

## Elternsein ist heutzutage alles andere als ein Kinderspiel.

*Ein Artikel von Anne Perrier – Parental Coach – über elterliches Burn-Out.*

**Manchmal kann Elternsein die psychische Gesundheit sogar belasten. Obwohl die Vorstellung von Glück und Erfüllung der Elternschaft in unserer Gesellschaft weit verbreitet ist, kann das Elternsein sehr anstrengend sein, und auch nicht immer erfüllend. Diese Wahrnehmung geht oft mit einem grossen Schuldgefühl einher.**

Studien zufolge betrifft das noch immer tabuisierte und wenig bekannte Phänomen der elterlichen Erschöpfung (oder des elterlichen Burnouts) 5 % der Eltern (1 von 20), und 8 % der Eltern sind stark gefährdet. Häufiger als man denkt ist also eine beträchtliche Anzahl der Eltern davon betroffen.

Eltern zu werden bedeutet, neue Herausforderungen anzunehmen und sich auf die eigene Anpassungsfähigkeit zu verlassen, um diese Herausforderungen zu meistern. Die meisten kommen damit gut zurecht: Der Stress wird durch die positiven Emotionen des Elternseins, durch persönliche Ressourcen (Unterstützung durch Ehepartner/in, Verwandte, Charakterstärke, Zeit für sich selbst usw.) ausgeglichen.

Elternschaft beruht auf einem Gleichgewicht, wie bei einer Waage: auf der einen Seite die Faktoren, die Stress erzeugen, auf der anderen die Faktoren, die Erleichterung bringen. Solange sich die Waage im Gleichgewicht befindet – oder zu den Ressourcen neigt – wird Elternschaft als erfüllend erlebt.

Erschöpfung tritt auf, wenn die Waage aus dem Gleichgewicht gerät, sich zu lange zu den Stressfaktoren neigt und nicht genügend Ressourcen zur Verfügung stehen, um mit diesem Stress fertig zu werden.

Das elterliche Burnout betrifft sowohl Mütter als auch Väter, Eltern von Kleinkindern sowie Eltern von Teenagern, unabhängig der Anzahl Kinder in der Familie.

Das erste Anzeichen ist oft eine starke körperliche und emotionale Müdigkeit. Der blosser Gedanke, sich um seine Kinder kümmern zu müssen oder in deren Gegenwart zu sein, verursacht Erschöpfung; eine psychische Belastung, die unüberwindbar erscheint.

Dieses Gefühl führt zu einer «auf Abstand»-Haltung zu den eigenen Kindern, die mehr emotionaler als physischer Natur ist. Der Elternteil sorgt weiterhin für die tägliche Betreuung (die Kinder zur Schule fahren, Mahlzeiten zubereiten...), aber in einem Automatismus – er verfügt nicht mehr über ausreichend Energie, um die Beziehung und Verbindung zu den Gefühlszuständen der Kinder aufrechtzuerhalten. Betroffene kümmern sich um das Nötigste und schaffen es nicht mehr, «quality time» mit ihren Kindern zu verbringen. Sie empfinden keine Freude mehr an der Elternrolle. Die verlorene Freude führt zu einem Kontrast zwischen dem, was man als Elternteil erlebt und empfindet, und dem, was man früher war oder sich vorgestellt hat zu sein.

Die meisten Eltern, die Symptome eines elterlichen Burnouts zeigen, gehen oft sehr stark in ihrer Rolle auf, brechen aber plötzlich zusammen, weil der immer grösserer Perfektionismus unerträglich wird.

Elterliches Burnout ist eine Störung der psychischen Gesundheit, die schwerwiegende Folgen für die Eltern selbst, die Kinder und das Paar haben kann.

Eltern, die vom Burnout betroffen sind, leiden enorm: Eine kürzlich durchgeführte Studie zeigt bei betroffenen Eltern einen sehr viel höheren Cortisolspiegel (stressbedingtes Hormon) als bei Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden. Das Hormon wirkt sich auf die körperliche Gesundheit der Eltern aus.

Die Folgen für die Kinder können sich durch Vernachlässigung und gar Gewalt äussern: Arzttermine werden nicht wahrgenommen, die Gefühle der Kinder werden nicht anerkannt, verbale Beschimpfungen (Schreien usw.), die gar zu körperlicher Gewalt führen können. Oft sind genau diese Ausbrüche für die Eltern der Grund, einen Arzt zu konsultieren.

Schlussendlich wird auch das Paar die Auswirkungen des Burnouts zu spüren bekommen: Der erschöpfte Elternteil ist gereizter und Konflikte können sich mehren.

Für die Gesellschaft muss Elternsein mit Freude und Erfüllung einhergehen. Werbung und soziale Netzwerke vermitteln das Bild einer positiven und perfekten Elternschaft, und viele Menschen möchten genau dies anstreben. Oft werden die Schwierigkeiten verschwiegen, die auftreten, wenn man die illusorische Realität von Medien und Facebook festhalten will. Und dabei wird vergessen, dass sicherlich niemand das Foto des eigenen Kindes posten wird, das gerade eine Krise hat... Zuzugeben, dass einen die Rolle als Elternteil erschöpft, dass man leidet und überfordert ist, erzeugt starke Scham- und Schuldgefühle.

Im Gegensatz zum beruflichen Burnout können Sie Ihre Elternrolle nicht einfach aufgeben oder eine krankheitsbedingte Freistellung in Anspruch nehmen.

### **Wie also kann man einem elterlichen Burnout vorbeugen und was tut man dagegen?**

Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können, durchzuatmen und ein Gleichgewicht zu finden, wenn Sie merken, dass sich die Waage auf die falsche Seite neigt und erste Anzeichen auftreten.

Um einige Stressquellen zu beseitigen, müssen Eltern ihre Prioritäten setzen. Wenn Müdigkeit auftritt, wird es manchmal schwierig, sich abzugrenzen, und der Wunsch, an allen Fronten zu kämpfen, kann zu unaufhörlichen Konflikten mit den eigenen Kindern führen.

Es kann sich lohnen – allein, mit dem anderen Elternteil und/oder mit Hilfe von Fachleuten –, das Verhalten der Kinder aufzulisten und sie in drei Kategorien einzuteilen: inakzeptabel, schwer erträglich oder erträglich. So kann sich der Elternteil seiner Toleranzschwelle bewusst werden und eine Bilanz seiner erzieherischen Prioritäten ziehen. Danach werden drei oder vier unzulässige Verhaltensweisen bestimmt, an denen vorrangig gearbeitet wird. Zudem muss man zulassen, den Druck anderen zu übertragen. Ein Kind kann nicht alle Anweisungen aufnehmen, denn zu viele Regeln verleiten es dazu, diese zu übertreten. Eine Beschränkung auf die wesentlichen Anweisungen erleichtert es dem Kind, die Anweisungen zu befolgen, und den Eltern, ihre Energie zu bündeln und sich nicht durch einen zu dichten Regeldschungel ermüden zu lassen (vielleicht ist es weniger schlimm, wenn ein 5-jähriger seinen Teller nicht in die Spülmaschine stellt, als wenn er sich mit seinem Bruder prügelt).

Bei der Zeit, die Sie mit Ihrem/Ihren Kind/ern verbringen, ist Qualität wichtiger als Quantität. Es ist äusserst wichtig, dass die Zeit mit den Kindern wieder Freude bereitet. «Quality time» bedeutet, dass alle Spass haben. Es geht nicht darum, sich zu unterwerfen und zu tun, was das Kind möchte – und der Erwachsene vielleicht langweilig findet –, sondern gemeinsame Aktivitäten zu finden, die allen Spass machen. Sobald diese Aktivitäten gefunden sind (gewisse Mahlzeiten an einem Tag der Woche gemeinsam kochen, ins Schwimmbad gehen, eine Geschichte vorlesen, spazieren gehen usw.), ist es wichtig, diese Momente zu planen und sie als Routine in den Alltag zu integrieren. Eltern und Kind können sich dann regelmässig treffen und diese gemeinsame Zeit geniessen.

Studien haben gezeigt, dass Eltern, die zu Hause bleiben, anfälliger für elterliches Burnout sind. In einer Zeit, in der viele Menschen im Homeoffice arbeiten, kann die Betreuung von Kindern eine echte Herausforderung darstellen.

Der Elternteil, der mehr Zeit ausserhalb des Haushalts verbringt und daher im Familienalltag weniger präsent ist, sollte sich dem Engagement des anderen Elternteils, der zu Hause bleibt, bewusst sein.

Anstelle von Präsenz können verbale Anerkennung oder kleine Aufmerksamkeiten eine wertvolle Unterstützung sein, genauso wie aufeinander zu achten, sei es als Paar oder als Familie.

In dieser schwierigen Zeit ist es wichtig, zuzuhören, und sich wenn nötig an eine Fachperson (Pflegeperson, Arzt, Psychologe usw.) zu wenden. Begleitet zu werden ist nicht immer einfach, es erfordert Mut und den Willen, sich langfristig für eine Veränderung einzusetzen.

Mit der Hilfe einer Fachkraft, die im Umgang mit elterlicher Erschöpfung geschult ist, werden in einem ersten Schritt Möglichkeiten gesucht, dank denen der Elternteil Abstand nehmen und durchatmen kann, um schliesslich einen neuen Blick auf das Erlebte zu werfen. Später werden die Lösungen, die dem Elternteil entsprechen, in die Wege geleitet, um das Gleichgewicht und die Gelassenheit in der Elternrolle wiederherzustellen.

Da jeder elterliche Kontext anders ist, muss der Behandlungsverlauf (von 6 bis 10 Sitzungen) personalisiert werden, damit jede Person ihr persönliches Gleichgewicht wiedererlangen kann. Stressfaktoren werden abgebaut, ihre Auswirkungen gemindert, externe Ressourcen ausgebaut und innere Fähigkeiten gestärkt (z. B. durch Entwicklung von Selbstwertgefühl und/oder Stärkung emotionaler Fähigkeiten).

**Anne Perrier**

**Elterntainer – Zertifizierung für das Management von elterlichem Burnout**

**[anneperrier.fr@gmail.com](mailto:anneperrier.fr@gmail.com) (nur auf Französisch)**