

Kleine Maus, großer Lesehunger

Buchtipps. Klaus ist ein kleines Mäuschen mit unstillbarem Hunger. Egal, wie viel Käse mit Brot er isst, da bleibt immer diese Leere in seinem Bauch. Also macht er sich auf die Suche nach anderem Essbaren und landet in einer Buchhandlung. Ein Kinderbuch über die Liebe zu Büchern. Ab 3 Jahren. Vermeas-Verlag. 18 Euro.

**Atemwegsinfekt: Warum manche Kinder kränker werden**

Nasenflora. Kleinkinder stolpern im Winter oft von einem Infekt in den nächsten. Manche neigen zu schweren Verläufen. Die Nasenflora könnte dabei eine Rolle spielen, wie eine Studie nahelegt. Bestimmte Bakterienprofile standen mit heftigeren RSV-Infektionen und einem erhöhten Risiko für hartnäckige Belastungen der Lunge in Verbindung.



„Ein Versagen nach dem anderen“

Eltern-Burn-out. Nach der Geburt ihrer Tochter verfiel Julia Panknin in eine Erschöpfungsdepression. Immer mehr Eltern brennen laut Fachleuten aus

VON ELISABETH KRÖPFL

Julia Panknin ist Stress gewohnt. Zehn Jahre lang ist die 39-Jährige in einem Schweizer Medienhaus tätig, zuletzt in leitender Position. Sie habe ihr Leben lang auf der Überholspur gelebt – und das auch so gewollt, erzählt die gebürtige Münchenerin. Doch dann, im Mai 2022, kommt der Crash, Panknin brennt aus: „Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen gebracht hat, war der Spagat zwischen Kleinkind und Beruf.“

Eltern und Stress, das ist keine neue Kombination. Doch der Anteil der Mütter und Väter, die sich massiv erschöpft fühlen, hat in den letzten Jahren zugenommen. „Eltern brennen heute mehr aus. Mittlerweile geht die Forschung von fünf Prozent ‚Eltern-Burn-out‘-Betroffenen in Industrieländern aus“, sagt die Psychologin Constanze Volkmann vom Leitungsteam der Fachsektion Kinder, Jugend und Familie des Berufsverbandes Österreichischer Psycholog:innen. Grund dafür seien „radikal veränderte Erziehungsbedingungen“: gestiegene Erwartungen an Eltern, mehr Individualismus und Perfektionismus, weniger soziale Bindungen.

Hohe Ansprüche

Auch Julia Panknin stellt von Anfang an hohe Erwartungen an sich. Bei der Geburt ihrer Tochter hat sie zum ersten Mal das Gefühl, zu scheitern. „Nach 35 Stunden Wehen habe ich um eine PDA gebettelt, obwohl ich mir auf Anraten von Hebammen fest vorgenommen hatte, natürlich zu gebären. Und dann klappte auch das Stillen die ersten Ta-



Vollzeitjob, Haushalt, Kind: „Ich bin in alte Rollenmuster gefallen“, sagt Panknin (nicht im Bild)

ge nicht. Eine junge Elternschaft fühlt sich an wie ein Versagen nach dem anderen.“ In den Monaten danach dreht sich die Abwärtsspirale weiter: „Ich wollte alles perfekt machen und habe mich dabei völlig vergessen. Obwohl ich mich immer für progressiv gehalten habe, bin ich stark in alte Rollenmuster gefallen.“

Trotz Vollzeitjobs bleibt die Care-Arbeit bei ihr hängen. „Ich fuhr meine Tochter z. B. jeden Tag in den Kindergarten und holte sie auch wieder ab, weil mein Partner den längeren Arbeitsweg hatte und das Haus immer früh

verlassen musste. Ich wollte aber nicht als diejenige im Büro gelten, die immer zu früh geht oder zu spät kommt. Gleichzeitig hatte ich solche Schuldgefühle, weil ich meist die Letzte war, die ihr Kind aus der Betreuung abholte.“

Trotzdem will sie ihrem Arbeitgeber beweisen, dass sich an ihrer Leistungsfähigkeit nichts geändert hat. Die körperlichen Symptome, die Panknin zu diesem Zeitpunkt längst hat, ignoriert sie. Sie leidet unter Schlafstörungen und chronischen Rücken- und Schulterschmerzen. Sie

wacht häufig mit Herzrasen oder Panikattacken auf. Als ihre Tochter zweieinhalb Jahre alt ist, kommt in einem Meeting der Kippmoment: „Ich habe auf die Uhr geschaut und gemerkt: Wenn ich jetzt nicht gehe, kann ich die Kleine nicht mehr pünktlich abholen. Ich kann doch aber auch nicht einfach aus dem Meeting mit dem CEO spazieren! Dann habe ich gemerkt, wie eine Panikattacke anrollt und bin einfach rausgestürzt. Draußen bin ich zusammengebrochen.“

Kurz darauf reicht Panknin die Kündigung ein – und

fällt in eine tiefe Depression. Mehrere Monate verbringt sie in einer Burn-out-Klinik. „In der dunkelsten Zeit wünschte ich mir, keine Mutter mehr sein zu müssen.“

Emotionale Distanz

Ein „Parental Burn-out“ kennzeichnet sich durch vier Kernsymptome: intensive Erschöpfung, emotionale Distanzierung vom Kind, der Verlust der Erfüllung am Elternsein. Und: „Man ist nicht mehr die Person, die man als Elternteil sein möchte oder mal gewesen ist“, so Volkmann.

Die Psychologin betont: „Ein ‚Parental Burn-out‘ ist kein individuelles Versagen, sondern hat viele strukturelle und kulturelle Ursachen.“ Sie rät Eltern, eigene Bedürfnisse (altersgerecht) zu kommunizieren, mehr Organisation und eine gerechtere Arbeitsteilung in den Familienalltag zu bringen (z. B. mit einem fixen Eltern-Wochenmeeting), regelmäßig Aktivitäten nur für sich selbst zu unternehmen, „damit man sich nicht nur auf die Elternrolle beschränkt.“ Und: „sich soziale Unterstützung zu holen“.

Julia Panknin hat eineinhalb Jahre gebraucht, um sich von ihrem Burn-out zu erholen. Im März 2024 gründet sie die Plattform „Mami brennt“ für berufstätige Mütter. Ein Leistungsmensch wird sie immer bleiben. Aber sie geht heute achtsamer mit ihren Ressourcen um. Die Zeit mit ihrer Tochter genießt sie: „Natürlich gibt es Tage, die nicht nur schön sind. Aber dieses Taubheitsgefühl hatte ich nie wieder. Ganz im Gegenteil. Ich liebe meine Tochter mehr als alles andere.“

Events**Das Neinhorn und die Schlangeweile**

Linz. Nach einem Streit mit der KönigsDOCHTER zischt das NEINHORN ab und landet im Dschungel, wo die SCHLANGeweile alles super schlangeweilig findet. Ob sich das NEINHORN von der SCHLANGeweile einwickeln lässt? Bilderbuchkino ab 4 Jahren im Movimento Programm-kino. Infos: movimento.at

**Bühne frei, die Show beginnt!**

Eisenstadt. Maskottchen Lilli Glitzerei und Pauli Plappagei laden am 2. März zum lustigsten Ball des Jahres ins Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt. Fetziges Musik sowie Bastel- und Spielstationen versprechen jede Menge Unterhaltung. Tickets: 9 (Vorverkauf) bis 12 Euro (Tageskasse). Freier Eintritt für Kinder unter 3. Infos: kultur-burgenland.at

Lars der Eisbär reist um die Welt

Wiener Neustadt. Der kleine Eisbär Lars lebt am Nordpol. Eines Tages wird er auf einer Eisscholle abgetrieben und strandet am südlichen Teil der Erde. Er staunt, wie viele andere Tiere er trifft. Dann packt ihn das Heimweh. Ein Abenteuer, erzählt von Paola Aguilera, mit Musik und poetischen Bildern. 15. Februar, 16 Uhr, Stadttheater Wr. Neustadt. Infos: stadtheater-wn.at

Wie man Wasser eingießt, ohne es zu verschütten

Wassermoleküle am Seil: In diesem Experiment wird das physikalische Phänomen der Adhäsion erlebbar

EXPERIMENT DER WOCHE
KURIER.AT/FAMILY

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, warum wir Handtücher verwenden, um uns abzutrocknen? Kleiner Test: Mach deine Hand nass und versuche, das Wasser abzuschütteln. Fast unmöglich, oder? Wir können das Wasser verdunsten lassen oder uns abtrocknen. Von den beiden Möglichkeiten – sich in die Sonne zu legen oder ein Handtuch zu verwenden – ist wohl das Trocknen mit Handtuch die praktischste.

Wasser scheint uns irgendwie „zu mögen“, aber nicht nur uns, sondern viele andere Dinge auch. Es bleibt an Fenstern, an unserer Nase, auf Blättern – an fast allem – „hängen“. Dieses Hafte des Wassers nennt man Adhäsionskraft. Sie beschreibt die Anziehung zwischen zwei Stoffen.

Natürlich gibt es diese Adhäsion nicht nur bei Wasser, sondern auch bei anderen Stoffen. Ein gutes Beispiel sind die Füße des Geckos: Ihre Oberfläche besteht aus Millionen winziger Härchen. Die Adhäsionskraft ist keine sehr starke Kraft, aber durch die große Anzahl der Härchen kann



Im Versuch fließt das Wasser die Schnur entlang, weil die Wassermoleküle die Stofffasern durchdringen und die Schnur entlang wandern



der Gecko sogar mit mehr als seinem eigenen Körpergewicht Gläser hinaufklettern. Diese Adhäsion wollen wir heute für ein verblüffendes Experiment verwenden.

Nimm zwei Becher und spanne ein Stück Schnur zwischen den Gefäßen. Am besten klebst du die Schnur mit Klebeband auf der Innenseite der Becher fest, du kannst aber auch Büroklammer für die Befestigung verwenden oder sie mit deinen Fingern festhalten. Nun fülle einen der Becher mit Wasser. Den befüllten Becher kannst du nun langsam hochheben und vorsichtig kippen – und zwar so, dass die Schnur dazwischen ge-

spannt bleibt. Auch wenn die Becher weit voneinander entfernt sind, kann das Wasser nun über deine Schnur von einem Becher in den anderen laufen. Es hält sich durch die Adhäsionskraft an der Schnur fest und wandert so in den anderen Becher.

Wichtig: Versuche, das Glas in verschiedenen Winkeln zu halten, und teste, wie es am besten funktioniert. Natürlich gibt es einfachere Methoden, Wasser in ein Glas zu füllen. Aber unser Experiment ist auf jeden Fall eine der spannendsten Varianten!

Fragen zum Experiment der Woche sende an kurier@sciencepool.org

