

„Eltern, vertraut auf die gute Beziehung und habt Spaß!“

Viele Familien fühlen sich erschöpft. Kinderpsychiater Michael Schulte-Markwort sieht Burnout in Familien als ein lösbares Problem.

Der Begriff „Burnout“ ist umstritten, warum verwenden Sie ihn?

Michael Schulte-Markwort: Es ist keine eigene Diagnose, sondern wird als Probleme mit der Lebensführung bezeichnet. Ich habe den Begriff als Erster auf Kinder und Jugendliche angewandt und spreche von Erschöpfungsdepression. Kinder haben in der Oberstufe einen Stundenplan wie Manager. Auch die Eltern sind erschöpft. In unserer Gesellschaft gilt Stillstand als Rückschritt. Wir brennen aus, der Begriff passt daher sehr gut.

Man hat den Eindruck, dass von Eltern heute sehr viel verlangt wird. Sehen Sie das auch so?

Schulte-Markwort: Es stimmt, dass Eltern sehr viel Verantwortung übernehmen. Ich freue mich, dass sie sich so bemühen und mit Ärzten dafür sorgen, dass weniger psychi-

sche Probleme übersehen werden. Einst war man der Meinung, das wächst sich schon aus. Natürlich habe ich Mitgefühl mit den Eltern, aber sie schaffen die Herausforderungen gut. Mir macht mein Beruf immer mehr Spaß, weil Kinder reflektierter sind. Heute kann ich Eltern oft sagen: Es passt alles, gehen Sie nach Hause. Früher kamen sie viel zu spät.

Frauen schauen, dass alles läuft. Sie gehen Erwerbsarbeit nach, die unbezahlte Arbeit ist indes nicht weniger geworden.

Schulte-Markwort: Mütter haben mindestens vier Jobs, den Brotberuf und zuhause sind sie Köchin, Lehrerin, Taxi und Haushälterin. Das überfordert. Die Aufgaben müssen zwischen Vätern und Müttern fair geteilt werden.

Ist die Arbeitswelt familienfit?

Schulte-Markwort: Ar-



Michael Schulte-Markwort ermutigt Eltern. Er hält sie und die Kinder für kompetenter. Foto: Rudy De M

beitgeber stellen eine Person an, sie denken Familie nicht mit. Hier gibt es Potenzial, ob das Betriebskindergärten sind oder Heimarbeit, die Anwesenheit am Dienstoffort kann aufgrund der Digitalisierung reduziert werden.

Ehen zerbrechen. Wie schaffen es Ex-Partner gute Eltern zu bleiben?

Schulte-Markwort: Viele schaffen es eben nicht, ich behandle solche Familien. Ich sage zu den Kindern: Werdet schneller groß, damit ihr früher

aus der Zwickmühle herauskommt. Es ist nicht auszuhalten, dass man zwischen zwei Menschen steht, die man liebt, die sich aber hassen. Ich rate Vätern, die aufs Sorgerecht pochen: Lassen Sie los!

Sie sagen, Kinder sind kompetenter?

Schulte-Markwort: Auf jeden Fall, wobei das nicht heißt, dass sie einfacher sind. Sie wissen mehr, sie fragen mehr, das ist eine Herausforderung für die Eltern. Ganz wichtig ist, Beziehung statt Erziehung zu leben. Was Kinder nicht wollen, sind Marshmallow-Eltern, die eine Delle bekommen, wenn das Kind aufbegehrt. Man soll liebevoll und wertschätzend sein. Eltern können darauf bauen, dass die Liebe ihrer Kinder zu ihnen die verlässlichste ist.

Eltern wird unterstellt, Nesthocker zu erschaffen. Wie sehen Sie das?

Schulte-Markwort: Ihr habt diese Psychothera-

peutin Leibovici-Mühlberger, die von Tyrannen-Kindern spricht. Ich lehne das ab, stets wird auf Kinder mit dem fiktionalen Blick geschaut. Rund 20 Prozent der Kinder sind psychisch auffällig, das ist seit 30 Jahren so.

Was möchten Sie Eltern mitgeben?

Schulte-Markwort: Vertraut auf die gute Beziehung zu euren Kindern. Lebt Beziehung vor und habt Spaß!

Das Gespräch führte Alexandra Plank

So brennt man nicht aus

Innsbruck – Die Elternbildung Tirol hat Mitte Oktober einen Kongress im Haus der Begegnung zum Thema „Familien und Burnout“ veranstaltet. Dort war auch Schulte-Markwort als Referent eingeladen. Der Andrang war riesig, die Teilnehmerzahl

musste auf 180 Personen begrenzt werden. Flora Papanthimou, Geschäftsführung der Elternbildung Tirol, gibt Tipps, wie man zu viel Stress in den Familien verhindern kann. Sie weist darauf hin, dass man täglich Auszeiten planen müsse sowie

Prioritäten setzen. Die gerechte Aufteilung von Aufgaben innerhalb der Familie und auch einmal Hilfe von außen annehmen zu können, sind wichtige Anregungen. Auf der Homepage www.elternbildung-tirol.at gibt es Tipps und Veranstaltungen. (pla)

Steckbrief

Michael Schulte-Markwort ist Kinder- und Jugendpsychiater. Der Deutsche ist bekannt für die Arbeiten zur Erschöpfungsdepression bei Kindern.



Foto: Rudy De Moor