

Dr. Hans Hartmann

Wege aus dem Mama-Burnout



Dr. Hans Hartmann

# Wege aus dem Mama-Burnout

Abstand gewinnen und  
neue Kraft tanken

Unter Mitarbeit von Theresia Maria de Jong

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: © shutterstock/Furita | BildNR. 322465235 und  
© shutterstock/Great Vector Elements | BildNR. 479460694  
Außenlektorat: Imke Oldenburg, Bremen  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-31075-3  
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Für meine Frau Mechthilde,  
von der ich Wesentliches über Gefühle  
und Beziehung lernen durfte.*

# Inhalt

Einleitung .....	11
<b>Stress und seine Symptome .....</b>	<b>17</b>
Was ist Erschöpfung? .....	17
Kenne ich meine Stresssymptome, meine Stressursachen? .....	21
Muss das Leben einer Frau mit Beruf und Familie immer unvereinbar sein? .....	25
Will ich eine perfekte Familie? .....	29
Bin ich eine Stresspersönlichkeit? .....	34
Wie geht die Gesellschaft mit Stress um? .....	37
<b>Stress und Verhalten .....</b>	<b>41</b>
Kenne ich mein festgefügtes Lebensmuster? .....	41
Kann ich mich entspannen? .....	45
Wie viel Bewegung brauche ich? .....	48
Hilft mir eine andere Ernährung? .....	50
Wo überfordere ich mich? .....	53
Kann ich mich abgrenzen? .....	55
Wo übe ich zu viel Kontrolle aus? .....	58
Empöre ich mich noch? .....	61
Gehe ich achtsam mit mir um? .....	63
Kann ich noch vertrauen? .....	65

<b>Der Weg nach innen</b> .....	<b>69</b>
Habe ich Zugang zu meinen Gefühlen? .....	69
Was in mir möchte ich überwinden?.....	75
Kenne ich meine Fähigkeiten? .....	78
Wer bin ich, was will ich, wohin will ich?.....	82
Kenne ich die Sprache meiner Seele?	
Deren Stimme? .....	84
Quälen mich Schuldgefühle? .....	87
Habe ich Selbstvertrauen?.....	91
Was gibt mir Sicherheit? .....	94
Quälen mich Selbstzweifel und Selbstwertfragen? .....	97
Kenne ich meine Wünsche? .....	100

**Erkennen von Beziehungsmustern. .... 105**

Wie erlebe und gestalte ich meine Beziehung zum Kind und zum Partner? .....	105
Wie verbessere ich meine Beziehung zum Kind? .....	110
Kann ich in Beziehungen Grenzen setzen?.....	113
Liebe ich noch, fühle ich mich geliebt?.....	117
Wer trägt in der Familie die Verantwortung?.....	122
Sind wir noch ein »Liebespaar« oder nur ein »Elternpaar«?.....	128
Kenne ich meine Abhängigkeiten?.....	131
Wie verbessere ich meine Beziehung zum Partner? .....	135
Wie gehe ich mit Trennung und Trennungsängsten um?.....	138
Fühle ich mich in der Beziehung sicher? .....	143
Was mache ich, wenn der Partner nicht spricht?.....	144

<b>Schaffen meines Platzes</b> .....	<b>149</b>
Kann ich bestimmen oder bin ich fremdbestimmt? .....	149
Wo bestimmt das Kind?.....	153
Welchen Platz nehme ich in der Familie ein?.....	156
Erfahre ich Wertschätzung? .....	159
Fühle ich mich als Teil der Gesellschaft?.....	161
Wie gehe ich mit dem Leistungsprinzip der Gesellschaft um?.....	162
Habe ich den Wunsch auszusteigen?.....	165
<b>Erreichen von Widerstandskraft</b> .....	<b>169</b>
Wie kann ich Optimismus lernen? .....	169
Wie erlange ich Gelassenheit? .....	171
Welche Ziele habe ich im Leben? .....	172
Fällt mir Disziplin schwer? .....	174
Bin ich zu empathisch? .....	175
Kann ich mit meinen Rückschlägen gut umgehen? .....	178
Bin ich bereit, ein Risiko einzugehen?.....	181
Kann ich für mich selbst Fürsorge übernehmen? .....	183
<b>Ausweg durch Wandlung</b> .....	<b>187</b>
Das Leben ist Entwicklung .....	187
Wie geht es nach Einsicht und Erkenntnis weiter? .....	189
Wie treffe ich die richtigen Entscheidungen?.....	194
Wie erreiche ich eine Veränderung? .....	196
Wie teile ich die Veränderung mit? .....	198
Wie kann ich das Neue beibehalten?.....	200



<b>Umgang mit Krisen und Rückschlägen. . . . .</b>	<b>203</b>
Bekomme ich Macht über das Chaos? . . . . .	203
Bin ich immer das Opfer? . . . . .	205
Wann verliere ich die Hoffnung? . . . . .	208
Welche Glaubenssätze habe ich? . . . . .	209
Kenne ich meine Denkbilder? . . . . .	211
Welche Krisen kann ich alleine bewältigen? . . . . .	213
Wann kann mir die Familie, die Gruppe helfen? . . . . .	214
Wann brauche ich fachliche Hilfen? . . . . .	216
<b>Ziele und Wünsche. . . . .</b>	<b>219</b>
Was brauche ich als Mutter? . . . . .	219
Wie werde ich kreativ? . . . . .	221
Was befreit mich? . . . . .	222
Wie nutze ich Sehnsucht als schöpferische Kraft? . . . . .	225
Wie finde ich den Mut zur Änderung? . . . . .	226
Kenne ich meinen inneren Reichtum? . . . . .	228
Was bewirkt meine Vorstellungskraft? . . . . .	229
Schlusswort . . . . .	231
Dank. . . . .	233
Quellenverzeichnis. . . . .	235



## Einleitung

Mit diesem Buch möchte ich Sie auf Ihrem Weg aus der Erschöpfung und dem Burnout begleiten. Aus dem Gefühl, »im falschen Leben« zu sein, heraus aus dem »Kampf gegen die Zeit«. Immer wieder werden in den gängigen Ratgebern die »sieben Säulen« der Stress-Bewältigung aufgelistet und beschrieben, als da sind: Akzeptanz, Verlassen der Opferrolle, Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstverantwortung, Vernetzung und Zukunftsplanung. In diesem Buch ist mir eine »achte Säule« grundlegend wichtig: die Beziehung zu sich selbst. In der Selbstzuwendung entsteht die Wende zum Besseren. Ohne Selbstliebe und Selbstachtung entsteht keine bleibende Veränderung. Nur so entsteht eine gesunde Grundlage für die Beziehung zum Kind und zum Partner, zum Wir-Gefühl und zur Selbstentfaltung. Der Zugang zu sich und das Spüren des Selbstwertes bilden die Grundlage, um an den sieben Säulen zu arbeiten und ein Gleichgewicht zwischen Selbstbehauptung und Hingabe zu finden.

Dieses Buch ist aus meiner langjährigen Beratungstätigkeit in einer Mutter-Kind-Klinik entstanden. Im täglichen Austausch mit den Müttern und unserem Behandlungsteam wurden die Fragen, die den Leitfaden durch das Buch bilden, immer wieder gestellt. Dabei stellte sich heraus, dass Fragen wie ein Lotse wirken können: Sie können einen Ausweg zeigen oder ein verlässlicher Begleiter in der persönlichen Stress- und Lebenssituation sein.

Ohne ein tiefergehendes Hinterfragen kann sich unser Lebensentwurf nicht verändern. Daher verzichtet dieses Buch bewusst auf Trainingsmodule oder fertige Ratschläge; vielmehr möchte es Ihnen mit gezieltem Hinterfragen der Situation eine Hilfestellung an die Hand geben, damit Sie zu eigenen Antworten gelangen können. Es ist wie eine Beratungssituation, ein offenes Gespräch – nur eben in Buchform. Es kann sein, dass sich aus Antworten neue Fragen entwickeln. Gut so!

Alle (selbst gefundenen) Antworten haben das Ziel, die eigenen Kompetenzen zu stärken, starkes Vertrauen zu finden, neue Anfor-

derungen und Schwierigkeiten zu meistern und sich persönlich weiterzuentwickeln. Damit meine ich zum Beispiel neue Verhaltensweisen aktiv auszuprobieren, persönliche Stressoren und Stressverstärker zu erkennen und abzubauen, aber auch Fehler zuzulassen, Kontrolle abzugeben und um Hilfe bitten zu können. Das Buch möchte zu einer unmittelbaren Begegnung mit sich selbst führen, außerdem zu einer Pause, einem Innehalten, einem Sich-Hinterfragen, es möchte helfen, eine neue Perspektive einzunehmen, um »Neues« für sich zu entdecken.

Sie können sogar Ihr ganz eigenes Buch daraus machen und so Ihren individuellen Weg fördern und begleiten. Besorgen Sie sich ein schönes Notizbuch und notieren Sie Ihre persönlichen Antworten auf die Fragen aus diesem Buch. Das hat mehrere Vorteile: Einerseits werden Sie beim Schreiben entdecken, an welcher Stelle Ihre Gedanken abschweifen, wo sie vielleicht zu kreisen beginnen oder diffus werden. Aber gleichzeitig werden Sie auch merken, wie sich die Gedanken schon beim Schreiben ordnen und neu zusammenfügen können. Wenn Sie sich selbst die Erlaubnis geben, alles aufzuschreiben, was Ihnen zu einer Frage in den Sinn kommt, werden Sie häufig sehr erstaunt sein, was da alles auf das Papier fließen wird. Mit der Zeit werden Sie vielleicht auch bemerken, wie sich Ihre Einstellung zu bestimmten Themen zu wandeln beginnt.

Geschriebenes – besonders übrigens mit der Hand Geschriebenes – prägt sich im Gedächtnis besser ein als nur Gedachtes. Gedanken sind oft flüchtig. In dem Moment jedoch, in dem sie niedergeschrieben werden, bewältigen Sie den ersten Schritt, der in die Realität weist. Schon nach kurzer Zeit wird Ihr Notizbuch Ihr eigenes Schatzkästchen sein, in dem Sie auch immer mal wieder lesen und Ihre Fortschritte und (Ver-)Änderungen nachverfolgen können.

Nehmen Sie sich Zeit für die Beantwortung der Fragen. Vielleicht überlegen Sie sich sogar einen festen Zeitpunkt im Tagesablauf dafür. Es ist manchmal einfacher, etwas im Alltag fest ein-

zuplanen, als auf unvorhergesehene Möglichkeiten zu hoffen. Sie werden merken, dass Ihnen diese Zeit mit sich, den Fragen und Ihren Gedanken dazu neue Welten erschließen kann. Und Sie werden diese Zeiten zu schätzen lernen. Wenn Sie in Ihre Vergangenheit eintauchen wollen, beginnen Sie einfach mit den Worten: »Ich erinnere mich ...«. Und schon lassen Sie Ihre Erinnerungen zu einem Thema oder Ereignis fließen. Sorgen Sie sich nicht über Rechtschreibung, Grammatik oder Kommaregeln – das ist nebensächlich. Versuchen Sie den Schreibfluss nicht zu unterbrechen. Schreiben Sie einfach weiter, auch wenn Sie gerade gar nicht wissen, was Sie noch schreiben sollen. Zur Not wiederholen Sie einfach den letzten Satz noch einmal oder die letzten Worte. Und dann kommen Ihnen plötzlich neue Gedanken, die Sie wieder aufschreiben können. Probieren Sie es einfach mal aus. Schreiben ist wie eine Standleitung in Ihr Inneres, mit der Sie Ihr eigenes Wissen anzapfen können. Außerdem macht Schreiben Spaß und ist manchmal so überraschend wie das Leben selbst.

Dieses Buch ist anders als »normale« Ratgeber sind, denn hier können sich Mütter mit ihrem Alltag und ihren »mütterspezifischen« Stressbelastungen wiederfinden und erkennen. Es zielt darauf ab, Stresskompetenz zu entwickeln und zu erweitern, um seelische Gesundheit zu erreichen und zu festigen. Natürlich kann Gesundheit nicht »gemacht« werden; es gibt auch keine »normierte« Gesundheit. Im Fokus stehen deshalb nicht noch mehr Informationen und Ratschläge, sondern das übergeordnete Ziel, Kompetenz für die Selbstregulation zu entwickeln.

Mein Wunsch ist, dass Sie das Buch gerne und oft in die Hand nehmen. Es muss nicht in einem Zug von vorne bis hinten gelesen werden. Sie können sich jederzeit der Frage zuwenden, die Sie spontan anspricht, und Ihre Lektüre dort fortsetzen, wo Sie möchten. Der innere Zusammenhang der Themen ist so gestaltet, dass Sie auch beim Lesen einer einzelnen Frage schon eine Antwort bekommen können, die gerade zu Ihrer Situation passt. Ihre selbst gewählte Frage macht Sie dann vielleicht neugierig weiterzulesen.

Das Schöne daran ist: Sie haben auf diese Form der Begleitung jederzeit von zu Hause aus Zugriff. Sei es als Vorbereitung einer Kur, als Nachbereitung oder auch als Soforthilfe-Angebot.

Ihr Dr. Hans Hartmann  
Plön, den 7. Oktober 2017



*Der Dalai Lama wurde einmal gefragt, was ihn am meisten überrasche.*

*Er antwortete: Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wieder zu erlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt; das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart lebt. Er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.*



# Stress und seine Symptome

Stress ist eine der typischen Krankheiten unserer Zeit. Die Ursachen für Stress sind vielfältig und können im körperlichen, aber auch im seelischen Bereich liegen. Sie können kurzfristiger oder langfristiger Natur sein. Auch eine gesellschaftliche Komponente spielt für die Entstehung von Stress und Burnout eine Rolle. Kommt es durch Stress zum »Burnout-Syndrom«, ist die Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Wer in einer solchen Situation seine Gewohnheiten kennt und weiß, welche Form der Entspannung helfen kann, ist schon einen guten Schritt weiter; wer achtsam mit sich selbst umgehen und Grenzen setzen kann, wird mit Herausforderungen besser umgehen können.

## Was ist Erschöpfung?

Unter Erschöpfung versteht man den Zustand verminderter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und den Verlust der Regenerationsfähigkeit. Laut Umfragen klagt mittlerweile knapp über die Hälfte der Beschäftigten über Termin- und Leistungsdruck – 13 Prozent fühlen sich von ihrem Arbeitspensum überfordert. Mehr als jeder zweite Beschäftigte hat in Folge starker Belastungen bei der Arbeit mit Erschöpfung oder körperlichen Symptomen zu tun.

Erschöpfung kann bei jedem Menschen kurzzeitig auftreten und auf eine übermäßige Anstrengung zurückgeführt werden (zum Beispiel Umzug, schlaflose Nacht, Bergtour, Prüfung). Auch körperliche Erkrankungen können die Ursache von Erschöpfungszuständen sein, zum Beispiel starke Erkältungen oder Blutarmut. Weitere mögliche Ursachen sind Missbrauch von Medikamenten, Drogen oder Alkohol sowie seelische Konflikte.

Aber auch Stress, körperlich oder seelisch, kann der Verursacher sein. Von einem Erschöpfungszustand spricht man in der Medizin, wenn eine Erschöpfung länger als sechs Monate anhält und die Lebensqualität stark beeinträchtigt ist. Hauptsymptome sind meist allgemeine Abgeschlagenheit, Schläppheit, rasche Ermüdung, Schlafmangel, Müdigkeit, Unruhe und Gereiztheit. Tritt über einen längeren Zeitraum eine erhöhte oder anhaltend maximale Belastung auf – und besteht keine Möglichkeit der Regeneration und Erholung –, kommt es zum Ungleichgewicht, zur Abweichung im Befinden, zum Erschöpfungszustand. Wird die Belastung reduziert oder beendet oder die Regenerationszeit verlängert, kann sich die Erschöpfung wieder zurückbilden. Halten jedoch die Belastungen fortwährend an – wie es so häufig bei Müttern zu beobachten ist, die oft auch noch eine Doppelbelastung mit Beruf und Familie haben – und gibt es keine Möglichkeit sich zu erholen und zu regenerieren, führt dies zu Erschöpfungssymptomen. Diese sind im körperlichen Bereich Schläppheit, Appetitstörungen, Schlafstörungen, Gewichtszu- oder abnahme, Verdauungsstörungen, Herzsymptome, Schwindel, Schwitzen, Harndrang, Muskelverspannungen oder -schmerzen, Abwehrschwäche, Atemstörungen und Sexualstörungen. Im seelischen Bereich sind die Symptome Angst, Lustlosigkeit, Traurigkeit, Ärger, Wut, Leere, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung, Gereiztheit, Ungeduld, Vergesslichkeit, Denkblockaden, Verlassenheitsgefühl und fehlendes Zugehörigkeitsgefühl.

Kommt es zu einem Erschöpfungszustand, ist die ärztliche Untersuchung wichtig, um zu klären, welche Ursachen dafür verantwortlich sind. Nicht jeder Erschöpfungszustand geht automatisch in ein Burnout-Syndrom über.

Das Burnout-Syndrom ist als Stresssyndrom bekannt und beschreibt einen Krankheitszustand, bei dem der Patient körperlich, seelisch und geistig vollkommen erschöpft ist, mit deutlicher Einschränkung der Leistungsfähigkeit. Er fühlt sich »ausgebrannt«, daher der Name der Erkrankung. Erstmals wurde das Burnout-

Syndrom Mitte der 1980er-Jahre in den USA bei Patienten mit hohem Engagement in sozialen Berufen (Erzieher, Kindergärtnerinnen etc.) beschrieben. Im deutschen Sprachraum wird das Burnout-Syndrom meist mit einer Erschöpfungsdepression gleichgesetzt. Hier stehen, neben dem anhaltenden Erschöpfungszustand, depressive Symptome im Vordergrund. Eine hohe bis maximale Anspannung und Belastung über einen langen Zeitraum führt zu einer Funktionsstörung des Nervensystems, was die psychischen Symptome des Burnout-Syndroms erklärt (Störung auf der neurohormonellen Ebene). Weitere Symptome sind ein enormes Leeregefühl, fehlender Antrieb, fehlende Kraft und fehlender Willen zum Leben, häufig fehlendes Selbstwertgefühl, fehlendes Selbstvertrauen, enorme Müdigkeit bei gleichzeitiger Unruhe, das Gefühl der »völlig leeren Batterie«. Bricht gleichzeitig die körperliche Leistungsfähigkeit ein, so spricht man vom Zusammenbruch. Bereits Mutter Teresa sprach in einem Brief vom 03.09.1959 von ihrer Burnout-Symptomatik: »... mich umgibt Dunkelheit von allen Seiten, ich spüre keine Liebe, tue mein Bestes, verausgabe mich selbst, Selbstlosigkeit wird zur Mauer, fehlende Fröhlichkeit, selbst das Lächeln wird zur Mauer ...«.

Das Burnout-Syndrom bedarf neben der ärztlichen Untersuchung einer fachärztlichen (psychiatrischen) und psychologischen Mitbeurteilung und Mitbetreuung. Neben dem Ausschluss körperlicher Erkrankungen müssen Ursachen und Ursprung des Burnout-Syndroms fachlich abgeklärt werden. In jedem Falle braucht es dann eine Auszeit, eine verlängerte Regenerationszeit und eine Verminderung der Belastung im Rahmen einer Therapie, welche auf die Lebensumstände und Ursachen abgestimmt sein muss.

Bereits 2004 wies der Gesamtverband der AOK auf einen enormen Anstieg der Diagnose Burnout bei den Krankschreibungen hin. Als Ursachen werden häufig hohe Anforderungen aus dem Arbeitsfeld und der Familien, eigener Perfektionismus, ausgeprägter Ehrgeiz, Mobbing, fehlende Anerkennung, fehlendes soziales Netz und hohes Verantwortungsbewusstsein genannt.

In der Therapie geht es darum, in Zukunft rechtzeitig erkennen zu können, wann die Belastungen (wieder) zu hoch werden. Wer zu lange im Zustand der psychischen Überbelastung ausharrt, kann dies unter Umständen als Verhaltensmuster abspeichern. Ein Missverhältnis von Anforderungen und Bewältigung der Anforderungen führt zum Burnout. Wenn man die Anforderungen nur hoch genug schraubt, kann man jeden Menschen in ein Burnout-Syndrom treiben. Stress ist laut WHO die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Man rechnet damit, dass im Jahr 2020 jede zweite Krankenschreibung auf eine stressbedingte Symptomatik zurückzuführen sein wird.

Insgesamt hat sich die Anzahl der Diagnosen des Burnout-Syndroms in Deutschland in den vergangenen zehn Jahren verzehnfacht. Im Schnitt führt jedes Burnout-Syndrom zu 28 Krankheitstagen. Die Ernsthaftigkeit der seelischen Symptomatik wird bei der Beschreibung oft vernachlässigt oder zu wenig betont, Vorbehalte und Schamgefühle gegenüber depressiven Symptomen spielen hier immer noch eine Rolle. Doch diese spielen eine große Rolle, denn die Empfindung, lebendig zu sein, ist erstarrt. Im Stress verlieren wir die Kunst des Lebens. Die Farben des Lebens gehen verloren. Aus bunt wird grau – in allen Lebensbereichen.

Wie Burnout gefährdet sind Sie?

- Wie ist es bei mir?
- Kann ich mein Leben noch leben oder funktioniere ich nur noch?
- Haste ich in Eile an meinem Leben selbst vorbei?
- Komme ich in meinem eigenen Leben noch vor?
- Welche Farbe hat mein Leben?
- Kann oder will ich den Zustand ändern? Oder habe ich mich schon so an den Zustand der Erschöpfung gewöhnt, dass mir alles gleichgültig wurde?
- Habe ich Angst vor Veränderung?

## **Kenne ich meine Stresssymptome, meine Stressursachen?**

Meist berichten Mütter im ärztlichen Gespräch spontan über ihre Stresssymptome und verwenden Formulierungen wie: »Ich bin ständig im Dauerlauf«, »immer angetrieben«, »der Druck bestimmt mein komplettes Leben«, »zu viel ist nicht genug«, »es ist wie im ICE, alles rauscht an mir vorbei«, »ich fühle mich wie ein Löwe im Käfig«, »ich bin stumm, dulde alles, nehme mich selbst nicht ernst«, »die Kinder sind immer alles«, »ich will alles toll machen und schaffe es nicht«, »ich bin die Retterin oder das Opfer«, »ich habe ein permanent schlechtes Gewissen, weil ich niemandem gerecht werde, besonders den Kindern nicht«, »ich bin eine Kämpferin, aber meine Kräfte sind am Ende«.

Die wichtigsten körperlichen, psychischen und mentalen Stresssymptome sind in der nachfolgenden Auflistung dargestellt, ebenso wie die Stressauswirkungen auf der Verhaltensebene.

### **Körperliche Symptome:**

- Kopfschmerzen
- Herzsymptome (Pulsveränderungen, Blutdruckanstieg)
- vegetative Symptome (Schwindel, Schwitzen, Harndrang, Sexualstörungen)
- Magen-/Darmsymptome (Magendruck, Magengeschwür, Gewichtszu-/abnahme, Verdauungsstörungen)
- Muskelverspannung und Muskelschmerzen
- Abwehrschwäche
- Atemstörungen

### **Emotionale Symptome:**

- Unruhe (Stress beunruhigt immer)
- Angst
- Lustlosigkeit
- Traurigkeit

- Depression
- Aggression
- Ärger, Wut
- Leere
- Verlassenheit (das Gefühl, nicht mehr dazuzugehören), Einsamkeit, »soziale Schmerzen«
- fehlendes »Wir-Gefühl«

#### Mentale Symptome:

- die Gedanken drehen sich pausenlos im Kreis
- Denkblockaden
- Konzentrationsstörungen
- Vergesslichkeit
- Schwarz-Weiß-Denken
- Gefühle wie »immer ich«, »das schaffe ich nie«, »den Boden unter den Füßen verlieren«, »auf der Stelle treten«

#### Verhalten:

- Unruhe
- Ungeduld
- Gereiztheit
- fehlende Pausen
- keine regelmäßigen Mahlzeiten (Essen im Stehen)
- Rückzug (Ausgrenzung tut körperlich weh), »soziale Schmerzen«
- Sucht (Alkohol, Spielsucht, PC-Sucht, Esssucht)
- kein regelmäßiges Freizeitverhalten
- vieles wird aufgeschoben (Prokrastination)

Mit Erstaunen und Überraschung stellen die Mütter im Gesprächsverlauf oft fest, dass sie ihre körperlichen, seelischen, mentalen Symptome oder Symptome auf der Verhaltensebene bisher gar nicht mit ihrer Stressbelastung im Zusammenhang gesehen haben. Ganz oft wird auf der Ebene der Körpersymptome nach einer kör-

perlichen Erkrankung gesucht, denn selbstverständlich müssen solche Symptome ärztlich abgeklärt werden. Hier zeigt sich oft, dass eine umfangreiche Diagnostik erfolgt ist, aber keine organische Erkrankung festgestellt werden konnte. Etwa die Hälfte der Patientinnen berichtet bei Nachfragen, dass im bisherigen Behandlungsverlauf die Zuordnung der Symptome zur Stressbelastung von ärztlicher Seite nicht erfolgte. Diesen Zusammenhang zu entdecken – insbesondere bei den mentalen Stresssymptomen und Stressauswirkungen auf der Verhaltensebene – ist häufig wie ein Aha-Erlebnis und führt zur Entlastung.

Sobald die ganz persönlichen Symptome erkannt und zugeordnet wurden, kann ein gezielter, individueller Behandlungsplan erarbeitet werden. Wer zum Beispiel unter den körperlichen Erkrankungen in Stresssituationen leidet, wird in manchen therapeutischen Schritten einen anderen Weg wählen, als jemand, der mit Angst- und Panikattacken auf Stressoren reagiert. Der Weg aus der Stressfalle ist immer ein individueller Weg.

Über die Stresssymptome wird uns bewusst, was uns quält, »was mich oft stresst«. Hierzu gehört auch die Wahrnehmung »kleiner Stressoren«, zum Beispiel schlechte Luft, zu helles Licht, Lärm. Auch diese können, je nach Intensität und Dauer, zu gravierenden Stresssymptomen führen.

Zeitdruck ist für viele Mütter das größte Problem. »Schnell, schnell, schnell« ist das Leitmotiv, Tempo unser Lebensmotto. Das Statistische Bundesamt hat ermittelt, dass Mütter heute im Laufe eines Tages durchschnittlich 16 Stunden mit Berufs- sowie Haushaltstätigkeit verbringen. So schön ein aktiveres, tätigeres Leben sein mag, es gibt eine Grenze der Beschleunigung. Wie man beim Autofahren bei zu hoher Beschleunigung den Halt verliert, kann uns auch die Beschleunigung aller Lebensabläufe den Halt nehmen oder in eine »Haltlosigkeit« führen. Hinzu gesellen sich weiterführende Symptome des Burnout-Syndroms: ein Leeregefühl, ergänzt oder ersetzt durch ein Gefühl der Fremdheit.

Nach Wahrnehmung und Kenntnis der Stresssymptome ist die nächstliegende und wichtige Frage: »Und was sind die Ursachen?«. Ganz häufig wird die Doppelbelastung von Familie und Beruf genannt, Belastungen durch die Erziehung oder Krankheit eines Kindes, Probleme in der Partnerschaft, Probleme am Arbeitsplatz, Konflikte in der Ursprungsfamilie, Pflege von Angehörigen, finanzielle Schwierigkeiten, berufliche Sorgen, beengte Wohnverhältnisse, Verlusterleben oder Konflikte aus der eigenen Lebensgeschichte. In vielen Fällen finden sich mehrere Ursachen. Auch hier liegen Ursache und Stresssymptomatik nicht für jede Patientin sofort auf der Hand. Für die eine ist die Verbindung schneller herstellbar als für die andere, denn oft verhindert ein Nicht-wahrhaben-Wollen die Erkenntnis des Ursachenzusammenhangs. Da kann ein Partnerkonflikt »übersehen« werden, oder es wird vor schnell gesagt: »Im Beruf ist alles in Ordnung.«

In diesem ersten Schritt geht es darum, sich der inneren und äußeren Stressoren und deren Ursachen bewusst zu werden.

- Welches sind meine persönlichen Stressoren?
- Welche Alltagskonflikte rauben mir am meisten Energie?
- Was kann ich im Außen ändern, damit es mir wieder besser geht, damit ich wieder inneren und äußeren Raum für mich habe, wieder atmen kann, zur Ruhe kommen kann?
- Wo fordern ungelöste Beziehungskonflikte mehr Zeit und Kraft, als mir zur Verfügung steht (Partnerkonflikte, Konflikte mit dem Chef, den Arbeitskollegen, Konflikte in der Familie, in der Herkunftsfamilie, Konflikte mit den Kindern)?
- Wo setze ich mich selbst zu sehr unter Druck? Welchen hohen eigenen inneren Ansprüchen meine ich genügen zu müssen?
- Wo muss ich meine innere Einstellung ändern, um den Druck, den ich mir selbst mache, zu reduzieren?

In den weiteren Schritten heißt es dann, Auswege und Lösungen aus den inneren und äußeren Konflikten zu finden, die Ihre Le-