

Kinder machen Stress - aber schützen vor Burnout!

Dr. Dagmar Siebecke, Technische Universität Dortmund

Zahlreiche Studien belegen, dass der soziale Rückhalt in einer Partnerschaft eine wichtige die Gesundheit erhaltende Ressource ist. Verheiratete haben so beispielsweise eine höhere Lebenserwartung als Ledige. In der aktuellen Bevölkerungsbefragung der Techniker Krankenkasse und des FAZ-



Institutes zu Ausmaß, Ursachen und Wirkungen von Stress in Deutschland nannten aber auch 14% der über 1000 Befragten die Kindererziehung als relevanten Stressfaktor. Die Doppelbelastung insbesondere von Frauen durch Kindererziehung und Beruf wird immer wieder betont. Machen Kinder Stress? Und wenn Kinder Stress machen, machen Sie dann auch krank, wie es andere Stressauslöser tun?

Die Technische Universität Dortmund befragte Anfang 2009 etwa 350 Beschäftigte der IT- und Medienbranche zu ihren beruflichen Belastungen, zu ihrem Belastungsempfinden und zu ihrer gesundheitlichen Situation. Interessant sind hierbei die Ergebnisse zum Zusammenhang von Familienstand, der Anzahl der Kinder und dem Burnoutisiko.

Gesundheit und berufsbezogenes Empfinden – welche Auswirkungen hat die Partnerschaft?

Die Befragung zeigt: In Partnerschaft lebende Personen fühlen sich weniger emotional erschöpft als Ledige: 32% der allein Lebenden fühlen sich in hohem Maße erschöpft und regenerationsunfähig, bei den in Partnerschaft Lebenden sind dies nur 22%. Insbesondere die Männer haben hier deutlich günstigere Werte. Überhaupt scheinen insbesondere die Männer gesundheitlich von einer Partnerschaft zu profitieren:

Nicht allein lebende Männer stehen zwar stärker unter Zeitdruck als ledige, aber sie sind auch

- häufiger stolz auf ihre Leistungen (70% der in Partnerschaft lebenden Männer gegenüber 59% der allein lebenden sind oft oder immer stolz auf Ihre Leistung),
- haben mehr Spaß an der Arbeit, (75% gegenüber 71% haben oft oder immer Spaß an der Arbeit)
- empfinden den beruflichen Stress häufiger als positiv (40% gegenüber 34%).
- Das schlägt sich auch in der Gesundheit wieder: Sie haben seltener Herz-Kreislaufprobleme (21% gegenüber 35% beklagten Beschwerden in den letzten 12 Monaten).

Bei den befragten Frauen waren die Effekte, ob sie nun in Partnerschaft oder alleine leben, nicht bedeutsam.

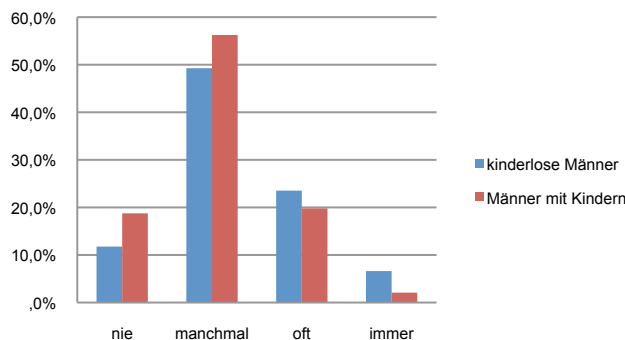
Effekte von Kindern und Kinderlosigkeit auf das Empfinden und die Gesundheit



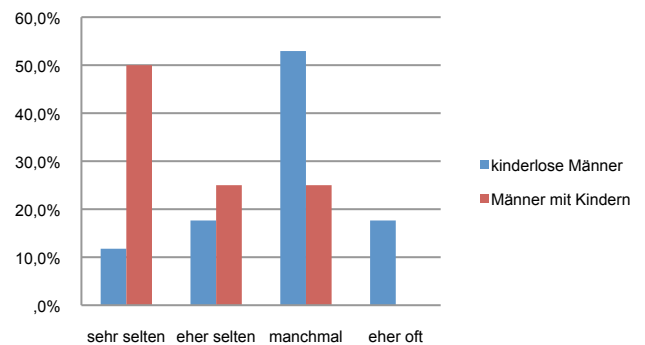
Männer mit Kindern haben weniger Probleme abzuschalten und zwar je mehr Kinder, umso besser. Entsprechend fühlen sie sich auch weniger emotional erschöpft. Emotionale Erschöpfung ist eine wesentliche Symptomatik des Burnouts. Entsprechend sind Männer mit Kindern diesbezüglich weniger Burnout-gefährdet. Auch auf das Herz-Kreislauf-System haben Kinder offenbar eine schützende Wirkung. Kinderlose beklagen hier deutlich häufiger gesundheitliche Probleme.

Wirkung. Kinderlose beklagen hier deutlich häufiger gesundheitliche Probleme.

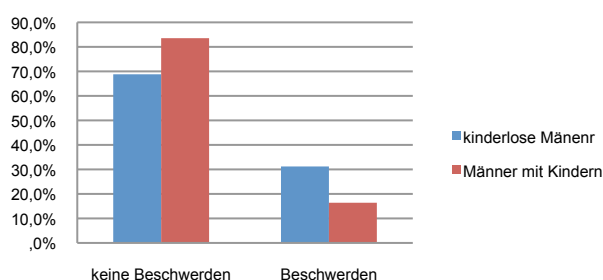
Ich habe Probleme abzuschalten.



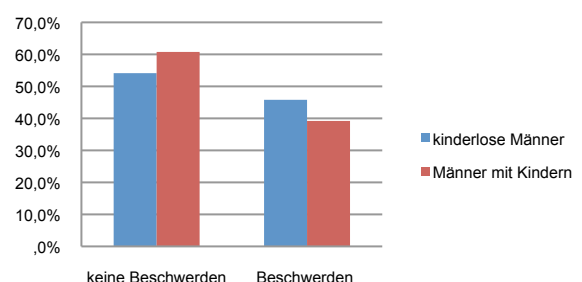
Emotionale Erschöpfung



Herz-/Kreislaufprobleme in den letzten 12 Monaten



Psychische Probleme in den letzten 12 Monaten

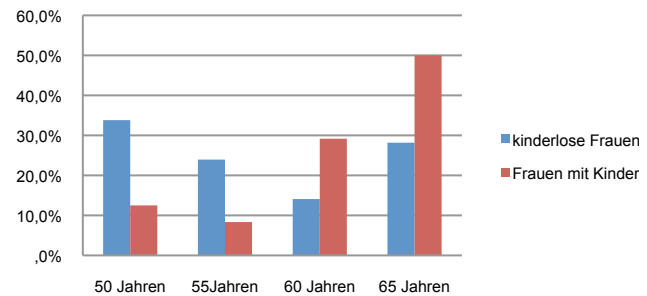




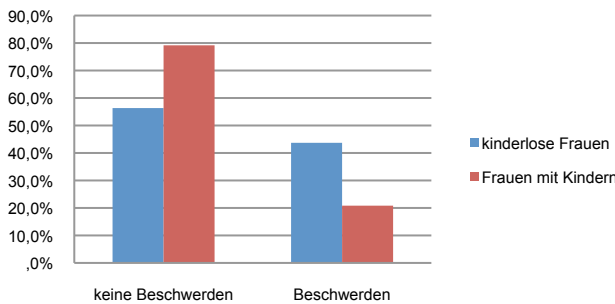
Frauen mit Kindern gehen in der Befragung davon aus, die Belastungen des Berufs länger aushalten zu können als Frauen ohne Kinder – je mehr Kinder umso länger. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Frauen in Partnerschaft oder alleine leben.

Auch bei den Frauen zeigen sich positive Effekte auf die Gesundheit: Frauen mit Kindern haben weniger Probleme mit dem Verdauungssystem – auch hier wieder: je mehr Kinder umso weniger Probleme! Der schützende Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem und die Psyche sind weniger deutlich. Aber als deutliche Tendenz zeigt sich auch hier, dass Frauen mit Kindern weniger Beschwerden haben.

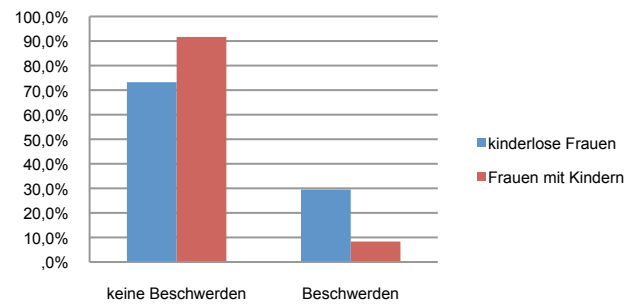
Ich werde die Belastungen der Arbeit aushalten bis zum Alter von ...



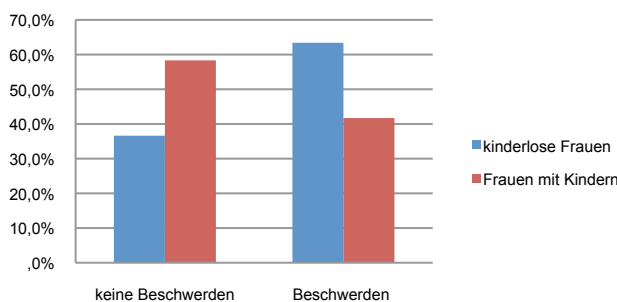
Probleme mit dem Verdauungssystem in den letzten 12 Monaten



Herz-/Kreislaufprobleme in den letzten 12 Monaten



Psychische Probleme in den letzten 12 Monaten



Wie kommt es dazu?

Die Ergebnisse sind erstaunlich und wurden zunächst so nicht erwartet. Vielmehr wäre davon auszugehen gewesen, dass eine Doppelbelastung durch Berufstätigkeit und Kindererziehung auch zu mehr Stress, mehr Ermüdung und mehr Missemphindungen führen müsste. Offenbar ist das Gegenteil der Fall. Bei näherer Betrachtung der Themenstellung sind die Ergebnisse aber doch nicht so verwunderlich:

- Die Salutogenese, also die Wissenschaft von der Gesunderhaltung weiß, dass ein sehr guter Schutz vor Stress und Krankheit darin besteht, dass im Leben und in der Aufgabenerledigung ein Sinn gesehen wird. Kindererziehung ist eine der sinnvollsten Aufgaben überhaupt. Aber auch die berufliche Tätigkeit erhält durch die Familie einen Sinn – und wenn es nur die Ernährung der Familie ist. Forschungsergebnisse von H. Kernen bestätigen den Zusammenhang zwischen Elternschaft, Sinnempfinden und Belastungs- und Beanspruchungserleben (Kernen untersuchte Manager).¹
- Ein Faktor, der krank machen kann, ist mangelnde Wertschätzung. Im beruflichen Kontext kommen Lob und Anerkennung oft zu kurz. Besonders bei kleinen Kindern ist dies anders. Kinder lieben ihre Eltern und bringen ihnen bedingungslose Wertschätzung entgegen. Sicherlich lässt dieser Faktor bei pubertierenden Kindern nach. Vielleicht ist das auch ein Grund dafür, dass Personen oft im Alter zwischen 40 und 50 Jahren – wenn die Kinder also selbständiger werden und pubertieren – häufiger von Burnout betroffen sind: Die geringe Wertschätzung des Berufslebens setzt sich im familiären Umfeld fort. Hinzu kommt das Gefühl, nicht mehr gebraucht und gefragt zu werden.
- Die Familie relativiert die Bedeutung der Berufstätigkeit. Sicherlich sind der wirtschaftliche Druck und damit die Relevanz der Berufstätigkeit höher, da mehr Personen von dem Einkommen abhängig sind. Andererseits ergeben sich aber neue Werte durch die Verantwortung, die man als Eltern trägt, die die berufliche Selbstverwirklichung in den Hintergrund stellen können.
- In der Phase der Familiengründung, so lange die Kinder klein sind, bleibt oft keine Zeit für eigene Bedürfnisse. Die eigenen Bedürfnisse werden zurück geschraubt – man wird genügsamer und erwartet auch im Beruf weniger Selbstverwirklichung und ist daher weniger enttäuscht, wenn diese ausbleibt.
- Berufstätigkeit in der IT-Branche und Kindererziehung stellen zwei vollkommen unterschiedliche Belastungen und Anforderungen dar. Entsprechend kann die Arbeit bisweilen durchaus als Erholung von den quengelnden Kindern gesehen werden. Zuhause wiederum lenken die Erziehungsaufgaben vom beruflichen Stress ab.
- In einem Haushalt mit Kindern warten bei der Rückkehr viel Arbeit, viele Fragen, viele Aufgaben. Man hat praktisch gar keine Chance beruflichen Themen

¹ Kernen, Hans (1998). Burnout-Prophylaxe im Management. Erfolgreiches individuelles und institutionelles Ressourcenmanagement. Bern, Stuttgart, Wien: Paul Haupt.

gedanklich weiter nachzuhängen oder zu Hause nahtlos weiter an beruflichen Themen zu arbeiten. Ein Abschalten wird quasi erzwungen.

- Kinder sorgen für einen geregelten Tagesablauf mit regelmäßigen Mahlzeiten, festen Schlafenszeiten. Viele Eltern verzichten zum Wohl der Kinder auf das Rauchen oder Trinken von Alkohol in Anwesenheit der Kinder, was sich auch für sie selber gesundheitsförderlich auswirkt.

Schlussfolgerung: Kinder sind eine Gesundheitsressource

Jungen Menschen, die überlegen, ob eine Familiengründung mit der Berufstätigkeit vereinbar sein kann, können die Forschungsergebnisse Mut machen: Offenbar gelingt es neben der Kindererziehung gut auch beruflich aktiv zu sein – und das sogar mit weniger negativen Emotionen, weniger emotionaler Erschöpfung und weniger gesundheitlichen Problemen als bei der Kinderlosigkeit. Anders als viele Arbeitgeber denken, ist das Risiko des Ausbrennens und ernsthafter Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen) bei Kinderlosen größer als bei Eltern.

Sinnvoll sind – aus betriebswirtschaftlicher wie auch aus gesundheitlicher Sicht – Maßnahmen, die es den Beschäftigten erleichtern beide Aufgabe zu verbinden wie beispielsweise durch flexible Arbeitszeiten, Zeitkonten, Kinderbetreuungsangebote, Möglichkeiten der Teleheimarbeit (wie sie in der IT-Branche problemlos umzusetzen sind und auch oft praktiziert werden), positive Würdigung der Doppelbelastung und Wertschätzung der Übernahme der gesellschaftlichen Verantwortung.

Mehr zum Thema psychische Belastungen und Beanspruchungen finden Sie unter www.burnon-zentrum.de