



Rund um die Uhr für die Kinder da zu sein, fordert seine Opfer – viele Eltern sind dem Burnout nahe.

Foto: Archiv

„Eltern-Burnout“ weit verbreitet

Kinder zu haben ist ein großes Glück und Abenteuer. Trotzdem empfinden manche Eltern eine ungeheure Überforderung. „Eltern-Burnout ist weit verbreitet“, sagt Max Kastenhuber, Leiter der Familienberatungsstelle im Zentrum Spattstraße in Linz.

VON BARBARA ROHRHOFER

„Elternschaft gilt nicht als Beruf, fordert aber einen Einsatz rund um die Uhr – zumindest in den ersten zehn bis 15 Lebensjahren eines Kindes“, sagt Psychologe Max Kastenhuber. Jahre, in denen es bei vielen Eltern, insbesondere bei Müttern, oft zur totalen Erschöpfung kommt.

Vom Eltern-Burnout betroffen sind Eltern, die sich übermäßig engagieren, es besonders gut mit ihrem Nachwuchs meinen. Sie stehen immer unter dem Druck, das Beste für ihr Kind zu machen, und haben

eine fixe Vorstellung von dessen Lebensweg: Schulkarriere, Freundeskreis, sportliche Aktivitäten etc.

Auf dem Weg zur Erschöpfung liegen laut Kastenhuber:

- zu hohe, unerreichbare Ziele für sich selbst und für das Kind

- eine Fürsorge, die dem Entwicklungsstand/Alter des Kindes nicht mehr entspricht

- der Anspruch an sich selbst, keine Fehler zu machen

- das Gefühl, unersetzlich und

unentbehrlich zu sein

- die Tatsache, dass es kaum Anerkennung für Elternschaft gibt.

Gedanken wie „Ich kann nie genug für mein Kind tun“, „Es kommt allein auf mich an“ oder „Für euch tu ich alles“ können Erschöpfungszustände auslösen, die sich in Schlafstörungen, Ungeduld, Ängsten und Schuldgefühlen äußern. Eltern-Burnout trifft Mütter, aber auch Väter oftmals während der Schulzeit ihrer Kinder.

„Besonders gefährlich ist die Pubertät, also jene Zeit, in der den Eltern bewusst wird, dass sie immer weniger Einfluss haben.“

Supermutter in der Falle

„Leider halten wir noch immer das Vorbild einer Mutter hoch, die voll Liebe, Verständnis, Zärtlichkeit, Toleranz und Zurücknahme die Kinder betreut, den Haushalt schaukelt und einen Job hat“, beschreibt die Wiener Arbeitsmedizinerin und Internistin Jasminka Godnic-Cvar das idealisierte Bild. Kein Wunder, so die Expertin, dass bei einem derartigen Anspruchsspektrum aus der Superfrau eine vom Burnout gefährdete Dulderin würde, wie auch die Statistik zeigt: Bei Frauen stehen psychische Probleme als Ursachen für Krankenstände mit elf Prozent bereits an dritter Stelle – bei Männern sind es nur sechs Prozent.

STICHWORT

Schutzmaßnahmen

- Aufgaben- und Arbeitsteilungen (die Kinder betreffend) zwischen Eltern und Großeltern in Erwägung ziehen.

- Anerkennung und Dank für Elternarbeit wahrnehmen lernen.

- Die Arbeitszeit für Mutter/Vater hat auch Grenzen. Es sollte

ein Dienstschluss für Eltern eingeführt werden.

- Persönliche, eigene Interessen pflegen.

- Ziele, die sich die Eltern für die Kinder vornehmen, von Zeit zu Zeit hinterfragen und eventuell neu definieren.