

Elternburnout

- **Die erschöpfte Familie**

Familienforscher gehen davon aus, dass Ungefähr 15 % der Familien unter einem massiven Erschöpfungssymptom leiden.

Einige Familien, die über weniger Ressourcen verfügen, können an solche Herausforderungen scheitern, weil Stress und Druck innerhalb des Familiensystems nicht mehr aufgefangen können.

In den deutschen Ballungsräumen wird jede zweite Ehe geschieden und in den ländlichen Gebieten jede dritte Ehe. Es gibt jährlich in Deutschland etwa 250.000 Scheidungskinder.

Die Coronakrise soll diese Zahlen angeblich um 30 % erhöht haben.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

Das innere Dilemma der Eltern

- Familienforscher gehen davon aus, dass ungefähr 15 % der Familien im deutschsprachigen Raum unter einem massiven Erschöpfungssyndrom leiden.
- Etwa jede 7. berufstätige Mutter befindet sich in einem „chronischen Burnout“ und versucht nur noch durch einen gut durchplanten Alltag der Situation gerecht zu werden.
- Die Coronakrise hat diese Situation mit Homeschooling, Homeoffice und geschlossenen Kitas noch verschärft.

Die überforderte Frau – das private Burnoutsyndrom

- Eile, Hetze und Zeitdruck im Alltag.
- Hohe gesellschaftliche Normen setzen junge Eltern unter einen großen Leistungsdruck.
- Keine Wertschätzung aus dem Umfeld.
- Der eigene hohe Leistungs- und Perfektionsanspruch alles hervorragend unter einen Hut zu bringen.
- Nur Teilzeit, kleiner Verdienst trotz guter Ausbildung/Studium, nur Mutter, die Kinder machen Probleme.
- Dazu kommen konfliktbeladene Beziehungen in der Partnerschaft, mit den Eltern, den Kindern, in der Arbeit.

Die Partnerschaft der Eltern kommt an seine Grenzen

Folgende Themenfelder des Liebes/ Elternpaares passen nicht mehr zusammen:

Vertrautheit

Gemeinsamkeit

Intimität

Gegenseitigkeit

Gemeinsame Problemlösungen

Kommunizieren

Fürsorgeverhalten

Entscheidend für die positive Wahrnehmung des Partners ist die Bewegung der Beziehung, die durch einen fortschreitenden Dialog

immer weitere und tiefere Persönlichkeitsbereiche der Partner umfasst. Die Qualität der Paarbeziehung, das seelischen und körperlichen Befinden bzw. der Gesundheit von Mann und Frau hängen sehr eng zusammen. Die Kompensationsmöglichkeiten nehmen in Stresssituationen immer mehr ab.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-ND](#)



ta Thier

"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

Stress, Druck und
Überforderung
zerstören den
emotionalen
„Hafen“

- Keine Co-Regulation der Eltern ist mehr möglich.
- Materielle Belohnung.
- Zuviel Medienkonsum in allen Altersstufen.
- Das Kind hat keine Sparring-Partner mehr für das Aushalten von Gefühlen.
- Es können keine Strategien im Umgang mit Konfliktsituationen entwickelt, kopiert und dadurch gelernt werden.
- Über die Spiegelneuronen nimmt das Kind die Überforderung der Eltern wahr und muss damit zurecht kommen – eigene neuronale Vernetzungen werden diesbezüglich gebildet.
- Süchte und Suchtmittel werden weitergegeben als falsche Bewältigungsstrategien kennen gelernt.
- Das Kind muss und soll funktionieren und deshalb machen die Eltern das Kind unbewusst zum Objekt.
- Das Kind braucht die Liebe der Eltern und muss sich dadurch selbst zum Objekt machen. Autoaggression entwickelt sich und die Eigeninitiative gehen verloren.

Welche
Lösungen gibt
es?



(C) Mona Thier