

M

MAGAZIN

**Plastik
sammeln:
Jetzt
gehts los!**
→ Seite 17



Heiss geliebte Bergkönigin

In ihrer Urheimat wächst die Kartoffel bis auf 4500 Meter Höhe

→ Seite 24

**Küssen bitte: Aus
Liebe, aus Freude
und zum Gruss**

→ Seite 48

**Melanie Oesch über
Schoggi, Schnaps
und Streuselkuchen**

→ Seite 20

**Komplett erschöpft:
Eltern am Ende
ihrer Kräfte**

→ Seite 44

Elternschaft kann sehr streng sein,
aber sie ist nicht kündbar.



«Ich wollte die **perfekte Mutter sein**»

Wenn das Elternsein unendlich erschöpft, spricht man von Parental Burn-out. Julia Panknin steckte darin fest und musste die Notbremse ziehen.

Text: Deborah Bischof

«Aus dieser Situation komme ich nie wieder raus. Ich bin jetzt Mutter und kann es nicht rückgängig machen. Wieso hat mir niemand gesagt, wie schwer das alles ist? Wie einsam und erschöpft es mich macht?»

Diese Gedanken drehen sich in Julia Panknins Kopf. Ihre Tochter ist eineinhalb Jahre alt, als Julia daran denkt, ihre Koffer zu packen. Sie kann nicht mehr, will alles hinter sich lassen. Das Zuhause, das Leben,



das eigene Kind. Sie malt sich aus, wohin sie gehen würde. Wem sie es sagen würde, wem nicht. Wie sie einen Flug bucht. Aber dann: Schuldgefühle, Tränen.

«Was wird meine Tochter später von mir denken? Wie wird es ihr gehen ohne mich? Sie braucht doch eine Mutter, ich kann sie nicht im Stich lassen.»

Also bleibt sie. Mit ihr die Erschöpfung und die Leere. Sie trifft keine Freunde mehr, isst kaum noch, alles schmeckt grau. Im Job funktioniert sie, als ob sie kein Kleinkind zu Hause hätte. An den Tagen, an denen sie daheim bei ihrer Tochter ist, wird sie zum Roboter. Sie macht den Schoppen, wechselt Windeln, doch sie empfindet kaum Gefühle für das Kind.

Vom Stress zur Erschöpfung

Was für viele Eltern unvorstellbar klingt, ist ein typisches Symptom eines Eltern-Burn-outs. Laut Pro Familia leiden fünf Prozent aller Eltern unter diesem Erschöpfungssyndrom. Ab und zu gestresst zu sein, sei ganz normal, sagt Angela Häne. Sie ist Gründerin der Praxis die Psychologinnen in Zürich, die sich auf die Behandlung psychischer Störungen im Übergang zur Elternschaft spezialisiert hat. «Elternschaft ist nun mal sehr streng, ein 24/7-Job, der nicht kündbar ist», sagt Häne. Nicht jede Erschöpfung sei aber gleich ein Burn-out. «Wenn Mütter oder Väter jedoch über längere Zeit unter chronischem Stress stehen, kann es sein, dass sie aufgrund der Erschöpfung irgendwann ihre Rolle als Eltern nicht mehr wahrnehmen können.»

Der Prozess ist oft ein schleichender. Bei Julia Panknin beginnt er schon vor der Geburt. Sie arbeitet damals in einer Leitungsfunktion bei einem Medienunternehmen. Weil eine Restrukturierung ansteht, traut sie sich nicht zu sagen, dass sie schwanger ist. «Ich hatte Angst, dass ich abgeschrieben werde.» Also kaschiert sie den Babybauch zunächst unter einer weiten Bluse. Im fünften Monat teilt sie es ihrem Chef endlich mit. Arbeitet danach doppelt so hart, will beweisen, dass sich nichts geändert hat. In dieser Zeit beginnen die Panikattacken. «Es fühlte sich an, als würde ich sterben.» Im siebten Monat kommt sie mit vorzeitigem

«Zwei Wochen lang konnte ich nicht mehr aufhören zu weinen.»



Julia Panknin,
Journalistin und
Gründerin von
mamibrennt.com

Wehen in den Notfall, die Ärztin warnt: «In Ihrem Bauch wächst ein Kind, Sie müssen sich Sorge tragen.» Widerwillig akzeptiert sie eine 50-prozentige Krankschreibung.

Frauen sind häufiger betroffen

Die Geburt dauert 38 Stunden. Julia Panknin verzichtet auf eine Schmerzbehandlung, bis sie nicht mehr kann. «Im Geburtsvorbereitungskurs hatten sie uns gesagt, dass eine PDA dem Kind schaden könne.» Nach 30 Stunden lässt sie eine PDA zu, eine regionale Anästhesie gegen Geburtsschmerzen. Als die Tochter auf der Welt ist, geht der Stress weiter. Sie versucht, das Baby zu stillen, doch es trinkt nicht von der Brust. Panknin macht weiter bis zur Brustentzündung. Im Spital geht ständig die Tür auf, obwohl sie sich nur nach Ruhe sehnt. Eltern, Hebammen, Ärzte, Freunde, alle raten etwas anderes, sie versucht, alles umzusetzen. «Ich wollte die perfekte Mutter sein, stattdessen war ich einfach nur gestresst.»

«Viele Eltern haben zu hohe Erwartungen an sich», sagt Psychotherapeutin Häne. In der Therapie geht es deshalb darum, die eigene Vorstellung einer guten Mutter oder eines guten Vaters zu hinterfragen und anzupassen. «Gleichzeitig versuchen wir, herauszufinden, woher der Stress kommt und welche Ressourcen einer Person zur Bewältigung zur Verfügung stehen.»

Meist sind es Mütter, die zu ihr in Therapie kommen. Sie erleiden etwa doppelt so oft ein elterliches Burn-out. «Viele Paare fallen nach der Geburt in traditionelle Rollen, bei denen sich zumindest am Anfang vor allem die Mutter um Kind und Haushalt kümmert.» Frauen investieren im Schnitt 50 Prozent mehr Zeit in Haus- und Familienarbeit, zeigt eine Studie des Bundes – unabhängig davon, wie viel Lohnarbeit sie leisten. Dazu kommt der Mental Load. «Meist planen und organisieren die Mütter das Familiäre», sagt Häne.

Frühe Behandlung hilft

Mental Load kennt auch Julia Panknin. «Am Anfang hat es sich so ergeben, weil ich durch das Stillen mehr Zeit mit dem Kind verbracht habe.» Auch als sie wieder arbeitet, ist sie es, die nachts aufsteht und tags-



über daran denkt, Windeln zu kaufen. Mit Corona spitzt sich die Lage zu, die Wohnung wird immer enger, ihr Partner und sie streiten oft. Irgendwann entscheidet sie, sich zu trennen.

Der Auszug und die geteilte Obhut geben ihr wieder etwas Kraft. Als jedoch der Druck bei der Arbeit steigt, wird alles zu viel. Julia Panknin sitzt in einem Meeting, als sie eine Panikattacke hat. Weil sie merkt, dass ihr die Tränen kommen, rennt sie raus. «Danach konnte ich zwei Wochen nicht aufhören zu weinen.» Ihre Ärztin schreibt sie krank. Sie geht zur Therapie, kurzzeitig wird es besser, dann geht es wieder abwärts. Es sei sehr wichtig, so früh wie möglich in Therapie zu kommen, sagt Psychotherapeutin Angela Häne. «Sonst hilft oft nur noch die Klinik, dann dauert es in der Regel bis zu einem Jahr, bis sich jemand erholt.» Panknin verbringt insgesamt sieben Wochen auf der Burn-out-Abteilung einer psychiatrischen Klinik. Dort lernt sie viel über sich, wie sie ihre Gefühle und Bedürfnisse wieder wahrnimmt und zulässt. Als sie die Klinik verlässt, geht es ihr viel besser. Doch die Struktur fehlt. «Ich hatte mich mein ganzes Leben über meinen Job identifiziert, dann hatte ich plötzlich nichts mehr.» Sie fällt erneut in ein Loch.

Offen darüber sprechen

Erst als sie wieder - Teilzeit - arbeitet, geht es ihr Schritt für Schritt besser. Sie teilt ihre Geschichte auf LinkedIn. Innert Minuten bekommt sie unzählige Nachrichten von Müttern, denen es ähnlich geht. Darauf gründet sie eine Gruppe auf LinkedIn, organisiert ein lokales Treffen. «Das war überwältigend, hat so gutgetan, endlich offen darüber zu reden, welche Belastung es mit sich bringt, Mutter zu sein.» Vergangenen Frühling macht sie sich selbständig. Sie gründet «mamibrennt», eine Plattform, die berufstätige Mütter untereinander vernetzt.

Was rät Panknin anderen Müttern? Sich mit dem Partner hinsetzen, über die Belastung sprechen und Hilfe einfordern, sagt sie. Auch mit dem Arbeitgeber offen zu sprechen. «Denn in der Arbeitswelt muss sich ebenfalls einiges ändern, damit Eltern nicht permanent am Limit laufen, mit Krippenplätzen allein ist es nicht getan.» Gleichzeitig gelte es, sich auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene vom Bild der perfekten, ständig verfügbaren Mutter zu lösen.

«Es ist wichtig, so früh wie möglich in Therapie zu kommen. Sonst hilft oft nur noch die Klinik.»

Angela Häne,
Psychotherapeutin



Wenn Eltern nicht mehr können

Die Symptome

Unter Parental Burn-out oder Eltern-Burn-out versteht man ein psychisches und körperliches Erschöpfungssyndrom, das mit der Elternrolle zusammenhängt. Es tritt auf, wenn Eltern unter chronischem Stress stehen und zu wenig Ressourcen haben, diesen zu kompensieren. Sie können sich weniger in die Beziehung zum Kind einbringen, und es entsteht eine emotionale Distanz. Betroffene verlieren zudem die Freude an der Elternrolle und haben das Gefühl, als Elternteil nicht zu genügen. Dazu kommen individuelle Symptome wie eingeschränkte Belastbarkeit, Ängste, Schlafstörungen oder Scham- und Schuldgefühle.

Hier gibts Hilfe:

elternnotruf.ch An der Hotline erhalten Eltern 24 Stunden am Tag kostenlos Beratung.

mamibrennt.com Die Plattform bietet Hilfestellungen und einen Raum, in dem sich Mütter austauschen und vernetzen können.

«Bindung ohne Burnout»

Ratgeber von Bestsellerautorin Nora Imlau mit konkreten Tipps. Fr. 23.90 bei exlibris.ch