

# Burnout: Eltern am Rande des Nervenzusammenbruchs

**Völlig erschöpft und ausgebrannt: Für manche Väter und Mütter wird das Elterndasein zur Qual. Fehlt ihnen die nötige Unterstützung, kann das in ein Burnout-Syndrom münden.**

<http://www.spektrum.de/news/eltern-am-rande-des-nervenzusammenbruchs/1462347>

[Moira Mikolajczak und Isabelle Roskam](#)



© fotolia / altanaka  
(Ausschnitt)

Kaum ist Judith (37) von der Arbeit nach Hause gekommen, hat sie Theo (6) schon in die Badewanne gesetzt und zu kochen begonnen – ihre Mutter ist heute zu Gast und wird mit ihnen zu Abend essen. Eine Viertelstunde später bittet sie ihren Sohn, aus dem Bad zu kommen und sich einen Schlafanzug anzuziehen. Aber er weigert sich. Sie lässt ihm weitere fünf Minuten, doch auch dann will er nicht. Judith versucht ihn zu überzeugen. Sie verstehe, dass er weiter baden möchte, aber es ist schon spät, das Essen fast fertig, und wenn er länger aufbleibt, wird er am nächsten Morgen müde sein. Es nutzt nichts. Im Gegenteil, auch Theo wird nun ungehalten: "Nie lässt du mir im Bad Zeit zum Spielen!" Judith ärgert sich, ihre Stimme wird lauter. Schließlich holt sie ihn "mit Gewalt" aus dem Wasser. Theo fängt an zu weinen. Sie fühlt sich schlecht. Und ihre Mutter kommentiert: "Zu meiner Zeit wäre so ein Verhalten gar nicht denkbar gewesen. Theo hätte einfach gehorcht!"

Judith hat das Gefühl, versagt zu haben. Sie wird schlecht schlafen, sich mit Selbstzweifeln und Schuldgefühlen quälen. Warum hat sie sich nicht durchsetzen können? Warum machen die Kinder es ihr so schwer? Ihre jugendliche Tochter tut ohnehin immer nur, was sie will, und seit ihr Mann beruflich häufig ins Ausland reist, beharrt auch der Kleine ständig auf seinem Kopf. Im Alltag weiß sie oft weder ein noch aus. Sie fühlt sich erschöpft und leer. Immer öfter wünscht sie sich, woanders zu sein, alles hinter sich zu lassen. Sie hat keine Freude mehr daran, sich um ihre Kinder zu kümmern. Judith leidet unter einem Burnout.

Psychologen verwendeten den Begriff Burnout erstmals Ende der 1960er Jahre, um die Folgen von chronischem Stress bei der Arbeit zu beschreiben. Die Forschung zeigte, dass vor allem jene Menschen davon betroffen waren, die sich beruflich um andere kümmerten, etwa in der Pflege von Alten und Kranken. Typische Kennzeichen waren Erschöpfung, Gleichgültigkeit, geringe Leistungsfähigkeit sowie sinkende Identifikation mit der Arbeit. Meist traf es gerade jene, die sich zuvor am meisten engagiert hatten.

Die Wahrscheinlichkeit, als Mutter oder Vater ein Burnout zu erleiden, hängt weder vom Alter der Kinder noch von dem der Eltern oder von deren Einkommen ab. Patchwork-Eltern leiden ebenfalls nicht öfter oder seltener darunter

In den 1980er Jahren erwogen einige Wissenschaftler erstmals, dass auch Eltern unter einem Burnout leiden können. Allerdings untersuchten sie zunächst nur Eltern von chronisch kranken Kindern und ließen die Allgemeinbevölkerung weitgehend unbeachtet.

Diese Lücke wollten wir schließen. [Seit dem Jahr 2011 begleiten wir deshalb 3000 Eltern](#) und stellten inzwischen fest, dass die charakteristischen Symptome eines Burnouts in allen Arten von Familien auftreten können. Nicht nur die Erkrankung eines Kindes ist ein Risikofaktor, sondern auch mangelnde Fähigkeiten im Umgang mit Stress, die Trennung vom Partner und das Fehlen von Freunden, denen man sich anvertrauen kann.

In Frankreich leiden nach unseren jüngsten Erhebungen fünf Prozent der Mütter oder Väter unter einem elterlichen Burnout, und weitere acht Prozent tragen ein erhöhtes Risiko, im Lauf des folgenden Jahres daran zu erkranken. Das heißt: 13 Prozent leiden unter ihrem Elterndasein. Mit dem so genannten Baby-Blues hat das nichts zu tun: Er beruht auf hormonellen Schwankungen in den ersten Tagen nach der Geburt. Ein Burnout-Syndrom der Eltern kann bei Kindern jeden Alters einsetzen, auch bei Teenagern und selbst dann, wenn das Kind schon 30 Jahre alt ist, wie unsere Erhebung zeigte. Von einer Depression unterscheidet es sich insofern, als die Lustlosigkeit nur das Familienleben und die Erziehung der Kinder erfasst.

## **Die drei Facetten des Burnouts**

Wie beim beruflichen Burnout liegen auch hier typischerweise drei Symptome vor. Zuerst kommt die Erschöpfung. Der Elternteil fühlt sich leer, am Ende seiner Kräfte. Als Nächstes folgt die emotionale Distanzierung. Es fehlt an Energie, um sich in der Beziehung zum Kind zu engagieren. Man ist weniger aufmerksam, legt nicht mehr so viel Wert darauf, was das Kind erlebt und empfindet. Und dann – eventuell auch schon vorher oder gleichzeitig – schwindet die Leistungsfähigkeit und die Identifikation mit der Elternrolle. Man geht nicht mehr darin auf, fühlt sich nicht mehr als guter Vater oder gute Mutter. Zwei dieser drei Symptome genügen, um von einem Burnout zu sprechen.

Umstritten ist, welche Rolle chronischer Stress dabei spielt. Auch wenn das Elterndasein oft wunderbar ist, so ist es auch eine Belastung. Alle Eltern müssen eine Vielzahl von Herausforderungen meistern: das Familienleben organisieren, den Alltag managen, manche Aktivität aufgeben – aber das ist nicht für jeden und in jedem Moment gleichermaßen belastend. Von akutem Stress spricht man, wenn es einen eindeutigen, zeitlich begrenzten Auslöser gibt, zum Beispiel eine kurzfristige Erkrankung des Kindes. Chronisch wird er, wenn die Situation anhält oder eine akute Belastung auf die andere folgt, ohne Erholungspausen dazwischen.

So war es bei Marie. Einer ihrer Söhne erlitt bei einem Fahrradunfall ein Schädel-Hirn-Trauma. Niemand wusste, ob er dauerhafte Schäden davontragen würde. Noch drei Wochen nach dem Unfall war sein Zwillingbruder unruhig und litt jede Nacht unter Albträumen. Marie besuchte den kranken Sohn jeden Tag nach der Arbeit im fernen Krankenhaus. Ihre Kräfte erschöpften sich zunehmend.

Hinter einem Burnout steckt jedoch nicht unbedingt ein dramatisches Geschehen. Der ganz normale Alltag bietet genug Herausforderungen: Eltern wollen ihrem Nachwuchs möglichst viel Gutes tun; er soll gesund und glücklich sein und sich optimal entwickeln können. Aber wer ist nicht schon einmal zu müde von der Arbeit gekommen, um sich noch herzlich und aufmerksam dem Kind zu widmen? Dann fehlt es an Zeit, Lust und Geduld, um zuzuhören, zu loben oder zu helfen. Und wenn man sich zu schnell über etwas aufregt oder genervt ist: Wollte man nicht stets die Autonomie fördern, gerecht und mit Bedacht urteilen? Manchmal möchte man auch etwas für sich tun, obwohl man doch die Kinder den ganzen Tag nicht gesehen hat. Ein legitimes Anliegen, aber schon kommen die Schuldgefühle.

Bis dato haben uns alle Betroffenen von Suizidgedanken berichtet. Einige Eltern sagten, sie wollten "alles aufgeben, verschwinden", um sich nicht länger um ihre Kinder kümmern zu müssen

Das Idealbild der Familie und seine Folgen – zu viel Einsatz, Perfektionismus – tragen entscheidend zum elterlichen Burnout bei. Etwa bei einem Paar, das Vollzeit arbeitet und zugleich drei Kinder täglich mit biologisch wertvollem Essen versorgen und zum Sport, zum Musikunterricht oder zur Theatergruppe bringen will.

Ist das Burnout erst einmal da, folgen weitere Probleme: "Wenn ich nur einen Moment mit dem Baby verbringen wollte, verlangte meine Älteste permanent nach Aufmerksamkeit. Ich war unglaublich genervt und musste mich ständig zusammenreißen", berichtet Elisabeth, Mutter von zwei Kindern. "Wenn dann mein Mann nach Hause kam, bin ich explodiert und hab ihn angemault. Ich habe lieber alles an ihm ausgelassen als an den Kindern." Eheprobleme und Streitereien nehmen zu, und die Libido kann ebenfalls unter einem Burnout leiden.

Einige Betroffene vernachlässigen ihre Kinder, waschen sie nicht, passen nicht genug auf sie auf oder vergessen, sie mit Essen zu versorgen. Manche beschimpfen sie auch oder schlagen sie. Derzeit ist uns zwar keine Studie bekannt, die belegt hätte, dass Burnout zwangsläufig mit Vernachlässigung, verbaler oder körperlicher Misshandlung einhergeht. Aber alle von uns befragten Personen haben uns von solchen Verhaltensweisen berichtet.

## **Burnout und Sucht gehen Hand in Hand**

Das Burnout-Syndrom kann außerdem eine Sucht auslösen oder diese verstärken, wie unsere Daten nahelegen. Koffein etwa hilft den Betroffenen durchzuhalten; andere Süchte dienen der Entspannung oder zum Abschalten, zum Beispiel pathologisches Glücksspiel oder allabendlich zwei, drei Gläser Wein. Was das berufliche Burnout-Syndrom angeht, [haben Kirsi Ahola und seine Kollegen einen Zusammenhang zwischen Burnout und Sucht bestätigt](#). 2006 zeigten die Finnen bei einer Befragung von mehr als 3000 Angestellten, dass jeder zusätzliche Punkt auf einer Burnout-Skala das Risiko einer Alkoholabhängigkeit bei Männern um 51 Prozent und bei Frauen um 80 Prozent steigerte.

Derzeit untersuchen wir, ob sich Eltern mit Burnout häufiger das Leben nehmen. Bis dato haben uns alle Betroffenen von Suizidgedanken berichtet, wie sie auch im Rahmen einer Depression auftreten. Einige Eltern sagen, sie wollten "alles aufgeben, verschwinden", um sich nicht länger um ihre Kinder kümmern zu müssen. In anderen Lebensbereichen hingegen fühlten sie sich gut.

Die Problematik wirkt sich auch auf die Gesundheit aus. Der chronische Stress kann das Immunsystem schwächen, ein Risikofaktor für Infektionen wie eine Grippe. Auch der Blutdruck steigt und damit die Wahrscheinlichkeit von kardiovaskulären Erkrankungen, ebenso nehmen die Muskelspannung und Magen-Darm-Beschwerden zu. Das gilt jedenfalls für berufliches Burnout: [Danielle Mohren und ihre Kollegen von der Universität Maastricht stellten anhand von Daten von 12 000 Angestellten fest](#), dass es im Fall eines Burnouts auch häufiger zu viralen Infektionen kommt; so verdoppelte sich die Wahrscheinlichkeit, an einer Magen-Darm-Grippe zu erkranken. Und das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung stieg um 80 Prozent, [wie ein Team um Sharon Toker von der Universität Tel Aviv zeigte](#). Die Forscher hatten den Gesundheitszustand von rund 8800 Berufstätigen in Israel über drei Jahre hinweg verfolgt.

## **Auswege aus dem Burnout**

Wie können Eltern also einem Burnout vorbeugen? Zunächst einmal gilt es, auf erste Anzeichen zu achten: ob man sich erschöpft oder leer fühlt; ob die Lust schwindet, sich im Alltag mit den Kindern zu befassen; ob es schwerfällt, ihnen zuzuhören; ob man sich ihnen innerlich fern fühlt. Ob man zu schnell genervt ist, überreagiert oder im Gegenteil gleichgültig bleibt. Ob alles Bemühen wirkungslos ins Leere zu laufen scheint. Wenn einiges davon zutrifft, sollte man sich ernsthaft fragen, ob man unter einem Burnout leidet. Ein Fragebogen kann dabei helfen, aber sicherer ist es, einen Psychologen zu konsultieren.

Und dann gilt es, eine Reihe von Dingen zu ändern. Punkt eins: darüber reden. Unter dem Elterndasein zu leiden, unterliegt einem Tabu. Eltern sollten aber zu einem Arzt oder Psychologen gehen und um Hilfe bitten können. Kein Medikament kann die Probleme einfach beseitigen, aber es kann womöglich unterstützend wirken, wenn das Burnout weit fortgeschritten ist oder der Betroffene an Suizid denkt. Der größte Teil der Arbeit ist jedoch psychologischer Natur. Es gilt herauszufinden, wie es so weit kommen konnte und welche Belastungen besonders schwer wiegen. Das kann von Fall zu Fall unterschiedlich sein und ist der zweite Punkt: die belastenden Faktoren identifizieren und mindern, die Schutzfaktoren fördern. Unsere Erfahrung zeigt, dass bestimmte Lebensbereiche häufig beteiligt sind: die Partnerschaft, die Erziehungspraktiken, die Persönlichkeiten der Betroffenen.

Oft sind sie perfektionistisch, tun sich aber schwer, mit ihren eigenen Emotionen umzugehen und die Gefühle ihrer Kinder zu erkennen und zu verstehen, etwa ob ein Wutanfall gerade echtes Leid widerspiegelt oder ob es dem Kind an klaren Grenzen fehlt. Genau das sind jedoch wichtige elterliche Kompetenzen. Außerdem gilt es, Stress frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen, zum Beispiel, indem der Alltag optimiert wird. Es kann helfen, Unterstützung von den Großeltern einzuholen, Aufgaben klarer zu verteilen, Freizeitaktivitäten auf ein vernünftiges Maß zu reduzieren, das Essen notfalls auch mal aus der Tiefkühltruhe zu holen – kurz: öfter mal alle fünf grade sein zu lassen.

Dem betroffenen Elternteil fehlt es häufig an konkreter Hilfe seitens des Partners, bedingt durch dessen Arbeit oder auch durch ein traditionelles Rollenverständnis. Ebenso oft mangelt es an emotionalem Beistand: Die Eltern bilden dann kein Team und widersprechen einander in ihren Erziehungsversuchen. Das ist nicht nur für die Eltern, sondern wegen der fehlenden Klarheit auch für das Kind schwierig. Familientherapeuten können dem Paar helfen, eine gemeinsame Linie zu finden.

Wer immer wieder Konsequenzen androht und nicht umsetzt, macht sich unglaubwürdig. Das Kind lernt auf diese Weise, dass es den elterlichen Äußerungen keine Bedeutung beimessen muss

Widersprüche und inkonsequentes Verhalten lassen sich nicht immer vermeiden. Wenn ein Elternteil auf einer Autofahrt droht, das Kind am Straßenrand auszusetzen, wenn es nicht brav ist, so sollte diese Drohung, selbst wenn sie unüberlegt und in der Hitze des Gefechts ausgesprochen wurde, natürlich nicht wahr gemacht werden. Aber wer immer wieder Konsequenzen androht und nicht umsetzt, macht sich unglaubwürdig. Das Kind lernt auf diese Weise, dass es den elterlichen Äußerungen keine Bedeutung beimessen muss.

Nicht zuletzt geht es darum, die gemeinsame Zeit gut zu verbringen. Das bedeutet nicht, dass sich Eltern oder Kinder zu etwas zwingen sollten, was ihnen eigentlich keine Freude bereitet. Vielmehr sollte die Familie Aktivitäten suchen, die allen Beteiligten Spaß machen. Und diese müssen nicht immer pädagogisch wertvoll sein.

Anders als erwartet hängt die Wahrscheinlichkeit, als Mutter oder Vater ein Burnout zu erleiden, weder vom Alter der Kinder noch von dem der Eltern oder von deren Einkommen ab. Patchwork-Eltern leiden ebenfalls nicht öfter oder seltener darunter. Und selbst ein schwieriges, dickköpfiges Kind allein genügt nicht, um ein Burnout auszulösen. Kein Elternteil ist davor grundsätzlich gefeit.

Wer unter einem solchen Burnout leidet, sollte jedoch die Hoffnung nicht aufgeben. Es mag zwar schwierig erscheinen, aus dem Tief herauszukommen, wenn man für nichts mehr Kraft hat. Aber ein Burnout dauert nicht ein Leben lang. Es hat ein Ende. Manchmal braucht es zwei Wochen, manchmal vier Monate oder auch zwei Jahre. Doch wenn man es überwunden hat, gelangt man zu neuen Kräften und kann die Freuden des Elterndaseins wieder genießen.

© Spektrum.de