ZüriTour

Heldinnen auf dem Platz – und auf den Pflastersteinen der Geschichte!

Heute wird die UEFA Women's EURO 2025 angepfiffen. Gut, war Zürich immer schon eine Frauenstadt.

«Wie bitte?», denken sich nun vielleicht einige. Die Zünfte, der erste Bürgermeister Rudolf Brun, Karl der Grosse und das Grossmünster – das waren doch alles Männer! Ja. Zürich war aber immer auch schon Heimstätte ausserordentlicher Frauen: Johanna Spyri eroberte mit ihrem «Heidi» die Welt und prägte damit das Alpen- und Käse-Image der Schweiz entscheidend. Und wissen Sie was? Ohne Adele Duttweiler gäbe es heute wahrscheinlich keine Migros, ohne Hulda Zumsteg keine Kronenhalle. Eine wahrhaftige Heldin war Franziska Dosenbach, die neben einem Schuh-Imperium 13 Kinder im Alleingang grosszog!

Nehmen Sie teil an der Stadtführung «Zürichs starke Frauen» und hören Sie weitere inspirierende Frauengeschichten. Während der Frauen-EM garantiert mit mehr als 90 Minuten Spannung!

Jetzt buchen:
Samstag, 5. und 19. Juli um 16 Uhr auf Deutsch
Mittwoch, 9. und 23. Juli um 17 Uhr auf Englisch.
Danach ist die Tour exklusiv privat buchbar – perfekt für Gruppen oder besondere Anlässe.
zuerich.com/starke-frauen

Schutzengel am HB. *Zürich Tourismus*

Eltern am Abgrund

Erschöpfung Der Zürcher Elternnotruf hat ein Rekordjahr hinter sich. Bei Müttern und Vätern ist mehr Verunsicherung spürbar. Die Belastung nimmt zu. **Ginger Hebel**

Viele Eltern fühlen sich zunehmend überfordert und gestresst. Parental Burnout heisst ein neues Phänomen. Eine Erschöpfungsdepression bei Müttern und Vätern, die sich meist innerhalb der ersten vier Jahre nach der Geburt eines Kindes entwickelt. In ihrer Verzweiflung wenden sich Betroffene an den Elternnotruf, eine renommierte Fachstelle in der Stadt Zürich. 2024 war ein Rekordjahr. Das Expertenteam hat erstmals über 5000 Beratungen zu Themen rund um Erziehung, Entwicklung und familiäre Krisen durchgeführt.

Die meisten Anfragen stammen von Eltern aus Zürich. Yvonne Müller, Co-Leiterin und Beraterin Elternnotruf, stellt fest: Bei den Eltern ist mehr Verunsicherung spürbar. «Es wird so viel geschrieben und empfohlen, was richtig ist und was falsch, was man darf und was nicht, was Kinder traumatisieren könnte. Viele trauen sich deswegen kaum noch, ihrem Kind Grenzen zu setzen, Nein zu sagen, oder es zu loben, weil sie befürchten, es falsch zu machen.» Sie befindet sich im Austausch mit Eltern, die ihrem Kleinkind Entscheidungen überlassen, es fragen, ob es sich nun anziehen möchte, obwohl es dazu entwicklungsbedingt noch nicht in der Lage sei. «Statt breite Fragen zu stellen, wäre es empfehlenswert, Leitplanken zu setzen und das Kind beispielsweise zwischen zwei Schuhen wählen zu lassen.»

In früheren Generationen wurde oft autoritär erzogen, das ist heute anders. «Die Neue Autorität schafft den Spagat zwischen Gewährenlassen und Grenzensetzen; das ist eine grosse Herausforderung», weiss Yvonne Müller, Mutter eines erwachsenen Sohnes. Ihr Tipp für eine gelungene Erziehung: Gehorsam nicht ins Zentrum stellen, sondern die Beziehung zum Kind. «Zuhören und im Gespräch bleiben ist wichtig.» Wenn ein Verhalten nicht erwünscht sei, könne man es dem Kind in kurzen Sätzen erklären, zum Beispiel, dass es nicht gut ist, wenn es das Glas zu Boden wirft, weil die Scherben verletzen und weh tun. Yvonne Müller: «Auch kleine Kinder, die noch nicht sprechen können, verstehen mehr, als man oft denkt.» Beim Elternnotruf melden sich übermüdete Eltern von Babys, die unter Schlafentzug leiden und sich deshalb gestresst fühlen. Aber auch Eltern, die von ihren Teenagern verbal bedroht oder gar geschlagen werden. Selbstregulation ist ein häufiges Thema. «Viele Eltern verlieren in Stresssituationen die Nerven. Dabei ist es wichtig für die Beziehung zum Kind, nicht auch noch auszuflippen, wenn es schreit oder wütend ist, sondern ruhig zu bleiben und ihm dadurch Halt zu vermitteln», sagt Yvonne Müller.

Julia Panknin mit ihrer Tochter. Sie hat ein Elterliches Burnout hinter sich. Yvonne Müller (kl. Bild) ist Co-Leiterin und Beraterin Elternnotruf. *Bilder: PD*

Kinder lernen von den Eltern. Darum sei das Vormachen oft wichtiger als Dinge zu erklären. «Man kann dem Kind nichts mit auf den Weg geben, was man nicht selbst vorlebt. Wenn man als Eltern beim Velofahren keinen Helm trägt, warum soll dann das Kind einen tragen wollen?». Genauso sei es mit dem Handy am Esstisch.

Freiräume schaffen

Kürzlich beobachtete Yvonne Müller eine Mutter in der Migros, deren Kleinkind sich tobend auf den Boden warf. «Sie wartete geduldig, bis der Wutausbruch vorbei war. Für ihre Ruhe habe ich diese Frau bewundert.» Viele Eltern werden in der Öffentlichkeit von Fremden kritisiert. «Weghören hilft. Und das tun, was man für richtig hält.»

Die Expertin rät Eltern zur Selbstfürsorge. «Man muss nicht alles fürs Kind machen. Wichtig ist es auch, sich selbst Freiräume zu schaffen und loszulassen. Auch Grosseltern, Betreuungspersonen oder der Partner können fürs Kind schauen.» Vernetzung mit anderen Eltern könne unterstützen, gerade für Alleinerziehende sei dies wichtig. Die Wahl-Zürcherin Julia Panknin, Mutter einer fünfjährigen Tochter, weiss, was es heisst, auszubrennen. Kleinkind und Karriere haben die ehemalige Strategiechefin eines Schweizer Medienunternehmens ins Burnout getrieben. Die 39-Jährige hat den Job gekündigt und die Community-Plattform mamibrennt.com gegründet für Frauen, die sich mit Job und Mamasein überfordert fühlen und auf der Suche nach Austausch und Unterstützung sind. «Ich wünsche allen Betroffenen, dass sie erkennen, dass es nicht ihre Schuld ist. Dass die Erwartungen, welche die Gesellschaft und damit auch wir selbst an uns stellen, viel zu hoch sind und dass wir diese loslassen dürfen und müssen, weil das alles gar nicht schaffbar ist.» Sie kennt sehr viele andere Mütter, welche die Diagnose Erschöpfungsdepression erhalten haben. «Ich kenne aber noch viel mehr Mütter, die sich im sogenannten Burn-on befinden. Einem Zustand, der sich anfühlt, als würde man ständig am Abgrund balancieren und könnte jederzeit ins Burnout abstürzen.»

Julia Panknin wünscht sich, dass Care-Arbeit endlich als das anerkennt wird, was es ist: «Die Basis, dass unsere Gesellschaft und Wirtschaft weiter bestehen und funktionieren können.» Mit Events wie «mamiTanzt» im Club Hive in Zürich möchte sie Anreize schaffen, damit Mütter regelmässig Termine nur für sich im Kalender eintragen. «Damit Frauen Grenzen setzen und Unterstützung einfordern, um sich auch um sich selbst kümmern und gesund bleiben zu können.»

Ihre Meinung zum Thema?
echo@tagblattzuerich