

Erschöpfte Eltern

Mutter und Vater ist man ein Leben lang. Für die meisten Eltern ist diese unkündbare Aufgabe ein Segen, manche leiden aber darunter, ständig verfügbar sein zu müssen. Fachleute stellen fest, dass Erschöpfungssymptome bei Eltern häufiger werden.

TEXT MAŠA DIETHELM

Rund ein Viertel aller Eltern in der Schweiz fühlt sich vom Elternsein regelmässig überfordert. In ihrer Not wenden sich viele Mütter und Väter an den Elternnotruf, wo sie individuelle Hilfe erhalten. Bernhard Prechter (54) berät seit rund zwei Jahren Eltern bei Erziehungsfragen und stellt fest, dass das sogenannte Eltern-Burn-out immer häufiger Grund für einen Anruf ist.

Mutter oder Vater zu sein war noch nie einfach. Ist das Eltern-Burn-out nicht ein neues Wort für ein altes Problem?

Das würde ich nicht sagen. Natürlich gab es auch in früheren Zeiten schon Mütter und Väter, die vom Elternsein überfordert waren. In der Form, wie wir es erleben, ist es aber eine neuere und vor allem zunehmende Erscheinung.

Sie beraten viele Eltern in den unterschiedlichsten Situationen. Wann vermuten Sie ein Burn-out?

Wenn die Mütter und Väter schildern, dass sie keine Kraft mehr haben, sich wie bisher um die Beziehung zu ihren Kindern zu bemühen: Es fällt ihnen schwer, zuzuhören, es interessiert sie nicht mehr, was die Kinder erleben und fühlen. Zwar tun diese Eltern immer noch das Allernötigste für die Kinder, sie kochen, bringen sie zur Schule und zu

Bett, aber für mehr reicht es nicht. Wenn dann noch klassische Burn-out-Symptome hinzukommen, werde ich hellhörig.

Wieso sind Eltern heute eher gefährdet, ein Burn-out zu erleiden?

Ein wichtiger Punkt ist wahrscheinlich das Leben in der Kleinfamilie. Vielen Eltern fehlt ein familiäres Umfeld und ein funktionierendes soziales Netzwerk. Tendenziell stehen Eltern häufiger alleine da, als das früher der Fall war. Es lastet dann zu viel auf zu wenigen Schultern. Gerade Grosseltern, die eine Entlastung darstellen könnten, sind heute mobil und vielseitig interessiert. Nicht alle stehen für regelmässige Betreuung der Enkelkinder zur Verfügung. Hinzu kommt, dass in vielen Familien beide Elternteile berufstätig sind. Diese Mehrfachbelastung kann viel Stress mit sich bringen, vor allem für die Mütter.

Wer ist gestresster, die erwerbstätige Mutter oder die Vollzeitmama?

Je nachdem, wie die Beziehungen zwischen den Frauen und den Kindern gelingen, kann es sehr unterschiedlich sein. Mütter mit sechs Kindern und guter Kommunikation können sich sehr wohlfühlen im familiären Rahmen. Andere mit nur einem Kind fühlen sich vielleicht zu wenig unterstützt und ein-

sam. Die Berufstätigkeit ist für sie dann eine notwendige Abwechslung. Auf jeden Fall ist die heutige Kleinfamilie nicht für alle Eltern erfüllend. Dies kann frustrieren, auch, weil eigene Interessen zurückgestellt werden müssen.

Sind Eltern von heute egoistisch?

Sie sind sicher mehr an ihrer Selbstverwirklichung interessiert als frühere Generationen. Gemeinhin gilt, dass die Elternschaft auch nach Selbstlosigkeit verlangt: Die Nächte werden kürzer, man hat kaum Zeit für sich, geschweige denn für Paar-Aktivitäten. Das entspricht dem heutigen Zeitgeist aber nicht mehr, es locken zu viele Möglichkeiten. Es kann zu Frustration führen, sich einschränken zu müssen. Insgesamt erlebe ich Eltern aber als sehr bemüht und zugewandt. Sie wollen oft alles richtig machen, vielleicht zu sehr.

Gibt es die perfekten Eltern?

Nein, natürlich nicht, und das ist auch gut so. Es sind vor allem jene perfektionistischen Mütter und Väter, die am ehesten Gefahr laufen, ein Burn-out zu erleiden. Eltern, die alles perfekt machen wollen, spüren häufig die eigenen Grenzen nicht mehr. Oft wollen sie familiäre Probleme auf rationale Art und Weise lösen. Dadurch entstehen Beziehungsprobleme und

→ Seite 111



Herausgefordert: Für manche Mütter und Väter wird das Elterndasein zur Qual. Ein Burn-out kann die Folge sein.



➔ Stress. Ebenfalls häufig sehen wir sogenannte «Helikoptereltern», da deren Kinder wenig lernen, Probleme selbstständig zu lösen und dauerhaft auf die Unterstützung der Eltern angewiesen bleiben.

Wie wird man diesen Perfektionsanspruch los?

Vielleicht, indem man sich davon befreit, inneren und äusseren Erwartungen entsprechen zu müssen. Es lohnt sich, den Fokus auf die Beziehungsebene zu richten. Schlussendlich ist es nicht so wichtig, ob mein Kind seine Jacke stets ordentlich an den Haken hängt. Irgendwann lernt es das sowieso. Wir stellen fest, dass jene Eltern am glücklichsten sind, die es schaffen, fünf mal gerade sein zu lassen und die ihre Aufmerksam-

«Eltern wollen oft alles perfekt machen, vielleicht zu sehr.»

BERNHARD PRECHTER (54)

keit darauf richten, mit ihrem Kind emotional in Kontakt zu sein.

Bernhard Prechter, wir danken Ihnen für dieses Gespräch. •

Elternnotruf: 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

NUR MÜDE ODER AUSGEBRANNT?

Symptome des Eltern-Burn-outs:

- Mechanische, energielose Erledigung des Alltags
- Verlust der körperlichen und seelischen Belastbarkeit
- Lang andauernde emotionale und körperliche Erschöpfung
- Gefühl der inneren Leere
- Antriebslosigkeit
- Anfälligkeit für Infekte/schwaches Immunsystem
- Ein- und Durchschlafprobleme
- Kopfschmerzen
- Diffuse körperliche Beschwerden wie Schwindel, Magen-Darm-Probleme, Schwitzen, Herzbeschwerden oder auch Muskelschmerzen

ANZEIGE

 **SBB CFF FFS**

Unternimm was mit deiner Mama.

Zum Muttertag gibt's jetzt extra viele Sparbillette. Auch für die 1. Klasse. Jetzt online kaufen: sbb.ch/sparen.

Du bist meine SBB.

MIT SPARBILLETEN BIS ZU

70%*
RABATT

*Von bis zu 70 % Rabatt mit den Sparbilletten profitieren. Angebot erhältlich frühestens 60 Tage vor dem Reisetag und nach Verfügbarkeit auf ausgewählten ÖV-Strecken. Erhältlich auf SBB.ch und SBB Mobile. Kein Umtausch, keine Erstattung. Alle Informationen unter sbb.ch/sparen.

