

Kind und Karriere: ein Spagat mit Stress



«Der Fokus sollte dabei nicht auf der Präsenzzeit, sondern vielmehr auf dem Output liegen.»

Michelle Posch, Clinicum Alpinum

Ist eine Erschöpfungsdepression auch eine «Mütter-Krankheit»? Ja, denn Kind und Karriere verlangen einen Spagat, der Stress hervorrufen kann. Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Der Nachwuchs wird am Job vorbei jongliert, bei Krankheiten in der Familie kippt das akribisch geplante Betreuungssystem, Entwicklungschancen im Job können nicht genutzt werden; Zeit für eine Verschnaufpause existiert faktisch nicht. Dabei gehören gerade berufstätige Mütter häufig zu den engagiertesten und wertvollsten Mitarbeitenden.

Unsere Praxis zeigt, dass gerade Mütter als Hochrisikopatientinnen für eine Stressfolgeerkrankung gelten. Nicht selten stehen sie vor der Herausforderung, sowohl im Job als auch zu Hause Höchstleistungen zu erbringen. Auf die Dauer oft ein nicht auszuhaltender Zustand. Es verwundert nicht, dass die Anzahl der Mütter mit zumindest Symptomen einer Erschöpfungsdepression steigt. Grund ist die Mehrfachbelastung sowohl im Job als auch zu Hause. Verstärkend

wirkt der Umstand, dass diese Mehrbelastung von Müttern schwankt und damit unberechenbar ist. Stehen gleichzeitig der Kindergeburtstag, das Elterngespräch sowie der Impftermin an und die Projekte im Büro summieren sich, wird es zu viel.

Eine Studie der Forschungsstelle Sotomo hat gezeigt, dass sich Mütter gestresster fühlen als Väter. «Es sind eher Frauen, die mehr Stress haben – insbesondere Frauen mit Kindern», sagt Studienleiter Michael Hermann. Das bleibe auch so, wenn die Kinder grösser werden. Das Familienmanagement bleibt häufig mehrheitlich Aufgabe der Frauen. Wobei oft nicht die eigentliche Ausführung der Tätigkeiten stresst, sondern vielmehr die damit verbundene Denkarbeit, das «Alles-im-Blick-haben», was die Gehirnkapazität unnötig blockiert. Sprich: Wenn frau den Mann zum Wocheneinkauf schickt, ist dies zwar eine zeitliche Entlastung. Die gedankliche Arbeit bleibt aber bei ihr. «Offenbar müssen Frauen dann immer noch vermehrt verschiedene Tätigkeiten zusammenbringen», führt Michael Hermann aus. Und:

Die Programme, die gleichzeitig laufen, stressen mehr, auch wenn sie vielleicht in der Summe gar nicht mehr Zeit brauchen. «Man muss immer daran denken, was man gerade nicht machen kann, weil man mit etwas anderem beschäftigt ist», so Hermann.

Output wichtiger als Präsenz

Wegzaubern kann man die Mehrfachbelastung der Mütter nicht von heute auf morgen. Doch auch hier gilt: reden hilft. Frauen und Mütter sollten offen darüber reden, wie anstrengend es ist, alles unter einen Hut zu bringen. Es darf ausgesprochen werden, dass es einen an die Grenze bringt, wenn der Grossteil der Last auf den eigenen Schultern liegt. Ein offener Umgang mit dieser Thematik schafft dann auch die gewünschte Sensibilisierung von Arbeitgebern in der Führung von berufstätigen Müttern. Verantwortliche in den Unternehmen dürfen Anzeichen nicht ignorieren. So macht es Sinn, am richtigen Ort Flagge und Solidarität zu zeigen, wenn Symptome erkannt werden. Dies gilt insbesondere für Vorgesetzte.

Hängen überlastete Mütter ihren Job an den Nagel, verlieren die Unternehmen in der Regel gut ausgebildete Fachkräfte und engagierte Mitarbeiterinnen. Daher ist es ratsam, dass sich auch berufstätige Mütter vom Betrieb getragen und ernstgenommen fühlen. Wesentlich ist eine offene und von Wertschätzung, Ehrlichkeit und einem gegenseitigen Miteinander geprägte Atmosphäre. Führungspersonen sollten ihre Meinung revidieren, dass Mütter unflexible Arbeitnehmerinnen sind. Wer sonst hat Multitasking perfektioniert, wenn nicht berufstätige Mütter?

Zudem gilt es, im Unternehmen, vernünftige und nachvollziehbare Arbeitszeitmodelle anzubieten. Der Fokus sollte dabei nicht auf der Präsenzzeit, sondern vielmehr auf dem Output liegen. Kein Arbeitgeber kann es sich heute noch leisten, engagierte und fähige Mitarbeiterinnen aufgrund ihres Familienstandes zu verlieren.