

MAMA-BURNOUT

PROTOKOLLE & INTERVIEW | Claudia Minner

Ist das noch der ganz normale Alltags-Wahnsinn oder braucht Mom Hilfe? Drei Mütter erzählen von ihrem Burnout: von dem Punkt, an dem nichts mehr ging – und wie es dann doch weiterging

„ALLES IN MIR BÄUMTE SICH AUF GEGEN MEIN LEBEN ALS MUTTER“

Als sie zitternd zusammenbrach, hat sich Tanja Bräutigam, 43, Sporttherapeutin, eine Auszeit verordnet – ohne ihre Kinder. Mittlerweile hat sie ihre depressiven Phasen überwunden und kann ihren Alltag wieder genießen



ich WILL nicht mehr! Das war das einzige, was ich noch denken konnte, als ich im Sommer 2012 einen Nervenzusammenbruch hatte. Meine Tochter Rosa* war damals viereinhalb, mein Sohn Ben* anderthalb, sie saßen hinten im Auto, ich hatte es gerade geparkt, als ich über dem Steuer zusammensackte und in Tränen ausbrach. Mein Herz raste, ich zitterte. Im Kopf nur dieser eine verzweifelte Gedanke: Ich will nicht mehr! Als ob sich alles in mir aufbäumte gegen ein Leben, das ich mir ganz anders vorgestellt hatte. Gegen mein Leben als Mama.

Als ich im April 2007 schwanger wurde, war ich davon überzeugt, dass wir alles easy wuppen werden. Wahnsinn, wie blauäugig ich war. Das erste Jahr mit Baby war zwar wunderschön, aber mein Mann Lorenz* war beruflich ständig unterwegs, teilweise war ich wochenlang mit Rosa alleine. Ein Jahr lang rund um die Uhr in der Mutterrolle zu stecken, kein eigenes Geld und kein Lob zu bekommen und nicht mehr durchschlafen zu können – das hat mir mein Selbstbewusstsein und jegliche Energie geraubt. Früher war ich aktiv, fröhlich, unabhängig und erfolgreich, hatte gutes Geld verdient und viel Sport gemacht. Jetzt war ich nur noch müde und frustriert, fühlte mich völlig fremdbestimmt. Mir fehlte meine Unabhängigkeit, ich wollte wieder arbeiten, aber meinen Job im Sportmarketing hatte ich vor der Schwangerschaft aufgegeben, um von München zu Lorenz nach Köln zu ziehen. Ich hatte also gar keine Arbeit, zu der ich zurückkehren konnte, musste mir erst mal wieder eine Stelle suchen. Und so lange ich keinen Job hatte, bekam ich auch keinen Kitaplatz.

Als Rosa zwei Jahre wurde, schlief sie das erste Mal nachts durch. Zu dieser Zeit hatte ich auch endlich einen guten Job gefunden, leider nur befristet für ein Jahr, aber immerhin. Ich bin richtig aufgeblüht, endlich war ich wieder Tanja und

nicht nur Mama. Doch dann wurde ich schwanger. Alle haben gratuliert und sich gefreut. Ich dachte nur: Nicht jetzt! Das pack ich nicht! Ich sah die alte Mama-Falle vor mir. Und prompt schnappte sie nach der Geburt von Ben im November 2010 wieder zu, während Lorenz wie immer wochenlang weg war.

Klar, ich war verliebt in dieses kleine süße Baby, aber vor allem war ich frustriert und überfordert vom ewigen Aufpassen und Aufräumen, Essen machen und Essen geben, Wickeln und Wischen und Waschen. Schon beim Aufstehen dachte ich „Ich schaff das alles nicht mehr“. Ich war gereizt und niedergeschlagen. Nachts lag ich häufig wach, hatte Herzrasen. Lorenz und ich stritten, wer den stressigeren Alltag hat. Ich erklärte ihm, dass ich erschöpft bin und mehr Unterstützung von ihm brauche, aber er konnte seinen Job nicht ändern.

Es gab auch Tage und Wochen, da war alles gut, da genoss ich die vielen schönen Momente mit meinen Kindern: die strahlenden Augen beim Entenfüttern, das fröhliche Juchzen beim Rutschen. Doch meine depressiven Phasen nahmen zu, oft war mir zum Heulen zumute. Meistens habe ich die Tränen unterdrückt. Bis zu meinem Nervenzusammenbruch im Auto vor sechs Jahren, als der ganze Frust über mein fremdbestimmtes Leben raus wollte.

Nach diesem Erlebnis war mir klar: Ich bin völlig ausgebrannt, ich kann und will nicht mehr, ich muss endlich etwas ändern. Die Ärzte wollten mir Antidepressiva verschreiben, doch ich wollte keine Tabletten, ich brauchte eine Auszeit. Nur für mich, ohne Kinder. Also habe ich mir eine Gesprächstherapeutin gesucht und einen Platz in einer psychosomatischen Rehaklinik. Vier Monate musste ich warten, bis die Kur begann. Musste mich wieder zusammenreißen, Tränen unterdrücken. Meine Kinder bekamen natürlich trotzdem mit, wie traurig ich war. Rosa hat mir in dieser Zeit viele Bilder gemalt. Bunte Bilder mit Sonne, Regenbogen und lachenden Menschen. Das hat mich getröstet.

Im Herbst 2012 begann endlich die Kur. Fünf Wochen, um Rosa und Ben würden sich in der Zeit mein Mann und sämtliche Großeltern ▶

Fotos | Iplaipicture/Tiby Vattard, Moritz Than

* Die Namen von Tanjas Kindern und ihrem Mann wurden von der Redaktion geändert.

kümmern. Beim Abschied weinten wir alle. Aber ich wusste, wie sehr ich diese Pause brauchte. In der Klinik hatte ich endlich Zeit, um wieder zu mir zu finden. Ich hatte mich ja völlig verloren. Mir wurde deutlich, wie wichtig es als Mutter ist, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten – niemand in der Familie profitiert davon, wenn sich Mama immer hinten anstellt und unglücklich ist. Und ich habe gelernt, dass ich mich von meinen negativen Gedanken lösen kann.

Erholt und zuversichtlich kam ich zurück. Schon wenige Tage später musste mein Mann für zwei Wochen weg, Rosa wurde krank und dann auch noch Ben. Ich hatte spuckende Kinder im Bett und ständig ein „Mamaaa!“ im Ohr, wieder spürte ich Verzweiflung: Warum immer ich? Ich schaff das nicht! Zum Glück fiel mir ein, was mir die Kur gezeigt hatte – dass man auch anders denken kann. Stopp, raus aus der Opferhaltung. Doch, ich schaffe das!

In den nächsten Monaten habe ich langsam versucht, umzudenken und meinen Alltag zu entlasten. Wir haben für Ben einen Kitaplatz organisiert, ich habe die freien Vormittage für mich genutzt, bin zur Therapie gegangen, war viel joggen und habe als Personal Trainerin etwas Geld verdient. Ab und zu kamen die depressiven Phasen zurück, aber sie wurden stetig weniger.

Ende 2015 haben Lorenz und ich uns getrennt, wir haben uns nur noch Vorwürfe gemacht. Seitdem lebe ich alleine mit Rosa und Ben. Das ist natürlich nicht schön. Dank der Kur fühle ich mich selbstbestimmter, lebe wieder mehr mein Leben. Ich habe einen Traumjob als Sporttherapeutin gefunden, gehe regelmäßig joggen, achte auf kleine Pausen. Und ich betrachtete mich nicht mehr als Opfer. Ich weiß, dass ich selbst verantwortlich dafür bin, wie es mir geht. Mit dieser Haltung kann ich das Mamasein mit all seinen Auf und Abs wieder genießen.

In der Kur hat Tanja begonnen, ihre Geschichte aufzuschreiben. Daraus ist ein Buch entstanden: „5 Wochen Rabenmutter“, siehe Seite 122.

„DIE ZEIT REICHT NIE, ICH REICHE NIE, ES IST ZU VIEL“



Annette, 47, Kulturmanagerin, hat zwei Burnouts hinter sich. Immer wieder ist sie von ihrem Leben als Alleinerziehende mit Vollzeitjob erschöpft – aber sie hat gelernt, Dinge einfach mal liegen zu lassen

es ist so zermürbend. Ich habe zwei Kinder und einen Vollzeitjob, seit sieben Jahren bin ich alleinerziehend. Jedes zweite Wochenende sind Lilly und Tim* bei meinem Ex-Mann, aber alles andere bleibt an mir hängen. Der ganze Alltag mit zwei Schulkindern, das frühe Aufstehen, jeder Arzttermin und Elternabend, Schwimmkurse und Schlagzeugunterricht, Wutanfälle, Läuse und durchgekotzte Nächte. Dazu die Riesen-Verantwortung, die mir keiner abnimmt. Die vielen Entscheidungen, die ich alleine treffe, weil der Papa nicht greifbar ist: Muss das Kind zum Arzt oder nicht? Auf welche Schule soll es gehen? Ist eine Stunde Medienzeit pro Tag zu viel?

Und das alles chronisch übermüdet. Als Leiterin eines Kulturzentrums muss ich mehrmals pro Woche abends arbeiten, oft komme ich erst nachts um eins von einer Veranstaltung heim, muss aber morgens um halb sieben wieder in der Küche stehen und Brote schmieren. Dieser Schlafmangel höhlt mich aus. Trotzdem kann ich den Beruf nicht aufgeben, er ist meine Leidenschaft – und unsere Existenzgrundlage.

Was mir fehlt, ist Zeit. Ich möchte meinen Job gut machen, habe jede Menge Ideen, würde gerne mehr netzwerken, nachdenken, Konzepte erfinden. Ich hätte gerne mehr Zeit für meine Kinder, möchte mit ihnen Spaß haben, basteln, kochen, tanzen und Bilder an die Wand malen. Ich bräuchte aber auch mehr Zeit zum Ausruhen. Und ich müsste

mal die Abstellkammer aufräumen, Kinderklamotten aussortieren oder die Weihnachtsdeko aus der Yuccapalme holen. Die Zeit reicht nie, ich reiche nie, es ist einfach zu viel.

Im Januar 2015 bin ich zusammengeklappt. Als ich morgens aufwachte, war mir schwindelig, beim Laufen fühlte ich mich, als sei ich aus einem Karussell gestiegen. Die nächsten Tage und Wochen blieb das so. Anfangs wollte ich noch arbeiten, doch es ging nicht. Ich konnte den Bildschirm nicht fokussieren, konnte mich nicht konzentrieren oder unterhalten. Ich war bei zig Ärzten, es gab viele Diagnosen: Lagerungsschwindel, Verspannungen, Belastungsdepression. Ich nenne es einfach Burnout. Insgesamt drei Monate war ich krankgeschrieben. Um Kinder und Haushalt habe ich mich gekümmert, musste ich ja. Man reißt sich halt zusammen. Aber wenn ich alleine war, saß ich nur im Garten und habe unsere Kaninchen angeschaut. Still sitzen, nichts tun, das ging. Ich hatte Angst. Was, wenn der Schwindel bleibt und ich nicht mehr arbeiten kann? Würde meine Berufsunfähigkeitsrente reichen? Was wird aus meinen Kindern, wenn ich den ganzen Tag krank zu Hause hocke?

Geholfen hat mir letztlich Krankengymnastik, eine Psychotherapie und eine Mutter-Kind-Kur. Dort konnte ich drei Wochen lang ausschlafen, musste mich um nichts kümmern, das war so erholend! Nach der Kur hatte ich gute Vorsätze. Bis dahin waren meine freien Wochenenden mit Aufräumen, Putzen, Einkaufen und Jobterminen gefüllt. Meine neue Devise hieß nun: Liegen bleiben, liegen lassen. Aber am Alltag konnte ich nichts ändern. Die Schule beginnt nun mal frühmorgens, mein Job endet spätabends, der Schlafmangel blieb also.

Anderthalb Jahre später, im November 2016, war ich wieder am Ende. Ich hatte Schlafstörungen, Ohrgeräusche und Kopfschmerzen, war fahrig und schnell gereizt, ständig habe ich die Kinder angepflaumt. Eines Morgens, als ich mal wieder rumgemeckert hatte, dass Tim sich beeilen soll, guckte er mich mit Tränen in den Augen an und sagte: „Mama, ich will, dass du endlich gesund wirst, du bist immer so schlecht gelaunt!“ Da erst wurde mir klar, wie sehr auch meine Kinder unter meinem Stress leiden.

Meine Hausärztin schrieb mich dann krank. Nur begann gerade die Weihnachtszeit, immer war was los, hier eine Feier, dort eine Aufführung, und dann wurden Lilly und Tim auch noch beide krank. Wieder saß ich heulend bei meiner Ärztin. Sie beantragte eine Haushaltshilfe für mich beantragt, sechs Stunden pro Tag. Genehmigt wurden vier Stunden pro Woche – ein Witz. Es war wie immer: Ich musste mich zusammenreißen. Geht nicht gibt's nicht als Mutter.

Natürlich habe ich mir über die Jahre ein Netzwerk aufgebaut, habe Babysitter und frage andere Eltern um Hilfe. Aber das muss alles organisiert werden. Und ein Drittel der Absprachen platzt, ich bin also immer auf Abruf, um im Notfall einzuspringen. Ich bin mein eigener Plan B. Auch das erschöpft mich.

Lilly und Tim sind zum Glück sehr verständnisvoll, wir haben ein tolles Miteinander, sie sind mittlerweile 13 und 11 und helfen viel im Haushalt. Ich sage ihnen, dass sie nicht schuld sind an meiner Erschöpfung. Schuld sind die äußeren Umstände: dass ich so viel arbeiten muss, damit ich nicht in die Altersarmut rutsche. Dass es vom Staat zu wenig Unterstützung für Alleinerziehende gibt. Man müsste dafür kämpfen, aber mir fehlt die Kraft. Ab und zu schreibe ich für meinen Blog, dort kann ich mich darüber aufregen, kann meinen Gedanken und Gefühlen Luft machen – und nebenbei ist ein toller Austausch mit anderen Frauen entstanden, der mich sehr tröstet.

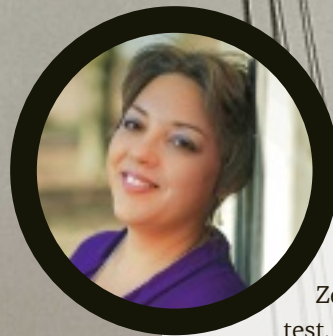
Anfang 2017 habe ich eine weitere Kur gemacht. Danach habe ich meine Arbeit umstrukturiert, ich mache jetzt mehr Home Office. Oft gehe ich zur gleichen Zeit schlafen wie meine Kinder. Alle vier Wochen leiste ich mir für zwei Stunden eine Putzfrau, die das Größte wegkratzt. Ich habe meine Ansprüche reduziert. Wenn die Kinder bei ihrem Vater sind, erledige ich nur noch das Nötigste.

Dennoch habe ich das Gefühl, mich auf sehr dünnem Eis zu bewegen. Es gibt immer wieder Zeiten, in denen ich mich frage, wie ich alles alleine schaffen soll. Wenn sich mein Sohn verletzt, meine Tochter Läuse hat und ich zu einer wichtigen Veranstaltung muss. Dann wird mir wieder alles zu viel. Aber wir drei schaffen das schon. Irgendwie. **Über ihr Leben als Alleinerziehende schreibt Annette seit drei Jahren in ihrem Blog mutterseelesonntag.de.** ▶

* Die Namen von Annettes Kindern wurden von der Redaktion geändert.

Fotos: | plainpicture/Florian Stern, privat

„MAN SOLLTE SICH FÜR SEIN KIND NICHT VERBIEGEN“



Susanne Ertle, 35, früherer Arzt- helferin, jetzt Mütter-Coach, wollte unbedingt eine heile Familie. Dafür nahm sie in Kauf, betrogen zu werden. Mittlerweile ist sie wieder glücklich – und hat verstanden, dass sie selbst dafür verantwortlich ist

Die Vorfriede war der Hammer! Ich war so unfassbar glücklich in der ersten Zeit nach dem Schwangerschaftstest. Dominik* und ich waren seit einigen Jahren zusammen, hatten zuletzt nicht mehr verhütet, und nun war klar: Wir bekommen ein Baby! Ein Traum sollte wahr werden.

Doch dann wurde der Traum zum Alptraum. Ein paar Wochen nach dem Test bekam ich mit, dass Dominik über Facebook mit einer anderen Frau flirtete. Meine ganze heile Welt brach zusammen, ich war so erschüttert, wollte ihn sofort vor die Tür setzen. Er wollte nicht gehen, wollte alles erklären, ging dann doch. Und ich saß da, in Tränen aufgelöst. Scheiße, was mach ich hier eigentlich? Wir bekommen ein Baby... Ich will nicht, dass er geht! Ich bin ihm hinterher, er blieb, beteuerte mir seine Liebe. Und ich dachte, alles wird gut. Aber das war nicht so.

Ich kannte seine Passwörter, er chattete weiter. Es hat mich verletzt, doch jedes Mal, wenn ich ihn darauf ansprach, hat er es verharmlost. Da sei nichts, das sei nur Spaß, und er würde damit aufhören. Immer wieder verzieh ich ihm.

Ich war so darauf fixiert, dass mein Kind nicht ohne Vater aufwachsen soll, dass ich nur ein Ziel hatte: Ich muss Dominik halten, er darf mich nicht verlassen.

Dieses Hin und Her zwischen verzeihen und doch wieder enttäuscht werden, zwischen dem Bedürfnis, ihn rauszuwerfen und dem Wunsch nach einer heilen Familie war furchtbar. Ich hatte immer gedacht, die Schwangerschaft würde eine wunderschöne Zeit, in der ich mich auf mein Baby freute und ihm abends vorsänge. Stattdessen weinte ich ständig und machte mir und meinem ungeborenen Kind Vorwürfe. Gedanken wie „Wäre ich nicht schwanger geworden, wäre alles noch wie früher“ oder „Wenn ich kein Baby bekommen würde, könnte ich Dominik rauswerfen“ gingen mir durch den Kopf. Und dann weinte ich noch mehr, weil ich beschämt darüber war, was für eine schlechte Mutter ich war.

Unsere Beziehung war völlig vergiftet, ich war zickig zu Dominik, weil ich so verletzt war, ständig meckerte ich an ihm herum. Einmal, da war ich schon im achten Monat, hatten wir einen krassen Streit. Er meinte, er halte es nicht mehr aus mit mir, wollte seine Sachen packen. Ich brach in Tränen aus, sank auf dem Boden zusammen, hyperventilierte. Ich war völlig panisch, dass mein Baby jetzt vielleicht zu früh kommt. Als ich meiner Hebamme davon erzählte, meinte sie nur, jede Frau hätte in der Schwangerschaft Stress mit ihrem Mann, das seien die Hormone. Sie wollte mir Globuli geben. Ich war total verunsichert. Sind es wirklich nur die Hormone? Bin ich zu empfindlich, bilde ich mir alles nur ein?

Ein paar Wochen später hatte ich noch einen Nervenzusammenbruch, wieder im Streit mit Dominik. Dieses Mal spürte ich mich gar nicht mehr, zwei Stunden lang war ich wie weg. Als ich irgendwann aufstand und mich im Spiegel anguckte, sah ich aus wie der Tod. So habe ich mich auch gefühlt. Unseren Sohn Noah* habe ich dann im März 2014 mitten im Burnout geboren.

Sechs Wochen nach der Geburt trennte ich mich von Dominik. Er hatte noch im Kreißsaal einer anderen Frau geschrieben, er wäre jetzt lieber bei ihr. Ich wollte ihm nicht mehr verzeihen, schrie ihn an, dass er ausziehen soll. Er ging. Da saß ich nun, heulend und todtraurig, mit meinem kleinen

Noah im Arm, der mich anlächelte. Und ich wusste, dieser kleine Mensch braucht mich jetzt. Ich musste mich aus meinem Tief rausholen.

Ich habe in den nächsten Monaten viel geweint, nachts lag ich oft wach, dachte nach. Habe ich alles verbockt? Kommen wir je wieder zusammen? Oder bin ich für immer alleine? Wie soll ich dann das Haus abbezahlen? Ich las aber auch viele Bücher, begann eine Therapie, machte Online-Coachings und eine Weiterbildung zur Burnoutpräventionsberaterin, denn in meinen alten Job als Arzhelferin wollte ich nicht zurück. Parallel dazu schrieb ich meine Geschichte auf. Das alles war sehr heilsam für mich. Mir wurde klar, dass man dem Partner nicht vorwerfen kann, er sei egoistisch und mies, wenn man sich gleichzeitig von ihm so behandeln lässt. Ich verstand, dass man sein Glück nicht von anderen abhängig machen darf. Dass ich selbst entscheiden kann, wie ich mich fühle.

Dominik kam regelmäßig vorbei, um Noah zu sehen. Wenn er unseren Sohn im Arm hielt, dachte ich jedes Mal sehnsüchtig: So soll es sein, so wäre es schön. Das Bedürfnis, eine heile Familie zu haben, war immer noch da. Aber ich wusste auch, dass ich mich für diesen Wunsch nicht mehr klein machen will.

Wir haben uns dann schrittweise wieder angenähert, Dominik hat sich für alles entschuldigt, seit Mitte 2016 sind wir wieder zusammen. Das ist nicht einfach, aber wir sind auf einem guten Weg, ohne dass ich mich verbiege – nicht als Partnerin und auch nicht als Mama. Darauf achte ich mittlerweile sehr genau.

Ihre Geschichte hat Susanne in dem Buch „Burnout im Babyglück?“ im Self-Publishing-Verlag Tredition veröffentlicht. Kontakt zu ihrem Mütter-Coaching unter lernen@susanne-ertle.de.

* Die Namen von Susannes Mann und Sohn wurden von der Redaktion geändert.

Fotos | plainpicture/Mia Takahara, privat

WAS TUT MIR GUT?

Diese Frage sollten sich Mütter regelmäßig stellen, sagt Dr. Hans Hartmann, Psychiater, Psychotherapeut und ärztlicher Leiter einer Mutter-Kind-Klinik in Norddeutschland

BRIGITTE MOM: Warum fühlen sich so viele Mütter so ausgebrannt?

HANS HARTMANN: Mütter erfüllen meist mehrere Rollen: Sie sind Mutter, Partnerin und berufstätige Frau – das zehrt an den Kräften. Meist besteht zudem der hohe Anspruch, fremde und eigene Anforderungen perfekt erfüllen zu wollen, dem Kind eine „gute Kindheit“ und optimale Förderung zu ermöglichen. Dabei erleben die Mütter den Vater oder Partner oft abwesend, ein Großteil der Erziehungs- und Hausarbeit bleibt immer noch an der Frau hängen.

Woran merkt man als Mutter, dass man auf einen Burnout zusteuert?

Zu einer normalen Erschöpfung gehört, dass wir uns wieder erholen, also durch Pausen neue Kraft schöpfen und zu uns selbst finden. Wenn Mütter das Gefühl haben, es gäbe gar keine Lücke für solche Auszeiten oder wenn sie sich nach einer Pause so erschöpft fühlen wie zuvor, stehen sie kurz vor dem Burnout.

Welche Beschwerden sind typisch für einen Burnout?

Die totale Erschöpfung zeigt sich auf mehreren Ebenen: körperlich, mit völliger Kraftlosigkeit, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen oder Schlafstörungen. Seelisch, mit Ängsten bis ▶

zur Panik, innerem Druck, Reizbarkeit, Ungeduld oder depressiven Symptomen. Auf der mentalen Ebene kommen negative Gedanken und Erwartungen („Ich schaffe das nie!“), Konzentrationsstörungen oder Vergesslichkeit hinzu. Viele Betroffene entwickeln zudem Ess-Störungen und ziehen sich zurück.

Gibt es ein charakteristisches Denkmuster bei Müttern mit Burnout?

Viele Mütter haben das Gefühl: „Ich bin selber schuld“. Mit diesem Gefühl des Versagens geht oft die Resignation einher: „Ich kann sowieso nichts ändern!“

Wie findet sich ein Ausweg?

Ein erster Schritt ist das Gespräch mit vertrauten Personen wie dem Partner, der Freundin oder der Mutter. Außerdem sollte man sich rasch professionelle Hilfe holen – beim Hausarzt, Facharzt, Psychotherapeuten (hier gibt es Notfallsprechstunden) oder bei kommunalen bzw. kirchlichen Familien-Beratungsstellen.

Und dann?

Wenn der Zustand erkannt und diagnostiziert ist, muss eine Behandlung der Burnout-Symptome erfolgen: ärztlich, psychologisch und durch Entlastung im Alltag. Wo kann die Familie, der Partner, der Freundeskreis kurzfristig unterstützen, wo braucht es professionelle Hilfen? Der Arzt kann krankschreiben, eine Haushaltshilfe beantragen, eine psychotherapeutische Mitbehandlung einleiten oder eine Mutter-Kind-Kur beantragen. Diese dreiwöchige Kurmaßnahme kann eine wertvolle Auszeit sein, um Energie zu tanken, Strategien der Stressbewältigung zu erlernen und Impulse zu Veränderungen zu erhalten. Was viele nicht wissen: Es gibt einen Rechtsanspruch auf eine Kur. Alle vier Jahre (bis zum Alter der Kinder von 13 Jahren) dürfen erziehende Mütter und Väter diese dreiwöchige Auszeit nutzen.

Wie können Mütter nach der Kur einen erneuten Burnout vermeiden?

Schon während der Kur wird erarbeitet, wie man als Mutter Ressourcen schonen und neue Ressourcen finden kann, zum Beispiel durch das Umverteilen oder Reduzieren von Aufgaben und Anforderungen: Zuständigkeiten und Verantwortung abgeben, Grenzen setzen. Darüber hinaus ist die Selbstfürsorge wichtig. Mütter sollten auf die eigene körperliche und seelische Gesundheit achten – ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung. Mütter sollten sich regelmäßig fragen: Was tut mir gut? Wie kann ich das Dasein wieder spüren statt nur zu funktionieren? Das Leben nicht mehr nur als Kampf zu empfinden – das ist das Ziel. Dazu muss man sich von alten Denkmustern befreien und Veränderungen wagen.

RAUS AUS DEM BURNOUT



TANJA BRÄUTIGAM:
5 Wochen Rabenmutter – Wie ich nach dem Burnout wieder Kraft für mich und meine Familie fand (Eden Books, 14,95 Euro). Hier erzählt Tanja ihre Geschichte noch einmal ausführlich und macht betroffenen Müttern Mut, dass es nach dem Burnout auch wieder aufwärts geht.



HANS HARTMANN: *Wege aus dem Mama-Burnout – Abstand gewinnen und neue Kraft tanken* (Kösel, 18 Euro). Der Psychotherapeut und Leiter einer Mutter-Kind-Klinik zeigt nicht nur Wege aus dem Burnout auf, sondern hilft mit seiner Berufserfahrung auch, Mütter zu stärken und einem Zusammenbruch vorzubeugen.