

Anne Meinhold: "Die Burn-out-Raten bei Müttern steigen seit Jahren an"

Wie kann man Müttern in der Pandemie helfen? Durch Therapieansätze, die nicht nur von Männern gemacht werden, sagt die Psychotherapeutin Anne Meinhold.

Von [Linda Tutmann](#)

10. Mai 2021, 5:04 Uhr [44 Kommentare](#)

[Exklusiv für Abonnenten](#)



Wie geht es eigentlich mir? Diese Frage vergessen manche Mütter. © Jakub Karwowski/plainpicture

Inhalt

[Auf einer Seite lesen](#) Inhalt

Laut einer Studie des [Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung](#) ist rund ein Viertel der Mütter mit Kindern unter 16 Jahren einmal die Woche niedergeschlagen und über die Hälfte fühlt sich gestresster als vor der Pandemie. Schon vor den Schulschließungen waren viele Familien in Deutschland von einer gleichberechtigten Aufteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit noch weit entfernt. Anne Meinhold arbeitet als Psychotherapeutin in Berlin. Sie sagt: Die dauernde Erschöpfung der Mütter führt auf lange Sicht zu psychischen Störungen.

ZEIT ONLINE: Frau Meinhold, Sie haben Ende letzten Jahres einen Arbeitskreis [Psychotherapie](#) und Mutterschaft ins Leben gerufen. Warum?

Anne Meinhold: Die Burn-out-Raten bei Müttern steigen seit Jahren kontinuierlich an. Doch das interessiert die psychotherapeutische Fachwelt kaum.

ZEIT ONLINE: Was ist das Problem?

Meinhold: Wir beschäftigen uns einfach nicht mit der Spezifik von Müttern, weder im Studium noch in der Ausbildung oder der Forschung. Die meisten Grundlagen der Psychotherapie und ihrer Methoden wurden von Männern entwickelt.

ZEIT ONLINE: In der Medizin gibt es dafür den Begriff "Gendermedizin". Beobachten Sie etwas Ähnliches auch in der therapeutischen Forschung?

Das Beste aus Z+:



Familienplanung in der Corona-Krise: Die K-Frage

Meinhold: Ja, genau. Ähnlich wie in der Medizin sind und waren es Männer, die entscheiden, auf welchen Gebieten der Therapie oder der Psychologie geforscht wird, was Aufmerksamkeit bekommt und auch was publiziert wird. Wenn man sich anschaut, wo Mütter in den Fokus der psychotherapeutischen Forschung und der Therapieansätze gerückt werden, sind das Gebiete wie Schwangerschaft – oder auch die postnatale Depression. Die Mütter werden in der Psychotherapie oft darauf reduziert, die Bedürfnisse des Kindes zu erfüllen.

ZEIT ONLINE: Welche Forschungsbereiche wären noch wichtig?

Meinhold: Etwa die Frage nach ihrer veränderten Realität und Identität durch die Mutterschaft. Ein großes Thema ist hier das Rollenbild, mit dem die Frauen konfrontiert werden: Wenn eine Frau alleine unterwegs ist, wird sie ständig gefragt, wo ihr Kind ist. Einen Mann würde man das nie fragen. Eine Mutter gehört zum Kind und versorgt es selbstlos – das ist immer noch das Bild, welches in der Gesellschaft vorherrscht. Dabei hat sich die gesellschaftliche Realität in den letzten 40 Jahren stark geändert. Das bringt Mütter in einen enormen Zwiespalt: Sie möchten die Bedürfnisse des Kindes erfüllen, sind berufstätig und ringen gleichzeitig in ihrer Partnerschaft um die Aufgabenverteilung. Mütter haben oft Schuldgefühle, wenn sie arbeiten gehen, und Schuldgefühle, wenn sie nicht arbeiten gehen. Das ist nicht ein Problem der einzelnen Frau, sondern das hat gesellschaftliche Gründe. Ein Therapeut oder eine Therapeutin muss das wissen, um in der Therapie den Frauen gerecht zu werden – und nicht zum Beispiel eine Erschöpfungsdepression für eine Selbstwertproblematik

aus der Kindheit zu halten. Für all diese Themen möchten wir sensibilisieren und im besten Fall den Diskurs und eine Weiterbildung anstoßen.

Remaining Time -0:00

Depressionen - Wie wirken Antidepressiva? Viele Menschen fühlen sich in der Corona-Krise psychisch überlastet. Antidepressiva können in solchen Situationen unterstützen – doch sie haben auch Nebenwirkungen.

Anne Meinhold

arbeitet als Psychotherapeutin in Berlin. Ihr besonderes Interesse liegt auf der therapeutischen Begleitung von Müttern.

ZEIT ONLINE: Zu Ihnen kommen viele Mütter in die Praxis. Wie stark wird Ihre Arbeit durch die [Pandemie](#) beeinflusst?

Meinhold: Sehr! Die Mütter sagen viel mehr der Termine ab – ich schätze, rund ein Drittel. Sie haben keine Zeit mehr, weil die Kinderbetreuung oft wegfällt. Stellen Sie sich vor, da ist eine Mutter, nah am Burn-out, und sie kommt nicht mehr zu ihren Sitzungen – vielleicht der einzige Ort, wo es um sie und ihre Bedürfnisse geht. Dabei wäre es gerade jetzt wichtig, dass die Mütter sich um sich selber kümmern können.

ZEIT ONLINE: Haben sich auch die Themen geändert, die die Mütter mit in die Therapie bringen?

Meinhold: Grundsätzlich sind die Probleme der Frauen die gleichen geblieben. Aber die Entlastung durch Schule, Kita, die Großeltern oder andere Familien mit Kindern fehlt gerade. Deshalb sprechen wir oft auch über organisatorische Fragen, wie sie die ganzen Aufgaben bewältigen können. Ich betone, dass der Haushalt ein Arbeitsplatz ist – und kein Hobby.

Gleichzeitig machen sich viele Mütter Sorgen um die psychische Gesundheit ihrer Kinder. Sie fühlen sich zu 100 Prozent verantwortlich. Für Väter ist dies viel seltener ein Thema, sie leiden nicht unter solchen Schuldgefühlen. Für die Frauen scheint es manchmal nur einen Weg zu geben: zurück in die Hausfrauenrolle zu gehen, um dem Stress und der Überforderung zu entfliehen. Eine meiner Patientinnen, eine hochqualifizierte Frau mit Führungsverantwortung, hat sich von ihrem Job für ein Jahr lang unbezahlt beurlauben lassen – um sich um ihre Kinder zu kümmern und aus dem Burn-out zu kommen. Das kann nicht die Lösung sein.

ZEIT ONLINE: Wie geht es den berufstätigen Müttern gerade?

Meinhold: Durch [Corona](#) hat sich die Situation, die vorher schon nicht gut war, noch einmal verschlechtert: Ein großes Problem ist die extreme Arbeitsbelastung, die unsichtbar und unbezahlt ist. Ein Großteil der Frauen arbeitet durchschnittlich zwischen 20 und 30 Stunden in der Woche in ihrem Job, gleichzeitig übernehmen sie aber auch den größten Anteil der Familienarbeit, also Hausarbeit, die Kinderbetreuung – das Management der Familie: Geburtstagsgeschenke besorgen, Anziessachen der Kinder sortieren und neue kaufen, Hausaufgaben kontrollieren, Schulmaterial kaufen und den Arzttermin im Kopf haben.

Die Frau, die mit mehr als einem Kind über 35 Stunden in der Woche Familienarbeit verrichtet, klagt oft nicht. Unbezahlte Arbeit, für die man sehr wenig Anerkennung bekommt,

hat Auswirkungen auf die Psyche. Die Dauererschöpfung der Mütter führt zu Störungen wie Depressionen, Selbstentwertung oder Burn-out.

Seitennavigation

[Nächste Seite Fehlende Anerkennu](#)

Anne Meinhold: "Die Burn-out-Raten bei Müttern steigen seit Jahren an"
Seite 2/2:

Fehlende Anerkennung begünstigt das Ausbrennen

Inhalt

[Auf einer Seite lesen](#) Inhalt

ZEIT ONLINE: Wie kann man diesen Müttern helfen?

Meinhold: Meine Arbeit besteht oft erst einmal darin, den Frauen klarzumachen, was sie leisten. Viele Frauen kommen aus der Erschöpfung gar nicht mehr raus – eine Folge davon ist ein Gefühl der Unfähigkeit. Sie sehen zum Beispiel in ihrem beruflichen Umfeld Kollegen oder Kolleginnen – vielleicht ohne Kinder –, die vermeintlich deutlich mehr schaffen, und präsenter im Arbeitskontext sind. In einer Gruppentherapie mit Müttern habe ich die Teilnehmerinnen gebeten, ihre Hände anzuschauen und aufzuschreiben, wie viel diese Hände in der Woche schon geschafft haben – wie viele Windeln gewechselt, wie viele Teller abgewaschen, wie viel sie für andere getan haben. Die Hälfte der Frauen ist beim Vorlesen in Tränen ausgebrochen. Es war für viele das erste Mal, dass sie ihre Leistungen öffentlich gemacht haben. Die Burn-out-Forschung weiß schon lange, dass fehlende Anerkennung ein Faktor ist, der das Ausbrennen begünstigen kann. Bei den Müttern wissen wir das nicht.

Remaining Time -0:00

Telefonseelsorge - "Ich bin gerade fassungslos" Seit 16 Jahren hört sich Eva Schüler die Sorgen der Menschen am Telefon an. Wegen Corona sind es mehr geworden. Eine Reportage aus dem Videoarchiv

ZEIT ONLINE: Wie reagieren Ihre männlichen Kollegen, wenn Sie mit Ihnen über diese Thematik sprechen?

Meinhold: Zuerst einmal positiv. Aber wenn ich beginne, über die Hausarbeit zu sprechen, und sage, dass man pro Person mit ungefähr 1,5 bis 2 Stunden pro Tag rechnen kann – dann kommt: nein, so viel ist das nicht. Das Leugnen der Hausarbeit, auch der mentalen, ist ein großes Problem. Eine SPD-Politikerin sagte mir neulich: Aber wir haben doch eine so tolle Kinderbetreuung. Aber: Kinderbetreuung ist das eine, und wer macht die Hausarbeit?

ZEIT ONLINE: Es scheint normal zu sein, dass man als Mutter etwas aushalten muss.

Meinhold: Genau, das hat unter anderem historische Wurzeln. Unser Mutterbild ist durch das christliche Bild geprägt – und Maria ist selbstlos. Mütter fühlen sich, im ersten Moment, gut,

wenn sie zum Beispiel nach acht Stunden Arbeit noch mal durch die Stadt rasen und ein Geschenk für die beste Freundin der Tochter kaufen. Es erfüllt sie scheinbar, etwas für andere zu tun. Sie erfüllt damit aber auch das gesellschaftliche Rollenbild. Ein Mann wäre eher genervt und frustriert. In der Therapie hören die Frauen dann oft: Sie müssten lernen, sich abzugrenzen. Manchmal kann auch eine Therapie dazu führen, den Stress der Mutter zu erhöhen – weil der Therapeut oder die Therapeutin eben nicht erkennt, dass die Grundlage des fehlenden Selbstwertgefühls die fehlende Selbstwirksamkeit ist, die durch den enormen Stress bedingt wird. Es ist wichtig, in der Therapie herauszuarbeiten: Was erwarte ich wirklich von mir – und wo erfülle ich nur ein Rollenbild? Es ist wichtig, sich mit diesen Rollenbildern auseinanderzusetzen.

ZEIT ONLINE: Was ist falsch daran zu lernen, wie man sich abgrenzen kann?

Meinhold: Daran muss nichts falsch sein, aber es könnte auch wieder das Gefühl einer Überforderung auslösen: wenn es etwas ist, was ich nicht kann. Auch Yoga kann Stress bedeuten, wenn es zu dem nächsten To-do auf der Liste wird. Wenn jemand gerne Yoga macht und das zeitlich hinbekommt, spricht nichts dagegen. Aber es darf kein Zwang werden, á la: Mein Therapeut hat gesagt, ich soll mir Zeit für mich nehmen. Wie soll das zum Beispiel eine Alleinerziehende hinbekommen? Ich versuche in der Therapie Möglichkeiten mit Frauen zu entdecken, wie sie für einen Moment aus der Anforderung aussteigen können, auch wenn ihr Leben gerade so stressig ist, wie es ist. Ein weiteres Problem ist heute, dass die Gesellschaft viel mehr über Pädagogik, Kindererziehung und Bindungstheorien weiß, auch das setzt Frauen unter Druck, alles richtig zu machen.

ZEIT ONLINE: Inwiefern ist das problematisch?

Meinhold: Früher hieß es vielleicht: "Die Nachbarn haben es nicht einfach mit ihrem Sohn!" Heute wird die Mutter für die psychische Gesundheit ihres Kindes verantwortlich gemacht. Frauen fühlen sich schnell schuldig – und diese Schuld landet dann in der Therapie. Es entsteht eine Abwärtsspirale aus Überforderung, Selbstwertmangel, Schuldgefühlen und Scham. Der Therapeut oder die Therapeutin muss die Frauen in den Mittelpunkt der Therapie stellen, nicht ihre Kinder – und klar differenzieren: Was sind ihre persönlichen Themen und was sind gesellschaftliche? Oft wird in der Therapie als erster Impuls in die Vergangenheit der Mutter geschaut. Ein Ausbilder sagte mir einmal: Mütter mit Problemen haben ein Problem mit ihrer Mutter. Das ist statistisch und fachlich Unsinn – und erklärt nicht die steigenden Burn-out-Raten. In der Therapie mit Müttern sollten wir nicht auf das Defizitäre schauen, sondern die Ressourcen der Mütter in den Blick nehmen. Eine Wehe ist zum Beispiel eine Kraft, die aus der Frau kommt, dies gemeinsam in der Therapie in den Blick zu nehmen, ist ein Weg, am Selbstwert zu arbeiten.

ZEIT ONLINE: Sie haben selbst drei Kinder und ein weiteres Kind hat ihr Partner mit in die Beziehung gebracht. Wie geht es Ihnen zurzeit persönlich?

Meinhold: Ich habe Glück. Mein Kleinster ist 17. Ich habe lange 70 Stunden pro Woche gearbeitet, 20 Stunden wurden bezahlt und der Rest war unbezahlte Care-Arbeit. Das ist heute anders. Frauen die wirklich betroffen sind, haben oft keine Zeit, sich für ihre Belange zu engagieren oder mit den Problemen an die Öffentlichkeit zu gehen. Wenn meine Kinder noch kleiner wären, hätte ich vermutlich auch keine Zeit für ein Interview.

Seitennavigation

[Startseite](#)