

# Sind Sie am Anschlag?

**Vom Kleinkind, das frühmorgens in die Kita gebracht werden muss, bis zum Teenager, der spät-abends fürs Lernen zu motivieren ist: Die Tage von Eltern sind ausgefüllt. Über vielfältige Belastungen und die Schwierigkeit, dem Hamsterrad zu entkommen.**

12

Die Aufnahmen sind Symbolbilder. Abgebildete Personen stehen weder persönlich noch thematisch in direktem Zusammenhang mit den im Text erwähnten Personen.









Text **Mirjam Oertli** Fotos **Johanna Bossart**

Anita Schneider\* ist geschafft. Die Kinder – dreizehn und neun Jahre alt – schlafen. Das Chaos des Tages ist aufgeräumt, und der Mutter bleibt dann noch ein kurzer Moment, um den Tag Revue passieren zu lassen, bevor ihr selbst die Augen zufallen.

«Den grössten Stress bereitet mir momentan die Schule», sagt sie im Gespräch. Beim Neunjährigen laufe es gut. Bei der Dreizehnjährigen dagegen müsse sie immer dranbleiben. «Bei ihr geht es manchmal länger, bis sie den Knopf aufmacht.» Grundsätzlich ist die Mutter der Meinung, dass die Schule die Kinder überfordert – und bisweilen auch die Eltern. «Es gibt Wochen, in denen die Kinder fünf Prüfungen haben. Als Eltern muss man stets dafür sorgen, dass sie lernen.» Dass da Konflikte nicht ausbleiben, die das Familienklima trüben, versteht sich von selbst.

Doch der Schuldruck ist nicht alles: Schneiders Kinder betreiben sportliche Hobbys – und dies passioniert. Beide trainieren je drei- bis viermal pro Woche. Weil die Trainings aber nicht an ihrem Wohnort, einem Vorort von Zürich, stattfinden, stellt die Mutter zusammen mit anderen Müttern jedes Schuljahr ein ausgeklügeltes System für diese Fahrten auf die Beine. «Was will man machen, wenn die Kinder so leidenschaftlich bei der Sache sind! Ich finde das auch toll und versuche deshalb, es ihnen zu ermöglichen.» Daneben arbeitet Anita Schneider selbst zwei Tage pro Woche, ihr Partner Vollzeit. Die Tage und Wochen der Familie sind präzis durchgetaktet. Auftanken steht vorwiegend in den Ferien auf dem Programm.

15

### Hohe Ansprüche von allen Seiten

Heutige Eltern sind im Stress – das bestätigt auch die Studie «Eltern unter Druck» der Konrad-Adenauer-Stiftung aus dem Jahr 2011. Aus der Untersuchung geht hervor, dass viele die Elternschaft als eine schwer zu bewältigende Aufgabe erleben, die mit hohen Erwartungen verknüpft ist. Sie wird als so komplex und anspruchsvoll wahrgenommen, dass Eltern das Gefühl begleitet, den Ansprüchen kaum genügen zu können. So komplex die Aufgaben der Eltern sind, so komplex sind auch die unterschiedlichen Arten, wie die Eltern sich unter Druck fühlen: Sie reichen vom Stress, ein brüllendes Kind frühmorgens rechtzeitig in die Kita zu bringen und trotzdem motiviert zur Arbeit zu erscheinen, über erzieherische Schwierigkeiten bis zum Gefühl, ver-sagt zu haben.



Die Frage liegt nahe: Wer ist für den elterlichen Stress verantwortlich? Sind es nicht die Eltern selbst, die den Alltag für sich und ihre Kinder planen? Oskar Jenni, Leitender Arzt und Abteilungsleiter Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich, ist anderer Meinung: «Die Belastungen von Eltern haben in hohem Masse mit gesellschaftlichen Entwicklungen zu tun.» Als ganz zentral erwähnt er, selbst Vater von vier Kindern, zunächst den Bildungsdruck, wie ihn auch Anita Schneider kennt: «Die Schule kann nicht alles leisten, was die Gesellschaft heute vorgibt, also sind Eltern gezwungen, Verantwortung für die schulische Entwicklung ihrer Kinder zu übernehmen.» Doch auch der erzieherische Druck sei enorm: «Der heutige gesellschaftliche Anspruch an die Eltern lautet, dass sie für eine perfekt gelingende Erziehung ihrer Kinder verantwortlich sind.» Dass die Gesellschaft in den letzten Jahren nicht gerade kinderfreundlicher geworden sei, erleichtere diese Aufgabe nicht. «Früher gab es vielerorts Gruppen von Kindern, die sich draussen beim Sport oder in der Natur selbst organisierten», sagt Jenni. Heute, so eine Aussage der Studie der Konrad-Adenauer-Stiftung, verlagert sich die Kindheit vermehrt ins Häusliche, und es sind fast ausschliesslich die Eltern, die für die Freizeitplanung der Kinder zuständig sind.

### **Sich austauschen und Inseln schaffen**

Auch die Arbeitswelt macht es Eltern nicht einfach. Jenni: «Es wird extrem viel berufliche Flexibilität von den Eltern gefordert, doch die familiäre Aufgabe verlangt nach Konstanz und Verlässlichkeit. Eltern befinden sich heute in einem dauernden Spagat zwischen dem Arbeitsplatz und dem perfekten Kind.» Tipps zu geben, ist allerdings nicht Jennis Sache. «Es gibt schon so viele Ratgeber. Ratschläge können mehr verwirren als helfen und verhindern gelegentlich, dass sich eine gewisse Gelassenheit und Selbstsicherheit in der Kindererziehung einstellt und dass man darauf vertraut, es gut zu machen.» Ganz wichtig allerdings findet er: Eltern müssen wissen, dass es vielen ähnlich ergeht, und sie sollten sich Inseln schaffen, um aufzutanken – zum einen als Familie, zum anderen auch als Paar. Sonst, so Jenni, habe man spätestens in ein paar Jahren das Gefühl, das Aufwachsen des Kindes verpasst zu haben – oder die Beziehung erleide Schiffbruch.

Inseln hat auch Jennifer Schmid aus Gockhausen immer wieder nötig. Sie ist Mutter von drei Buben im Alter von sechs, drei und einem Jahr. Manchmal wartet sie nur darauf, bis es Abend ist und sie die zwei Stunden von acht bis zehn Uhr vor dem Fernseher verbringen kann, wobei sie meistens

einschläft. «Meine Tage sind voller Rambazamba, da bleibt keine Sekunde für mich.» Den Spagat zwischen Arbeit und Kindern muss sie heute zwar nicht mehr machen – rückblickend findet sie ihn aber nicht einmal so anstrengend. «Ich bin immer gern zur Arbeit gegangen. Das waren die Tage, an denen es um mich ging, nicht um die Kinder.» Trotzdem hat sie nach dem dritten Kind die Erwerbstätigkeit aufgegeben – und hatte auch schon das Gefühl, dass ihr zu Hause die Decke auf den Kopf fällt.

### **Kinder bedeuten Glück**

Für Jennifer Schmid ist das Schwierigste am Elternsein, stets zu versuchen, allen Kindern gerecht zu werden, und es doch nie ganz zu schaffen: «Für den Kleinsten bleibt momentan kaum Zeit.» Auch die Einflüsse von aussen, die daheim abgefedert werden müssen, kosten sie Energie: Der Grösste komme manchmal recht aggressiv aus dem Kindergarten nach Hause. Nicht immer sei es einfach, richtig darauf zu reagieren. Dass sie etwas hohe Ansprüche an den Haushalt stelle, trage auch nicht zur Entspannung bei. «Ich müsste mir angewöhnen, hier etwas unkomplizierter zu sein. Doch das fällt mir schwer.» Um sich zu entlasten, wechselt sie sich mit anderen Müttern im Quartier an gewissen Tagen mit der Kinderbetreuung ab. Auch ist sie immer froh, wenn sie aus Gesprächen mit anderen Eltern erfährt, dass es ihnen ähnlich ergeht.

Tatsächlich kennen viele Eltern vergleichbare Gefühle und Situationen. Das bestätigt auch Oskar Jenni. «Belastungen gehören zum Elternsein.» Leider seien die Anerkennung und die Wertschätzung der elterlichen Aufgabe durch Politik und Gesellschaft gering. Sich mit Freunden auszutauschen, hält er für wichtig. «Eltern sollten deshalb unbedingt ihr soziales Netz pflegen.» Und immer wieder dafür sorgen, dass gemeinsame Erlebnisse mit den Kindern ohne Leistungsdruck stattfinden. «Das ist doch die Essenz des Elternseins», sagt Jenni. So erlebe man auch immer wieder, dass Kinder Glück bedeuten – und nicht nur Belastungen mit sich bringen, wie es im Alltag oft den Anschein mache.

### **Entspannung ist doch möglich**

Gemeinsames zu erleben ohne Leistungsdruck, das versuchen Angelica Feller und Michi Seger mit ihrem eineinhalbjährigen Matti intensiv. Die junge Familie aus Zürich möchte bewusst einen entspannten Weg gehen. Aus diesem Grund arbeitet Michi Seger zu 50 Prozent, Angelica Feller zu 25 Prozent, wobei sie daneben einem Teilzeitstudium nach-



geht. Die Kinderbetreuung teilen sie sich. «Wir versuchen, nicht jede Minute zu verplanen, damit etwas Luft bleibt – und haben natürlich Glück, dass wir uns dies einrichten können», sagt Angelica Feller. Das Paar lebt in einer günstigen Genossenschaftswohnung und hält damit die Fixkosten tief. Natürlich bedingt das geringere Einkommen ein paar Entbehrungen. «Wir machen wohl günstigere Ferien als die meisten Familien. Zuletzt waren wir in der Schweiz mit Zelt und Velo unterwegs», so Feller. Wenn sie sieht, was andere alles unter einen Hut bringen wollen, muss sie manchmal leer schlucken. «Für uns ist unser Lebensstil eine bewusste Entscheidung. Viel gemeinsame Zeit bedeutet für uns Lebensqualität. Und gerade die Abwechslung durch Arbeit, Studium und Kinderbetreuung verhilft zu einer Art Entspannung und macht Freude.» Ihr ist bewusst, dass sie als Familie noch am Anfang stehen, dass sie dem gesellschaftlichen Druck noch nicht so stark ausgesetzt sind. «Doch ich hoffe, dass wir unsere Art zu leben auch künftig beibehalten können.»

So viele Elternpaare es gibt, so unterschiedlich sind die jeweiligen Lebenssituationen. Dass zahlreiche Belastungen auch ganz einfach zum Elternsein gehören, lässt sich nicht wegdiskutieren. Dass Eltern nicht nur selbst dafür verantwortlich sind, auch nicht. Um trotzdem nicht hechelnd auf der Strecke zu bleiben, hilft – abgesehen von gemeinsamen schönen Erlebnissen, kleinen Inseln und dem Austausch mit anderen – auch: zu versuchen, die individuellen Stressfaktoren zu erkennen und sie, soweit im elterlichen Alltag machbar, zu reduzieren.

\* Name geändert

Siehe auch Interviews auf Seite 20 und auf [www.fritzundfraenzi.ch](http://www.fritzundfraenzi.ch) > Aktuelle Ausgabe > Mehrwert

## WEITERE INFORMATIONEN

Zusammenfassung der Studie «Eltern unter Druck» der Konrad-Adenauer-Stiftung: [www.fritzundfraenzi.ch](http://www.fritzundfraenzi.ch) > Aktuelle Ausgabe > Downloads

Buchtipps: Yves Hänggi: Familienstress – so bleibe ich gelassen! Strategien zur Bewältigung von Stress in der Familie. Books on Demand, 2011. 128 Seiten, Fr. 25.90. Auch als E-Book erhältlich.

Online-Elterntraining: [www.elterntraining.ch](http://www.elterntraining.ch). Das Training wurde am Lehrstuhl für Klinische Psychologie an der Universität Freiburg entwickelt.







# «Den Blick auf das richten, was gut läuft»

Für Britta Went sind Belastungssituationen von Eltern tägliches Brot. Die Elternnotruf-Beraterin über Stress und was Eltern tun können, wenn er überhandnimmt.

Interview **Mirjam Oertli**

## Welches sind die häufigsten Gründe für Anrufe beim Elternnotruf?

Der häufigste Grund ist Überforderung. Eltern eines Babys können zum Beispiel Angst haben, weil es viel schreit, oder sind verunsichert, wie sie mit ihrer neuen Rolle umgehen sollen. Für Eltern von Kleinkindern ist die Trotzphase ein zentrales Thema. Die Schulzeit wiederum rückt Leistungsaspekte ins Zentrum. Bei Jugendlichen machen sich Eltern Sorgen über risikoreiches Verhalten wie Drogenkonsum oder Töfffahren ohne Helm und über die Berufsfindung. Jedes Alter hat seine Schwerpunkte. Allen Belastungen gemein ist, dass sich die Eltern hilflos und ohnmächtig fühlen.

## Wozu raten Sie den betroffenen Eltern?

Wir schauen mit ihnen, was sie in ihrer Situation brauchen. Es geht um persönliche Lösungen. Dabei ist ganz wichtig, auch zu erkennen, was gut läuft. Wenn man unter Druck steht, vergisst man oft, dass vieles funktioniert. Dann entsteht bei den Eltern der Eindruck, sie hätten alles falsch gemacht. Doch auch wenn der Jugendliche schlurfend aufsteht und einem ins Gesicht gähnt: Er hat immerhin selbst den Wecker gestellt und ist aufgestanden. Wir richten also den Blick auf das, was gut läuft, und versuchen, die schwierigeren Dinge zu lösen.

## Hat der Druck auf Eltern zugenommen?

Was zugenommen hat, ist das Wissen über Erziehung. Es gibt heute nicht mehr nur den einen Erziehungsstil, und Eltern müssen selbst herausfinden, welchen sie wählen wollen. Diese Pluralisierung der Werte führt

zu einer Verunsicherung. Auch ist der Druck durch die Individualisierung höher geworden. Heute gilt ja, dass jeder seines Glückes Schmied ist. Eltern fühlen sich aber auch stärker für das Glück ihrer Kinder zuständig. So wollen sie, dass diese beispielsweise eine gute Schullaufbahn absolvieren. Gerade in dem Bereich ist die elterliche Belastung deutlich höher als früher.

## Hatten es frühere Elterngenerationen also einfacher?

Das glaube ich nicht. Jede Elterngeneration hat ihre eigenen Belastungen. Als ich aufwuchs, machten sich meine Eltern die grössten Sorgen um die Platzspitz-Thematik oder um Sekten. Solche Themen scheinen mir heute nicht mehr im Zentrum zu stehen.

## Welche äusseren Bedingungen könnten das Leben heutiger Eltern erleichtern?

Einer meiner Wünsche wäre eine kindergerechtere Welt: familienfreundliche Wohnmöglichkeiten mit genügend Aussenräumen und verständnisvollen Nachbarn. Abgesehen davon könnten noch bessere Betreuungsmöglichkeiten und eine auf die Berufstätigkeit von Eltern abgestimmte Schulorganisation vieles erleichtern. Auch wäre seitens der Arbeitgeber noch Potenzial vorhanden. Wer eine höher qualifizierte Arbeit hat, kann beispielsweise Krankheitsfälle der Kinder meist abfedern. Wer schlechtergestellt ist, begegnet hier aber Problemen. Dann ist es auch nachvollziehbar, wenn die Bindehautentzündung des Kindes verheimlicht und es trotzdem in die Kita geschickt wird – das ist ja so ein Klassiker einer Stresssituation.



Britta Went

### **Erleben Familien, in denen Mütter nicht erwerbstätig sind, weniger Stress?**

Davon gehe ich nicht aus. Viele erwerbstätige Mütter sagen, dass Arbeiten für sie fast eine Erholung sei. Neben dem Stress zu Hause stehen Vollzeitmütter noch unter einem anderen Druck. Sie werden dauernd gefragt: «Und, was machst du den ganzen Tag?» In unserem kapitalistischen System ist Geld ein Massstab für Wert. Wer arbeiten geht, bekommt Geld. Bei Hausfrauen sieht das anders aus. Hier Wertschätzung zu bekommen, ist schwierig.

### **Dass Kinder heute mehrere Hobbys haben, gehört zum familiären Alltag. Bleibt dabei die unverplante Zeit zugunsten von Kontrolle und Struktur auf der Strecke?**

Früher hatten Kinder tatsächlich mehr Freiraum. Wir sind sogar alleine in die Badi gegangen. Heute werden ausgehöhlte Baumstämme weggeräumt, weil Kinder Splitter bekommen könnten. Die Risikofreudigkeit der Gesellschaft hat abgenommen. Doch Kinder brauchen Raum und auch Zeit. Dass heute beides oft fehlt, ist eine Tatsache. Ich hoffe, dass jede Familie ihren Umgang damit findet. Wenn ein Kind zum Beispiel leidenschaftlich gern und oft ins Ballett geht, ist das gut so. Ist es aber dauernd ein Kampf, sollte man sich überlegen, ob man dem Spieltrieb des Kindes mehr Priorität einräumen will. Grundsätzlich plädiere ich für den Mut, etwas Leere zuzulassen. Oft entstehen gerade daraus sehr kreative Betätigungen.

### **Arbeit, Kinder, Sozialleben, Zeit als Paar, Zeit für sich: Haben heutige Eltern zu viele Ansprüche an ihr Leben?**

Ich finde, man darf alles wollen. Das treibt auch an. Man hat Träume und arbeitet auf diese hin. Und wenn es zu viel wird, merkt man das. Dann hilft eine Situationsanalyse beim Prioritätensetzen.

### **Wie wirken sich gestresste Eltern auf die Kinder aus?**

Nicht jedes Kind reagiert gleich. Je jünger ein Kind ist, umso mehr ist es aber ausgeliefert. Und je älter es wird, umso mehr lernt es, den Stress der Eltern einzuschätzen und damit umzugehen, das heisst, ihn auch nicht mehr auf sich zu beziehen. Dennoch: Eltern müssen keine Roboter sein, sie dürfen ihre Sorgen und Grenzen auch einmal zeigen.

### **Gibt es konkrete Tipps, wie Eltern dem Hamsterrad entkommen können?**

Letztlich geht es darum, den individuellen Stress zu erkennen und ihn innerhalb der Rahmenbedingungen des Alltags zu reduzieren. Das heisst auch, dass man sich von Vorstellungen verabschieden sollte, wie eine Familie zu funktionieren hat. Vielleicht ist dann der Kuchen für das Buffet am Elternabend halt nicht mehr selbst gebacken. Auch fixe Vorstellungen davon, wie eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein haben, sind zu hinterfragen. Wenn man sich auch einmal sagt, dass gut gut genug sei, erspart man sich viel Stress. Dabei sollten Eltern sich auch selbst nicht vergessen und sich eigene Freiräume gönnen. Druck reduzieren kann zudem, wer sich von bestimmten Bildern verabschiedet, wie das Kind zu sein hat. Wenn ich will, dass mein Kind ins Gymnasium kommt, Arzt wird und dazu noch Geige spielt, führt dies unweigerlich zu Stress, wenn es nicht klappt. Eltern sollten mehr auf ihre Kinder hören und schauen, was ihnen guttut. Denn ich behaupte, dass vor allem glückliche Kinder zu starken und selbstbewussten Erwachsenen werden.

.....  
Britta Went ist Pädagogin und Familienberaterin beim Elternnotruf in Zürich. [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)