



Auch mal Ruhe vom Kind: Viele Mütter wollen alles perfekt machen und leiden unter Überanstrengung und Stress

Foto: Getty Images

Grosser Schreihals statt kleiner Sonnenschein

Heute werden die Mütter gefeiert. Dabei geht vergessen, dass rund jede zehnte Burn-out-Symptome zeigt. Die Ursachen liegen auch bei den Frauen selbst

Mirjam Comtesse

Erika M. hatte sich das Leben als Mutter ganz anders vorgestellt. «Ich träumte von einem harmonischen Alltag: Die Kinder sändeln auf dem Spielplatz, während ich ein Buch lese.» Das sei naiv gewesen. «Der Drei- und der Fünfjährige streiten permanent, ich kann sie keine zwei Minuten aus den Augen lassen.» Trotzdem muss der Haushalt erledigt werden. Erika M. arbeitet zudem drei Tage in der Woche als Chefassistentin. «Komm ich abends nach Hause, geht es gleich weiter – Streit schlichten, Kinder ins Bett bringen, Küche aufräumen. Es hört einfach nie auf.»

Die heute 36-Jährige wurde immer unzufriedener, liess ihre schlechte Laune an ihrem Mann aus und machte nur noch das Nötigste mit den Söhnen. Der Hausarzt stellte ihr schliesslich die Diagnose: drohendes Burn-out.

Vorstellungen und Realität liegen weit auseinander

Gemäss internationalen Studien fühlen sich 5 bis 15 Prozent aller Eltern so erschöpft, dass sie die Zeit mit den Kindern nicht geniessen können – ein typisches Burn-out-Symptom. Auch wenn die vielen sehr engagierten Väter dies nicht gerne hören: Betroffen sind vor allem Mütter. Nicht nur alleinerziehende oder solche, die ein chronisch krankes Kind pflegen – obwohl diese besonders gefährdet sind –, nein, auch Mütter, die nur den üblichen Alltag bewältigen müssen, erkranken eher als Väter.

«Das liegt daran, dass Mütter oft mehrere Sachen gleichzeitig erledigen», erklärt Bernhard Prechter vom Elternnotruf. Der gemeinnützige Verein hat das Phänomen Burn-out zum Jahresthema erkorren, weil bei ihm so viele überlastete Eltern Hilfe suchen. Vergangenes Jahr waren es 1280. Auf fünf Frauen, die anriefen, kam ein Mann. «Väter arbeiten zwar auch sehr viel, aber meistens können sie ihre Aufgaben nacheinander anpacken», sagt Prechter. Das heisst, sie sind entweder im Büro oder zu Hause mit den Kindern. Viele Mütter dagegen, um nur ein Beispiel zu nennen, rufen vom Arbeitsplatz aus noch den Kinderarzt an, um einen Termin abzumachen. Dieser Spagat ist es, der vom Stress, den alle Eltern erleben, zu einem Burn-out führen kann.

Unsere Grossmütter kannten dieses Hin-und-hergerissen-Sein dieses Hin-und-hergerissen-Sein kaum. Hinzu kommt, dass ihnen in der Regel eine Grosssippe zur Seite stand. Aber auch das Erziehen selbst ist anstrengender geworden: Kinder werden als gleichwertig betrachtet, das führt oft zu langwierigen Diskussionen, wieso sie jetzt gehorchen sollen.

Doch neben all diesen Fakten, die das Familienleben anstrengender machen, gibt es auch ein paar hausgemachte Probleme. Dazu gehören die romantischen Vorstellungen, die viele werdende Eltern haben. In ihrem Standardwerk «Eltern-Burnout» stellen die Autoren Bettina Mähler und Peter Musall fest, dass viele junge Väter und Mütter völlig überrascht sind von

der Realität. Statt eitel Sonnenschein erleben sie schlaflose Nächte, nervtötendes Quengeln, und sie begreifen, «dass man sein ganzes Leben auf die Kinder einstellen muss».

Mütter machen sich häufig gegenseitig das Leben schwer

Bei Müttern kommt eine Komponente erschwerend hinzu: Viele wollen alles perfekt machen. Der Brei für das Baby etwa soll selbst gekocht sein, aus Biogemüse, am besten frisch vom Markt. Überanstrengung ist so programmiert. Väter sehen das meistens lockerer. Dann isst das Kind halt mal Apfelsaft aus der Dose, davon wird es auch satt. Mütter stacheln sich zudem in ihrem Ehrgeiz gerne gegenseitig an: «Was, dein Kind will abends nicht ins Bett? Also bei uns gäbe es das nie. Um 19 Uhr muss es in sein Zimmer und vor 8 Uhr morgens darf es nicht mehr rauskommen.» Da sieht man sich schnell als Versagerin, weil bei den anderen alles zu klappen scheint. «Leider ist Überforderung nach wie vor ein Tabu», sagt Bernhard Prechter vom Elternnotruf. «Vor allem Mütter haben häufig das Gefühl, sie müssten alle Anforderungen ohne Schwierigkeiten erfüllen. Das macht einsam – und vergrössert den Stress.»

Berufstätige Mütter fühlen sich besonders unter Druck. Für sie ist oft nicht nur der zeitliche Spagat eine Herausforderung, sondern auch der emotionale: Im Arbeitsleben sollen sie durchsetzungsfähig und effizient sein, daheim mit

den Kindern geduldig und liebevoll. «Da treffen zwei Welten aufeinander», bringt es die Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm auf den Punkt. «Das macht die Vereinbarkeitsfrage noch viel schwieriger als die bereits anstrengende strikte Tagesplanung.» Natürlich müssen auch Männer zu Hause vom Geschäftsmann zum einfühlsamen Papi umschalten. Aber ihnen gelingt es eher, sich abzugrenzen. Gleichzeitig tendieren Mütter dazu, in den Tagen, die sie mit den Kindern verbringen, das Verpasste überzukompensieren. Nun stehen Fussballtraining, Klavierunterricht und Verabredungen mit Freunden an. Falls ein Talent brachläge, könnte dies ja der Mutter zum Vorwurf gemacht werden: Anstatt das eigene Kind zu fördern, konzentriert sie sich auf ihre Karriere. Dieser selbst gemachte Stress kann dazu führen, dass Mütter vor lauter Gehetze das Wichtigste vergessen: die Beziehung zu ihrem Kind zu pflegen.

Wie hat Erika M. auf ihre Diagnose reagiert? «Ich habe gelernt, Nein zu sagen», erzählt sie. «Ich habe den Landhockey-Kurs gestrichen, obwohl mein Sohn protestiert hat.» Sie habe auch erkannt, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht ignorieren dürfe: «Den Freitagnachmittag habe ich nun so organisiert, dass ich jeweils ein paar Stunden nur für mich habe.» Schliesslich lasse sie sich auch von anderen nicht mehr beeinflussen: «Von Müttern, die mir dauernd erklären, bei ihnen laufe alles immer wunderbar, halte ich mich fern.»

Barometer



Wie beim Grosi

Intuitive Ernährung ist total in. Sprich: auf seinen Körper hören. Dass darob gleich ein Trend ausgerufen wird, darüber sehen wir grosszügig hinweg.



Super Schote

Dass Männer jetzt gern gärtnern, hat einen Grund: die Chillischote. Sie denken: weil sie harte Kerle sind. Wir wissen: weil Jalapeños auch den lausigsten Hobbygärtner überleben.



Babyboom

Good News! Die Buckelwale machen voll auf Family und setzen derzeit ganz viele kleine Walbabys ins Südpolarmeer.



Rose aka Adele

Sängerin Adele hat ihren 30. mit einer «Titanic»-Party gefeiert – stilecht verkleidet als Rose. Ob Jack auch an Bord war, ist nicht überliefert.

Peace!

Heute ist Muttertag. Weil heutzutage ja alle supersensibel sind und schnell beleidigt: Liebe Väter, ihr kommt auch bald dran. Am 3. Juni ist Vätertag.



Braves Bürzi

Prinzessin in spe Meghan Markle wird immer glatter: Nun ist auch ihr Bun nicht mehr messy. Laaame.



Teufelisch

Im Edel-Fast-Food-Restaurant nebenan nennen sich die Angestellten «Angels». Frölein, zahlen bitte, wir wollen hier raus!



Von vorgestern

«Härz» heisst die neuste Mundart-Girlgroup der Schweiz. Die Sängerinnen beschreiben sich als «Ehefrauen und Mütter». Wir suchen ganz dringend den Knopf zum Vorspulen.

