Rezensionen von Buchtips.net

Bettina Mähler: Eltern-Burnout. Wege aus dem Familienstress

Buchinfos

Verlag:	Rowohlt Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-499-61990-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	2,98 Euro (Stand: 30. Juni 2025)

In der Arbeitswelt entstehen Burn-out-Syndrome durch Fremdbestimmtheit, Zeitdruck, mangelnde Anerkennung und Unterstützung. Am Arbeitsplatz Familie können junge Eltern von kleinen Kindern für sie selbst überraschend erschöpft und überlastet sein. Mähler und Musall zeigen in ausgewählten Interviewbeiträgen unterschiedlicher Familien, wie der Familienstress sich jahrelang aufbauen kann. Wir selbst und Außenstehende stellen vielfältige Anforderungen an die Erziehung. Wer ohne Geschwister aufwuchs und keine Erfahrungen mit kleinen Kindern sammeln konnte, macht sich oft völlig falsche Vorstellungen vom Alltag mit Kindern. Fremde Kinder erlebt man als niedlich oder gerade schlafend und glaubt nicht, dass auch die eigenen Kinder krank oder quengelig sein werden. Eltern sollen plötzlich eine Erwachsenen- und Vorbildrolle in der Erziehung ausfüllen, die sie vorher nicht einüben konnten. Wer vor der Familienphase unabhängig und berufstätig war, erlebt eine Art Praxisschock und findet sich plötzlich als fremdbestimmt von den Bedürfnissen eines Babys wieder. Oft hat man unterschätzt, wie viel öde Haus- und Aufräumarbeit in einer Familie mit Kindern zu erledigen ist. Wenn aus einem Paar eine Familie wird, sind neue Absprachen und neue Regeln fällig. Frauen sind für ein Erschöpfungssyndrom anfälliger als Männer, weil sie sich verpflichtet fühlen, perfekt die Bedürfnisse anderer zu befriedigen und dabei den Sinn für eigene Wünsche verlieren. Der Familientherapeut Dr. Hendrik Stegner stellt fest, dass die unklaren Anforderungen an die Eltern-Rolle, die nicht realisierbare räumliche Distanz zu den Kindern und der missachtete, unbezahlte Status den erziehenden Elternteil belasten.

Mähler und Musall sind erfahrene Kursleiter in der Elternbildung. Sie haben unterschiedliche Familien und einen systemischen Familientherapeuten für ihr Buch interviewt. Die lebendigen Schilderungen aus dem Familienalltag bieten bereits eine Fülle von Anregungen. Die Autoren zeigen Wege auf, wie Eltern sich Ruhepausen und Ruhezonen ohne Kinder schaffen können, wie sie Fürsorge nicht nur für andere, sondern auch wieder für sich selbst entwickeln können. Ein flott formulierter Ratgeber für die Praxis, der die Lebensrealität junger Eltern treffend beschreibt und mit aktuellen Umfragen belegt.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Helga Buss
[29. August 2006]