

# Mutter hats schwer

Wenig Schlaf, ständige Verfügbarkeit und Stress im Job: Mütter stehen zunehmend unter Druck und brennen aus. Vier Mamas brechen das Schweigen und erzählen, wie sie in eine Erschöpfungsfalle geraten sind – und was ihnen wieder rausgeholfen hat. Katja Richard Fotografie: Fabienne Bühler

Eine afrikanische Weisheit besagt: «Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind gross-zuziehen.» Davon können Mütter in unserer Gesellschaft nur träumen. Heute wird von der modernen Mutter erwartet, alles zu können: Sie ist liebevoll und geduldig, rund um die Uhr für ihre Kinder verfügbar, steht fest im Berufsleben, pflegt ihre Beziehung und Freundschaften und findet sogar Zeit für die Yogastunde. Das erzeugt gesellschaftlichen Druck und lässt viele Frauen auf dem harten Boden der Realität landen – oft alleine und isoliert.

Schlafmangel, ständige Verfügbarkeit, der Spagat zwischen Kindererziehung, Beruf und Haushalt sowie die hohen Ansprüche an sich selbst treiben viele Mütter an ihre Grenzen. Folgen: Erschöpfung, emotionale Distanz und das quälende Gefühl, den Erwartungen nicht gerecht zu werden. **Die Zahlen sind besorgniserregend: Mehr als die Hälfte der berufstätigen Mütter leidet unter psychischen Belastungen.** In einer Umfrage von CVS Health (USA) aus dem Jahr 2022 gaben 42 Prozent der Mütter an, dass bei ihnen Angstzustände oder Depressionen diagnostiziert wurden. Eine deutsche Untersuchung zeigt, dass in den ersten vier Jahren der Mutterschaft die Verschreibungen von Schmerzmitteln und Antidepressiva signifikant zunehmen. In der Schweiz sind etwa 7 Prozent der Eltern vom Eltern-Burnout betroffen, weitere 8 Prozent befinden sich in einer Risikogruppe. Das belegt eine Studie der belgischen Universität UCL, die 12 000 Mütter und 5000 Väter in 42 Ländern befragte.

«Es ist eine Tatsache, dass Eltern unter Mehrfachbelastungen an ihre Grenzen kommen», sagt die Psy- ▶

## «Ich realisierte, dass ich bei weitem nicht alleine bin»

**Julia Panknin (38), Tochter (5), getrennt erziehend**

*Vor zweieinhalb Jahren brach die damalige Kaderfrau nach einer Sitzung zusammen. Diagnose: Erschöpfungsdepression. Um andere Mütter davor zu bewahren, engagiert sie sich mit «mamibrennt». In dieser Community können sich berufstätige Mamas unterstützen.*

Julia Panknin sagt: «Mütter sollen lohnarbeiten, als hätten sie keine Kinder – und für ihre Kinder da sein, als würden sie nicht lohnarbeiten», als ich diesen Satz das erste Mal auf Social Media las, war ich gerade drei Monate stationär in einer Burnout-Klinik. Schweren Herzens hatte ich meine Tochter bei ihrem Vater gelassen, um wieder auf die Beine zu kommen. Weil ich keine andere Wahl hatte. Ich weiss noch, wie ich beim Lesen dachte: Ja, verdammt! Genau DAS ist das Problem!

Ein paar Monate zuvor war ich nach einer Sitzung zusammengesunken und konnte danach wochenlang nicht mehr aufhören zu weinen. Erst als ich meine Kündigung eingereicht hatte, hörte es auf.

Ich war am Boden zerstört und gleichzeitig erleichtert. Weil ich mir endlich eingestehen konnte, dass ich in naher Zukunft keine gesunde Balance zwischen meinem Kleinkind und meiner Corporate-Karriere hinbekommen würde.

Da ich immer offen mit meiner Geschichte umging, vertrauten mir viele Mamas auch ihre Erfahrungen an. Ich realisierte, dass ich bei weitem nicht alleine bin. Wir sind viele, sogar sehr viele! Weil Vereinbarkeit in der Schweiz bis heute ein leeres Versprechen ist, insbesondere für Frauen. Ich möchte, dass sich das ändert. Deshalb habe ich mich Anfang des Jahres selbständig gemacht und mamibrennt.com lanciert.»

Vernetzerin Julia Panknin bringt belastete Mütter auf «mamibrennt» zusammen.



chologin Linda Rasumowsky, die auf die Verbindung von Mutterschaft und psychischer Gesundheit spezialisiert ist. «Die Situation ist bei Frauen akuter, weil sie den Grossteil der Betreuungsarbeit, Familienorganisation und der Hausarbeit leisten.» Vor 30 Jahren waren etwa 60 Prozent der Mütter berufstätig, heute sind es über 80 Prozent. Zwar übernehmen Männer heute durchschnittlich 30 Stunden pro Woche an Haus- und Familienarbeit, doch die Hauptlast tragen Mütter kleiner Kinder mit durchschnittlich 71 Stunden. Rasumowsky, selbst dreifache Mutter, erklärt: **«Kinderbetreuung ist mehr als nur Essen zubereiten oder sie anzuziehen. Ein grosser Teil der Arbeit ist unsichtbar.»** Sie spricht hier nicht nur von «Mental Load» – dem ständigen Planen und Organisieren, der meist im Kopf der Mütter stattfindet –, sondern auch von der «Emotional Load». Die Psychologin betont: «Kinder durchleben schwierige Phasen, haben Ängste oder werden krank. Sie brauchen dann zusätzliche Zuwendung. Das ist nichts, was man nebenbei im Homeoffice erledigen kann.»

Dass Mütter von Kleinkindern an ihre Belastungsgrenze kommen, ist häufig. Doch wann schlägt das in einen Burnout oder eine Depression um? Die Symptome sind vielfältig, erklärt Rasumowsky: «Das Spektrum reicht von Schlafstörungen und völliger Erschöpfung bis hin zu Aggression. Manche Mütter fühlen sich antriebslos und emotional distanziert, andere sind reizbar und schlicht «hässig.» Je früher man sich Hilfe suche, desto besser. «Ist man erst völlig ausgebrannt, fehlt oft die Kraft, Unterstützung zu organisieren.» Besonders belastend sei das Gefühl, als Mutter zu versagen, was oft mit Scham verbunden sei. «Über Generationen hinweg haben wir verinnerlicht, dass Frauen die Sorgearbeit allein stemmen müssen. Das erzeugt enormen Druck, während die Betreuungsarbeit gleichzeitig sehr geringgeschätzt wird.» Rasumowsky fordert ein gesellschaftliches Umdenken: «Es geht hier um Menschen, die sich um die nächste Generation kümmern. Das ist von unschätzbarem Wert für unsere Gesellschaft und sollte endlich mehr Anerkennung finden.»

Beim Elternnotruf, wo sich die Zahl der Beratungen in den letzten 40 Jahren verzehnfacht hat, gehen jährlich rund 4000 Anrufe aus der Deutschschweiz ein. Auch Celia Hollenbach (52), die Pädagogin und EEH-Fachberaterin (Emotionelle Erste Hilfe), bietet konkrete Unterstützung in Krisensituationen für Eltern und Kind an. «Es geht um schnelle, praktische Entlastung vor Ort», erklärt die dreifache Mutter. Sei es bei Schlafstörun- ▶



**Strenger Alltag** Als Alleinerziehende muss Manuela Ugolini viel schultern. Eine Therapie half ihr.

## «Heute mache ich mir weniger Druck»

**Manuela Ugolini (28), Sohn (4), alleinerziehend**

*Mütter sind eben immer müde – oder? Manuela Ugolini war lange Zeit nicht klar, dass sie Anzeichen einer Erschöpfungsdepression hatte. Mittlerweile geht es ihr besser.*

Sie erzählt: «Meine Schwangerschaft kam überraschend, und die Unsicherheit begleitete mich von Anfang an. Ich hatte Respekt vor dem Muttersein, ja sogar Angst. Als das Kind da war, fühlte ich mich gleichzeitig über- und unterfordert. Die permanente Erschöpfung wurde schnell zu meiner ständigen Begleiterin. Sechs Monate nach der Geburt kehrte ich in meinen Job im Marketing zurück. Anfangs war ich froh, wieder lohnarbeiten zu können, denn der Alltag mit Kind war für mich anstrengender als mein Job. Dort bekam ich die Abwechslung und tiefgründige Gespräche, die mir zu Hause fehlten. Doch die Erschöpfung liess nicht nach.

Ich wollte es lange nicht wahrhaben, aber irgendwann konnte ich nicht mehr: Geiztheit, ständige Müdigkeit

und das Gefühl, meinem Kind nicht gerecht zu werden. In der Therapie wurde mir klar, dass ich in einer Erschöpfungsdepression steckte. Ich entschied mich dazu, mir Hilfe zu holen, und ging für drei Monate in eine Tagesklinik. Möglich war das nur dank meiner Mutter, die mich in der Kinderbetreuung unterstützte.

In der Therapie habe ich viel über mich selbst gelernt. Heute mache ich mir weniger Druck und distanzieren mich bewusst von dem idealisierten – und daher unerreichbaren – Mutterbild. Das hilft mir, das schlechte Gewissen loszulassen und meine Mutterrolle selbstbestimmter zu leben. Meinen strengen Alltag muss ich weiterhin – meistens – alleine bewältigen. Doch ich habe gelernt, mir selbst mehr Raum zu geben und auf meine Bedürfnisse zu achten.»

## «Ich brauche mehr Erholungsphasen»

**Corina Marino (36), Tochter (3), verheiratet**

*Ihr erstes Jahr als Mutter daheim mit ihrer Tochter hat Corina Marino genossen. Erst der Spagat zwischen Beruf und Kinderbetreuung bringt sie manchmal an den Anschlag.*

Marino erinnert sich: «Anfangs fand ich alles nur schön. Im ersten Lebensjahr meiner Tochter habe ich eine Pause in meinem Beruf als Heilpädagogin eingelegt. Zur Belastung wurde die Situation erst, als unsere Tochter in die Kita kam und ich wieder arbeiten ging. Stressig wird es, wenn sie krank ist, nicht in die Kita kann und ich nicht zur Arbeit. Wenn ich im Job häufig fehle, belastet mich das zusätzlich. Zwar habe ich ein kleineres Pensum als mein Mann, und wir teilen uns die Betreuungs- und Hausarbeit auf, aber einiges

bleibt doch an mir hängen – oft Kleinigkeiten, wie neue Kleider organisieren. Dazu kommt emotionale Fürsorge. Ich habe unsere Tochter zweieinhalb Jahre gestellt, das verbindet sehr, schafft viel Nähe. Meist bringe ich sie ins Bett, und morgens will sie gleich zu mir. Das mache ich alles sehr gerne, aber es bleibt wenig Zeit für mich. Darum brauche ich mehr Erholungsphasen, um mental gesund zu bleiben. Mein Mann geht regelmässig mit unserer Tochter am Wochenende zu seinen Eltern, damit ich eine Auszeit für mich habe.»



Auszeiten Corina Marino merkt, dass ein freies Wochenende ab und an Wunder wirkt.



## Wenn's mal nicht rund läuft ...

### Magnesia San Pellegrino® –

zur kurzfristigen Behandlung von Stuhlverstopfung, Verdauungsbeschwerden wie Übersäuerung des Magens oder Blähungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin: Tantan AG, 4452 Itingen



Mehrfachbelastung  
Alexandra Palacios  
hatte eine Erschöpfungsdepression,  
ist krankgeschrieben.

## «Ich hatte Selbstfürsorge vergessen»

**Alexandra Palacios (50),  
zwei Kinder (12 und 15), alleinerziehend**

*Ein schleichender Prozess: Alexandra Palacios hat für ihre Kinder und Beruf über viele Jahre immer alles gegeben. Bis ihre Sorgen sie zur Pause gezwungen haben.*

Palacios Geschichte: «Seit fast zehn Jahren bin ich geschieden und trage die Verantwortung für Beruf, Einkommen und Familie quasi allein. Lange ging alles gut, doch die Mehrfachbelastung begann mich zu erdrücken. Das zeigte sich zuerst mit körperlichen Symptomen wie Rückenschmerzen und Verdauungsproblemen. Auch wenn ich mich oft schlecht gefühlt habe, bin ich nicht der Typ, der morgens im Bett liegen bleibt.

Ich habe mich immer zur Arbeit geschleppt. Doch bald liess meine Leistung nach. Konzentration fiel mir schwer, Fehler häuften sich – was den Druck noch verstärkte. Schliesslich konnte ich meine Stimmungsschwankungen nicht mehr kontrollieren. Ich brach vor meinen Kindern in Tränen aus – und erkannte mich selbst nicht wieder.

Vor zwei Jahren suchte ich Hilfe bei einer Heilpraktikerin für Körper- und Gesprächstherapie. Sie hat mir sehr geholfen und einen Psychiater empfohlen. Er diagnostizierte eine Erschöpfungsdepression. Hinzu kam ein ADHS. Seit neun Monaten bin ich krankgeschrieben. Alleine daheim wurde es aber auch nicht besser, und ich bin für zwei Monate in eine Klinik – möglich war das nur, weil meine Mutter für meine Kinder in dieser Zeit da war. Mir hat es gutgetan, nach all den Jahren das erste Mal die Verantwortung abgeben zu können. Ich bin ein einfühlsamer Mensch und bin immer für meine Kinder da. Dabei habe ich Selbstfürsorge vergessen – den Unterschied merke ich jetzt. Ich hoffe, dass ich bald wieder in das Arbeitsleben einsteigen kann.»

gen des Babys, beim Abstillen oder wenn es der Mutter gesundheitlich und psychisch schlecht geht.

«Dass junge Familien oft unter emotionalem Stress stehen, ist nichts Neues. Aber die Vereinbarung von beruflicher Performance und Familie stellt eine zusätzliche Herausforderung dar», sagt die ehemalige Personalentwicklerin. Die Arbeitswelt und die Welt von Babys seien grundlegend verschieden. «Wir sind daran gewöhnt, mit dem Kopf zu planen und schnell Lösungen zu finden. Das funktioniert mit Babys nicht.» Wenn sich das Kind nicht beruhigt, könne dies bei Müttern das Gefühl der Ohnmacht auslösen. Dabei sei oft weniger mehr: «Es geht darum, sich auf die nonverbale, langsamere Ebene des Kindes einzulassen. Indem man sich selbst beruhigt, kann sich auch das Baby beruhigen.»

So wie bei einem Notfall im Flieger: Zuerst muss sich die Mutter die Atemmaske aufsetzen, damit sie für ihr Kind da sein kann. Darum ist Selbstfürsorge so wichtig.

### Mutterschutz-Tipps \*

- **Hilfe holen** Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung anzunehmen oder danach zu fragen. Die Kleinfamilie ist ein Konstrukt der Neuzeit, das v. a. Müttern suggeriert, sie würden etwas falsch machen, wenn sie nicht alles geschultert bekommen. Diese Erwartungen sind utopisch und ungesund. Um den Alltag mit Kindern zu stemmen, braucht es das altbekannte Dorf. Buchtipps: «Bindung ohne Burnout» von Nora Imlau.
- **Auf Signale achten** Es ist nicht normal, wenn man z. B. plötzlich näher am Wasser gebaut oder ständig erkältet ist. Auch Reizbarkeit oder Entzündungen, Schmerzen, Herzrasen, Gedankenkreisen, Schlafstörungen, Gedächtnislücken etc. sind Anzeichen dafür, dass der Organismus überlastet ist. Sie werden nicht verschwinden, wenn man sie ignoriert, sondern im Zweifel nur schlimmer. Versuchen Sie, sich Pausen im Alltag zu schaffen, in denen Sie das Nervensystem aktiv regulieren, mit geführten Meditationen oder Atemübungen (gibts auf Spotify oder im Netz).
- **Reden hilft** Vertrauen Sie sich jemandem an. Das muss kein Therapeut sein, sondern z. B. Freunde oder die Telefonseelsorge. Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr unter 143 erreichbar. Auf «mamibrennt» kann man sich im geschützten Rahmen mit anderen Mamas austauschen und Tipps einholen.
- **Zum Profi gehen** Sollten Sie seit längerer Zeit Symptome haben, sich taub, hoffnungslos oder freudlos fühlen, holen Sie sich bitte professionelle Hilfe. Therapeuten findet man auf [aepsy.com](http://aepsy.com).

\* von «mamibrennt»-Gründerin Julia Panknin