



In der Rushhour des Lebens

Mehrfachbelastungen und Erwartungen setzen Familien unter Druck

von Jennifer Josl

Der Spagat zwischen Arbeit, Kindern, Haushalt und Partnerschaft ist ein Kraftakt, durch den sich immer mehr Eltern überfordert und ausgebrannt fühlen.

Um 16 Uhr bei der Arbeit den Stift fallen lassen, in Schule und Kita hetzen, um die Kinder abzuholen und auf dem Weg noch schnell einkaufen. Zuhause die Hausaufgaben kontrollieren, Abendessen machen und die Kinder ins Bett bringen, um anschließend selber mit schlechtem Gewissen ins Bett zu sinken, weil man trotzdem nicht alles geschafft hat.

Bei einer vom Online-Lernportal in Scoyo in Auftrag gegebenen Forsa-Umfrage gaben 63 Prozent der befragten Eltern an, sie fühlten sich im Familienalltag unter Druck gesetzt – jeder Dritte sogar sehr häufig oder häufig. Befragt wurden rund 1.000 Eltern zwischen 25 und 59 Jahren mit Kindern unter 18 Jahren. Als einen wesentlichen Stressfaktor im Familienalltag sehen sie den Leistungsdruck aus Schule und Gesellschaft.

Frauen und Alleinerziehende besonders belastet
Laut Forsa-Institut fühlen sich 42

Prozent der befragten Eltern von dem Wunsch unter Druck gesetzt, ihren Kindern die beste Ausbildung zu ermöglichen. 49 Prozent empfinden außerdem den Spagat zwischen Familie und Beruf als belastend oder setzen sich selbst unter Stress. Der Anspruch an die eigene Elternrolle stellt für 43 Prozent der Befragten ein Problem dar. Der Wunsch, gute Eltern zu sein, ist unter Frauen mit 49 Prozent deutlich ausgeprägter als unter Männern (36 Prozent). Als besonders belastet entpuppten sich Alleinerziehende: Hier fühlen sich mit 56 Prozent überdurchschnittlich viele von den eigenen Erwartungen unter Druck gesetzt. Auch eine gute Ausbildung der Kinder ist dieser Gruppe besonders wichtig.

Experten beobachten schon länger, dass Familien heute stärker unter Anspannung stehen als früher. „Kinder und Eltern zahlen einen zu hohen Preis für den allgemeinen Bildungsdruck“, kommentierte der dänische Familientherapeut Jesper Juul die Ergebnisse der Studie. Eltern sind zunehmend verunsichert, sorgen sich um die schulischen Leistungen ihrer Kinder und haben Angst, dass schlechte Noten deren Zukunftsaussichten verschlechtern. All das macht sie verkrampft im Umgang mit Bildungsfragen. Das Streben nach

guten Leistungen setzt so die gesamte Familie unter Druck.

Positiver versus negativer Stress

Stress (auf deutsch Druck, Anspannung) bezeichnet laut Wikipedia-Online Lexikon eine durch spezifische äußere Reize hervorgerufene psychische und physische Reaktionen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, aber auch die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Positiver Stress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden. Dieser sogenannte Eustress wirkt sich auch bei häufigem und langfristigem Auftreten positiv auf die psychische oder physische Funktionsfähigkeit des Organismus aus. Er tritt beispielsweise auf, wenn ein Mensch zu bestimmten Leistungen motiviert ist oder Glücksmomente empfindet.

Negativ hingegen sind diejenigen Reize, die als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet werden. Stress wird erst dann negativ interpretiert, wenn er häufig auftritt und kein körperlicher Ausgleich erfolgt. Dieser „Disstress“ führt zu einer stark erhöhten Anspannung

des Körpers, was auf Dauer zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit führt; bei einer Langzeitwirkung kann es zu einem Burnout kommen.

Burnout vermeiden

Unter Burnout wird eine lang andauernde (über sechs Monate) emotionale, körperliche, psychische und soziale Erschöpfung verstanden. Burnout ist kein kurzfristiger Zustand, sondern das Endstadium eines schleichenden Prozesses. Er geht einher mit einem starken Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit, chronischer Müdigkeit, leichter Reizbarkeit, Ängsten, Sinnkrisen und eventuell auch körperlichen Beschwerden wie erhöhter Infektanfälligkeit, Spannungskopfschmerzen und Schlafstörungen.

Familientherapeutin Regine Gelsdorf von den Lösungsräumen in Leinfelden-Echterdingen trifft inzwischen gehäuft Eltern, die von Burnout betroffen sind. „Elternsein an sich kann schon eine Belastung sein, da man rund um die Uhr im Einsatz ist und dafür oft nur wenig Anerkennung erfährt. Wenn dann noch das Gefühl der Zerrissenheit zwischen Kindern, Job und Haushalt mit dem Anspruch, all diesen Bereichen 100 Prozent ge-

recht werden zu wollen, dazukommt, sind vor allem berufstätige Mütter gefährdet, in einen Erschöpfungszustand zu kommen, der in einen Burnout münden kann. Die Therapeutin empfiehlt, bei länger andauernden Erschöpfungszuständen auf jeden Fall psychologische Hilfe einzuholen (Adressen siehe Anhang). „Denn je früher ein Burnout erkannt wird, desto besser kann er behandelt werden“, so Gelsdorf.

Konzept für

„Projekt Familie“ nötig

Paartherapeutin Birgit Kohlase erlebt bei den von ihr betreuten Elternpaaren oft, dass diesen ein Konzept für das gemeinsame „Projekt Familie“ fehlt: Wie sollen Kinderbetreuung, Erwerbs- und Hausarbeit so zwischen den Partnern aufgeteilt werden, dass beide zufrieden sind? Ist beispielsweise die Mutter unzufrieden, weil sie ihre Karriere zugunsten der Kinderbetreuung aufgegeben hat, kann dies schnell zu Unzufriedenheit, Gereiztheit und Spannungen in der Partnerschaft führen.

„Ein offenes Gespräch unter den Eltern im Vorfeld hätte in diesem

Fall eventuell Abhilfe schaffen können“, so Kohlase. „Vielleicht wäre der Vater bereit gewesen, seine Arbeitszeit zu reduzieren, um sich mehr um die Kinder zu kümmern. Oder das Paar hätte eine Tagesmutter engagieren können, damit die Mutter mehr Zeit für die Arbeit hat.“ Die Paartherapeutin vergleicht Eltern mit der Doppelspitze eines Unternehmens, die sich in regelmäßigen Abständen immer wieder besprechen muss, ob die gewählte Strategie noch richtig ist oder ob beziehungsweise welche Veränderungen vorgenommen werden sollten.

„Meiner Erfahrung nach können nur Eltern, denen es selber gut geht, einfühlsam auf ihre Kinder eingehen“, so Kohlase. Sie empfiehlt beiden Elternteilen daher, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten, um diese möglichst klar erkennen und der Familie gegenüber auch artikulieren zu können.

Auch kurze Momente des Innehaltens helfen, im familiären Trubel einen ruhigen Kopf zu bewahren: „Hier reichen schon täglich ein paar Minuten Rückzug, in denen man tief durchatmen, gedanklich Prioritäten setzen und so zu sich und zu Ruhe finden sollte“. Längerfristig zufriedener und entspannter sind Eltern, denen es gelingt, innere Kraftquellen zu finden und regelmäßig zu pflegen wie Hobbys oder Freundschaften. Zudem sollte der Beziehung der Eltern gebührende Zeit eingeräumt werden, um sich als Paar nicht zu verlieren.

Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit

Die Familien- und Paartherapeutin Andrea Kubiak ermutigt Eltern, Konflikten im Familienalltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Ihrer Erfahrung nach verändern sich

automatisch ablaufende Stressmuster, wenn man im Hier und Jetzt lebt und einfach erst einmal akzeptiert, was sich gerade in der Gegenwart abspielt.

Wenn sich Eltern beispielsweise durch das Streiten ihrer Kinder gestört fühlen, empfiehlt Kubiak, zuerst gedanklich einen Schritt zurückzutreten, tief durchzuatmen und sich selber zu beobachten: „Was macht die Situation mit mir? Welche Gedanken schießen mir durch den Kopf? Wie geht es mir gerade?“ Dabei lernt man, möglichst wertfrei aufmerksam zu sein, ohne vorschnell in gewohnte Verhaltensmustern zu verfallen. Kommen Eltern so zu mehr Gelassenheit, wirkt sich dies positiv auf die Eltern-Kind-Beziehung aus. „Es können Negativspiralen innerhalb der Familie

„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

Buddhistische Weisheit

vermieden werden, so dass sich beispielsweise ein trotzendes Kind und eine genervte Mutter nicht mehr automatisch gegenseitig in einen Machtkampf verstricken“, erklärt die Familientherapeutin.

Sie empfiehlt Eltern, den Blickwinkel zu verändern, das heißt möglichst nicht nur auf vermeintliche Defizite zu schauen, sondern die Stärken ihrer Kinder zu sehen und mehr Vertrauen in sie und in ihre Fähigkeiten zu haben. Wichtig dabei sei, auch mal loszulassen und nicht alles kontrollieren zu wollen. Getreu der buddhistischen Weisheit: „Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

Literatur

Engelbrecht: *Das Anti-Burnout-Buch für Mütter*. Kreuz Verlag 2012. 14,99 Euro.
Andersen/Stawreberg: *Achtsamkeit für Eltern*. Kreuz Verlag, 2012. 16,99 Euro.
Maren Schneider: *Crashkurs Meditation*. GU Verlag, 2012. 14,99 Euro.

Psychologische Beratungsangebote bei
www.caritas.de
www.profamilia.de
Städtischen Trägern wie zum Beispiel
Landrats-/Jugendämtern
www.bundesverband-burnout.org
www.loesungsraeume-le.de
www.paarberatung-kohlase.de
www.andrea-kubiak.de

Online-Training zu Stresskompetenz:
www.nofamstress.com

SABINE KÖNIG
Diplom Sozialpädagogin

Praxis für Säuglings- und Kleinkindfragen

Praxis für Beziehungs- und Erziehungsfragen

Familiensupervision

Hausbesuche, Anfragen und Termine unter
Tel. 0711 / 993 10 75, Fax 993 10 74,
www.koenig-s-kinder.de

Kinder brauchen konstante Bindungen!
Paarberatung u. Mediation

- auch für Stieffamilien

Ingrid Pfeiffer

Diplom Pädagogin

70563 S-Vaihingen
Bachstr. 32, Tel. 73537-69
www.pfeiffer-mediation.de

» IM STRESS?! «



Gelassener werden ...

... in Beruf | Familie | Erziehung
Partnerschaft | Alltag

... mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn

Informieren Sie sich über meine laufenden Achtsamkeitskurse und Einzelcoachings. Ich freue mich auf Sie!

Andrea Maria Kubiak

Praxis für Systemische (Paar-)Beratung und Coaching

Schwarenbachstr. 179
70184 Stuttgart-Ost

Tel: 0711.76 55 019
mail@andrea-kubiak.de



Gelassener bleiben ...

www.andrea-kubiak.de

BIRGIT KOHLASE
Diplom-Sozialpädagogin, Buchautorin

Paarberatung (Systemisch - Integrativ)
Individuelle Lebens- und Biografieberatung



Stuttgart-Sonnenberg
Tel.: 0711-72071671

www.paarberatung-kohlase.de

Lösungsräume

SYSTEMISCHE THERAPIE / TRAUMATHERAPIE



- FÜR ERWACHSENE
- FÜR KINDER UND JUGENDLICHE
- FÜR PAARE
- FÜR FAMILIEN

Binsengeweg 9 ; 70771 L.-Echterdingen; www.loesungsraeume-le.de
Regine Gelsdorf 0711/126 70 12 Tanja Schneider 0711/452 69 96

MEDIATION FÜR FAMILIEN **LIKOM**

Paarfragen ... Erbe ... Nachbarschaft ...
Mietverhältnis >>> Kostenlose Erstberatung
(30 min) / Termin nach tel. Vereinbarung

konflikte | besser | lösen
Tel: 07141/6887999
www.likom.info



Kay Rurainski
staatlich anerkannter Heilpädagoge

Heilpädagogik mobil

- Erziehungsberatung und Therapie auf Wunsch bei Ihnen zu Hause.
- Schüler-Coaching
- AD(H)S-Elternkurs
- Gordon-Familientraining
- Kostenübernahme möglich

seit 1991

0711 292858 spielraum.net