

Mutterburnout

Burnout – beinahe zum Modewort mutiert und in aller Munde. Als Manager/in gilt es heute schon fast als hip daran zu leiden, denn: wer mehr leistet, ist mehr wert und Burnout gilt als Beweis für Leistung.

Aber wie steht es um die Mütter, neuerdings Familienmanagerinnen genannt, in unserer Gesellschaft? Multitasking, Mehrfachbelastung, 24-Stunden-Job sind ein paar Schlagwörter, die uns der Antwort auf diese Frage näher bringen.

Was ist Burnout eigentlich?

Burnout ist ein Zustand, der sich langsam, über einen Zeitraum mit andauerndem Stress und hohem Energieeinsatz entwickelt.

Burnout ist ein Energieverschleiß, eine Erschöpfung aufgrund von Überforderungen, die von innen oder von außen kommen können und einer Person Energie und innere Kraft raubt und Bewältigungsmechanismen unwirksam macht.

Burnout ist ein Gefühlszustand, der begleitet ist von übermäßigem Stress und der schließlich persönliche Motivationen, Einstellungen und Verhaltensweisen beeinträchtigt.

Wie kommt es zum Burnout?

Bei Müttern entwickelt sich ein Burnout oft aufgrund eines hohen Erwartungs- und Perfektionsdrucks, den sie von der eigenen Mutter übernommen haben oder der ihnen von der Gesellschaft und vom Partner aufgehalst wird. Dieser Druck kommt entweder von außen oder von innen und ist oft durch einen geringen Selbstwert bedingt.

Überforderung entsteht auch aufgrund eines Rollenkonflikts – eine Mutter geht oft einem Beruf nach, „schmeißt“ den Haushalt, kümmert sich um die Kinder, ist Taxiunternehmen, Ehefrau und Geliebte.

Für Alleinerzieherinnen wirkt sich die Abwesenheit einer männlichen Bezugsperson noch zusätzlich belastend aus.

Da bleibt wenig Spielraum, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

Wenn dann noch die nötigen Ressourcen fehlen – wie Geld, Großeltern oder Freunde – um sich mal eine Auszeit zu gönnen, ist frau gleich doppelt gefährdet.

Und für ihren 24-Stunden-Job bekommt frau leider meist nicht die Anerkennung, die ihr zusteht.

Bei nicht berufstätigen Müttern ist es oft das Ersticken an der sich einschleichenden Routine und die ständige geistige Unterforderung, die sie ins Burnout oder gewissermaßen ins „Bore-out“ (to bore – langweilen) treibt.

Weitere Auslöser für Burnout können Kindheitstraumata und alte Glaubenssätze sein.

Muttermangel

Zur allerersten Trennungserfahrung kommt es manchmal gleich nach der Geburt, wenn das Bonding, welches das menschliche Urvertrauen und unsere Bindungsfähigkeit prägt, nicht ausreichend stattfinden kann.

Frühkindliche Verlassenheits- und Trennungserfahrungen, wie z.B. Operationen im Baby- und Kleinkindalter verursachen schwere Traumata und sind oft Basis für eine Burnoutgefährdung.

Die daraus resultierende Bindungsproblematik, wie Angst vor dem Alleinsein und vor dem Verlassenwerden auf der einen Seite, Abneigung vor zu viel Nähe auf der anderen Seite, treiben Betroffene ins Burnout – durch eine konstante Selbstüberforderung.

Frau hat ständig das Gefühl, sie muss die Erste, die Beste, die Schnellste sein, also übermäßig viel und etwas besonderes leisten, damit sie wahrgenommen und geliebt wird.

Angst vor dem Verlassenwerden äußert sich einerseits durch einen „Kontrollwahn“, alles selber und perfekt machen zu müssen und andererseits in dem Versuch, es allen recht zu machen – nur nicht sich selbst.

Wie erkenne ich, dass ich gefährdet oder betroffen bin?

Zunächst ist es wichtig, wegen der Vielfalt der Symptome andere mögliche Ursachen abzuklären – wie z.B. ein Nährstoffmangel, ein Hormon-Ungleichgewicht oder eine Schilddrüsenerkrankung.

Jede Frau erlebt das Syndrom des Burnout sehr individuell. Die meisten Frauen jedoch stehen unter Dauerstress und unterliegen den Zwängen des Alltags. Anstatt die Überforderung wahrzunehmen, reagieren viele Frauen auf Stress und die daraus resultierenden Erschöpfungssymptome mit einer Flucht nach vorn – sie reißen sich zusammen und strengen sich noch mehr an.

Mit Symptomen wie ständige Müdigkeit, Gereiztheit, Angst, Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Magen-Darm-Beschwerden fordern uns unser Körper und unsere Seele auf, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Stattdessen verleugnen wir die Symptome und tun sie als Feinde ab, die es zu bekämpfen gilt, wodurch die aufgezeigten Grenzen immer wieder aufs neue übertreten oder missachtet werden. Verleugnung ist eines der Hauptmerkmale und der Wegbereiter des Burnout. Sie schützt uns vor der oft unangenehmen, ja erschreckenden Wahrheit, dass wir unser Leben komplett überdenken und umkrempeln müssen.

Verleugnung entfernt uns immer mehr von uns selbst und von den anderen und treibt uns in die innere Leere, in die Depression und in einigen Fällen zuletzt in den totalen körperlichen Zusammenbruch.

Wie kann ich vorbeugen und begleiten?

Der erste und wichtigste Schritt für Sie ist, sich Ihrer selbst bewusst zu werden und Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und in der Folge diese Bedürfnisse zu achten und zu erfüllen.

Versuchen Sie sich Ihrer selbstüberfordernden Verhaltensmuster bewusst zu werden und beginnen Sie zu delegieren.

Achten Sie auf gesunde Ernährung, ergänzen Sie diese wenn nötig mit Nährstoffen und trinken Sie mindestens 2 Liter Leitungswasser täglich.

Versuchen Sie so oft wie möglich aktiv etwas für ihren Körper zu tun.

Ich empfehle Burnout - Klientinnen Brustschwimmen, Walken, Qi Gong oder Tai Chi.

Zur Entspannung und Stabilisierung des autonomen Nervensystems hat sich die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und die Kohärenz des Herzens bewährt.

Halten Sie Kontakt zu echten Freund/innen. So können Sie sich besser selbst reflektieren und Sie vermeiden Isolation und Einsamkeit.

Tun Sie Dinge, die Ihnen wirklich Freude machen und Sie auftanken und gönnen Sie sich z.B. ein heißes Bad oder eine Massage.

Holen Sie sich professionelle Hilfe. Lassen Sie sich helfen Ihre alten Denkmuster und Glaubenssätze aufzudecken und aufzulösen, wieder an Selbstwert zu gewinnen und sich eigenverantwortlich um sich selbst zu kümmern.

Zum nachlesen:

- **Die Wolfsfrau** – Die Kraft der weiblichen Urinstinkte von Clarissa Pinkola Estes
- **Burnout bei Frauen** – Über das Gefühl des Ausgebranntseins von Herbert Freudenberger/Gail North
- **Zart besaitet** – Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen von Georg Parlow
- **Die sieben Wege zur Effektivität** – Ein Konzept zur Meisterung ihres beruflichen und privaten Lebens von Stephen R. Covey
- **Die Kunst im Alltag zu entspannen** – Einübung in die Progressive Muskelentspannung von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt
- **In Freiheit leben** – Aufbruch zum wahren Selbst von Brandon Bays
- **Trauma – Heilung** – Das Erwachen des Tigers von Peter A. Levine
- **Ich stehe nicht mehr zur Verfügung** – Wie Sie sich von belastenden Gefühlen befreien und Beziehungen völlig neu erleben von Olaf Jacobsen

Beratungen und Seminare zum Thema:

Praxis für Lebens- und Sozialberatung
Katrin Burkhardt
Eichbergstr. 42
8046 Stattegg
0650/6072005
katrin.burkhardt@chello.at