmomente mit ihrem Kind wünscht. «Was ist für Sie eigentlich eine gute Mutter?», hat Martina Schmid daraufhin

gefragt. «Jemand, der immer auf die Wünsche des Kindes eingeht? Oder jemand, der sich selbst und seine Bedürfnisse auch ernst nimmt?» Die Lösung: Mutter und Tochter gehen nun zum Kinderturnen – eine gemeinsame Aktion, die beiden Spass bringt. Versöhnlich sein mit sich und seinen eigenen Erwartungen, findet Schmid dabei ganz zentral. «Und gleichzeitig versuchen, authentisch zu bleiben.»

Enorm gestiegene Erwartungen

Einen Blick auf Kinder wie auf Eltern hat Karella Easwaran. Sie ist Kinderärztin in Köln und Bestsellerautorin mehrerer Ratgeber. Ihre Mission: «Gestresste Eltern vom Druck und von den Sorgen entlasten, die heute mit dem Kinderhaben einhergehen.» Schon länger fiel der Kinderärztin auf, dass Eltern, die mit ihrem Nachwuchs in ihre Praxis kommen, immer häufiger gestresst sind. Oft geht es dabei gar nicht so sehr um die Krankheit des Kindes – dieses hat womöglich nur eine starke Erkältung –, trotzdem scheinen Mutter und Vater in grosser Sorge und wirken häufig ausgelaugt. «Es ist nicht nur der Schnupfen, der Eltern fertigmacht, sondern die Umstände, unter denen sie als Familie leben», diagnostiziert die Ärztin. «Die Anforderungen an Eltern haben einfach enorm zugenommen.» Der >>>

>>> eigene Schlafmangel mache ihnen zu schaffen, gepaart mit Überforderung in der Arbeit sowie dem ständigen Ringen um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Easwaran führt seit 20 Jahren eine eigene Praxis und sagt: «Die Kinder haben sich in dieser Zeit nicht verändert – aber der Blick auf sie.» Eltern wollten alles perfekt machen, ihr Kind bestmöglich auf das Leben vorbereiten und dafür sorgen, dass es keine Chancen verpasst. Doch wer unter Dauerstress steht, ist auch anfälliger für Verunsicherungen. Und diese gebe es zuhauf, gerade aus dem Umfeld. «Das Kind hat bestimmt ADHS», werde leichtfertig über ein unruhig wirkendes Kind gesagt, woraufhin sich die Eltern verunsichert bei der Kinderärztin einfinden. Fakt sei jedoch: «Vieles regelt sich erst später im Leben, hier gilt es mehr Gelassenheit zu zeigen – etwa, was früh gestellte Diagnosen angeht.»

Der schleichende Weg zum Burnout

Was letztlich auch den Kindern guttut. Denn stehen Eltern über Jahre unter Dauerstress, zeige sich dies auch beim Nachwuchs, so Karella Easwaran: Dieser werde ebenfalls ängstlich und fühle sich nicht sicher. Deshalb sei es wichtig, dass Eltern mehr loslassen, etwa gelassener würden und darauf vertrauten, dass schon alles gut komme.

Burnout fängt immer mit einer Aufwärtsspirale an, sagt Michael Pfaff: «Bevor man ausbrennen kann, muss man erst mal entflammen.»

Heisst: Anfangs befinden wir uns noch in einem gesunden Dauerstresszustand, fühlen uns stark, treffen Entscheidungen im Sekundenkontakt. Parallel allerdings beginnt ein schleichender Prozess, bei dem wir anfangen, Dinge, die uns guttun und uns Erholung verschaffen, ausdünnen: Wir schlafen nicht mehr so viel, vernachlässigen Freunde und Sport, verändern unseren Lebensstil. Vor allem aber verbrennen wir immer mehr Energie, während Erholungszeiten sukzessive weniger werden. Erste Anzeichen von Überforderung und Erschöpfung sind schlechter Schlaf sowie Rücken- oder Nackenschmerzen. «Legt man keine fürsorgliche Grundhaltung für sich selbst an den Tag, beginnt die Abwärtsspirale», so Pfaff. «Der Mensch ist nun mal nicht für Dauerstress gebaut.»

Kinder spürten dabei sehr genau, wenn Eltern ständig überfordert seien und nicht mehr aus stressigen Phasen herausfänden, beobachten die Psychologinnen Lux und Liese. Fakt ist: Der Nachwuchs schaut sich das Verhalten von seinen allernächsten Bezugspersonen ab und übernimmt deren Strategien. Wie gelassen oder genervt sind Mutter und Vater in Eltern-Kind-Interaktionen? Werden sie eher lauter? Schreit die Tochter etwa ihren kleinen Bruder immer wieder mit den Worten «Pass doch mal besser auf, du machst ja alles kaputt!» an und erkennen sich Mutter oder Vater darin wieder, sollten sie ihr eigenes Verhalten reflektieren. Auch ganz konkrete >>>

*Kinder spüren sehr genau,
wenn Eltern überfordert
sind und nicht aus stressigen
Phasen herausfinden.*



Larissa Hauser
will als Mutter
präsent sein,
wenn es darauf
ankommt.



In seiner Familie
gibt es viele
Bedürfnisse und
viel Struktur:
Kenzo Fluri, 12.

>>> Auswirkungen kann elterlicher Dauerstress auf Kinder haben, vor allem im Kleinkindalter: Das zeigt sich mitunter in psychosomatischen Auffälligkeiten wie Schlafstörungen oder Bauchweh, aber auch in vermehrten Aggressionen und ungewöhnlich starkem Trotzverhalten oder völligem Rückzug.

Mutter und Vater sollten mehr auf eigene Bedürfnisse hören, finden Ulrike Lux und Désirée Liese. Sich etwa Freiräume für sich selbst und für die Partnerschaft schaffen und Erholungspausen einplanen – spätestens sobald sie bemerken, dass sie sich in einer nicht zu durchbrechenden Spirale befinden. Dazu gehöre auch, sich lieber früher als später Hilfe zu suchen, etwa durch Unterstützung von einer Beratungsstelle oder indem man sich mit Gleichgesinnten zusammenschliesst.

Den Kindern geht es immer nur so gut, wie es den Eltern geht

Der britische Psychoanalytiker Donald Winnicott stellte bereits in den 1950er-Jahren fest, dass kein Kind einen perfekten Elternteil braucht. Ein passabler, es meist gut meinender reiche völlig. Winnicott sagte dies nicht, weil er anspruchslos war, sondern weil er den hohen Preis des Perfektionismus erkannte. Er prägte den Begriff der «good enough mother», des «good enough father», was so viel bedeutet wie: Es reicht, wenn wir als Eltern in 50 bis 60 Prozent der Fälle richtig reagieren und einen halbwegs guten Job machen.

Weil insbesondere die ersten zehn Jahre mit Nachwuchs sehr fordernd seien, so Burnout-Experte Michael Pfaff, gelte es für Mutter und Vater sehr genau zu überlegen: Für was habe ich noch Energie? Wo hole ich mir Energie? Aber auch: Was ist wirklich wichtig in meinem Leben? Erholungsfreiräume als Paar sowie Selbstfürsorge für jeden einzelnen Elternteil seien essenziell. Schliesslich gehe es Kindern immer nur so gut, wie es den Eltern gehe.

Dies gilt erst recht in unsicheren Zeiten und akuten Krisen, in denen wir uns neben leistungsgesellschaftlichen Zwängen auch anderen Themen ausgeliefert sehen – wie Energieknappheit, nahem Krieg und Pandemie. «Gerade dann, wenn wir Dinge nicht in der Hand haben, brauchen wir Rückzugsorte», findet Michael Pfaff. Es gehe um eine neue Innerlichkeit, eine Art Biedermeierkonzept. Darum, in sich hineinzu hören: Was tut mir jetzt gut? «Wir befragen uns heute zu wenig», so Pfaff, «weil wir das Gefühl haben, für Beruhigung und Befriedigung sind Konsumgüter zuständig. Sie sind es nicht.»

Die deutsche Publizistin Teresa Bücken holt noch weiter aus. «Wir brauchen eine neue Zeitkultur», fordert sie in ihrem Buch «Alle Zeit». Sie beklagt darin nicht nur Überarbeitung und Dauerstress, sondern sieht das aus dem Ruder laufende Zeitmanagement als Übel der modernen Gesellschaften. Zeit für Hobbys, Mitmenschen oder sich selbst zu haben, deuteten viele Menschen längst als Träumerei. Stattdessen sei das gesellschaftliche Leben auf Erwerbsarbeit ausgerichtet. Doch für mehr Freiheit und Selbstbestimmung brauche es ein neues Denken. Und vor allem: ein anderes Verteilen der Ressource Zeit. Bücken betrachtet dies allerdings nicht als eine individuelle Aufgabe, die jede einzelne Person für sich zu lösen hat. Stattdessen fordert sie, dies müsse als grosses Ganzes angegangen werden, etwa in Form >>>

Es reicht, wenn wir als Eltern in 50 bis 60 Prozent der Fälle richtig reagieren und einen halbwegs guten Job machen.

>>> von generell verkürzten Arbeitszeiten: «Das ist eine der wichtigsten politischen Aufgaben der Gegenwart.»

Solange es jedoch keine gesamtgesellschaftliche Lösung gibt, kann jede und jeder Einzelne schon mal im Kleinen beginnen: Indem wir fokussieren und Prioritäten setzen beispielsweise. «Die Zeit reicht nicht aus – niemals», konstatiert der britische Journalist Oliver Burkeman in seinem Buch «4000 Wochen». Mit dem Titel nimmt er Bezug auf die Zeit, die uns durchschnittlich auf Erden bleibt. Kein Wunder, findet er, dass wir unaufhörlich versuchen, möglichst viel in diese kurze Zeit hineinzupressen. Dabei verlieren wir laut Burkeman jedoch genau die Dinge aus dem Blick, die uns glücklich machen. Sein Credo lautet deshalb: Deine Zeit ist begrenzt, also verschwende sie nicht mit unwichtigem

Kram! Es wird nie der Tag kommen, an dem wir alles im Griff haben.

Das Leben mit Kindern ist ein Stück weit Chaos – mit diesem Gedanken dürfen Eltern getrost leben. <<<



Kristina Reiss

ist freischaffende Journalistin und lebt mit ihrer Familie am Bodensee. Für dieses Dossier hat sie sich ausgiebig mit dem Phänomen Stress und der Wichtigkeit von Pausen beschäftigt. Dabei ist sie auch über ein Zitat des Theologen Franz von Sales gestolpert: «Eine halbe Stunde Meditation ist absolut notwendig. Ausser man ist sehr beschäftigt – dann braucht es eine ganze Stunde.» Klingt nach einem guten Vorsatz!

Hotline Elternnotruf

Ist der Stress in Ihrem Familienalltag manchmal kaum auszuhalten und suchen Sie Unterstützung? Der Elternnotruf beantwortet Ihre Fragen per Mail auf 24h@elternnotruf.ch (ab Montag, 13. März) oder am 14. März per Telefon.



Emanuele Godenzi
ist Pädagoge, Berater und Dozent sowie Vater von zwei kleinen Jungs.

Tel. 044 365 34 00

14. März, 17–23 Uhr



Dossier



Ein eingespieltes Team: Noah Spiegelberg und sein Vater Ronny aus Birrwil AG.

Organisieren und loslassen

Zwei Mütter und ein Vater sagen, welche **Strategien gegen Stress** sich in ihrem Familienalltag als hilfreich erwiesen haben. *Aufgezeichnet von Kristina Reiss*

Ich erzähle

«Manchmal muss man realistisch bleiben»

Die Unternehmerin Felizitas Fluri, 39, aus Uetendorf BE kennt stressige Momente mit ihrer sechsköpfigen Familie – dazu gehören Levi, 14, Kenzo, 12, Silas, 9, und Shakina, 7, sowie Dan, 43, Chefkoch – zur Genüge. Doch eine Strategie hilft fast immer: möglichst viel Struktur.

«Unsere Kinder haben zusammen acht Diagnosen: dreimal Autismus, Diabetes Typ 1, Dyskalkulie, Legasthenie, ADHS sowie Asthma. Diese gesundheitlichen Aspekte sind mit das Herausforderndste im Alltag. Als ich mich vor zwei Jahren

auch noch selbständig gemacht habe, wurde es richtig stressig. Was hilft, ist unser sehr strukturierter Tagesablauf. Ursprünglich haben wir den wegen der von Autismus betroffenen Kinder eingeführt, die einfach geregelte Abläufe brauchen. Letztendlich aber profitieren alle davon, weil das extrem viel Ruhe in den Alltag bringt.

Mein Mann und ich bringen zum Beispiel die Kinder nach einem genauen Plan ins Bett. Dies verschafft uns Eltern Entlastung, weil wir darüber nicht mehr diskutieren müssen. Und auch die Kinder fangen keine Diskussionen mehr an. Über den Inhalt von Znüni-Boxen oder Desserts wird bei uns ebenfalls nicht mehr debattiert. Wir präsentieren eine vorgegebene Auswahl, aus der sich die Kinder etwas aussuchen können – fertig. Was es wann zum Zmorge gibt, ist ebenfalls streng geregelt. Nutella steht

zum Beispiel nur mittwochs und am Wochenende auf dem Tisch.

Ausserdem arbeiten wir mit Piktogrammen, also kleinen Zeichnungen, die ganz genau den Tagesablauf anzeigen – etwa welche Handlungen morgens auszuführen sind, wenn die Kinder zur Schule gehen und es schnell gehen muss: aufstehen, aufs WC gehen, Zmorge essen, Zähne putzen. Dies kommt insbesondere unseren beiden Jüngsten zugute, die mit den Abläufen oft überfordert waren. Gibt es einen speziellen Anlass – ein Familienfest oder einen Ausflug in die Badi –, hänge ich das ebenfalls als Piktogramm auf.

Über viele Dinge nicht mehr diskutieren zu müssen, ist die grösste Entlastung im Alltag. Gleichzeitig versuchen mein Mann und ich uns viel auszutauschen. Deshalb gehen wir prophylaktisch zur Eheberatung: Um uns





nicht aus den Augen zu verlieren und gut aufgestellt zu sein mit vier Kindern, zwei Jobs und vielen Hobbys.

Im Haushalt habe ich vieles vereinfacht. Wir tumblern zum Beispiel fast alles – was zwar nicht umweltfreundlich ist, aber praktisch. Anschliessend sortiert jedes Kind seine Wäsche. Meine Kleider hänge ich alle auf Bügel und spare so das Zusammenlegen.

Eine Stressquelle bleibt allerdings das gemeinsame Essen. Unsere von Autismus betroffenen Kinder sind da sehr heikel: Stimmt die Konsistenz nicht oder die Kombination der Speisen, geht gar nichts mehr. Ich selbst koche und esse hingegen gerne vielfältig. Aber ich habe gelernt: Der Kampf lohnt sich nicht. Manchmal muss man einfach realistisch bleiben und seine Ansprüche runterschrauben.»

«Über viele Dinge nicht mehr diskutieren zu müssen, ist die grösste Entlastung im Alltag.»

Ich erzähle

«Wir haben alle oft zu viele Bälle in der Luft»

Larissa Hauser, 43, ist Psychologin und wohnt mit ihrem Mann Anthony, 37, Geschäftsbereichsleiter einer Technologiefirma, und den beiden Kindern Neal, 8, und Enya, 4, im Zürcher Oberland. Sie findet, man müsse sich in stressigen Phasen bewusst entscheiden: Was lasse ich sein, um wieder mehr Kontrolle zu erhalten?



«Bei uns wird es vor allem stressig, wenn wir Eltern belastet sind. Anthony arbeitet 100 Prozent, ich 60. Damit bin ich mehr zu Hause und fange dort auch mehr auf. Ist meine Arbeitslast im Job mal höher, merke ich das schnell – weil dann Termine vergessen gehen und uns erst im letzten Moment einfällt: «Oh, das Kind muss ja heute in den Wald!» Generell sind die Morgen dann stressiger – worauf die Kinder reagieren und anhänglicher sind. Wir Eltern wiederum haben weniger Puffer und fangen an zu streiten, weil wir uns nicht einig sind, wer was verpasst hat. Kurz: Das System wird überspannt. Solche Situationen gibt es wohl in jeder Familie – egal, wer wie viel arbeitet. Man ist ja auch nicht immer gleich belastbar. Hier hilft es, das Tempo zu reduzieren. Merke ich, dass es auf Kosten der Kinder geht, sage ich Termine ab oder lasse mal ein Kind zu Hause. Dazu braucht es nicht unbedingt Fieber. Manchmal ist es gut, schon früher die Bremse zu ziehen.

Gleichzeitig finde ich: Man muss nicht drei Stunden pro Tag mit jedem Kind verbringen. Es geht eher darum, die Momente zu erkennen, in denen es darauf ankommt, und dann Präsenz zu zeigen. Für mich sind zum Beispiel die Morgen mit meiner Tochter wichtig; oft spielen wir vor dem Kindergarten noch ein Spiel zusammen. Mit meinem Sohn sind es eher die Gespräche vor dem Einschlafen.

Als Psychologin leite ich Weiterbildungen im Bereich Stress- und Selbstmanagement und sollte eigentlich wissen, worauf es ankommt. Doch Stress hat immer mit Emotionen zu tun und mit der persönlichen Bewertung der Situation. Insofern bin auch ich davor nicht gefeit und lerne jeden Tag dazu. Zumal sich Kinder gerade in den ersten Jahren sehr schnell verändern – was schön ist, aber auch anstrengend, weil dies viel Energie kostet. Überhaupt ist Stressempfinden etwas sehr Persön-

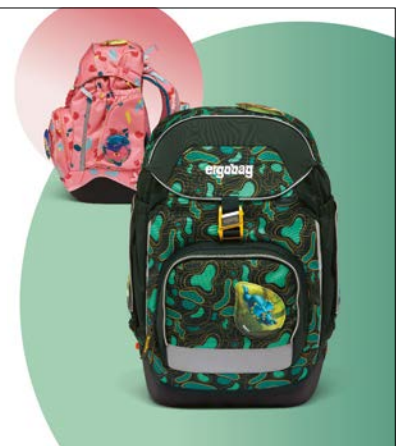
liches. Für mich war zum Beispiel die Babyphase wahnsinnig anstrengend. Jetzt, da die Kinder grösser sind, finde ich es viel leichter. Rede ich aber mit Freundinnen, merke ich, dass dies jede anders wahrnimmt.

Generell haben wir alle oft zu viele Bälle in der Luft. Wie ein Jongleur, der nicht alle gleichzeitig oben halten kann. Gerade in stressigen Phasen muss man sich deshalb bewusst entscheiden: Was lasse ich fallen, um wieder mehr Kontrolle zu erhalten? Dies sind zum Teil schmerzhafteste Prozesse. Wenn ich etwa erkennen muss: «Ich konzentriere mich erst mal nur noch auf wenige Menschen» oder «Jenes Hobby hat gerade keine Priorität». Wir haben zum Beispiel seit zwei Jahren keine selbst gestalteten Fotobücher mehr, weil Schlaf und Gesundheit für mich gerade wichtiger sind. Doch irgendwann ist das bestimmt wieder möglich. «Es ist nur eine Phase», sage ich mir bis dahin.»

Welche Schultasche ist die richtige für mein Kind?

In der neuen ergobag Kollektion finden Schulstarter:innen und ihre Eltern alles, was das Herz begehrt. Viele coole Styles, clevere Funktionen und ein ausgeklügeltes Ergonomie-Konzept, das mitwächst. Was Kinder lieben: Sie können ihrem ergobag jeden Tag einen neuen Look verpassen, z. B. mit verschiedenen Kletties, die sich im Handumdrehen an den Klett-Flächen befestigen, wieder ablösen und gegen andere Klettie-Motive austauschen lassen.

On top gibt es reflektierende Details für rundum gute Sichtbarkeit. Und auch in Sachen Nachhaltigkeit können sich die Schultaschen sehen lassen: Für die Herstellung der ergobag Stoffe werden recycelte PET-Flaschen verwendet. **Mehr Inspirationen gibt's unter [ergobag.de](https://www.ergobag.de)**



«Ich sage mir: ‹Er macht dies nicht, um dich zu ärgern. Er ist halt ein Teenager, bei dem sich gerade das ganze Hirn umbaut.›»



Ich erzähle

«Noah muss es selbst ausbaden, wenn er morgens zu spät kommt»

Ronny Spiegelberg, 46, ist alleinerziehender Vater. Der Verleger lebt mit seinem Sohn Noah, 13, in Birrwil AG. Die beiden sind ein eingespieltes Team – auch was den Umgang mit stressigen Situationen angeht.

«Stress entsteht bei uns meist in den gleichen Situationen. Am Montagmorgen zum Beispiel, wenn nach dem Wochenende das Aufstehen schwerfällt. Oft kommt Noah dann auch noch in den Sinn, dass er dringend eine Unterschrift von mir

braucht oder irgendwelche Hausaufgaben nicht gemacht hat. Mich macht das wahnsinnig, weil es alles so absehbar ist. Gleichzeitig weiss ich: Damit das Ganze jetzt nicht eskaliert, muss ich möglichst ruhig bleiben. Und mir in Erinnerung rufen: ‹Er macht dies nicht, um dich zu ärgern. Er ist halt ein Teenager, bei dem sich gerade das ganze Hirn umbaut.› Ich überlasse es dann Noah, hektisch seine Sachen zusammenzusuchen, kommentiere es möglichst nicht, greife aber auch nicht helfend ein. Braucht er noch eine Unterschrift, bekommt er diese aber natürlich von mir.

Dasselbe gilt für sein morgendliches Zeitmanagement. Auch hier lasse ich ihn mittlerweile einfach machen und nehme mich zurück. Selbst wenn ich sehe, dass nur noch zehn Minuten bis Unterrichtsbeginn bleiben und wir eigentlich dringend lossollten: Ich dränge ihn nicht mehr

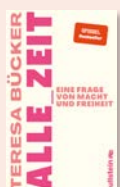
und warte im Auto. Er muss es ausbaden, wenn er zu spät kommt, nicht ich. Lustigerweise funktioniert diese Taktik ziemlich gut. Bei aufkommendem Stress lautet meine Strategie also: Fuss vom Gas nehmen und nicht so sehr auf die Vorlagen meines Sohnes eingehen. Dies setzt allerdings voraus, dass ich selbst sehr ausgeglichen bin.

Was hilft, wenn wir nicht auf den gleichen Nenner kommen und einer kurz vorm Durchdrehen ist: tief ein- und ausatmen, den Raum verlassen oder aus dem Fenster schreien. Mittlerweile sind wir beide gut im Entschärfen von Situationen und es eskaliert recht selten zwischen uns. Schnaufe ich mal tiefer ein und aus, fragt Noah: ‹Stresse ich dich gerade?› Es stimmt halt schon: Kinder können wir gar nicht erziehen; sie machen uns einfach alles nach.»

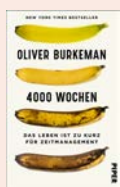
Zum Weiterlesen und -hören



Karella Easwaran: Das Geheimnis ausgeglichener Mütter. Kösel 2020, 272 Seiten, ca. 25 Fr.



Teresa Bücker: Alle_Zeit. Eine Frage von Macht und Freiheit. Ullstein 2022, 398 Seiten, ca. 35 Fr.



Oliver Burkeman: 4000 Wochen. Das Leben ist zu kurz für Zeitmanagement. Piper 2022, 304 Seiten, ca. 35 Fr.



Elternalltag. Monatlicher Podcast der Suchtprävention Aargau zu verschiedenen Erziehungsorgen (u. a. psychische Gesundheit von Eltern)

www.suchtpraevention-aargau.ch > Podcast > Elternalltag



Folge des SRF-Podcasts von «Sternstunde Philosophie» zum Thema Stress: www.srf.ch/audio/sternstunde-philosophie > Zeit, unsere kostbarste Ressource

Hier gibts Hilfe

24-Stunden-Beratung durch Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen bietet der Elternnotruf per Telefon (0848 35 45 55) und online: www.elternnotruf.ch

Auch Pro Juventute berät Eltern rund um die Uhr telefonisch (058 261 61 61) und elektronisch: www.projuventute.ch/de/elternberatung

Hauszeit mit Herz: Das erste Erholungshaus in der Schweiz für erschöpfte Eltern in Sursee LU: www.hauszeitmitherz.ch

Über die Coaching-Plattform des Zentrums für Mütter und Väter lassen sich Fachpersonen aus der ganzen Schweiz zu den unterschiedlichsten Themen finden: www.zfmuv.ch

8 Tipps für weniger Stress im Familienalltag

1. Prioritäten setzen

Eigene Anforderungen herunterschrauben und Minimalstandards festlegen: Was ist momentan wirklich wichtig? Eine perfekt aufgeräumte Wohnung? Ein entspanntes Familienleben?

2. Nein sagen

Schlechtes Gewissen, Erziehung oder sonstige Gründe verleiten dazu, immer wieder Ja zu gewissen Tätigkeiten zu sagen. Deshalb in Ruhe überlegen: Will ich bestimmte Aufgaben wirklich übernehmen?

3. Vom Perfektionismus verabschieden

Müssen T-Shirts wirklich gebügelt werden, ist es nötig, die Wohnung täglich zu staubsaugen? Oder sind dies einfach Zeitfresser, die genauso gut weggelassen werden können?

4. Verantwortung übertragen

Auch Kinder können im Haushalt einfache Arbeiten erledigen. Je nach Alter übernimmt der Nachwuchs Aufgaben wie Tisch abräumen, Geschirrspüler ausräumen oder Müll entsorgen.

5. Vorrasschauend die Mahlzeiten planen

Einen Wochenplan erstellen statt planlos vor dem Kühlschrank stehen. Dies spart Zeit, Nerven und sorgt meist auch noch für abwechslungsreicheres Essen.

6. Gewohnheiten einführen

Kleines Ritual mit grossem Effekt: 15 Minuten Power-Aufräumen am Abend. Den Timer dazu auf 15 Minuten stellen und in dieser Zeit so viele Haushaltsaufgaben wie möglich erledigen.

7. Mental Load benennen und neu verteilen

Mütter und Väter haben jeden Tag eine Menge organisatorischer Dinge im Kopf. Diese mentale Belastung nennt man Mental Load. Es kann sinnvoll sein, genau aufzulisten, wer in der Familie welche Alltagsaufgaben organisiert und im Kopf behält. Dann gilt es zu überprüfen, ob die Verteilung gerecht ist.

8. Unterstützen lassen

Natürlich sind Babysitter und Putzhilfe auch eine Kostenfrage. Aber manchmal kann solch eine Unterstützung Gold wert sein. Oder einfach die Kinderbetreuung ab und zu mit anderen Familien oder Nachbarn teilen.

«Es ist völlig okay zu sagen: Mir ist es zu viel!»

Elterncoach Sandra Schwendener sagt, wie Mütter und Väter es schaffen können, ihre eigenen Kräfte richtig einzuschätzen, bevor sie ausbrennen. *Interview: Kristina Reiss*

Frau Schwendener, als Eltern haben wir oft derart hohe Ansprüche an uns, dass wir dazu neigen, uns zwischen Beruf und Familie aufzureiben. Wie schätzt man seine eigenen Kräfte richtig ein?

Wichtig ist eine gute Selbst- und Körperwahrnehmung. Habe ich dies nicht, dann spüre ich auch nicht, wenn ich an meine Belastungsgrenzen komme. In meinen Kursen vermittele ich Entspannungstechniken, damit Eltern sich selbst besser spüren und frühzeitig merken, falls sie auf einen Erschöpfungszustand zusteuern. Gleichzeitig braucht es Momente des Innehaltens. Hetze ich dauernd durch den Alltag, blende ich aus, wie es mir wirklich geht. Deshalb ist es wichtig, sich Zeit für sich zu nehmen, für die Partnerschaft. Sich zu fragen: Wie geht es mir? Sind wir gut unterwegs als Familie? Wie geht es uns als Paar? Und auch in der Partnerschaft darüber zu sprechen.

Von der Erkenntnis «Ich muss was für mich tun» bis zur Umsetzung ist es jedoch ein weiter Weg.

Natürlich, das geht nicht von heute auf morgen. Insbesondere junge Eltern sind zunächst völlig auf das hilflose Baby fokussiert – was richtig ist. Gleichzeitig sollten Mutter und Vater relativ bald wieder an sich denken – und beispielsweise schauen, wer sich mal zwei bis drei Stunden um den Nachwuchs kümmern könnte. Ich kenne Paare, die haben seit fünf Jahren Kinder und hatten noch nie einen Abend für sich.

Weil sich niemand findet, der auf die Kinder aufpasst?

Nein, eher weil uns Glaubenssätze davon abhalten. Die Frage ist: Wie haben uns die eigenen Eltern geprägt? Hatten diese etwa sehr hohe Ansprüche an sich selbst – was Kindererziehung angeht oder wie der Haushalt geführt werden soll? Dann glaubt man, es selbst auch so handhaben zu müssen. Gleichzeitig wollen wir – und dies gilt insbesondere für Mütter – im Job ebenfalls perfekt sein. Es soll bloss niemand denken: Seit sie Kinder hat, bringt sie nicht mehr die volle Leistung. Der Druck kommt also nicht nur von aussen, sondern ist auch im eigenen Kopf. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst zu machen, was Prägungen von früher sind. Wir sollten uns lösen von Sätzen wie «Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen». Und kontern mit einem klaren: «Nein, auch wenn ich mich jetzt aufs Sofa setze und die Wäsche morgen mache, bin ich ein vollwertiger Mensch.»

Die Aufforderung, sich zu entspannen, kommt oft von aussen. Das suggeriert aber auch: Beschwer dich nicht, nimm halt eine Auszeit! Wie aber mache ich das konkret, wenn ich so eng getaktet bin?

Den Partner oder die Partnerin mit einbeziehen! Gemeinsam überlegen: Wie gestalten wir unseren Abend? Gibt es einen Zeitpunkt, an dem sich nicht beide um die Kinder kümmern müssen? Dann nimmt sich ein Elternteil raus und deklariert klar: «Mama macht jetzt Pause, Papa kümmert sich.» Machen Sie die Tür zu, lesen Sie etwas, unternehmen Sie einen Spaziergang – oder was Ihnen sonst guttut. Ist kein Partner vorhanden, schauen Sie, wer sonst mal eine Stunde auf den Nachwuchs aufpassen könnte. Diese Auszeiten gilt es dann konkret in den Alltag einzuplanen. Vor allem aber sollte man sich klar machen: Wer langfristig auf Zeit für sich verzichtet, schadet nicht nur sich selbst, sondern der ganzen Familie.

Wie meinen Sie das?

Ich kann mich erst dann gut um mein Kind kümmern, wenn ich mich gut um mich selbst kümmere. Wer ständig auf dem Zahnfleisch läuft, die Batterien ständig auf null hat, dem fehlt die Basis. Anders gesagt: Nur wenn ich die Energie behalte und mich erholen kann, habe ich die nötige Ruhe, den Herausforderungen im Erziehungsalltag zu begegnen.

«Wer langfristig auf Zeit für sich verzichtet, schadet nicht nur sich selbst, sondern der ganzen Familie.»

An welchem Punkt stehen Klientinnen und Klienten, wenn sie zu Ihnen in die Praxis kommen?

Die meisten haben einen gewissen Leidensdruck. Weil sie merken, dass sie mit Job und Nachwuchs an ihre Grenze kommen. Weil sie, statt ruhig und geduldig zu bleiben gegenüber den Kindern, schnell die Nerven verlieren und immer öfter laut werden. Weil sie realisieren: «Ich will das so nicht mehr, es muss sich etwas ändern.» Vor allem die Zeit, in der Kinder zwischen null und fünf Jahren alt sind, ist herausfordernd – bevor der Nachwuchs in die Schule geht, oft noch nicht gut schläft oder zwei Kinder dicht aufeinander folgen. Rein energetisch gesehen ist ein geringer Altersabstand total unvernünftig – auch wenn der auf anderen Ebenen Vorteile haben mag. Kommt dann noch das Konzept der Kleinfamilie hinzu, die die Kindererziehung weitgehend alleine zu stemmen hat, wird es schwierig.

Was raten Sie erschöpften Eltern?

Ich versuche als Erstes aufzuzeigen, dass es völlig okay ist zu sagen: Mir ist es zu viel! Allein diese Erkenntnis entlastet in der Regel ungemein. Gleichzeitig geht es darum, sich ein Unterstützungsnetzwerk aufzubauen. Mit anderen Eltern beispielsweise, sodass die Kinder einmal dort

und einmal da spielen und Mutter und Vater jeweils zwei Stunden Zeit für sich haben. Oder einfach mal die ältere Nachbarin fragen, ob sie kurz nach dem Kind schaut – und sich dafür mit Einkaufen revanchieren. Am wichtigsten ist es aber, sich nicht zu scheuen, um Hilfe zu fragen. Dies geschieht viel zu selten.

Weil man glaubt, es alleine schaffen zu müssen?

Ja, aber auch weil man denkt: Andere Familien schaffen das schliesslich auch. Was bei genauem Hinsehen überhaupt nicht stimmt. Wichtig ist, nicht zu sehr auf andere zu schauen, sondern sich selbst zu fragen: Wie geht es uns als Eltern? Was brauchen wir, damit es für uns stimmt? Überhaupt sollten wir mit unserem engeren sozialen Umfeld viel offener über diese Dinge reden. Allein schon zu erkennen, dass es den anderen genauso geht, ist unheimlich entlastend und nimmt Druck raus.

Was soll ich tun, wenn ich merke, dass ich nicht mehr kann und mich als Elternteil überfordert fühle?

In akuten Fällen professionelle Unterstützung holen, sich an Mütter- und Väterberatungsstellen wenden, an Elterncoaches, oder – wenn es bereits Richtung Erkrankung und Burnout geht – an den Hausarzt. Am besten aber bereits möglichst früh

«Allein schon zu erkennen, dass es den anderen genauso geht, ist unheimlich entlastend und nimmt Druck raus.»

mit dem Partner oder der Partnerin darüber sprechen, mit Freunden, mit der Patentante des Kindes und schauen: Wer kann was für mich übernehmen? Sich überlegen: Was macht mir Freude? Wie habe ich mich früher erholt? Manchmal reicht kurzfristig schon Kaffeetrinken mit der Freundin oder ein warmes Bad. Es muss nicht immer gleich ein Wellnesswochenende sein.



Zur Person

Sandra Schwendener, 44, ist Psychologin, Stressmanagement-Coach, diplomierte Fachfrau für medizinische Achtsamkeits-Interzeption und medizinische progressive Muskelentspannung. Die Mutter einer 8-Jährigen unterstützt Eltern in Zürich und online, gelassener und entspannter zu werden und besser für sich selbst zu sorgen. www.mama-care.ch



Im nächsten Heft:

Erziehungsmymthen

Ums Thema Erziehung ranken sich hartnäckige Mythen und Glaubenssätze – nach einigen haben unsere Eltern schon erzogen und wir tragen sie weiter. Doch was sind sie wirklich wert? Das Dossier im April-Heft: 22 Glaubenssätze auf dem Prüfstand.