

BURNOUT-FALLE FAMILIE

ERSTE HILFE FÜR GESTRESSTE MÜTTER

Kinder, Haushalt, Beruf - immer mehr Frauen sind durch stressige Mehrfachbelastung Burnout-gefährdet. Wie eine Erschöpfungsdepression entsteht, was im Falle einer Erkrankung hilft und eventuell davor schützen kann, erläutert Dr. Martina Huck-Breiter, Chefarztin der rheinland-pfälzischen Schlossparkklinik Dirmstein.



Erste Hilfe für gestresste Mütter

© Fotolia

Burnout bei Müttern: Interview mit Dr. Huck-Breiter, Chefarztin der Schlossparkklinik Dirmstein

Galt Burn-out früher als Manager-Krankheit, so gelten inzwischen auch Mütter als stark gefährdet. Wie kommt das?

Dr. Huck-Breiter: Durch die diversen, teilweise miteinander konkurrierenden Rollenanforderungen (Ehefrau, Mutter, Berufstätige usw.) sind Frauen heute geforderter denn je. Laut [Müttergenesungswerk](#) empfinden 75 Prozent aller Mütter den ständigen Zeitdruck als Belastung. Durch die Forderungen von Familie, Haushalt und Beruf sind rund zwei Millionen Mütter so erschöpft und ausgelaugt, dass sie als kurbedürftig gelten.

Mütter tragen also nach wie vor die Hauptverantwortung für Kind und Haushalt?

Dr. Huck-Breiter: Richtig, über 80 Prozent der Mütter sind berufstätig. Zusätzlich leisten sie den Hauptteil der Kindererziehung sowie der häuslichen Familienarbeit. Sie müssen sich täglich einer Vielzahl komplexer Herausforderungen stellen - und das ohne ausreichende Unterstützung für die eigene Selbstfürsorge. Durch den Wegfall der Großfamilie und deren Unterstützung, ist es für Mütter heutzutage noch schwieriger geworden, Verantwortung zumindest zeitweise abzugeben. Das belastet natürlich insbesondere alleinerziehende Frauen. Sie fühlen sich oftmals überfordert und alleine gelassen. Dabei müssen sie weitaus mehr Aufgaben erfüllen und Ansprüchen gerecht werden als noch die Generation zuvor.

Können Sie das konkretisieren?

Dr. Huck-Breiter: Bei der heutigen Kinderbetreuung ist es mit dem Beaufsichtigen des Nachwuchses alleine längst nicht getan. Die Mütter müssen mannigfaltigen Ansprüchen gerecht werden. Sie wollen ihre **Kinder** bestmöglich auf das Leben vorbereiten und ihnen eine optimale Erziehung zukommen lassen. Der Tagesablauf ist meist geprägt von zahlreichen Terminen, die zusammen mit den Anforderungen des Jobs schnell zur Belastungsprobe werden - insbesondere für alleinerziehende **Elternteile**. Für diese Mammutaufgabe gibt es weder Gehalt noch Anerkennung oder Lob.



© iStock

->Erfahrungsbericht: Mein Leben nach dem Burnout
->Overload: körperliche Signale seelischer Erschöpfung
->Stress-Test: Wie kommen Sie mit Stress zurecht?

Mütter müssen funktionieren und immer für ihre Familien da sein. Woher kommt diese Erwartungshaltung?

Dr. Huck-Breiter: Das ist sowohl Folge gesellschaftlicher als auch individueller Faktoren. In vielen Köpfen existiert nach wie vor das **klassische Rollenbild der aufopfernden und perfekten Mutter**. Prägendes Vorbild und Verpflichtung ist bei vielen Frauen die eigene Mutter. Harmonie ist für viele Frauen sehr wichtig, was auch neurobiologische Ursachen zu haben scheint. Frauen wünschen sich, dass es Kindern und Partnern gut gehen soll. Dabei verausgaben sie sich häufig und vernachlässigen vielfach die eigenen Bedürfnisse. Kommen dann noch ein hoher Anspruch an die eigene Leistung und ein Hang zum Perfektionismus hinzu, so ist die Überforderung mehr oder weniger programmiert.

Wie merke ich, dass ich burnout-gefährdet bin?

Dr. Huck-Breiter: Viele Mütter warten mit dem Arztbesuch bis sie an ihre Belastungsgrenze stoßen oder diese bereits überschritten ist. In diesem Fall wird es immer schwieriger, abzuschalten und zu entspannen. Das mündet dann vielfach in Schlafstörungen, in zunehmender Müdigkeit und Erschöpfung. Die üblichen Regenerationszeiten am Wochenende oder im Urlaub reichen über kurz oder lang nicht mehr aus. Die körperliche und emotionale Belastbarkeit reduziert sich zusehends. Die Betroffenen reagieren dann schnell gereizt, sind häufig überfordert und weniger empathisch.

Gibt es weitere typische Symptome?

Dr. Huck-Breiter: Weitere Symptome sind Zynismus und Distanziertheit, Depersonalisation (ein Zustand der Selbstentfremdung) sowie eine geringe Erwartung an die Selbstwirksamkeit (die Überzeugung, Herausforderungen und schwierige Situationen selbst meistern zu können). Später kommt eine Antriebslosigkeit hinzu, die Ausdruck einer beginnenden **Depression** sein kann.

Warum gelten überlastete Frauen oft als Rabenmütter, wenn sie sich eine Auszeit von ihren Familien nehmen?

Dr. Huck-Breiter: Trotz aller gesellschaftlichen Veränderungen werden an Mütter eben immer noch weitaus höhere Erwartungen gestellt als an Väter. Männer, die sich aus der Familienarbeit herausziehen, sind üblicherweise weniger Kritik ausgesetzt als Frauen. Von den Müttern wird ein stetig hoher und empathischer Einsatz für Kinder und Familie erwartet. Besonders schwierig - und oft mit erheblichen Schuldgefühlen verbunden -, ist es vor allem für alleinerziehende Frauen, sich zumindest zeitweilig von der Familie und den damit verbundenen Aufgaben abzugrenzen und mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

Was können Mütter tun, um eine schädliche Überlastung erst gar nicht entstehen zu lassen?

Dr. Huck-Breiter: Sobald Mütter merken, dass ihnen die täglichen Aufgaben zu viel werden, sollten sie Hilfe und, vor allem, Entlastung durch Partner und Familie suchen. Eine wichtige Erste-Hilfe-Maßnahme: Aufgaben abgeben und bei den restlichen Prioritäten setzen. Dabei sollte klar unterschieden werden zwischen Wichtigem und Unwichtigem.

Unerlässlich ist es zudem, für genügend positiven Ausgleich zu sorgen (etwa durch Sport, Spaziergänge oder Kontakte zu Freunden und Bekannten). Mein persönlicher Ratschlag: Lassen Sie es sich öfter gut gehen (beispielsweise durch einen Kaffee oder Tee zwischendurch) und machen Sie regelmäßig Pausen. Und sagen Sie auch mal „Nein“, wenn Sie mit Ihren Kräften oder Nerven am Ende sind. Eine gute Planung des Tagesablaufs verhindert unnötige Engpässe und wirkt stressabbauend.



© Dr. Martina Huck-Breiter

Dr. Martina Huck-Breiter ist Cheffärztin der [Schlossparkklinik Dirmstein](#). Als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ist sie u.a. spezialisiert auf Burnout-Erkrankungen und Depressionen.

Wo bekommen ausgepowerte Mütter Hilfe?

Dr. Huck-Breiter: Informationen über mögliche Unterstützung bieten Beratungsstellen, etwa der Caritas, der Diakonie oder von Pro Familie. Werden bestimmte Voraussetzungen erfüllt, so gibt es auch Zuschüsse (beispielsweise von den gesetzlichen Krankenkassen oder Rentenversicherungsträgern) für zeitweilige Haushalts- oder Familienhilfen, Kuren (etwa in Einrichtungen des Müttergenesungswerks) oder Rehamaßnahmen. Bestehen bereits ernsthafte gesundheitliche Störungen im psychischen und körperlichen Bereich, ist der Gang zum Facharzt sinnvoll. Im Falle einer behandlungsbedürftigen Depression leitet dieser die notwendigen weiteren Maßnahmen ein (wie etwa eine ambulante Psychotherapie oder auch eine stationäre psychosomatische Behandlung in einer Fachklinik).

Wie kann ich einem Burnout vorbeugen?

Dr. Huck-Breiter: Ganz wichtig ist es, sich die eigenen Belastungsgrenzen bewusst zu machen. Also darauf zu achten, diese Grenzen einzuhalten und nicht ständig darüber hinaus zu gehen. Wer versucht, stets alles 150-prozentig zu machen, ist langfristig hochgradig Burnout-gefährdet.

Ein weiterer wesentlicher Faktor zur Prävention ist die Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie ein Ausgleich zu hohen Belastungen - seien diese nun privater oder beruflicher Natur (beispielsweise durch soziale Kontakte sowie anregende Freizeitaktivitäten). Einem Burnout entgegenwirken können auch professionelle Supervisionen, psychologische Hotlines bei Problemen sowie spezielle Präventionsprogramme zur Konfliktbewältigung. Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training helfen ebenfalls dabei, ein hohes Stresslevel abzubauen.