

Wege aus der Eltern-Burnout-Falle

Das Thema «Burnout» ist in aller Munde. In immer weniger Zeit soll mehr geleistet werden. Auch Rat suchende Mütter und Väter berichten uns öfter, dass sie einfach müde und reizbar sind, sich kraft- und mutlos fühlen im Zusammenleben mit Kindern und Partner oder Partnerin. Sie wünschen sich wieder Leichtigkeit und Freude im Familienleben. Der Elternnotruf fragt sich, was das Besondere ist am «Elternburnout» und zeigt, wie erschöpfte Eltern ihre Bedürfnisse und die Bedürfnisse ihrer Kinder wieder leichter unter einen Hut bekommen können.

Im Unterschied zum Burnout im Beruf sind Frauen und Männer als Mütter und Väter langfristig herausgefordert. Die Perspektive des Projektes «Familie» reicht über eine Dauer von etwa 20 Jahren. Diese Beziehung lässt sich nicht kündigen. Das tägliche Zusammenleben in der Familie kann intensiv sein. Durch das Verhalten der Kinder werden Eltern manchmal auf sehr persönliche eigene Themen zurückgeworfen. Eltern erziehen oft so, wie sie selbst erzogen wurden. Dadurch können Konflikte mit den Kindern entstehen und aufrechterhalten werden.

Streit und langanhaltende Probleme innerhalb der Familie lösen häufig massiven Stress aus. Neben den weiteren Anforderungen aus der Berufsarbeit und der Begleitung der Kinder in Schule und Freizeit kann dies zu einer dauerhaften Erschöpfung und zum Eltern-Burnout führen.

Das Beratungsteam des Elternnotrufs weiss um die hohe Bedeutung des In-Beziehung-Seins in der Familie für die kindliche Entwicklung und das Wohlbefinden der Mütter und Väter.

Der Elternnotruf bietet einen sicheren Rahmen, in dem erschöpfte Mütter und Väter eine neue Orientierung finden können und eine Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen ihrer Kinder. Der Schwerpunkt der Beratung liegt dabei nicht im Vermitteln von Tipps, wie sich die Elternarbeit optimieren liesse. Das würde den Leistungsdruck nur noch erhöhen. Die Haltung und die Arbeitsweise des Beratungsteams sind unter anderem begründet in der systemischen Therapie und Beratung. Mütter und Väter wünschen sich oftmals, ihre ganz eigene Idee vom Elternsein im Zusammenhang mit ihren Aufgaben im Beruf und der Begleitung ihrer Kinder in der Schule und im Leben wieder zu finden.