



Über **Burn-out bei Müttern und Hausfrauen** sprach Fritz und Fränzi mit Franziska Bischof-Jäggi, Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH und Mutter von zwei Kindern.

Interview: Anja Fiebiger
Fotos: Christian Senti

Frau Bischof-Jäggi, wann zeigt sich die «Managerkrankheit» Burn-out bei Müttern und Hausfrauen?

Wenn eine Frau das Gefühl hat, ihre Batterien seien aufgebraucht. Sie hat keine Kraft mehr, keine Lust, fühlt sich körperlich unwohl – und sie möchte sich an einen Ort zurückziehen, wo niemand mehr Forderungen an sie stellt. Aus dem andauernden Stress ist ein Erschöpfungszustand geworden, und es folgt ein körperlicher und/oder psychischer Zusammenbruch. Burn-out tritt auf, wenn jemand jahrelang über seinen psychischen und körperlichen Möglichkeiten gelebt hat. Oft standen Arbeit und Pflichten im Vordergrund, und man hat soziale Kontakte, Partnerschaft und das Bedürfnis nach Erholung vernachlässigt.

Kommt diese Krankheit plötzlich?

Nein. Es gibt Warnzeichen wie hyperaktives Verhalten beim Putzen oder beim Kinderbetreuen. Oder Momente, wo man sich schlecht konzentrieren kann oder auffällig müde wird. Leute, die auf ein Burn-out hin zusteuern, bringen längst keine Topleistungen mehr, obwohl sie bis zum Zusammenbruch pflichtbewusst sind. Nur flacht ihre Leistungskurve immer mehr ab, ihre Fehlerquote nimmt zu, sie investieren immer mehr Zeit und erreichen das angestrebte Ziel immer weniger. Das Gefährliche daran ist, dass man ein Burn-out zum Beispiel mit Medikamenten wahnsinnig lange hinauszögern kann.

Welche Symptome zählen zum Burn-out?

Man ist gereizt, angespannt, müde, deprimiert. Man kann keinen Fokus setzen und wechselt zwischen verschiedenen «wichtigen» Arbeiten. Ein Korb Wäsche wird zur Hürde, die man links liegen lässt. Man denkt, «Ich kann das nicht mehr», und schaut vielleicht stellvertretend eine Talk-Sendung im Fernsehen. Herzrasen, Rückenprobleme, Bauchweh, Verdauungsprobleme oder Kopfschmerzen sind mögliche körperliche Symptome. Ein weiteres Zeichen ist der soziale Rückzug. Besuch einzuladen, sich mit Freundinnen zu treffen oder ein Kinobesuch wird körperlich und emotional zu anstrengend. Und man verliert die Lust auf Erotik. Entweder man hat gar keinen Sex mehr, weil einem «auch das noch» zu viel geworden ist, oder man kann sich mit dem Herzen nicht mehr darauf einlassen. Spricht man Personen auf solche Symptome

an, streiten sie meist ab oder sagen: «Ich weiss, ich kann nichts dagegen tun.»

Weshalb brennen viele Mütter und Hausfrauen aus?

Weil Mütter emotional sehr viel geben. Doch statt Wertschätzung kommt Kritik zurück, etwa: «Es ist nicht aufgeräumt.» Oder: «Was hast du den ganzen Tag gemacht?»

Die mangelnde Anerkennung ist das Hauptproblem?

Ja. Man sieht ja nicht, was die Hausfrau den ganzen Tag macht. Kein Mensch bringt seine Bewunderung zum Ausdruck beim Anblick gewaschener, gebügelter und im Schrank versorgter Wäsche.

Fühlt sich die Frau allein gelassen?

Ja, und sie hat auch einigen Grund dazu. Viele Männer kommen erst nach Hause, wenn die Kinder bettreif und die Kämpfe vorbei sind. Es ist einfacher, Überzeit zu machen, als sich von der Arbeit abzumelden und die Frau zu Hause zu unterstützen. Sie hingegen kann nicht davonlaufen und sagen: «Läck, seid ihr mühsam, ich komme nach dem Znacht wieder.»

Zeichnen Sie das Profil einer gefährdeten Mutter und Hausfrau.

Es ist eine Frau mit hoher Eigenmotivation. Sie will das Beste für ihre Kinder, und sie will eine attraktive und spannende Partnerin sein. Sie hat unglaublich hohe

Ansprüche an sich selbst. Manche glauben zum Beispiel, sie müssten jederzeit in einer blitzblank geputzten Wohnung Besuch empfangen können.

Was raten Sie gefährdeten Frauen?

Niemand muss eine Superhausfrau sein. Zu viel Perfektionismus macht nervös. Ein weiteres Rezept gegen ständigen Stress: Frustrationen nicht herunterzuschlucken, sondern Probleme ansprechen gegenüber dem Mann und den Kindern. Ich rate Frauen gelegentlich, sich einige Fragen zu stellen wie diese: Wie kann ich mir Oasen im Alltag schaffen und den Haushalt anders organisieren? Was ist wichtig? Muss die Wäsche immer am Dienstag gemacht sein? Brauche ich Unterstützung und von wem? Frauen müssen über die Rollenteilung nachdenken. Ein Entscheid, der in der Kleinkindphase richtig war, kann in der Schulphase überholt sein. Dann gilt es, sich neue und motivierende Ziele zu setzen!

Infos: www.familienmanagement.ch. Lesen: F. Bischof-Jäggi, «Match! Warum Work-Live-Balance Erfolg bringt», A&O Des Wissens 2005

«Niemand muss eine Superhausfrau sein»