

«Kaufen Sie sich Blumen»

Kinder, Job, Haushalt – viele Frauen stehen unter einer ständigen Belastung. Die Psychologin **FRANZISKA BISCHOF-JÄGGI** sagt, wie Mütter ihr Leben entspannter angehen und sich selber eine Freude machen können.

Interview Marianne Siegenthaler Fotos Gian Marco Castelberg

Franziska Bischof-Jäggi, Sie sind Unternehmerin und Mutter von vier Kindern. Welches ist Ihr ganz persönliches Rezept in Sachen Stressmanagement?

Ich versuche möglichst, im Moment zu leben, alles so zu nehmen, wie es kommt, nicht ständig in die Zukunft oder in die Vergangenheit zu blicken. Und wenn ich die Verantwortung beispielsweise für die Kinderbetreuung abgegeben habe, verlasse ich mich darauf, dass es klappt, und konzentriere mich auf etwas anderes. Nicht zuletzt achte ich darauf, dass ich mir immer mal wieder eine Auszeit nehmen kann, um aufzutanken. Das muss nicht unbedingt ein ganzes Wochenende in einem Wellnesshotel sein – in Ruhe eine Tasse Tee trinken im Garten und viel lesen hilft mir, mich zu erholen und Kraft zu schöpfen.

Weshalb fühlen sich viele Mütter gestresst?

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Ganz vorne stehen sicher die Ansprüche, die wir an uns selber stellen.

Welche sind das?

Alles soll immer möglichst perfekt sein: Die Kinder wohlerzogen, die Gäste mit einem Dreigänger verwöhnt, die Wohnung jederzeit aufgeräumt, geputzt und saisonal dekoriert, und im Job gibt man natürlich auch sein Bestes – selbst wenn man bereits vor Arbeitsbeginn im Büro ein Riespensum erledigt hat: Kinder anziehen, zur Krippe fahren, Brote streichen, beim Thekpacken helfen, Franz-Wörtli abfragen und so weiter. Aber der Tag hat nur 24 Stunden, der Zeitdruck ist enorm. Und das kann stressen, zusammen mit dem Gefühl, all den unterschiedlichen Ansprüchen nicht zu genügen.

Woher kommt denn dieser Perfektionsanspruch?

Ein Teil davon ist sicher anerzogen. Unsere Eltern haben uns bereits in der Kindheit bestimmte Regeln sozusagen eingepflegt, die wir eisern einhalten. Und dann ist da auch noch die Social-Media-Welt, in der immer alles blendend dargestellt wird. Man macht ja schliesslich nur in guten Momenten Fotos.

Können Sie ein Beispiel für diese Regeln aus der Kindheit nennen?

Die folgenden kennen sicher viele: Verlasse niemals das Haus, ohne dass es sauber und aufgeräumt ist. Trag schöne, saubere Unterwäsche und keine Socken mit Löchern – was soll denn der Arzt denken, wenn man nach einem Unfall notfallmässig eingeliefert wird? Das ist im Grunde absurd, denn in einer solchen Situation ist die Unterwäsche sicher das Unwichtigste. Trotzdem sind solche Regeln oder Gebote nur schwer aus unseren Köpfen zu kriegen und bestimmen deshalb massgeblich unser Denken und Handeln.

Und sorgen für Stress.

Genau. Statt dass wir das Haus unordentlich, dafür rechtzeitig verlassen, wird erst aufgeräumt und geputzt, was jede Menge Zeit kostet, und schon ist man im Stress, weil man doch pünktlich am Arbeitsplatz, in der Krippe oder wo auch immer erscheinen will. Kurz: Wir machen uns viel zu viele Gedanken darüber, was wohl die anderen über uns denken. Dabei ist es doch egal, wenn die Nachbarin mich für unordentlich hält, nur weil der Rasen nicht so perfekt gemäht ist wie ihrer.

Was trägt sonst noch zum Stress bei? Bei Müttern, vor allem auch, wenn sie nicht ausser Haus berufstätig sind, ist es die mangelnde oder häufig ganz fehlende Wertschätzung, die sie unter Druck setzt.

stützt. Werden Sie aktiv, und geben Sie Aufgaben und Verantwortung ab – und geniessen Sie die dadurch gewonnene Freiheit. Verzichten Sie aber auch darauf, nachher zu kontrollieren, ob auch alles in Ihrem Sinne erledigt wurde.

» **Wahrnehmen:** Jeder Mensch hat eigene Ansprüche, die man ernst nehmen und durchsetzen sollte, weil man sonst ganz einfach zu kurz kommt. Wissen Sie, was Ihnen wichtig ist? Leben Sie danach.

WIDER DIE ÜBERBELASTUNG – ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Stress lässt sich nicht einfach wegzaubern, aber mit folgenden 5 TIPPS gelingt es, das tägliche Einerlei mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu bewältigen.

» **Querdenken:** Brechen Sie aus eingefahrenen Mustern, aus dem Alltagsrott aus. Gönnen Sie sich, wenn die ganze Familie aus dem Haus ist, selbst eine Tasse Kaffee, und beginnen Sie den Tag nochmals ganz alleine für sich, bevor Sie arbeiten gehen oder sich dem Haushalt widmen.

» **Hinterfragen:** Unser Handeln ist oft von der Frage «Was denken wohl die anderen?» gesteuert. Viel entscheidender ist aber, was uns selber wichtig ist. Leben Sie Ihre eigenen Werte.

» **Reduzieren:** Schrauben Sie Ihre Ansprüche herunter. Niemand ist perfekt, auch Sie nicht – und das ist auch gar nicht nötig. Wer perfekt sein will, macht sich nur das Leben schwer.

» **Delegieren:** Warten Sie nicht darauf, dass irgendjemand ohne Ihre Aufforderung Sie unter-

Alle müssen anpacken: Franziska Bischof-Jäggi mit ihren Kindern in der Waschküche.



DIE VIELBESCHÄFTIGTE

Franziska Bischof-Jäggi, 44, ist Pädagogische Psychologin, Geschäftsführerin der Powermanagement GmbH und Buchautorin. Sie ist verheiratet, Mutter von vier Kindern und lebt im Kanton Zug. www.powermanagement.ch

Was nichts kostet, ist nichts wert, so unser heutiges Credo. Hausarbeit und Kindererziehung werden eben in der Regel nicht entschädigt und nicht einmal verbal wertgeschätzt. Kommt dazu, dass viele Arbeiten quasi unsichtbar sind: Niemand sieht, wie oft man die Küche aufgeräumt oder das Kind gewickelt hat. Das entmutigt, frustriert und belastet das Selbstwert-

gefühl. Ist dieses beeinträchtigt, wertet das unsere Psyche als chronischen Stress.

Für sich selbst haben Mütter ja kaum Zeit, das ist doch auch ein Stressfaktor, nicht wahr?

Ja. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Fremdbestimmung. In kaum einem anderen Job ist man so fremdbestimmt wie als

Mutter von kleinen Kindern: Ihre Bedürfnisse haben immer Vorrang, das Baby will gestillt und der Dreijährige getröstet werden – und das sofort, egal, ob Mami zu müde ist dazu oder grad was anderes zu tun hat. Auch wenn Mütter ohne Job ihre Zeit theoretisch frei einteilen können, es

sind immer die Kinder, manchmal auch der Ehemann, die bestimmen, worauf sich die Aufmerksamkeit der Mutter richtet, und das oft praktisch rund um die Uhr und natürlich auch am Wochenende. Selbst wenn man sich theoretisch mit dem Partner Kinderbetreuung und Haushalt teilt, bleibt die Hauptverantwortung doch meist an den Müttern hängen. Sie sind es, die an alles denken, sei es der Zahnarzttermin, die Müllabfuhr oder die neuen Turnschuhe, die dringend gekauft werden müssen. Und dazu muss auch noch alles möglichst schnell erledigt werden.

Wie äussert sich Stress bei den Müttern?

Die Stresssymptome reichen von Kopfschmerzen über Appetitlosigkeit, Schlaf-

Küchenbodens übers Einkaufen bis zum Bügeln der Hemden. Da muss man sich fragen, ist das alles wirklich so wichtig? Kann der Küchenboden nicht warten, der Einkauf auf später verschoben werden? Und das Hemdenbügeln vom Hemden-träger übernommen werden?

Was hilft konkret?

Ich rate Müttern im Stress, aufzuschreiben, was sie den ganzen Tag so leisten. Ich garantiere, die Liste wird enorm lang, so lang, dass manche Frauen selber überrascht sind und denken: «Wäre mir die Liste am Morgen in die Hand gedrückt worden, ich hätte kapituliert. So viel zu schaffen ist doch gar nicht möglich.» Anhand dieser Liste kann man sich dann überlegen, welche Arbeiten wirklich not-

«Wir putzen einmal pro Woche gemeinsam. So bekommen die Kinder mit, wie mühsam es ist, WC und Dusche zu reinigen.»



losigkeit, Energiemangel bis zu Depression. Typisch sind auch Isolation und Rückzug. Man mag nicht mehr, will einfach nur seine Ruhe haben. Die Leistungsfähigkeit nimmt ebenso ab wie die Leistungsbereitschaft, alles fällt immer schwerer, man fühlt sich leer und ausgebrannt. Kommt dazu, dass für Mütter das Zuhause sowohl Arbeitsplatz als auch ein Ort der Erholung sein sollte. Da ist es schwierig, eine Abgrenzung zu finden.

Wie finden Frauen aus Überforderung und Stress heraus? Die Ansprüche bleiben doch gleich, oder etwa nicht?

Auf manche Ansprüche haben Mütter keinen Einfluss, das Baby muss gewickelt werden, wenn die Windel nass ist, und auch die Pausenbrote müssen morgens parat sein, bevor die Kinder in die Schule gehen. In manchen Bereichen setzen wir Frauen uns aber selber unter Druck, beispielsweise in Sachen Haushalt: Da hat alles Priorität, vom Wischen des

wendig waren, welche man auch hätte verschieben oder ganz weglassen können. Wo könnte man sich entlasten lassen? Was kann rationeller erledigt werden?

Mütter tendieren dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

Wie können sie das ändern?

Tatsächlich ist es so, dass die eigenen Bedürfnisse oft nicht wahrgenommen werden, weil die der Familie immer zuerst kommen. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen, einer Doppel- oder gar Dreifachbelastung besser gewachsen sind. Also: Kaufen Sie sich selbst einen Blumenstrauss, und freuen Sie sich darüber, fahren Sie in ein Café, und gönnen Sie sich dort eine Pause, ganz ohne Haushalt rundherum. Oder tun Sie sonst etwas, was Ihnen Freude macht.

Wie bekommen Mütter Entlastung?

Vor allem sollten sie nicht stillschweigend warten, bis jemand mitanpackt – was häu-

fig eben nicht eintritt und somit frustriert. Wichtig ist deshalb, ganz klar zu sagen, was wann zu tun ist. Mütter sollten sich darauf verlassen können, dass die Arbeiten auch wirklich getan werden. Klarheit und Verbindlichkeit sind also enorm wichtig. Aber wenn delegiert wird, dann im Bewusstsein, dass die Aufgaben vielleicht nicht ganz so perfekt erledigt werden, wie man das selber machen würde. Aber spielt es wirklich eine Rolle, ob die Handtücher alle tupfengenaugleich gefaltet sind? Hier gilt es, den eigenen Perfektionismus etwas herunterzuschrauben, um der Familie die Mitarbeit zu erleichtern. Alle brauchen zuerst etwas Training, bis sich Routine einstellt.

Und wenns dann doch nicht klappt mit der Unterstützung?

Dann gilt: hartnäckig sein, nicht aufgeben. Steter Tropfen höhlt den Stein. Wenn ich tausendmal die Waschmaschine ein- und ausräumen kann, dann kann ich auch tausendmal den Teenager-Sohn auffordern, diese Aufgabe zu übernehmen. Und natürlich hilft es, wenn ich ruhig bleiben kann, wenn ich ihm das sage.

Wie haben Sie dieses Problem gelöst?

Bei uns hat sich ein Familienrat bewährt. Wir sitzen regelmässig zusammen, um anstehende Probleme oder Fragen zur Sprache zu bringen, aber auch um Feedbacks zu geben, es darf also auch gelobt werden. Die Themen reichen vom Aufräumen bis zur Ferienplanung – es gibt nichts, was hier nicht besprochen werden könnte. Und danach gibt es immer ein feines Dessert. Klar wird auch am Tisch geredet, aber bei einem Familienrat kann niemand ausweichen oder davonlaufen, weil das eine verbindliche, wichtige Familiensitzung ist. Auch putzen wir einmal pro Woche gemeinsam. So bekommen die Kinder mit, wie mühsam es ist, Dusche und WC zu reinigen, den Boden aufzunehmen oder Wäsche zu sortieren. ●

Das Buch zum Thema

Franziska Bischof-Jäggi:
«Und was denken wohl die anderen?», Knapp-Verlag 2015,
160 Seiten, 24.80 Franken.

