Wenn alles zu viel wird

Eltern am Ende Ihrer Kräfte – Energielos, ausgebrannt!

Elternsein ist nicht immer leicht – wenn dann eine akute Belastung auf die nächste folgt ohne das eine Erholungspause möglich wird, wenn es an Zeit, Lust und Geduld fehlt, um zuzuhören, zu loben oder zu unterstützen, wenn das Idealbild der Familie überhaupt nichts mehr mit der Realität zu tun hat, wenn Sie nur noch erschöpft, innerlich leer und am Ende ihrer Kräfte sind und Ihnen jegliche Energie für das Engagement mit Ihrem Kind fehlt –Sie das Gefühl haben, Ihren Alltag nicht mehr bewältigen zu können – **dann sollten Sie auftanken.**

Wir haben für Sie den nachfolgenden Fragebogen (Gehirn &Geist 77 12/2017) entdeckt, mit dessen Hilfe Sie erste Anzeichen von Energielosigkeit, Burnout, bei sich entdecken können. Vergessen Sie dann nicht – auch ein Burnout dauert nicht ein Leben lang und geht wieder vorüber. Holen Sie sich ohne Schuldgefühle Unterstützung, reduzieren Sie geplante Freizeitaktivitäten mit Ihrem Nachwuchs, brechen Sie das Tabu und sprechen Sie Ihre Probleme und schrauben Sie auf alle Fälle Ihre Ansprüche an sich selbst herunter. Wenn dieses Tief überwunden ist gelangen Sie zu neuen Kräften und können die Freuden Ihres Elterndaseins wieder genießen.

Leiden Sie unter einem Eltern-Burnout?

Kreuzen Sie so ehrlich wie möglich an, welche Antwort am ehesten auf Sie zutrifft. Dem Lesefluss zuliebe wird stets von Kindern in der Mehrzahl gesprochen; die Aussagen gelten jedoch ebenso für Ein-Kind-Familien.

Merkmale	Nie	Mehrmals im Jahr	1x pro Monat	Mehrmals im Monat	1x pro Woche	Mehrmals je Woche	täglich
In meiner Rolle als Eltern fühle ich mich emotional leer.	0	1	2	3	4	5	6
Nach einem Tag mit meinen Kindern fühle ich mich müde.	0	1	2	3	4	5	6
Wenn ich einen Tag mit meinen Kindern vor mit habe, fühle ich mich schon beim Aufstehen müde.	0	1	2	3	4	5	6
Es fällt mir leicht, im Umgang mit meinen Kindern eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.	6	5	4	3	2	1	1
Mich um meine Kinder zu kümmern, ist für mich eine Quelle der Anspannung.	0	1	2	3	4	5	6
Wenn ich an meine Rolle als Vater/Mutter denke, habe ich das Gefühl, völlig am Ende zu sein.	0	1	2	3	4	5	6
Es fällt mir leicht zu verstehen, was meine Kinder empfinden.	6	5	4	3	2	1	0
Ich fühle mich in meiner Rolle als Elternteil körperlich ausgelaugt.	0	1	2	3	4	5	6
Ich schaffe es nicht mehr, meinen Kindern zu zeigen, wie sehr ich sie liebe.	0	1	2	3	4	5	6
Ich kümmere mich sehr effizient um die Probleme meiner Kinder.	6	5	4	3	2	1	0
Ich tue für meine Kinder nur, was nötig ist, aber nicht mehr.	0	1	2	3	4	5	6
Zwischensumme							

Merkmale	Nie	Mehrmals im Jahr	1x pro Monat	Mehrmals im Monat	1x pro Woche	Mehrmals je Woche	täglich
Ich habe den Eindruck, dass es mir nicht mehr gelingt, mich jenseits der Routineaufgaben (Fahrten, Essen, Zu Bett bringen) für meine Kinder zu engagieren.	0	1	2	3	4	5	6
In meiner elterlichen Rolle stehe ich emotionalen Problemen sehr ruhig gegenüber.	6	5	4	3	2	1	0
Ich setze mich immer weniger in der Erziehung meiner Kinder ein.	0	1	2	3	4	5	6
Ich habe das Gefühl, mich beim Versorgen der Kinder in einem Autopilot-Modus zu befinden.	0	1	2	3	4	5	6
Ich höre meinen Kindern nicht richtig zu, wenn sie mir etwas erzählen.	0	1	2	3	4	5	6
Ich bin weniger aufmerksam gegenüber den Gefühlen meiner Kinder als früher.	0	1	2	3	4	5	6
Ich habe das Gefühl, dass das Elternsein zu viel von mir fordert.	0	1	2	3	4	5	6
Ich glaube als Elternteil einen positiven Einfluss auf das Leben meiner Kinder zu nehmen.	6	5	4	3	2	1	0
Täglich meine elterliche Rolle zu erfüllen, ist für mich wirklich anstrengend.	0	1	2	3	4	5	6
Summe dieser Seite							

Bilden Sie nun die Summe aus den angekreuzten Punkten auf Seite 1 und Seite 2. Im Folgenden finden Sie eine grobe Einschätzung Ihres aktuellen Energiedefizits – ihres Burnout-Risikos:

27 Punkte oder weniger:

Sie riskieren derzeit nicht, Burnout zu entwickeln. Das gilt jedoch nicht zwangsläufig auch für die Vergangenheit oder Zukunft. Sie verfügen aktuell über die Energie und Ressourcen, um etwaige Schwierigkeiten zu bewältigen; Sie setzen sich für Ihre Kinder ein und haben eine gute Beziehung zu ihnen. Sie gehen in Ihrer Rolle als Vater oder Mutter auf.

28 bis 40 Punkte:

Ihr Burnout-Risiko ist zurzeit gering. Auch wenn Sie sich manchmal müde fühlen, haben Sie genug Energie und Ressourcen, um den Alltag und seine Probleme zu bewältigen. In der Erziehung sind Sie engagiert, auch wenn Sie manchmal gerne noch mehr machen würden. Insgesamt haben Sie das Gefühl, ein guter Vater oder eine gute Mutter zu sein.

41 bis 54 Punkte:

Sie tragen ein moderates Risiko, Burnout zu erleiden. Im Großen und Ganzen sind Sie engagiert; Sie sorgen sich stets um die Erziehung Ihrer Kinder, und Ihre Beziehung zu ihnen liegt Ihnen am Herzen. Sie füllen Ihre Rolle noch gut aus. Aber Sie verspüren eine Müdigkeit, die Sie manchmal daran hindert, sich so einzubringen, wie Sie eigentlich gerne würden. Bisweilen werfen Sie sich auf vor, nicht der Vater oder die Mutter zu sein, der oder die Sie gerne sein würden, und es kann vorkommen, dass Sie in Ihrer Elternrolle nicht mehr aufgehen. Es wird Zeit, dass Sie sich mehr um sich kümmern.

55 bis 67 Punkte:

Ihr Burnout - Risiko ist hoch; Sie stecken schon mit einem Fuß darin. Das Hauptproblem scheinen Müdigkeit und Erschöpfung zu sein. Zuweilen fühlen Sie sich völlig ausgelaugt. Sie versuchen etwas daran zu ändern, für Ihre Kinder durchzuhalten, aber Sie fangen an, die Geduld oder die Nerven zu verlieren. Das könnte Ihre Gesundheit in Mitleidenschaft ziehen. Vielleicht trinken Sie auch zunehmend Kaffee, Tee oder Alkohol, oder Sie rauchen mehr. Sie sind wahrscheinlich empfindlicher und leichter reizbar, und das wirkt sich auf die Beziehung zu Ihrem Partner oder Ihren Kindern aus. Sie regen sich schneller auf und finden kaum Ruhe. Sie lieben Ihre Kinder, aber manchmal haben Sie einfach Lust, eine Auszeit von der Elternrolle zu nehmen. Sie würden gerne mehr Zeit für sich haben. In diesem Stadium ist es wichtig, dass Sie sich diese Zeit nehmen, sowohl für sich selbst als auch für Ihre Partnerschaft.

68 Punkte und mehr:

Sie sind ausgebrannt, und haben wahrscheinlich Eltern-Burnout. Sie sind übermüdet, erschöpft, völlig am Ende. Manchmal erscheint Ihnen schon der Gedanke an einen weiteren Tag mit Ihren Kindern unerträglich. Sie versuchen trotzdem durchzuhalten, haben aber nur noch wenig Kraft, so dass Sie Ihren Alltag oft rein mechanisch erledigen: Fahrdienst für die Kinder, Essen machen und ab ins Bett. Mit halbem Ohr zuhören, nur noch für das Nötigste sorgen. Einen weiteren Tag hinter sich bringen. Nur noch darauf warten, dass alle im Bett sind. Und dann kommen die Schuldgefühle, weil Sie nicht genug oder nicht wirklich da waren, weil Sie schnell genervt waren oder sich zu sehr aufgeregt haben. Sie wollen am liebsten ganz woanders sein. Sie quälen sich weiter, um dennoch klarzukommen, aber Sie sind dabei so müde, dass man Sie kaum wiedererkennen kann. Sie erkennen keine Aussicht auf Besserung. An diesem Punkt ist es wichtig, dass Sie eine echte Pause einlegen und Ihr Leben wieder in Ordnung bringen, sowohl für Ihre eigene geistige Gesundheit als auch für das Wohlergehen Ihrer Kinder.

Wenn Sie glauben, unter Symptomen des Burnouts zu leiden oder Ihr Leben nicht mehr bewältigen zu können, suchen Sie sich aktiv Hilfe – nutzen Sie Beratungsstellen. Wir beraten Sie gerne – rufen Sie uns an.

Kurzfristig können Sie sich auch an die Notallseelsorge wenden: Beratung kostenfrei unter 0800/111 0 111 oder 111 0 222 www.telefonseelsorge.de