

Gesundheit

Hotel für Mama

Lea Schwer

Erschöpfte Eltern Ein eigenes Kind zu haben ist ein Glück, stellt jedoch viele Mütter und Väter vor grosse Herausforderungen



Damit die Elternschaft mehr Freude als Erschöpfung ist, sollten Mütter und Väter ungeniert Hilfe einfordern. Thinkstock

Überforderung, Streit, Vernachlässigung, Verzweiflung – und grenzenlos erschöpfte Eltern. Die Zuschauer der deutschen Tragikomödie «Eltern» erleben eine Woche aus dem Leben von Chirurgin Christine und Theaterregisseur Konrad mit ihren beiden Töchtern Emma und Käthe. In der Schlusszene jedoch sagt Christine zu ihrem Mann: «Egal wie es weitergeht, ich bin dir dankbar dafür, dass du mich überredet hast, Kinder zu bekommen.»

Schlafentzug führt zu

Erschöpfung

Die Erstaufführung des Kinofilms ist bereits vier Jahre her, an Aktualität hat das Thema «Eltern zwischen Freude und Erschöpfung» allerdings nichts verloren. Susanne Petri*, Mutter eines zweijährigen und eines siebenjährigen Kindes, steckt gerade mittendrin. Als die erste Tochter auf die Welt kam, war das Glück unglaublich gross: «Lange mussten wir auf die Erfüllung unseres Kinderwunsches warten. Die Schwangerschaft und Geburt erlebte ich als ein grosses Wunder.»

Gleichzeitig zur ersten Elternschaft stand bei den Petris der Hausbau an. Hinzu kam, dass Susanne Petri nach sechs Monaten wieder zu 40% ins Arbeitsleben einstieg. Die zahlreichen schlaflosen Nächte, die Betreuung des Hausprojekts und die anspruchsvolle Arbeitsstelle verlangten der Mutter viel, ja zu viel ab: «Irgendwann wuchs mir alles über den Kopf.» Auch, weil Susanne Petri als Perfektionistin hohe Anforderungen an sich selbst stellte: «Es musste immer picobello aufgeräumt sein und den Arbeitsplatz verliess ich erst, als alle Aufgaben erledigt waren.» Die Kräfte schwanden, eine Depression bahnte sich an.

Hilfe einfordern

«Insbesondere lang anhaltender Schlafentzug zieht Eltern in eine Erschöpfungsspirale, aus der sie ohne entsprechende Hilfsmassnahmen nur schwer wieder rauskommen», so Beatrix Weber Bertschi, Fachpsychologin für Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychologie. Mütter und Väter funktionieren dann nur noch pflichtgemäss, sind leicht gereizt, haben keine Geduld mehr – im Umgang mit den Kindern, im Umgang mit dem Partner und mit sich selbst.

«Um tief reichende Erschöpfungszustände zu verhindern, gilt es, individuell nach Entlastungsmöglichkeiten zu suchen», rät Beatrix Weber Bertschi. Empfehlenswert sei ein Monat Elternzeit, in dem sich Mutter und Vater gemeinsam um das Neugeborene und die anfallenden Haushaltsarbeiten kümmern. «Damit legen die Eltern ein wichtiges Beziehungsfundament.» Gleichzeitig sollten Mütter ohne schlechtes Gewissen aktiv Hilfe einfordern und sich so in den ersten acht Wochen ein Hotel für Mama schaffen. «Ich erlebe sehr viele tolle Väter, die Verantwortung übernehmen.» Auch das nahe Umfeld – Eltern, Schwiegereltern, Freunde – liessen sich einfach gewinnen, wenn sie angefragt würden: für das Babysitten über Nacht, um die Wäsche zu waschen oder um die junge Familie zu bekochen. «Zudem ist es wichtig, sich Erholungsinseln zu schaffen.» Sei dies via Entspannungstechniken oder indem Zeit in der Natur verbracht werde – mit oder ohne Kind.

Batterien tanken

Susanne Petri entschied sich nach einem Jahr aus dem Berufsleben auszusteigen. «Ich fühlte mich leer, agierte nur noch.» Von der Kita ging es zur Arbeit, vom Kinderarzt zum Teammeeting und zwischendurch musste noch das neue Haus fertig eingerichtet werden. Zudem: «Unser erstgeborenes Kind war und ist sehr anspruchsvoll. Es schläft seit der Geburt bis heute keine Nacht durch, ist extrem aufgeweckt und hat teilweise starke Wutausbrüche.» Es war eine Zeit, in der Susanne Petri lernen musste, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Hilfe anzunehmen. Letzteres fand Familie Petri bei einer Kinderärztin, bei einer Kinderpsychologin und der Familie. «Insbesondere die Eltern und Schwiegereltern unterstützen uns, wenn ich Termine wahrnehmen muss oder mal eine Nacht durchschlafen möchte. Zudem gehe ich ein- bis zweimal die Woche ins Yoga.» Das helfe herunterzufahren und Energie zu tanken, um dann wieder mit vollen Batterien den Familienalltag und die Kinder geniessen zu können.

Erwartungen drosseln

Die Gründe, dass viele Eltern in der Schweiz zwischen Freude und grosser Erschöpfung hin und her pendeln, sieht Beatrix Weber Bertschi auch im Schweizer Wirtschafts- und Gesellschaftssystem. «Drei Monate Mutterschaftsurlaub und kein Vaterschaftsurlaub ist völlig

unzureichend.» Leider liesse sich das politische System nur schwer ändern. Allerdings könne an einem weiteren Grund für erschöpfte Eltern: die vielen Erwartungen – an sich selbst und von aussen an die Familie herangetragen – gearbeitet werden. «Man muss nicht die beste Mutter sein, eine genügend gute Mutter sein reicht völlig aus.» Und: «Kindererziehung ist kein Wettbewerb.» Eltern sollten versuchen, sich vom grossen Förderungshype, aber auch von den vielen herangetragenen Ratschlägen zu distanzieren. **Name der Redaktion bekannt*