

Wir ausgebrannten Mütter

Von Jeanette Kuster, 13. November 2017



Ein Burn-out ist genauso Mama- wie Managerkrankheit. Foto: Marinazg (iStock)

Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihr Bein gebrochen und schleppen sich mit letzter Kraft zum Arzt. Der bestätigt Ihnen den Bruch und sagt, dass Sie sofort in eine **Klinik** müssten. Eigentlich. « Aber das geht natürlich nicht, Sie haben ja kleine Kinder, um die Sie sich kümmern müssen. »

Völlig realitätsfremd? Stimmt. Nur: Wenn Sie statt mit einem gebrochenen Bein mit einer chronischen Erschöpfungsdepression beim Hausarzt ankommen, Neudeutsch Burn - out, dann erwartet Sie als Frau und Mutter womöglich genau diese Reaktion. Das ist keine vage Behauptung, sondern persönliche Erfahrung: Als ich Anfang Jahr physisch und psychisch völlig erschöpft vor dem Arzt sass, habe ich exakt obigen Satz zu hören bekommen.

Zuerst habe ich versucht, zu tun, wie mir geheissen wurde: zu Hause zu bleiben, mich so gut es ging um die Kinder zu kümmern und auf miraculöse Weise zu gesunden. Das hat natürlich nicht funktioniert. So ging ich irgendwann trotzdem in eine **Klinik** und traf dort zu meiner Überraschung nicht auf männliche CEOs, sondern auf ganz viele Frauen – und gleich mehrere Mütter.

Da gab es Hausfrauen und Karrieremütter, Ein - Kind - und Vierfach - Mütter. Mütter, die sich gerade getrennt hatten und solche, die in einer harmonischen Beziehung lebten. So unterschiedlich auch ihre Hintergründe waren, etwas hatten sie gemein: Die Mehrfachbelastung und die an sie gestellten Ansprüche hatten sie komplett aus der Bahn geworfen .

« Mütter sind hochprädestiniert für ein Burn - out »



« Gleichzeitig Höchstleistungen im Beruf und als Mutter zu erbringen, ist kaum möglich. So ist es wenig erstaunlich, dass die Zahl der Mütter steigt, die an Erschöpfung oder gar an Burn - out leiden », sagte Erziehungswissenschaftlerin Margrith Stamm vor kurzem gegenüber dem « Tages - Anzeiger ». Christian Seeher, Leiter des Zentrums für stressbedingte Erkrankungen im **Sanatorium Kilchberg**, sagt, Mütter seien « hochprädestiniert für ein Burn - out » .

Der Grund: Die Summe der Mehrfachbelastungen. Zumal diese oft auch schwankend sind: In manchen Wochen gibt es zu Hause enorm viel Mehrarbeit, weil der Kindergeburtstag, der Besuchsmorgen und der Räbeliechtliumzug zusammenfallen. Wenn gleichzeitig die Arbeit im Büro anzieht, wird es unweigerlich zu viel. « Ist man womöglich noch alleinerziehend, muss man nicht nur alles allein stemmen, sondern hat auch keinen Partner, bei dem man seine Probleme wenigstens verbal abladen kann – das verschärft die Situation immens », sagt Seeher.

Dass sich Mütter gestresster fühlen als Väter, hat auch eine neue Studie der Forschungsstelle Sotomo gezeigt: « Es sind eher Frauen, die mehr Stress haben – insbesondere Frauen mit Kindern », sagt Studienleiter Michael Hermann gegenüber SRF . Das bleibe auch so, wenn die Kinder grösser werden. « Offenbar müssen Frauen dann immer noch vermehrt verschiedene Tätigkeiten zusammenbringen. » Und: Die Programme, die gleichzeitig laufen, stressen mehr, auch wenn sie vielleicht in der Summe gar nicht mehr Zeit brauchen. « Man muss immer daran denken, was man gerade nicht machen kann, weil man mit etwas anderem beschäftigt ist », so Hermann.

Reden wir darüber, wie anstrengend es ist!

Die Mehrfachbelastung der Mütter können wir nicht von heute auf morgen wegzaubern. Aber wir können offen darüber reden, wie anstrengend diese ist. Wie sehr sie uns an unsere Grenzen bringt – und bisweilen darüber hinaus. « Etwas zu verbalisieren, kann sehr entlastend wirken », sagt Seeher. Ausserdem helfe es präventiv, wenn man das Thema der Mehrfachbelastung diskutiere und auch offen übers Burn - out rede. « Seit die Krankheit öfter ein Thema ist in den Medien, kommen die Patienten tendenziell etwas früher zu uns, bevor sie in eine schwere Depression fallen. »

Trotz der vermehrten Berichterstattung ist das Burn - out immer noch für viele ein Tabuthema – das merkt man spätestens dann, wenn man selber betroffen ist. Was ich aber ebenfalls merken durfte: Seit ich ganz offen darüber rede, öffnet sich manchmal auch mein Gegenüber. So habe ich plötzlich von mehreren Müttern erfahren, dass sie selber auch schon eine Erschöpfungsdepression hatten. Oder sich zurzeit so fühlen, als ob sie jeden Moment zusammenbrechen würden.

Ja, das Burn - out ist genauso Mama - wie Manager - Krankheit. Es ist höchste Zeit, das wahrzunehmen und als Gesellschaft nach Wegen zu suchen, wie man die Mütter entlasten kann.



Jeanette Kuster ist zweifache Mutter, Journalistin und Kommunikations - Fachfrau. Sie hat bei verschiedenen Medien in den Ressorts Lifestyle und Kultur als Redaktorin gearbeitet. Sie lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Zürich. Publiziert am 13.11.2017 Kategorie: Gesundheit Stichworte: Burnout , Erschöpfung , Mehrfachbelastung , Mutter