

## Burn-out-Prophylaxe für Mütter

- Leg Dich mit Deinem Kind hin, wenn es schläft oder tu in der Zeit etwas, das Dir gut tut.
- Lass Dein Baby möglichst nahe bei Dir schlafen, damit Du nachts nicht aufstehen musst. Leg auch sonst alles in Reichweite, was Du brauchst.
- Richtet Eure Schlaffläche gross genug und bequem ein. Es soll keine Notlösung sein!
- Richtet auch die Wohnung so pflegeleicht ein wie möglich: Weniger Inventar verursacht weniger Chaos und ist einfacher, sauber zu halten.
- Bei einem 2. oder 3. Kind hast Du eventuell die Möglichkeit einer bezahlten Spitex oder Haushaltshilfe. Erkundige Dich bei Deiner Krankenversicherung.
- Stille möglichst liegend, um Dich dabei zu erholen. Wenn das noch nicht klappt oder Du dabei nicht bequem liegst, versuche es immer wieder, bis es klappt. Teste verschiedene Positionen.
- Eine Tragehilfe und Stillen nach Bedarf können helfen, die intensiven Bedürfnisse Deines Kindes zu erfüllen.
- Geh viel nach draussen (in die Natur). Bäume sind Kraftspender!
- Ernähre Dich gesund. Bei chronischer Erschöpfung lass Dich beim Arzt auf einen Mangel (Eisen, Vitamin D, etc...) untersuchen.
- Geh wenn möglich früh zu Bett und hole Dir so viel Schlaf wie Du kannst. Die Zeit, in der Du den Abend geniessen kannst, kommt wieder.
- Reduziere die Hausarbeit auf das Wesentliche und organisiere Dir so viel Unterstützung wie möglich. Jetzt ist nicht die Zeit für Bescheidenheit und Heldentum!
- In ursprünglichen Kulturen kümmern sich mehrere Bindungspersonen um ein Baby. Es war nie die Idee, dass eine Mutter diesen 24-Stunden-Job alleine meistert.
- Dein Kind erlebt kein Trauma, wenn es vom Vater betreut wird – auch nicht, wenn es weint. Er ist eine Bindungsperson, darf und soll Dich entlasten. Trau es ihm aber auch zu und drücke ein Auge zu, wenn er nicht alles gleich macht wie Du. Hauptsache, er ist liebevoll für Euer Kind da.
- Sei klar in Deiner Kommunikation mit Deinem Partner. Wenn Du denkst, er sollte doch wirklich selbst darauf kommen, was Du brauchst, kannst Du vermutlich lange warten. Besser: Sag ihm deutlich, was er tun soll oder schreibe es sogar auf und hänge es an den Kühlschrank.
- Macht gemeinsam einen Wochenplan: Wer macht wann was und wer darf wann Zeit für sich nutzen?
- Schaffe Dir Deine täglichen Inseln, wo Du auftanken kannst. Jeden Tag eine halbe Stunde kann mehr Erholung bringen, als einmal pro Woche ein Nachmittag.
- Wenn Du bei etwas, was Du mit Deinem Kind tun solltest, Widerwillen empfindest, dann frag Dich, ob Du es unbedingt tun musst. Eltern zu haben, die Freude dabei empfinden, mit ihrem Kind zusammen zu sein,

- ist wichtiger, als Eltern, die sich perfekt ans „Lehrbuch“ halten (abgesehen davon, dass es DAS Lehrbuch nicht gibt).
- Finde heraus, was Dir gut tut! Ein Baby zu betreuen, das starke Bedürfnisse hat, kann vor allem dann schwierig sein, wenn Du Deine eigenen Bedürfnisse nicht wahrnimmst und erfüllst.
  - Umgib Dich mit Menschen, die Dir gut tun! Menschen, mit denen Du Dich schlecht fühlst oder die zusätzliche Energie von Dir abzapfen, kannst Du dann wieder treffen, wenn Du wieder belastbarer bist.
  - Vergleiche Dich nicht mit anderen Müttern und Dein Baby nicht mit anderen Babys! Alle Menschen haben unterschiedliche Lebensaufgaben. Meide Müttergruppen auf Social Media, wenn die dort inszenierte „perfekte“ Welt zusätzlichen Stress auslöst.
  - Überprüfe Deine Gedanken: Ständiges Zweifeln, Sorgen oder (unbegründete) Ängste sind enorme Energiefresser. Die meisten Menschen (und Eltern ganz besonders) neigen dazu, sich mit negativen Gedanken das Leben schwer zu machen. Wenn Du bei etwas ein ungutes Gefühl hast, finde heraus, ob Deine Sorge berechtigt ist oder ob es sich um einen unbewussten Glaubenssatz handelt (z.Bsp. „Ich genüge nicht“, „Ich muss perfekt sein“, „Wenn mein Baby weint, mache ich etwas falsch“ etc...). Viele Mütter leiden unter zu hohen Ansprüchen.
  - Suche Ventile für Deine Gefühle (Wut, Trauer, Angst). Sie dürfen genauso Raum bekommen wie die Gefühle Deines Kindes. Wut muss sich entladen können (ohne dass jemand zu Schaden kommt!). Wenn Du Dich ohnmächtig fühlst oder Angst hast, atme 5-10 Minuten langsam und tief in Deinen Bauch. Deine unangenehmen Empfindungen können sich so auflösen.
  - Sei kritisch mit allem, was Du liest. Nimm aus Ratgeber-Literatur (inklusive diesem Text) das heraus, was Dein Leben vereinfacht und vergiss den Rest. Nur *Du* weißt, welches *Dein* Weg ist!

Burn-out-Prophylaxe-Spruch für Mütter:

**Muss** ich das tun?  
Muss **ich** das tun?  
Muss ich das **jetzt** tun?