

Wenn Hausfrauen einfach nicht mehr können... Burnout-Expertin rät: Hey Mütter, Schluss mit dem Wettkampf!

von Katja Schneider 07. Dezember 2018 um 08:45 Uhr

Zu viel Job, zu viel Haushalt, zu viel Familie: Immer mehr Frauen leiden unter totaler Erschöpfung. Denn bei allen Aufgaben, die sie tagtäglich zu stemmen haben, vergessen sie vor allem eines: sich selbst! BUNTE.de-Autorin Katja Schneider sprach mit Helen Heinemann, Leiterin des Instituts für Burnout-Prävention in Hamburg, über erste Warnsignale und wie sich Mütter selbst vor der Burnout-Falle schützen können.

BUNTE.de: Burnout verbindet man ja eigentlich mit überarbeiteten Managern, nicht unbedingt mit Müttern und Hausfrauen...

Helen Heinemann: Genau das ist das Problem! Männer, die im Job an Burnout erkranken, werden sofort ernst genommen – weil sie in der Firma ausfallen und die Folgen für das Unternehmen sofort spürbar sind. Wenn eine Hausfrau nicht mehr kann, reagiert kein Mensch darauf. Weil jeder denkt: Die Familie wird das schon irgendwie schaffen.

BUNTE.de: Bei wem sollte eine Mutter und Hausfrau ihre Krankmeldung denn auch einreichen...? Bei den Kindern? Beim Ehemann?

Helen Heinemann: Genau deshalb MUSS sie funktionieren, das wird von ihr erwartet, und das erwartet sie auch von sich selbst. Der Druck, der auf Müttern und Hausfrauen lastet, wird immer größer: Sie muss den Haushalt im Griff haben, gut aussehen, eine tolle Ehefrau und Mutter sein und möglichst auch noch ein paar Euro dazuverdienen. Frauen von heute haben einfach ein enormes Pensum zu bewältigen, 24 Stunden, sieben Tage pro Woche. Was in den letzten Jahren dazu führte, dass Hausfrauen zu den gefährdetsten Personen zählen, die an Erschöpfung erkranken.

BUNTE.de: Wollen wir Frauen vielleicht selbst zu viel? Karriere, Familie - alles ist heute möglich...

Helen Heinemann: Wir wollen vor allem eines: in jeder Rolle perfekt und unantastbar sein. Schließlich haben wir uns bewusst für dieses Lebensmodell entschieden und sind mit vollem Herzen dabei. Das ist auch völlig in Ordnung. Aber viele Frauen sind zu streng mit sich selbst und denken, immer mit allen anderen mithalten zu müssen: in der Kindererziehung, beim Abnehmen, bei den Geschenken für den Klavierlehrer, beim Kuchen für den Schulbazar. Am Ende aber steht ihr Einsatz in keinem Verhältnis zur Anerkennung, die sie dafür bekommen. Das kann zu Frust, Enttäuschung und schließlich Erschöpfung führen.

BUNTE.de: Naja, das alles macht sich nunmal nicht von allein. Was bleibt uns denn anderes übrig, als weiterzumachen und unser Bestes zu geben?

Helen Heinemann: Na klar, aber muss es denn immer der perfekt entertainte Kindergeburtstag, der selbstgebackene Fruchtkuchen, das frisch gebügelte T-Shirt, die selbstgekochte Bio-Mahlzeit sein? Warum den Kindern nicht hin und wieder eine Tiefkühlpizza in der Badewanne servieren? Die Kleinen haben ihren Spaß, und die Mutter entlastet es. Die Kinder sind satt und sauber zugleich.

BUNTE.de: Naja, wir haben schließlich einen pädagogischen Auftrag zu erfüllen, nicht?

Helen Heinemann: Das heißt doch aber nicht, dass man zu einem selbstlosen Wesen verkommt. Frauen sind keine schlechteren Mütter, wenn sie auch mal an sich denken. Sie können ihren Kindern noch so viel Förderung bieten, am Ende braucht die Familie vor allem eines: eine fröhliche, ausgeglichene Mutter.

BUNTE.de: Woran erkennen Mütter denn, dass sie am Ende ihrer Kräfte sind und das ernst nehmen sollten?

Helen Heinemann: Typische Warnsignale sind Müdigkeit, Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Bauchkrämpfe, depressive Stimmungen, Verdauungsstörungen, eine hohe Infektanfälligkeit, sozialer Rückzug. Man ist unheimlich reizbar, fühlt sich schnell überfordert, flippt bei jeder Kleinigkeit aus und hat keine Lust mehr, Freunde zu treffen. Irgendwann kommt es auch noch zu Schlafstörungen. Man kann nicht einschlafen oder wird nachts wach, und das Kopfkarsussell geht los. Das können einfach nur Phasen der Erschöpfung sein. Wenn ein solcher Zustand aber nach ein bis zwei Wochen nicht aufhört, sollten alle Alarmglocken läuten.

BUNTE.de: Wie kommt man aus dieser Falle wieder heraus?

Helen Heinemann: Indem man Aufgaben in freundlichem Ton in der Familie delegiert, sich selbst nicht so unter Druck setzt und lernt, nicht nur zu allen anderen, sondern auch zu sich selbst gut zu sein – und zwar ohne schlechtes Gewissen. Jeder Mensch, der für andere sorgt, muss auftanken können und sich fragen: Was würde mir guttun? Ein Shoppingnachmittag mit der besten Freundin? Ein Mittagsschläfchen, wenn die Kinder alt genug sind? Ein freier Abend in der Woche, an dem ich mit meinem Mann zum Italiener gehe? Regelmäßige Treffen mit anderen Müttern? Ein Platz in der Wohnung, der nur mir gehört und allen anderen signalisiert: Wenn ich auf diesem Sessel sitze, brauche ich Ruhe, und das respektiert ihr alle. Das ist ein Lernprozess für die ganze Familie, aber es lohnt sich.

BUNTE.de: Viele Frauen wünschen sich einfach nur ein bisschen mehr Wertschätzung. Warum fällt das den Männern so schwer?

Helen Heinemann: Weil die meisten Männer gar nicht sehen, wenn das Bad frisch geputzt ist. Sie sind den ganzen Tag im Büro und bekommen vom Tag ihrer Frau nicht viel mit: Höhlen aus Decken und Kissen, Streit und Raufereien, der Kakao, der vom Tisch geflogen ist, Berge von Bügelwäsche. Wenn der Mann abends nach Hause kommt, sind die Kinder meistens schon im Bett, und das Abendessen steht auf dem Tisch. Und der Mann ist geschafft von seinem langen Bürotag.

BUNTE.de: Und hat wahrscheinlich keine Lust, seine jammernde Ehefrau aufzumuntern...

Helen Heinemann: Aber genau darauf kommt es an: Jeder Mensch braucht Anerkennung und Wertschätzung. Der Mann wird für seinen Job bezahlt. Und die Frau?

BUNTE.de: ...soll sich über ein Lob freuen, weil sie die Wäsche so toll gebügelt hat?

Helen Heinemann: Es geht um Anerkennung, miteinander reden, einander zuhören. Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich vor einigen Jahren in der Vorweihnachtszeit völlig fertig vor meinem Mann stand und sagte: „Ich kann einfach nicht mehr.“ Darauf sagte er: „Dann lass es doch einfach.“ Er meinte es liebevoll, aber ich bin total ausgeflippt. Weil er meine tagtägliche Arbeit einfach so entwertet hat. Ich hätte mir eine ganz andere Reaktion gewünscht, zum Beispiel: „Stimmt, du hast so viel zu tun und machst alles so toll für uns. Wie kann ich dich unterstützen?“

BUNTE.de: Gibt es unter uns Müttern besonders gefährdete Risikogruppen?

Helen Heinemann: Burnout kann jede Mutter treffen: alleinerziehende Mütter genauso wie verheiratete Hausfrauen. Die Zahl an erschöpften Müttern und Hausfrauen nimmt immer mehr zu. Anders als die meisten berufstätigen Menschen sind sie immerzu in Alarmbereitschaft, müssen multitasking sein und können sich nicht einfach ein Schild auf die Stirn kleben mit der Aufschrift: „Bitte nicht stören!“ Die eigenen Träume bleiben da ganz schnell auf der Strecke...