

Eltern Burnout: Wege aus der Überlastungsspirale



„Wenn die Mutter ausbrennt, brennt die ganze Familie“ – eine Fachtagung in München widmete sich dem Thema „Frauengesundheit im Spannungsfeld von Familie und Beruf.“ Konkret ging es um das Phänomen des „Eltern Burnouts“, das zunehmend um sich greift – und das nicht nur zu einer gesundheitlichen Belastung für Mütter, Kinder und manchmal auch Väter wird, sondern auch für die Gesellschaft.

Die Idee, eine Veranstaltung zum Thema „Eltern Burnout“ zu organisieren und zu moderieren, kam der Münchener Hausärztin und „Health Care Bayern“-Vorständin Dr. Nicola Fritz nach einem besonderen Erlebnis in ihrer Praxis: „Da sind nacheinander drei Mütter zu mir gekommen und jede hat gesagt, sie kann nicht mehr.“ Und das seien keine Einzelfälle: „Eltern Burnout“, so Fritz weiter, „ist ein bundesweites Phänomen.“ Zugleich sei es ein ernsthaftes medizinisches und gesellschaftliches Problem – und zwar eines, mit dem nicht nur, aber vor allem Frauen zu kämpfen haben.



Hausärztin Dr. Nicola Fritz.

Die Arbeit des Müttergenesungswerks



MGW-Geschäftsführerin Rebekka Rupprecht.

Wirklich neu ist dieses Problem nicht. Denn sonst wäre Elly Heuss-Knapp nicht schon im Jahre 1950 auf den Gedanken gekommen, das Müttergenesungswerk (MGW) zu gründen – das sich heutzutage auch um Väter und pflegende Angehörige kümmert. Pro Jahr absolvieren dort rund 50.000 Mütter und 3.500 Väter mit insgesamt 72.000 Kindern eine Vorsorge- oder Rehabilitationskur. Doch das reicht bei weitem nicht aus. „Der Bedarf an Vorsorge- und Rehamaßnahmen ist viel höher“, berichtete

MGW-Geschäftsführerin Rebekka Rupprecht, „24 Prozent der Mütter, das sind zwei Millionen Menschen, bräuchten eine solche Maßnahme – bei den Eltern von Kindern mit Behinderungen sind es sogar 75 Prozent.“ Immerhin habe die jetzige Bundesregierung in ihrem Koalitionsvertrag angekündigt, sie wolle in den Ausbau, Neubau und die Sanierung von Mutter-Kind-Kliniken investieren.

Die Autorin, Journalistin und Bloggerin Nathalie Klüver schilderte, wie es sich anfühlt, auf einen Eltern Burnout zuzusteuern. Es sei ein Gefühl der Verzweiflung und Erschöpfung. Sie selbst sei nach der Geburt ihrer drei Kinder in eine Parallelwelt eingetaucht, die geprägt war von Fremdbestimmung, ungefragten Ratschlägen und dem Druck, immer perfekt sein zu müssen. Befeuert werde der Drang nach Perfektionismus von strahlenden, perfekt gestylten Instagram-Müttern in pastellfarbenen Kinderzimmern, die kluge Tipps geben, „die auf Dauer aber nicht helfen.“ Im Gegenteil. Viele Mütter würden dann denken: „Die anderen schaffen es auch. Was ist falsch mit mir? Die Mama auf Insta bekommt es auch hin und hat sogar noch einen Hund.“

Gesellschaftliches Umdenken gefordert

Kluge Ratschläge, ob sie aus dem Internet kommen oder von Oma und Opa, würden nicht helfen, sondern „die ganze Verantwortung auf die Mütter schieben.“ Notwendig seien stattdessen ein gesellschaftliches Umdenken und „veränderte Strukturen fürs Elternsein.“ Es gehe nicht an, dass Eltern, wenn sie denn überhaupt einen Kita-Platz für ihre Kinder ergatteren konnten, dann jederzeit damit rechnen müssen, „dass die Kita wegen Krankheit oder Personalmangel einfach geschlossen bleibt.“ Auch die Männer müssten sich ändern und mehr der so genannten Care-Arbeit übernehmen. Derzeit glauben laut einer Studie 68 Prozent der Männer, aber nur 44 Prozent der Frauen, sie



Schilderte persönliche Erfahrungen:
Autorin und Bloggerin Nathalie Klüver

würden diese Arbeit zu gleichen Teilen übernehmen. Immerhin: „Bei vielen Männern ist der gute Wille da“, so Nathalie Klüver, aber sie hätten Angst, ihren Job zu verlieren, wenn sie sich mehr um ihre Kinder als um ihre Karriere kümmern. Kurzum: „Die Rahmenbedingungen fürs Elternsein müssen sich ändern.“

Wo die Armutsspirale hinführt

Prof. Dr. Raimund Geene, der an der Berlin School of Public Health der Charité lehrt, nannte als wichtigstes Ziel, um Eltern Burnout vorzubeugen: „Die Verhinderung oder zumindest Begrenzung von Armut.“ Ein zentrales Problem sei die so genannte Armutsspirale: Eltern, die in Armut leben, neigen zu Schamgefühl und Rückzug, sie schicken ihre Kinder seltener in die Kita und gehen zu selten und zu spät zum Kinderarzt. In der Folge „werden Funktionsstörungen bei den Kindern nicht erkannt und nicht behandelt.“ Sprach- und motorische Störungen führten zu Misserfolgen in der Schule, wo die Kinder oft als „faul“ abqualifiziert würden. Sie bekämen keine Gesundheitsförderung und blieben oft ohne Schulabschluss. Dies führe dann nicht selten zu einer frühen, überforderten Elternschaft, mit der „eine neue Armutsspirale beginnt.“ Geene weiter: „Es gibt Hilfsangebote, aber sie werden nur von der Mittelschicht angenommen.“



Prof. Dr. Raimund Geene erklärte die Armutsspirale.

Allerdings ist auch Geene der Auffassung, dass die vorhandenen Angebote bei weitem nicht ausreichen. Er sieht fünf Handlungsfelder für eine erfolgreiche Familienpolitik:

- Gesundheitsfördernde Gesamtpolitik
- Gesunde Lebenswelten

- Gemeinschaftsaktionen stärken
- Persönliche Kompetenzen entwickeln
- Gesundheitsdienste neu orientieren

Ein zentraler Aspekt in all diesen Handlungsfeldern besteht darin, die Gesellschaft so zu verändern, dass sie Elternschaft unterstützt, wertschätzt und es so einfach wie möglich macht, dass Eltern sich gemeinsam um ihre Kinder kümmern können – im Übrigen auch dann, wenn sie getrennt sind. Derzeit leben in Deutschland rund 10 Prozent der Kinder im so genannten Wechselmodell, bei dem sich die Eltern nach einer Trennung die Betreuung teilen – in Dänemark sind es 40 Prozent, in Schweden sogar die Hälfte.

Welche Lösungen es gibt

Welche Auswirkungen Eltern Burnouts haben und welche Lösungsmöglichkeiten es gibt, erklärte Beate Cubitt, Personalchefin am Universitätsklinikum Ulm. Für die Betroffenen selbst führt eine zu hohe Belastung „zu Erschöpfung, Schlafmangel, psychischen Beschwerden“ – in der Folge steige nicht nur das Risiko für psychische Erkrankungen wie Burnout oder Depression, sondern auch für koronare Herzerkrankungen. Aber auch die Auswirkungen für Arbeitgeber und Gesellschaft seien erheblich: Es komme zu Produktivitätsverlust infolge hoher Fehlzeiten, die Fluktuationsrate in den Unternehmen sei hoch und auch die Gesundheitskosten würden steigen.



Beate Cubitt, Personalchefin am Universitätsklinikum Ulm.

Wie es anders gehen könnte, zeigen die Ansätze in Cubitts eigenem Haus: Dort sind Kita und Kindergarten von 5:45 Uhr bis 17:30 Uhr geöffnet, es gibt Ferienbetreuung für die Kinder und Angebote zum Austausch für die Eltern – und Führungskräfte-Trainings, die zu einer familienfreundlichen Unternehmenskultur beitragen sollen. Falls es doch Probleme gibt, erhalten die Mitarbeitenden an der Klinik sehr schnell Termine bei allen medizinischen Abteilungen. „Diese Möglichkeit haben nicht alle Unternehmen“, räumt Cubitt ein, aber alle Arbeitgeber könnten dazu beitragen „die Überlastungsspirale der Eltern“ zu durchbrechen. Angefangen von flexiblen Arbeitszeiten und Homeoffice-Regelungen, über Teilzeitmodelle und Jobsharing, auch für

Führungskräfte, bis hin zu einem Elterngeld, das einen Anreiz zur partnerschaftlichen Aufteilung der Erziehungsarbeit bietet.

Einig waren sich alle Teilnehmenden der Fachtagung darin, dass jede und jeder Einzelne zu einer gesellschaftlichen Veränderung beitragen kann, die Eltern-Burnouts vorbeugt. Aber klar wurde auch: Es geht nicht ohne politische Weichenstellungen. Und es geht auch nicht ohne Investitionen in Gesundheit und Vorbeugung.

Übrigens: Die Bundesregierung hat ihr Versprechen aus dem Koalitionsvertrag zu Ausbau, Neubau und Sanierung der Kliniken des Müttergenesungswerks inzwischen wahr gemacht. Zumindest ein bisschen. Rebekka Rupprecht: „Vorgesehen sind jetzt 5,3 Millionen Euro – für insgesamt 72 Kliniken.“

Die Veranstaltung „Frauengesundheit im Spannungsfeld von Familie und Beruf – wenn die Mutter ausbrennt, brennt die ganze Familie“ wurde organisiert von Health Care Bayern e.V.

Weitere News

Brustkrebs in Deutschland: Mehr Fortschritt ist möglich

17. September 2025

Brustkrebs ist die häufigste bösartige Tumorerkrankung bei Frauen und nach dem Lungenkarzinom die zweithäufigste Krebstodesursache – obwohl sich die Behandlung in den vergangenen Jahren dramatisch verbessert hat. Eine Untersuchung zeigt, wo Deutschland bei der Versorgung der Patientinnen besser werden kann.

[Weiterlesen »](#)

Endometriose: Bei immer mehr Frauen diagnostiziert

13. Februar 2024

Sie gilt als eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen: Endometriose. Weltweit leiden bis zu 15 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter darunter. Doch das Bewusstsein für diese Erkrankung war sowohl in der Bevölkerung als auch in der Ärzteschaft bislang gering. Das könnte sich langsam ändern: In Deutschland erhalten immer mehr Betroffene die Diagnose – doch die Dunkelziffer ist trotzdem noch hoch.

[Weiterlesen »](#)

Herzinsuffizienz: Frauen werden schlechter versorgt

19. Juli 2022

Die chronische Herzinsuffizienz ist eine Krankheit, die bei Männern wie Frauen in etwa gleichen Anteilen vorkommt. Das ist aber dann schon fast die einzige Gemeinsamkeit. Frauen erhalten nicht dieselbe Qualität bei Diagnose, Therapie und Nachbehandlung wie Männer. Medizinisch begründbar ist das nicht.

[Weiterlesen »](#)

