

Erschöpfte Mütter, ausgebrannte Väter

Burnout im Kinderzimmer. Nicht nur Manager, auch Eltern leiden unter Erschöpfungsdepressionen. Prof. Dr. med. Cattapan, stv. Ärztliche Direktorin am Sanatorium Kilchberg, erklärt die Gründe und was dagegen hilft.



Manchmal wird Eltern alles zu viel – auch die herumtobenden Kinder.

Ein Burnout gilt als eine arbeitsbedingte Krankheit. Tatsächlich ist diese oft der Auslöser für eine Erschöpfungsdepression. Aber auch Personen mit hohem sozialem Engagement können ausbrennen.

Dass auch Mütter und Väter wegen chronischer Stressfaktoren an einem Burnout erkranken können, wissen viele nicht.

Die Entwicklung eines Burnouts wird in verschiedene Phasen unterteilt. In der ersten steht häufig die Erschöpfung. Daraus kann sich eine emotionale Distanz zu den eigenen Kindern entwickeln. Ne-

ben Gereiztheit und zunehmendem Erziehungsfrust haben Mütter und Väter oft das Gefühl, ihrem Selbstbild als Eltern nicht mehr gerecht zu werden. Dazu kommen in vielen Fällen Versagens- und Schuldgefühle. Wer diesen Stress nicht richtig verarbeiten kann, entwickelt häufig körperliche und psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen.

Ein unbehandeltes Eltern-Burnout kann zu einer Depression oder Angststörung führen. Sogar Flucht- und Suizidgedanken kommen vor. Aufgrund von Differenzen

in Erziehungsfragen können Paarkonflikte entstehen. Im schlimmsten Fall vernachlässigen Eltern dann ihre Kinder oder werden gewalttätig.

Die Besonderheit eines Eltern-Burnout ist, dass es oft mit einem idealisierten Bild von Elternschaft beginnt, das sich aufgrund von Überforderung zunehmend in ein Horrorszenario verwandelt, für das sich die Betroffenen schämen. Im Unterschied zum Beruf besteht Elternschaft aus 24 Stunden an 7 Tagen in der Woche, und man kann sie nicht kündigen. Deshalb wird ein Eltern-Burnout von vielen als eine ausweglose Situation erlebt.

Forschende benennen unterschiedliche gesellschaftliche Faktoren, die im Zusammenhang mit einem Eltern-Burnout stehen. Dazu gehören die hohen Erwar-

«Die Elternschaft kann man nicht kündigen.»

tungen, die von der Gesellschaft an Eltern und ihre Erziehungs Kompetenzen gestellt werden, um ihren Kindern bestmögliche Bildungs- und Karrierechancen zu ermöglichen. Zugleich sind Familienmodelle im Umbruch: Es gibt in den letzten 40 Jahren eine drastische Zunahme der Erwerbstätigkeit von Frauen. Diese Veränderungen haben zur Folge, dass für die Care-Arbeiten wie Kindererziehung und Haushaltsführung weniger Zeit bleibt.

Auch die Aufgabenverteilung zwischen Müttern und Vätern ist im Wandel, oft nicht zufriedenstellend geregelt. Soziale Netze, die in Grossfamilien üblich sind und die Eltern bei der Erziehung entlasten, werden seltener. Privat- und Berufsleben sind, bedingt durch die Digitalisierung, bei vielen Familien weniger getrennt als früher. Insbesondere in der Pandemie hat die

Homeoffice-Tätigkeit diese Verschmelzung zwischen Arbeit und Privatem noch verstärkt.

Sowohl Frauen als auch Männer können an einem Eltern-Burnout erkranken. In modernen westlichen Ländern sind etwa doppelt so viele Frauen im Vergleich zu Männern betroffen. Der Grund ist, dass die verinnerlichten Normen der Mutterrolle in der Regel deutlich ausgeprägter sind und Frauen deshalb, trotz ihrer Berufstätigkeit, mehr häusliche Aufgaben übernehmen. Alleinerziehende haben ein besonders hohes Risiko. Ebenso Eltern mit Kleinkindern, mehreren Kindern oder mit Kindern, die wegen spezifischer Verhaltensweisen, chronischer Erkrankungen oder Behinderungen erhöhte Anforderungen an die Erziehung stellen.

Das Hauptrisiko sind jedoch nicht demografische Faktoren wie Geschlecht oder Berufstätigkeit, sondern Persönlichkeitseigenschaften. Besonders hoch ist das Risiko bei perfektionistischen Müttern und Vätern, die sich selbst und ihre Kinder mit ihren hohen Ansprüchen unter Druck setzen. Ihnen fehlt die Flexibilität, den oft unvorhersehbaren Alltag mit Kindern entspannt zu meistern. Mangelnde Fähigkeiten im Umgang mit Emotionen und Stresssituationen sind weitere Risikofaktoren.



Prof. Katja Cattapan

Das Sanatorium Kilchberg

Führend in der Behandlung von stressbedingten Erkrankungen wie Angst- und Zwangsstörungen, Burnout, psychosomatischen Schmerzen und Depressionen.



Sanatorium Kilchberg
Alte Landstrasse 70
8802 Kilchberg

Tel. 044 716 42 42
www.sanatorium-kilchberg.ch

Auch die Erziehungsstile spielen eine Rolle. Eltern mit inkonsequentem Erziehungsverhalten geraten leichter in ein Burnout. Ein besonderer Risikofaktor ist die mangelnde Qualität der Partnerschaft, vor allem wenn sich die Partner in schwierigen Erziehungssituationen nicht ausreichend voneinander anerkannt oder unterstützt fühlen. Es ist hilfreich, wenn das

«Das Hauptrisiko sind Persönlichkeitseigenschaften.»

Familienleben organisiert ist, Routinen und Strukturen hat. Paare sollten ihre Beziehung pflegen, genügend Pausen ins Familienleben einbauen und sich nicht schämen, um Unterstützung zu bitten.

Ein wesentlicher Schutzfaktor ist die quality time. Das bedeutet, dass Eltern nicht nur im Funktionsmodus sind, sondern sich ganz ihren Kindern widmen. Je nach Alter des Kindes gehören Kuscheln, gemeinsame Spiele, Vorlesen, Spaziergänge, Gespräche oder genussvolle gemeinsame Mahlzeiten dazu. Diese feinfühligem Begegnungen reduzieren auf beiden Seiten die Stresshormone und fördern eine gute Bindung. Gerade in der frühen Kindheit ist ein sicherer Bindungsstil die Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Kindes und fördert den Familienzusammenhalt.

Damit Eltern ständigen Stress reduzieren können, gibt es zahlreiche Veränderungsmöglichkeiten. Dazu gehört vor allem, eigene Muster und verinnerlichte Normen zu erkennen und sie gezielt zu verändern. Hilfreich ist auch, wenn Eltern ihr ideales Mutter- oder Vater-Bild mit Rückblick auf die eigene Lebensgeschichte überdenken. Oft haben Eltern Ansprüche an sich, die mit ihrer aktuellen Lebenssituation nur schwer zu vereinbaren sind. Zum Beispiel, wenn eine berufstätige Mutter ihre eigene Mutter zum Vorbild nimmt, die sich noch ausschließlich dem Haushalt und der Erziehung widmen konnte.

Erleben Eltern das Familiensystem als stressvoll, können sie es verbessern, indem sie ihre Partnerschaft pflegen. Dazu gehört auch, die Haltungen in Erziehungsfragen zu klären, um

sich gegenseitig zu unterstützen und nicht gegeneinander auszuspielen.

Neben der quality time mit dem Kind brauchen Väter und Mütter auch Eigenzeit, in der sie auftanken und persönlichen Interessen und Freundschaften nachkommen können. Zur Stressregulation helfen Methoden der Achtsamkeit und der Entspannung.

Es hilft, eigene Muster und Ansprüche an sich und das Kind kritisch zu hinterfragen. Ein Alarmsignal ist, wenn die emotionale Distanz zum Kind ein Dauerzustand wird. Anhaltende Entfremdungsgefühle sind Vorboten einer beginnenden Depression. Kommen weitere Beschwerden hinzu, rate ich, sich professionelle psychotherapeutische Hilfe zu holen. Emotionale Instabilität und mangelnde Fähigkeiten im Umgang mit Stressoren sind oft Symptome einer psychischen Grunderkrankung wie zum Beispiel eine Trauma-, Angst- oder Persönlichkeitsstörung. Eine Behandlung ist nicht nur für einen selber sinnvoll, sondern auch, um den Herausforderungen von Elternschaft und Familie langfristig gewachsen zu sein.



«Bin ich das? Muss ich so sein?» Selbstbild von Frau H., entstanden in der Kunsttherapie im Sanatorium Kilchberg 2021.

Ich muss nicht perfekt sein

Tobias Ballweg, Leitender Psychologe und Psychotherapeut, spricht mit Frau H. über die Behandlung von Parental Burnout im Sanatorium Kilchberg.

Sie sind wegen einer Erschöpfungsdepression behandelt worden. Was war der Grund?

Der Job war das kleinere Übel. Das Hauptproblem war, dass ich gleichzeitig eine Familie mit drei Kindern managen musste. Besonders schwierig war es, wenn Unvorhergesehenes dazukam.

Dann kam zwangsläufig etwas zu kurz.

Genau. Aber das habe ich einfach nicht erlaubt. Ich wollte nicht nur eine perfekte Mitarbeiterin, sondern auch eine perfekte Mutter und Hausfrau sein. Niemals Fastfood, immer frisches Gemüse und regionales Fleisch. Wenn es eng wurde, kochte ich in den Arbeitskleidern. Danach war wieder alles blitzblank. Bei mir konnte man vom Boden essen. Um zehn Uhr abends bin ich dann wie tot ins Bett gefallen.

Woher kommt dieser Anspruch auf Perfektion?

Sicher hat mir meine Mutter die Rolle als perfekte Hausfrau vorgelebt. Aber ich wollte es auch anders machen als meine Schwester, die finanziell von ihrem Mann abhängig war.

Also mussten Sie familiär und beruflich erfolgreich sein.

Ja. Wirklich schlimm wurde es aber erst, als ich mich wegen meines zunehmenden Gewichts immer weniger attraktiv fühlte. Ich dachte: Wenn du schon körperlich nicht mehr perfekt sein kannst, dann musst du es eben als Hausfrau und Mutter sein.

Das klingt so, als hätten Sie mit Perfektionismus ein gefühltes Defizit kompensieren wollen?

Genau. Aber das wirkliche Defizit war, dass ich mich nicht mehr gemocht habe.

Wie hat sich das auf Ihre Kinder ausgewirkt?

Ich war ständig genervt, habe viel zurechtgewiesen. Manchmal bin ich auch laut geworden.

Hatten Sie deswegen Schuldgefühle?

Ja, es fiel mir aber schwer, sie einzugestehen. Ich versuchte sie zu überspielen und habe am Abend vermehrt Alkohol getrunken. Am Morgen hatte ich dann auch deswegen Schuldgefühle. Je grösser das Chaos in mir wurde, desto mehr habe ich darauf bestanden, dass zumindest äusserlich alles tiptopp sein muss.



Tobias Ballweg, Leitender Psychologe

Sie beschreiben einen Teufelskreis. Wie haben Sie es geschafft, da rauszukommen?

Das Wichtigste, das ich während meines stationären Aufenthalts im Sanatorium gelernt habe, ist, mich wieder zu mögen und im Einklang mit mir selbst zu sein.

Wie ist Ihnen das gelungen?

Am Anfang ging ganz viel über den Körper: Sich selbst und seine Gefühle wieder spüren. Aber vor allem, diese ernst zu nehmen. Irgendwann hat mich das zur Einsicht gebracht: Ich muss nicht perfekt sein, um geliebt zu werden.

Hat diese Entwicklung auch den Umgang mit Ihrem Mann und Ihren Kindern verändert?

Ja, ich kann jetzt viel besser zuhören, ohne mich gleich angegriffen zu fühlen. Aber vor allem: Ich kann endlich Fragen stellen. Seitdem fangen meine Kinder an, auch über ihre Gefühle zu sprechen.

Offenbar haben Sie es geschafft, Perfektion und Zuneigung voneinander zu trennen.

Inzwischen glaube ich sogar, dass zu hohe Ansprüche Zuneigung kaputt machen können. Seit ich das erkannt habe, hat sich auch das Verhältnis zu meinem Mann verändert. Wir nehmen uns Zeit füreinander und wollen wieder ein Liebespaar werden.