



## **BURNOUT**

# Burnout bei Müttern – warum Selbstfürsorge kein Luxus, sondern gesellschaftliche Notwendigkeit ist

**Viele Mütter geraten zwischen Haus- und Familienaufgaben, Beruf und eigenen Ansprüchen an ihre Grenzen. Burnout ist kein individuelles Versagen, sondern ein Symptom unserer Zeit. Selbstfürsorge ist deshalb nicht Egoismus, sondern Schlüsselkompetenz – für Mütter, Familien und die Gesellschaft.**

### **Das unsichtbare Erschöpfungssyndrom**

Zahlen und Erfahrungen zeigen: Burnout betrifft Mütter überdurchschnittlich häufig. Neben den sichtbaren Aufgaben – Beruf, Haushalt, Kindererziehung – tragen sie oft die unsichtbare Last der Familienorganisation. Termine, Gefühle, Bedürfnisse aller im Blick zu halten, kostet enorme Energie. Viele Mütter funktionieren, bis Körper und Seele streiken: Schlafstörungen, Gereiztheit, das Gefühl von Leere. Mütter- und Väterberaterinnen

erleben diese Erschöpfung hautnah. Sie sind oft die ersten, die die subtilen Warnsignale bemerken – etwa wenn eine Mutter kaum mehr Kraft findet, Freude zu empfinden, oder wenn sie ständig das Gefühl hat, nicht zu genügen.

### **Psychosomatische Signale des Dauerstresses**

Rückenschmerzen, Migräne, Verspannungen im Kiefer, Verdauungsprobleme oder Atemmenge in der Brust – häufig sind das körperliche Aus-

drucksformen von dauerhaftem Stress und emotionaler Überforderung. Der Körper spricht, wenn Worte fehlen. Für berufstätige Mütter gilt das besonders: Sie halten viel aus, bis der Körper Grenzen setzt.

### **Für die Beratungspraxis**

Fragen, die Tiefe öffnen: „Wo spüren Sie die Belastung im Körper?“, „Wann werden die Beschwerden stärker?“, „Was bräuchte Ihr Körper jetzt?“ (Psychoedukation: Zusammenhänge zwischen Stresshormonen, Schlaf und

Verdauung kurz erklären – ohne zu pathologisieren. Red Flags / Abklärung: akute oder zunehmende Schmerzen, Fieber, neurologische Ausfälle, plötzlicher Gewichtsverlust ■ medizinisch abklären. Beratung ersetzt keine Diagnostik.)

### Burnout ist kein individuelles Problem

Burnout entsteht nicht im luftleeren Raum. Es ist Ausdruck gesellschaftlicher Strukturen und Erwartungen. Frauen übernehmen nach wie vor den Grossteil der Haus- und Familienaufgaben. Auch wenn Gleichstellung politisch gefordert ist, sieht die Realität oft anders aus: Männer leisten zu Hause weniger, Mütter stemmen Beruf, Haus und Familie gleichzeitig. Die Frage „Macht der Mann das Gleiche?“ führt schnell zum Kern des Problems. Solange Rollenbilder ungleich verteilt bleiben, tragen Frauen doppelt – mit der Gefahr, sich selbst zu verlieren. Burnout ist daher kein individuelles Scheitern, sondern ein Spiegel von Überlastung in einer Gesellschaft, die Haus- und Familienarbeit noch immer ungleich verteilt.

### Zyklus, Natur und innere Rhythmen

Neben den äusseren Rollen gibt es innere Rhythmen, die leicht übergangen werden: den weiblichen Zyklus. Frauen sind zyklische Wesen – mit Phasen voller Energie und Phasen, in denen Rückzug und Ruhe notwendig wären. Traditionell wussten Frauen um diese Zeiten. Heute wird jedoch erwartet, dass sie 30 Tage im Monat gleich funktionieren: als Mutter, Partnerin, Berufstätige. Gerade die „innere Winterzeit“ um die Menstruation lädt zum Innehalten ein. Würden Frauen sich wenigstens 1 Tag Rückzug zugestehen, könnte dies Burnout vorbeugen. Selbstfürsorge bedeutet auch: den eigenen Körper ernst zu nehmen und zyklische Weisheit in den Alltag zu integrieren.

### Selbstfürsorge als Schlüsselkompetenz

Selbstfürsorge ist weit mehr als ein Wellnessprogramm. Sie bedeutet, die eigene Stimme zu hören, Grenzen zu setzen und Bedürfnisse ernst zu nehmen. Aus der Psychosynthese hilft die Dis-Identifikation: „Ich habe Gedanken und Gefühle – ich bin mehr als beides.“ Eine Minute bewusster Atem schafft Abstand zu inneren Antreiberinnen wie die Perfektionistin oder die Kritikerin. Ebenso wirksam ist der Wille: kleine, machbare Schritte definieren (z. B. heute zehn Minuten ungestörter Rückzug) und diese stärken und integrieren. Achtsamkeit bietet mit der STOP-Technik (Stop –atmen– beobachten – fortfahren) ein 30-bis-90-Sekunden-Mikro-Werkzeug, ideal zwischen Meetings oder vor heiklen Familiensituationen. Intuitive Körperarbeit – eine Hand auf Herz oder Bauch, sechs ruhige Ausatemzüge, sanftes Ausschütteln, leichte Dehnungen – reguliert das Nervensystem. Für die emotionale Klärung bewährt sich „name it to tame it“, kurzes Journaling (z. B. fünf Sätze an fünf Tagen) oder das Arbeiten mit einem Gefühlsrad. Die Integration der Zyklusweisheit ist hilfreich rund um die Menstruation 3–4 Tage mit weniger Terminen und mehr Ruhe einplanen, transparent kommunizieren und Unterstützung organisieren. Für die Beratungspraxis gilt: Den Raum öffnen, in dem Frauen ihre Bedürfnisse hören können. Die einfache Frage „Wie geht es Ihnen wirklich?“ stösst oft mehr an als viele Tipps.

### Gesellschaftliche Notwendigkeit statt Luxus

Wenn Mütter gut für sich sorgen, profitieren alle: Kinder erleben ein Vorbild für gesunde Grenzen und Emotionsregulation, Partnerschaften werden stabiler und klarer, und Arbeitgeber:innen erleben Mitarbeiterinnen, die kla-

rer entscheiden und resilienter handeln. Selbstfürsorge ist damit keine private Laune, sondern eine Investition in Familiengesundheit, betriebliche Leistungsfähigkeit und soziale Stabilität – kurz: eine gesellschaftliche Notwendigkeit.

### Impulse für die Beratungspraxis

In der Praxis bewährt sich ein Dreischritt: Erstens als „Frühwarnsystem“ Belastung wahrnehmen und ansprechen. Zweitens gezielt stärken – Haus- und Familienaufgaben partnerschaftlich verteilen, Grenzen legitimieren. Drittens alltagstaugliche Mikro-Tools vermitteln: kurze Atempausen, Mini-Rituale, klare Absprachen. So wird Beratung vom akuten Helfen zum Hebel eines Kulturwandels.

### Literatur

- WHO (ICD-11): QD85 Burn-out – „occupational phenomenon“
- WHO (2022): Guidelines on mental health at work
- Roskam, I., Mikolajczak, M., et al. (2021): Parental Burnout around the Globe (Affective Science)
- Criado Perez, C. (2019): Unsichtbare Frauen (Invisible Women). btb
- Gawdat, M., & Law, A. (2023): Unstressable: A Practical Guide to Stress-Free Living. Bluebird
- Assagioli, R.: Psychosynthese-Grundlagen einer psychologisch-spirituellen Entwicklung
- Sjöö, M. & Mor, B. (1987): The Great Cosmic Mother / auf Deutsch: Die Wolfsfrau – Frauenmythen und Kraftquellen
- Redmond, M. (1994): Roter Mond – Mythos und Magie des Menstruationszyklus.

### Autorin

Annemarie Preiss – Life Coach, Psychosynthese-Therapeutin und Mani-

festationsexpertin. Mit PhD in Bioma-  
terial Sciences verbindet sie Wissen-  
schaft und Seele. Ihr eigener Weg  
durch Burnout, die eigene Erfahrung  
vom Spagat zwischen Familie und  
Karriere, macht sie authentisch und  
nahbar. Sie begleitet Frauen und Müt-  
ter darin, Selbstführung, Balance und  
Klarheit zu entwickeln – für ein erfüll-  
tes Leben zwischen Familie, Beruf  
und persönlicher Entfaltung.



---

#### Links & Downloads

- Mini Retreat Meditation zum Herunterladen [auf annemarie-preiss.com](https://www.annemarie-preiss.com)
- Podcast Laut & Leise [auf Spotify](#) oder bei [Apple Podcast](#)
- Gratis [Webinar](#): Meet Yourself Experience - jeden ersten Montag im Monat

---

Annemarie Preiss, Mentorin & Coach  
für Innere Transformation &  
Selbstwirksamkeit