

Mama im Burnout ist kein Einzelfall

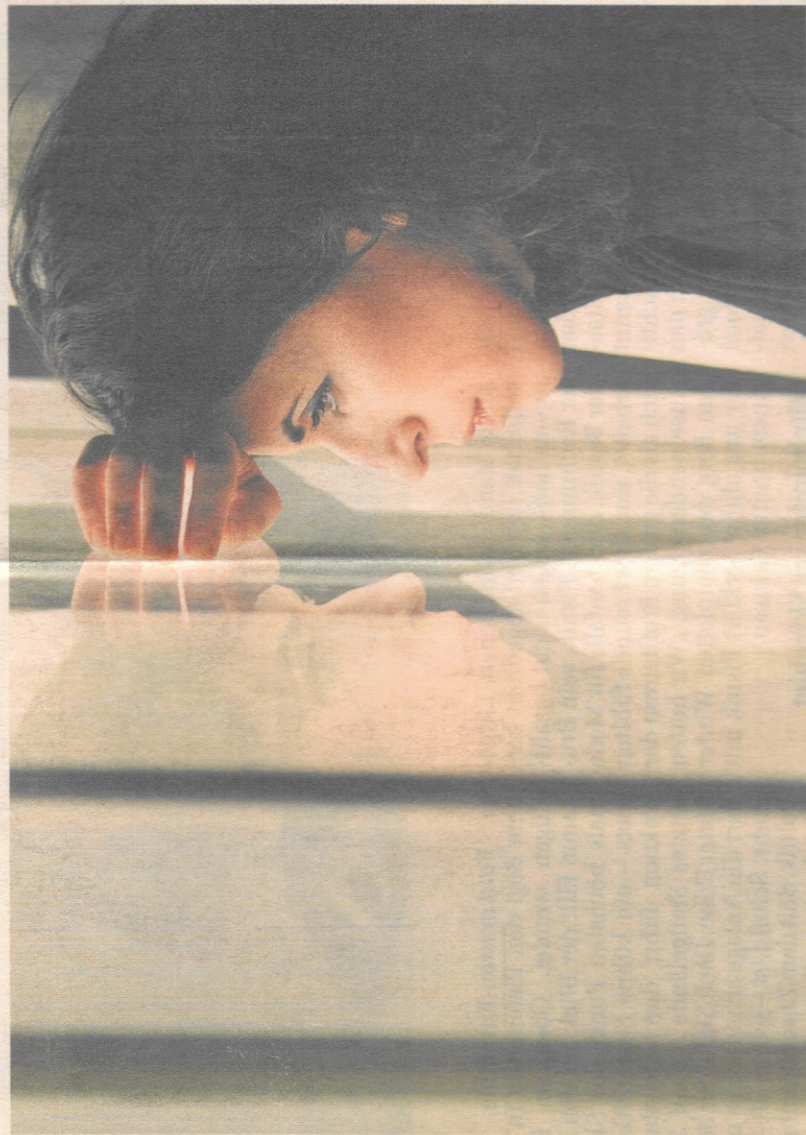
Dies ist die Geschichte einer ganz normalen jungen Mutter und Lehrerin, die für ihre Familie und im Beruf immer ihr Bestes geben wollte, die ihren Schülern eine engagierte Pädagogin und ihren Kindern eine ideale Mutter zu sein versuchte – und die dabei so lange auf sich selbst vergaß, bis sie völlig ausgebrannt war.

Georg Reröckl

Alte Bekannte sorgen sich hörbar hinter Karins Rücken: „Mit drei kleinen Kindern kann das nicht gutgehen.“ Karin (*für Name und jener ihres Mannes sind im Text geändert, Anm.*), die ein Jahr zuvor als Reststundenlehrerin in den Schuldienst eingestiegen ist, soll ihre erste eigene Klasse übernehmen. Die skeptischen Bekannten beeindrucken sie nicht, sie hat schon andere Schwierigkeiten gemeistert: das Studium trotz unplanter früher Mutterschaft, den Hausbau auf dem lang gesuchten Traumgrundstück im niederösterreichischen Alpenvorland, den Studienabschluss, Zusatzausbildungen, zwei weitere Kinder.

Jetzt ist Karin knapp über dreißig, die jüngste der drei Töchter ist im Kindergarten, sie selbst „aus dem Größten heraus“. Zeit, ihren Beruf endlich voll auszuüben, halbe Sachen mag sie nicht. Ihr Mann Christoph steht hinter ihr, Eltern und Schwiegereltern versprechen, wenn nötig, auszuhalten, die Direktorin freut sich über die bestens qualifizierte, bei Kindern und Eltern beliebte Lehrerin.

So begann der Herbst 2015. Heute, über ein Jahr später, ist Karin im Krankenstand. Sie besucht



Es gibt wohl unzählige Karins in Österreich: Mütter, die sich zwischen den Ansprüchen aufreiben.

Auch Karins Geschichte liest sich wie ein Lehrbuchbeispiel für die Umstände, die Mütter in die Überforderung und schließlich in

lich, aber „das macht bei uns niemand.“ Sozialer Druck ist die Ursache der oft gepriesenen „Wahlfreiheit“ bei Kinderbetreuung.

so eine schlechte Haut hatte.“ Eine der Hauptursachen für Burnout sei Fremdbestimmtheit, sagt Elterncoach Sandra Teml-Jetter von der

fragt er genauer nach und vermutet einen Zusammenhang mit Überlastung. Der Spezialist für Akupressur meint schon während der ersten Sitzung: „Sie müssen dringend etwas ändern.“ Nur was? Dann kommt das Engegefühl im Hals.

Auf Anraten der Direktorin ringt sich Karin dazu durch, die Klasse abzugeben. Wegen Bauchschmerzen geht sie kurz darauf zum Arzt, der sie sofort in den Krankenstand und zu einer klinischen Psychologin schickt. Seither ist sie in psychotherapeutischer Behandlung, kümmert sich um ihren vernachlässigten Körper und versucht zu verstehen, wie sie in diese Lage geraten ist. Eine Rückkehr an die Schule kann sie sich derzeit nicht vorstellen, dazu fehle ihr die Kraft, sagt sie. Gleichzeitig kämpft Karin mit einem schlechten Gewissen und Schuldgefühlen gegenüber ihren Kolleginnen: Müsste ihr die Schule nicht viel stärker abgehen?

Es gibt wohl viele Karins in Österreich. Ein gemeinsamer Nenner lässt sich finden: Traditionelle Rollenmuster sind fest im kollektiven Bewusstsein verankert und treiben Mütter, die zwar arbeiten, aber wie Karin „nichts halb machen“ wollen, in die Erschöpfung.

Väter machen sich rar