



DR. KARELLA EASWARAN, geboren in Addis Abeba, Äthiopien, studierte Medizin in Ungarn und absolvierte eine Ausbildung zur Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin an der Universitätskinderklinik in Köln. Außerdem erlangte sie die Zusatzbezeichnung für Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin. In den vergangenen Jahren beschäftigte sie sich besonders mit Mind-Body-Medizin und sammelte Erfahrungen am Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine der Universität Harvard. Die Mutter zweier Söhne arbeitet als Kinderärztin in ihrer eigenen Praxis in Köln und war als Expertin in der ZDF- Sendung »Die Ärzte« zu sehen. Ihr erstes Buch Das Geheimnis gesunder Kinder. Was Eltern tun und lassen können war ein Bestseller.

www.beneficial-thinking.com

Dr. Karella Easwaran

Das Geheimnis ausgeglichener Mütter

*Starke Mütter – Starke Familien –
Starke Gesellschaft*



PENGUIN VERLAG

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Für Mulu und Ute-Rosalie



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2022

Copyright © 2020 der Originalausgabe by Kösel
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Konzept- und Textberatung: Bettina Burchardt,

www.bettina-burchardt.de

Redaktion: Melanie Hartmann, Fürstfeldbruck

Illustration: Marie Hübner

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt nach einem Entwurf
von Weiss Werkstatt

Umschlagabbildung: Amanda Dahms

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10812-2

www.penguin-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Warum sind Mütter heute stärker belastet?	10
Warum schreibe ich dieses Buch?	12
Was erwartet Sie in diesem Buch?	14
Einleitung	17
Muttersein, der stressigste Job der Welt	18
Ständig »vollbepackt auf Radtour«	22
Kapitel 1: Stress und <i>Beneficial Thinking</i>	25
Was ist Stress?	26
Die <i>Beneficial Thinking</i> -Methode	29
Die <i>Beneficial Thinking</i> -Philosophie	31
Das <i>Beneficial Thinking</i> -Haus	32
Der Keller und das Krokodil	34
Das Erdgeschoss und seine drei Bewohner	35
Das Dachgeschoss und die Ingenieurin	38
Impulse und Gewohnheiten	42
Die Autobahnen im Gehirn	46
Fazit	48
Der erste <i>Beneficial Thinking</i> -Schritt: Sich selbst kennenlernen.	49
Kapitel 2: Stress und der »Switch-Moment«	51
Wie Ihr Kopf vor dem Stress umschaltet	52
Der Aufzug im Kopf	54
Das umgestoßene Saftglas	56
Das Sorgenkarussell	61
Unsere Ängste	63
Akute Stressbewältigung: »Switch« – den Schalter umlegen	67

Atmen, bitte! Die SADH-Übung	72
Rückwärtszählen	76
Notfallgedanke	76
Fazit	80
Der zweite <i>Beneficial Thinking</i> -Schritt: Den »Switch-Moment« trainieren.	82
Kapitel 3: Madame Amy und das Krokodil zähmen	85
Das Krokodil – unser Freund und Helfer aus der Urzeit	86
Die natürliche und sinnvolle Wirkung von Stresshormonen	87
Das ständig träufelnde Gift – wie unser Krokodil uns heute krank macht	92
Dauerstress als Beziehungskiller	94
Wie sehen Flucht und Kampf heute im Alltag aus?	97
Wenn Sorgen und Ängste zur Gewohnheit werden	100
Wie schaffen wir es, wieder in unsere Mitte zu kommen?	104
Genau hinschauen	108
Methoden, die helfen	111
Yoga	112
Tai-Chi	113
Einbildungskraft (Imagery)	114
Achtsamkeit	115
Spiritualität	117
Kreativität	117
Wie geht Meditation?	118
Fazit	121
Der dritte <i>Beneficial Thinking</i> -Schritt: Das Krokodil zähmen.	122
Kapitel 4: Wo ein Wille ist, ist ein Weg	125
Veränderungen managen	128
Mit klaren Anweisungen zum Erfolg	130
Ein Weg voller Hindernisse	132
Vom großen »Aber« zum »Ich will!«	134
Die bewusste Entscheidung zur Veränderung	135
Fazit	138
Der vierte <i>Beneficial Thinking</i> -Schritt: Der Ingenieurin klare Anweisungen geben.	139

Kapitel 5: Ziele, Visionen und Erfolge	141
Ziele und Visionen	143
Passende und klare Ziele setzen	147
Golfspiel und das 18. Loch	152
Das Ziel ist nicht, perfekt zu sein	155
Das Ziel ist nicht, erschöpft zu sein	159
Fazit	161
Der fünfte <i>Beneficial Thinking</i> -Schritt: Ziele und Visionen entwickeln.	162
Kapitel 6: Gute Kommunikation, klare Botschaften	165
Die Sprache, die uns verbindet	168
Zuhören ist häufig wichtiger als Sprechen	170
Nonverbale Kommunikation	171
Körperinterne Kommunikation	172
Kommunikation in der Familie	173
Kommunikation mit dem Partner	175
Kommunikation mit dem Kind	178
Kommunikation in schwierigen Situationen	184
Warum Lästern schadet	184
Kommunikation in der Pubertät	185
Digitale Kommunikation	191
Fazit	194
Der sechste <i>Beneficial Thinking</i> -Schritt: Die eigene Kommunikation hinterfragen.	195
Kapitel 7: Jede Mutter braucht ein Dorf	199
Wie fange ich an, ein Dorf aufzubauen?	203
Welche Menschen passen in unser Dorf?	205
Die wichtige Rolle der Väter	208
Ein Dorf ist nie perfekt	212
Konkurrenz im Dorf ist schädlich	214
Die große Solidarität im Dorf	216
Arbeitskollegen	219
Viele helfende Hände: die große Bedeutung von Freundschaften	220

Fazit	222
Der siebte <i>Beneficial Thinking</i> -Schritt: Sich ein Dorf aufbauen.	224
Kapitel 8: Die Glücksfee in Ihrem Kopf – Ausgeglichenheit und positive Emotionen	227
Positive Emotionen sind eine Lebensnotwendigkeit!	230
Was sind Glücksgefühle?	233
Was bedeutet Glück?	233
Wie findet die Interaktion statt?	238
Wie arbeitet die Glücksfee in uns?	239
Für jeden schlechten Gedanken drei schöne	241
Keine Entscheidung ohne ein gutes Gefühl	244
Wie entstehen die stabilen Säulen im Erdgeschoss?	246
Der erste Schritt: Inventur im Garten der Emotionen	250
Womit können wir die Glücksfee aktivieren?	251
Fazit	257
Der achte <i>Beneficial Thinking</i> -Schritt: Die Glücksfee trainieren.	258
Nachwort	262
<i>Beneficial Thinking</i> und das Corona-Virus	265
Anhang	267
Literatur	268
Digitale Angebote	270
Dank	272

Vorwort

Seit über zwanzig Jahren darf ich in meiner Praxis Kinder von ihrem ersten Tag bis in ihr Erwachsenenleben begleiten. Einige meiner kleinen Patienten, die ich als süße Babys kennenlernte, sind inzwischen selbst Eltern geworden. Wie wunderbar! Als Ärztin erlebe ich aber auch hautnah den Mut, die Ausdauer und die Kraftanstrengungen ihrer Mütter mit.

Sie bewältigen die Schwangerschaft und die Geburt, meistern die besonders kräftezehrenden ersten Lebensmonate ihres Babys, ertragen die Trotzphase ihres Kindes, kämpfen um die geeignete Kita und Schule, erlahmen nie im Streit um die Hausaufgaben und stehen ihrem Kind bei, wenn es in der Pubertät zu Schwierigkeiten kommt.

Doch zur Herausforderung des Mutterseins gehört noch viel mehr. Ich bin selbst Mutter von zwei Söhnen. Wie jede andere Mutter schmiere ich Frühstücksbrote für sie, sitze an ihrem Bett, wenn sie krank sind, Sorge für gesunde Mahlzeiten und für den Zusammenhalt der Familie. Gleichzeitig versuche ich wie jede andere Mutter, die vielfältigen Anforderungen von Familie, Partnerschaft, Beruf und Haushalt unter einen Hut zu bringen. Zu Recht sagte mir neulich eine Mutter: »Mama sein ist nichts für schwache Nerven!« Dabei hat Muttersein kein Ablaufdatum. Es verändert unser Leben für immer, Tag für Tag sind wir mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Das Gedankenkarussell hört auch dann nicht auf, wenn das Kind längst aus dem Haus ist. »Kleine Kinder, kleine Sorgen – große Kinder, große Sorgen«, heißt

es. Für die Mutter bleibt das Kind ein Leben lang ihr Kind, auch wenn schon die Enkelkinder an die Tür klopfen.

Tagtäglich beobachte ich in meiner Praxis den hohen Einsatz, den Mütter für die Familie zeigen. Gleichzeitig sehe ich, wie schnell Herausforderungen wie schlaflose Nächte, Missverständnisse in der Partnerschaft, Probleme bei der Arbeit oder in der Betreuung der Kinder sie in Sorgen und Ängste versetzen und sie chronisch ermüden. Bald spüren sie die Erschöpfung und merken, wie diese ihre Lebensfreude dämpft. Über die Jahre hinweg stelle ich schließlich fest, wie fatal sich die Belastung der Mütter auf die Familien auswirken kann. Häufig dauert die Situation so lange an, bis die Mutter krank wird und damit ein körperliches oder psychisches Alarmsignal sendet – dann endlich kommt Hilfe. Sie kommt aber oft viel zu spät.

Warum sind Mütter heute stärker belastet?

Die enorme Belastung der Mütter und ihr Stress haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Das hängt unter anderem mit der Veränderung der gesellschaftlichen Strukturen und des heutigen Familienbilds zusammen. Berufsausbildung, Studium und Berufseinstieg nehmen bei Frauen heute mehr Zeit in Anspruch, sie bekommen oft später Kinder. Dadurch verdichtet sich die Zeitspanne von Karriereplanung, Heirat und Familiengründung, was viele Paare unter Druck setzt. Neben dem Familienleben müssen meist zwei Berufswege unter einen Hut gebracht werden. Die Anforderungen sind vielfältiger geworden, gleichzeitig steigen die Erwartungen an eine gelungene Eltern- und Partnerschaft. Die Mehrgenerationenfamilie gibt es immer

seltener. Mit angemessener Anerkennung und Unterstützung aus ihrem Umfeld können Mütter nicht immer rechnen. Im Gegenteil: Auch wenn ihre Lebenspartner, Eltern und Arbeitgeber es eigentlich gut meinen, müssen sich Mütter nicht selten Ausprüche anhören, die sie erniedrigen und klein machen. Sie werden als chaotisch und labil bezeichnet, als gehetzt und unorganisiert. »Sie hat nichts im Griff«, heißt es schnell, wenn sich ihr Kind im Supermarkt vor lauter Trotz schreiend auf den Boden wirft, oder wenn das Kind wieder einmal krank ist und sie deshalb nicht zur Arbeit kommen kann.

Laut dem Familienbericht der Landesregierung Baden-Württemberg von 2018 wenden Frauen mittleren Alters für Kinderbetreuung, Besorgungen, Hausarbeit und Pflege von Angehörigen im Schnitt 4,3 Stunden mehr auf als gleichaltrige Männer – pro Tag. Somit tragen vielerorts immer noch die Mütter die Familien – und sind damit elementare Stützen unserer Gesellschaft. Die Kinder, die mich jeden Tag in meiner Praxis besuchen, werden diese Gesellschaft in Zukunft mitgestalten. Der lebenslange Einsatz ihrer Mütter verdient daher deutlich mehr Anerkennung und Wertschätzung. Deshalb finde ich es enorm wichtig, den Fokus auf die Mütter, ihre Leistungen und ihren Stellenwert zu richten und dafür zu sorgen, dass die Gesellschaft ihre Belange erkennt und ernst nimmt.

Warum schreibe ich dieses Buch?

Ich schreibe dieses Buch für Sie, liebe Mütter, von Frau zu Frau und von Mutter zu Mutter. Denn wir alle haben am Ende ähnliche Sorgen und Bedenken – die eine etwas mehr, die andere weniger. Ich kann so oft so sehr nachempfinden, was Sie beschäftigt und besorgt – denn Muttersein verbindet uns alle. Ich sehe all Ihre Probleme: bei der Suche nach Kita-Plätzen, bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, bei Schulschwierigkeiten der Kinder, bei finanziellen Sorgen, womöglich bei Trennungen. Viel zu oft saßen und sitzen weinende und völlig erschöpfte Mütter in meiner Sprechstunde und bitten um eine Bescheinigung für eine Mutter-Kind-Kur. Dadurch wurde mir zunehmend bewusst, wie wichtig in meiner Arbeit als Kinder- und Jugendärztin ein systemischer Blick für die gesamte Familie ist. Ich habe beschlossen, nicht nur »mehr Gelassenheit« zu empfehlen, sondern stattdessen klare und greifbare Hilfsmechanismen anzubieten. Denn die Häufigkeit von psychischen Erkrankungen, Depressionen und Ängsten nimmt auch unter Müttern kontinuierlich zu.

Dieses Buch ist allerdings nicht nur für gestresste und überbelastete Mütter, sondern auch für Mütter, denen es zurzeit gut geht. Auch diese Mütter wollen sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln und sich auf bevorstehende Veränderungen vorbereiten – sei es durch die verschiedenen Lebensphasen der Kinder oder die eigenen körperlichen und seelischen Veränderungen, die das Leben mit sich bringt.

Sie alle finden mit diesem Buch neue Wege, ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und ihren Sorgen und Problemen mit effektiven Bewältigungsstrategien zu begegnen. Sie lernen, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Damit fällt es ihnen

leichter, die Herausforderungen des Mutterseins und Familienlebens jeden Tag ein bisschen besser, mit weniger Stress und mehr Freude zu bewältigen. Damit schaffen sie es, sich nicht nur in ihrer Familie, sondern auch in der Gesellschaft klarer und stabiler zu positionieren.

Dann wird es auch einfacher, als Mütter zusammenzustehen und ein neues Bewusstsein zu entwickeln, um unsere Visionen und Ideen besser und schneller zu verwirklichen. Nur wenn wir für uns, für unsere Kinder und miteinander stark sind, können wir Einfluss auf Gesellschaft und Politik nehmen – die ihrerseits noch vieles mehr tun könnten, um Müttern das Leben zu erleichtern.

Die wichtigste Aufgabe, liebe Mütter, fängt daher mit Ihnen selbst an. Nur wenn Sie selbst stabil und ausgeglichen sind, bewältigen Sie auch alle anderen wichtigen Aufgaben in Ihrem Leben auf sinnvolle, gute Weise – die Erziehung und Versorgung Ihrer Kinder, das Leben mit dem Partner, mit Freunden und Ihrem Umfeld, den Beruf und vieles andere mehr. Egal, in welcher Lebensphase Sie sich mit Ihrem Kind befinden – es ist wie im Flugzeug: Zuerst müssen Sie sich selbst die Sauerstoffmaske anlegen, damit Sie anschließend noch in der Lage sind zu handeln und sich um andere zu kümmern.

An dieser Stelle noch eine kurze Nachricht an Sie, liebe Väter, falls Ihnen dieses Buch zufällig in die Hände fällt: Gerade in den letzten Jahren, insbesondere seit der Einführung der Elternzeit, finden immer mehr Väter mit ihren Kindern den Weg in meine Praxis und sind begeistert von ihrer neuen Rolle in den Vätermonaten. Auch sie haben neue Wege gefunden, mehr Zeit und Freude mit der Familie zu teilen.

Dennoch habe ich dieses Buch in erster Linie den Müttern gewidmet – nicht weil ich Sie, liebe Väter, für weniger

wichtig oder beteiligt halte, sondern weil viele Themen, die ich beschreibe, Erfahrungen betreffen, die ich selbst als Mutter gemacht habe und die in der Hauptsache Mütter erleben. Und weil trotz des gesellschaftlichen Fortschritts in vielen Familien die Rollenverteilung in der Regel noch so aussieht, dass die »Geschäftsführung« – und damit der Löwenanteil an der Familienarbeit – bei den Müttern liegt. Sicherlich finden aber auch Väter in diesem Buch interessante Informationen, von denen sie profitieren.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Das Fach der Mind-Body-Medizin lehrt uns, wie unser Denken unsere Gesundheit beeinflusst. Aus diesem Wissen heraus habe ich die Methode des sogenannten *Beneficial Thinking* (auf Deutsch: vorteilhaftes Denken) entwickelt, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle. Dadurch lernen Sie auf neuartige und leicht verständliche Weise, Ihr Denken und Handeln zu verstehen und vorteilhaft zu verändern. Einige von Ihnen kennen die *Beneficial Thinking*-Methodik vielleicht aus meinem ersten Buch »Das Geheimnis gesunder Kinder«. In dem vorliegenden Buch habe ich die Vorgehensweise weiterentwickelt und gebe Ihnen konkrete Übungen, Anwendungsschritte und weitere Anregungen, um *Beneficial Thinking* kennenzulernen und in Ihrem Leben erfolgreich anzuwenden.

All das soll Ihnen helfen, eine glückliche, ausgeglichene und lebensbegeisterte Mutter zu bleiben, statt krank und machtlos als Stressopfer zu leiden. Denn eine ausgeglichene Psyche ist das beste Fundament für unsere Persönlichkeit und der einzige Weg, allen Erfahrungen, Veränderungen

und Herausforderungen im Leben gut und stabil zu begegnen. Mit bewusster und kontinuierlicher Übung werden Sie erkennen, dass viele Stresssituationen und Hindernisse mit bestehenden Denkmustern zu tun haben. Indem wir uns neue, vorteilhaftere Denkgewohnheiten aneignen, kommen wir viel schneller zur Ausgeglichenheit – als Basis für das, was wir alle anstreben: nämlich Gesundheit, Glück und Erfolg.



Einleitung

Muttersein, der stressigste Job der Welt

Eine Geburt verändert alles. Nicht nur für das Kind, das neun Monate geschützt im Bauch der Mutter heranwachsen durfte, fängt etwas völlig Neues an. Auch für die Mutter ist es ein Schritt ins Unbekannte. Viele Mütter erzählen mir von den Emotionen, die sie überkamen, als sie zum ersten Mal ihr Neugeborenes im Arm hielten. Da war nicht nur die riesige Freude, sondern zugleich die Erkenntnis, dass nun ein Wesen existiert, das vollkommen von ihnen abhängig ist. Auch ich kenne dieses Gefühl. Es ist wunderschön – und zugleich absolut überwältigend, manchmal sogar etwas beängstigend.

Schon allein die Hormone sorgen dafür, dass Mütter von Anfang an im Ausnahmezustand sind. Bereits während der Schwangerschaft wird ihr Gehirn mit Hormonen überflutet. Aber auch nach der Geburt des Kindes können Mütter wie ausgewechselt wirken. »Die Hormone spielen verrückt«, sagt man. Doch diese Veränderungen sind sinnvoll. Die Natur hat es sehr weise eingerichtet, dass es für Mütter nicht zuletzt dank der Botenstoffe in ihrem Körper das Wichtigste im Leben wird, ihr Kind zu lieben und zu beschützen, es zu ernähren und wachsen zu sehen. Tag für Tag nehmen wir Mütter alle Herausforderungen an, die das Leben an uns stellt. Die Euphorie der ersten Monate wird bald vom zunehmenden Kräfteverschleiß aufgezehrt. Muttersein bringt viel Freude mit sich, aber auch viel Stress. Mehr, als die meisten anderen Menschen zu bewältigen haben.

Stunden mit hohem Stresspegel haben zum Beispiel Feuerwehrleute, die zu einem Brand gerufen werden. Ein Ehepaar, das ein Haus baut und sich monatelang mit den Handwerkern auseinandersetzen muss, befindet sich sogar über einen langen Zeitraum im Stress. Aber irgendwann ist die anstrengende Zeit auch wieder vorbei. Das Besondere bei Müttern: Bei ihnen handelt es sich nicht um vorübergehende Belastungsspitzen, sondern um einen Dauerzustand.

Stress ist der Krankmacher Nummer eins der modernen Gesellschaft und ist auch Ursache dafür, dass so viele Mütter am Rande ihrer Kräfte sind. Ihr Alltag ist von Zeitdruck bestimmt, sie bestehen eine Zerreißprobe nach der anderen, bevor sie abends völlig erschöpft ins Bett fallen. Doch selbst dort haben sie keine Ruhe. Gerade wenn ihre Tiefschlafphase begonnen hat, hat das Baby Hunger oder das Kita-Kind träumt schlecht und muss getröstet werden. Später kann es sein, dass eine Mutter gar nicht erst einschlafen kann, weil ihr Kind im Teenageralter nicht zur vereinbarten Zeit nach Hause gekommen ist. Ganz leicht passiert es da, dass Mütter vergessen, dass auch sie selbst Bedürfnisse haben.

Es ist ein grauer Novembertag, ständiger Nieselregen sorgt für eine unangenehme feuchte Kälte und lässt die Viren tanzen. Der 20 Monate alte Max ist seit September in der Kita und schon zum dritten Mal krank; er hustet und hat leichtes Fieber. Seine Mutter Maja ist verzweifelt, denn die Erzieherin hat sie gerade im Büro angerufen und gebeten, Max abzuholen. Ihr Mann Till kann ihr nicht helfen, da er beruflich verreist ist. Mit schlechtem Gewissen hetzt sie zur Kita. Wieder müssen ihre Kolleginnen ihre Arbeit mit übernehmen. Maja will ihren Job gut machen, aber auch für ihren Sohn da sein. Immer wie-

der muss sie die Erfahrung machen, dass sie weder das eine noch das andere so schafft, wie sie es sich vorstellt. Als sie Max in der Kita in Empfang nimmt, ist er gereizt und weinerlich. Er tut ihr so leid! Ihr schlechtes Gewissen, das sie schon wegen ihres Jobs hat, wird nun noch größer: »Wieso habe ich heute Morgen übersehen, dass es Max nicht gut geht?« Da fällt ihr mit Schrecken ein, dass morgen Früh ein wichtiger Termin mit ihrem Chef vereinbart ist. Bis dahin ist Max aber ganz sicher nicht gesund, und die Nachbarin, die in Notfällen manchmal auf ihn aufpasst, ist ebenfalls verreist. Majas Blutdruck steigt, sie bekommt ein wenig Panik. Auf einmal wirkt alles zu viel. Maja bringt ihren Sohn zu mir in die Praxis. Seine Augen glänzen fiebrig, seine Nase läuft und er ist schlapp. Aber starke Medikamente braucht er nicht. Max ist krank, weil er eine typische Virusinfektion hat. Solche Infektionen alle paar Wochen sind ganz normal bei Kindern in Max' Alter. Es wird ihm ganz von allein bald wieder besser gehen. Es ist Maja, um die ich mir Sorgen mache. Ich weiß von ihr schon von früheren Arztbesuchen, dass sie zwischen Familie und Job aufgerieben wird. Und ich weiß, dass ihr Stress Max nicht guttut!

Die Arbeit in meiner Praxis für Kinder- und Jugendmedizin hat sich in den letzten 20 Jahren verändert. Impfstoffe haben dafür gesorgt, dass viele Krankheiten gar nicht erst entstehen, und Medikamente sind heute so effektiv, dass die meisten Erkrankungen ganz schnell und unkompliziert zu Hause behandelt werden können. Kinder mit schweren angeborenen oder später erworbenen Krankheiten werden in der Regel in Spezialkliniken versorgt. Dadurch geht es in meiner Praxis heute meist um die üblichen Kinderkrankheiten und Infektionen in den Wintermonaten; außerdem kommen Eltern mit ihren Kindern zu den Vorsorgeuntersuchungen und Impfterminen.

Ich muss mir um meine kleinen Patienten meist keine großen Gedanken machen – ich behandle sie, wie sie behandelt werden müssen, und weiß, dass sie Krankheiten meist problemlos überstehen. Denn Kranksein gehört zur Kindheit dazu. Fakt ist aber auch, dass selbst die unkompliziertesten Krankheiten zu starken Symptomen führen können, wie etwa eine Mittelohrentzündung, bei der das Kind die ganze Nacht weint, oder eine Halsentzündung, die nächtelangen Hustenreiz verursacht. Dazu kommt, dass die Kinder mitunter Kita-Verbot haben und diese Infektionen in wöchentlichen Abständen kommen und gehen können. Auf diese Weise kann schon ein simpler Infekt des Kindes, der von uns Kinderärzten als »normal« betrachtet wird, für die Eltern eine ganz andere Bedeutung bekommen. Die Schlaflosigkeit, das Fehlen bei der Arbeit und eine Wiederansteckung nach dem Pingpongprinzip bringt ihren mühsam strukturierten Tagesablauf ins Wanken.

Daher sage ich immer: Krankheiten im Kindesalter müssen nicht nur von den Kindern selbst, sondern auch von den Eltern durchgestanden werden. An dieser Stelle müssen wir Ärzte, aber auch die Gesellschaft umdenken und verstehen, dass Eltern in solchen Situationen viel mehr Verständnis, Empathie und Unterstützung von uns brauchen. Wir dürfen nicht vergessen: Schon im normalen Alltag brauchen sie viel Kraft, um die Familie und die Bedürfnisse jedes Einzelnen im Gleichgewicht zu halten. Daher ist es so wichtig, als Kinderarzt oder Kinderärztin ein ganzheitliches Verständnis für die Gesundheit der Familie zu entwickeln. Das Erkennen der psychosozialen Schwierigkeiten und ihrer gesundheitlichen Auswirkungen, das zentrale Anliegen der Mind-Body-Medizin, gewinnt in meiner Arbeit immer mehr an Bedeutung.

Ständig »vollbepackt auf Radtour«

Oft ist es so, als müssten Mütter freihändig Fahrradfahren. In der einen Hand ein Bündel Babywäsche, in der anderen Putzschwamm und Einkaufstasche. Und hinten auf dem Gepäckträger türmt sich vielleicht noch ein Riesenpacken Arbeit aus dem Job. Man *kann* so Fahrradfahren; mit ein bisschen Übung und auf gerader Strecke geht das sogar ganz gut. Doch wehe, es kommen Kurven oder ein paar Schlaglöcher! Dann kann das Gleichgewicht nicht mehr gehalten werden.

Alle bewundern Martha. Sie ist eine liebevolle Mutter für ihre beiden Töchter, drei und sieben Jahre alt, hat eine Zweidrittelstelle als verantwortliche Redakteurin für ein Stadtteilmagazin und unterstützt ihren Mann Tom, der sich vor einem Jahr als Rechtsanwalt selbstständig gemacht hat. Das dritte Kind ist unterwegs, es wird ein Junge. Martha und Tom sind überglücklich.

Martha ist voller Schwung; die Gewissheit, dass sie alles super im Griff hat, beflügelt sie. Ihr Bauch wächst, und sie sieht aus wie das blühende Leben. Doch in ihrem durchdacht organisierten Leben zeigen sich erste Risse. Ihr Chef mäkelte seit einiger Zeit an ihr herum. Der Grund ist nicht etwa eine nachlassende Arbeitsleistung. Auf Martha kann man sich wie immer zu 100 Prozent verlassen. Nein, er ist nur der Meinung, dass man mit drei Kindern unmöglich eine leitende Position ausfüllen kann, und lässt keine Gelegenheit aus, seine Mitarbeiterin das spüren zu lassen. Martha zermürben die ständigen Diskussionen mit ihrem Chef. Sie muss aber auch noch mehr Probleme bewältigen. Ihre jüngere Tochter Klara wird von einer Tagesmutter betreut. Geplant war, dass Klara demnächst in den nahegelegenen Kindergarten wechselt. Doch sie

bekommt keinen Platz. Martha kämpft wie eine Löwin, aber ihr sorgfältig aufgebautes Betreuungsnetz trägt nicht mehr.

Wenn sie nachts wach liegt, überkommt sie die Angst. So viele Jahre lang hat sie dank ihres grenzenlosen Einsatzes für alle Probleme eine Lösung gefunden. Aber nun hat sie das Gefühl, gegen eine Wand zu laufen. Auch Tom wird langsam nervös: In seiner Kanzlei tauchen ständig unerwartete Probleme auf. Seine immer längeren Arbeitszeiten führen nicht nur dazu, dass er ständig schlechte Stimmung verbreitet, er trägt auch weniger zu Haushalt und Familie bei. Und nun beginnt die siebenjährige Tochter Lena auch noch einzunässen.

Als Martha mit Lena zu mir in die Praxis kommt, will sie wissen, wie sie Lena helfen kann. Nur durch vorsichtiges Nachfragen und empathisches Zuhören erfahre ich, wie belastet das Familienleben ist, und dass Martha völlig verzweifelt, am Ende ihrer Kräfte und kurz von einem Burn-out steht.

Erste Anzeichen einer großen Erschöpfung werden bei Müttern häufig nicht erkannt. Niemand findet es erwähnenswert, wenn sie ständig übermüdet, erschöpft und gestresst sind. Viele denken, das sei normal – auch die Mütter selbst. Sie sind so sehr mit allen anderen beschäftigt, dass sie nicht merken, wie es ihnen selbst geht. Monate- oder jahrelang scheint alles zu stimmen, bis auf einmal alles zusammenbricht.

Natürlich gehört es zum Muttersein dazu, beim Sorgen für die Familie und Großziehen der Kinder auch mal müde, verärgert oder genervt zu sein. Doch vielen Müttern fehlt es heute an Erholungspausen. Deshalb bleibt es nicht bei kurzzeitigen und schnell überwundenen Überforderungssituationen. Anhaltende Traurigkeit, Dauererschöpfung und chronische Gereiztheit müssen die Alarmglocken läuten lassen! Denn dies bedeutet: Hier braucht jemand dringend Unterstützung.

Die Sensibilität für den übergroßen Stress der Mütter und dessen Auswirkung auf ihre Gesundheit kommt erst langsam im gesellschaftlichen Bewusstsein an, zum Beispiel beim Thema postnatale Depression oder der leichteren Form des »Babyblues«. Wir alle wissen inzwischen, dass etwas ganz entscheidend nicht in Ordnung ist, wenn eine Frau noch Wochen nach der Geburt ihres Kindes ständig in Tränen ausbricht oder sagt: »Ich schaffe es kaum, morgens aufzustehen.« Wenn die Mutter nach einer Geburt über längere Zeit niedergeschlagen ist und keine Lebensfreude mehr verspürt, sollten diese Symptome mit einem Facharzt abgeklärt werden!

Leider schwindet diese Aufmerksamkeit wenige Monate nach der Geburt, doch der Stress für die Mütter bleibt. Schnell wird aus Schlafmangel eine dauerhafte Schlafstörung, aus Lustlosigkeit wird der Verlust an Lebensfreude. Das kann *jede* Mutter treffen: von der Alleinerziehenden, die sich mühevoll mit wenig Geld und ohne Hilfe der Familie durchschlagen muss, bis zur hochbezahlten Selbstständigen, die sich Putz- und Kinderfrau leisten kann. Und natürlich auch die Mütter, die von sich selbst dachten: »Mir kann das nicht passieren!« Tatsächlich ist für Mütter die Gefahr auszubrennen höher als für Spitzenmanager.

Die Folgen von chronischem Stress reichen von Erschöpfungszuständen bis hin zu Depressionen, Burn-out und langfristig Demenz. Leider gibt es keine Medizin, die wir Ärzte gegen Stress verschreiben könnten. Nur gegen seine massiven Auswirkungen gibt es Medikamente und Therapien (oft genug kommen diese zu spät zum Einsatz). Aber was ist eigentlich Stress? Woher kommt er? Was bewirkt er in unserem Körper genau? Was können wir dagegen tun? Und wie können Mütter sich selbst helfen? Antworten auf diese Fragen und viele weitere Anregungen erhalten Sie in den nächsten Kapiteln.

Kapitel 1

Stress und *Beneficial Thinking*

Was ist Stress?

Stress ist die ganz natürliche Reaktion auf Gefahr. Sobald sich etwas in unserem Umfeld verändert, muss unser Gehirn in kürzester Zeit abklären, ob eine Situation ungefährlich ist oder Gefahr droht. Im Fall der Gefahr werden in Sekundenbruchteilen Stresshormone ausgeschüttet. Sie sorgen dafür, dass unserem Körper mehr Energie zur Verfügung steht. Diese Energie macht ihn bereit für Angriff oder Flucht.

Das Problem ist, dass unser Gehirn nicht nur reale Gefahren, sondern auch winzige Kleinigkeiten als gefährlich einordnen kann. Mit Kindern läuft ein Tag deutlich chaotischer und unberechenbarer ab als im Büro, sodass Mütter jeden Tag Unmengen von Stresssituationen erleben. In der Regel laufen sie unbewusst ab. Häufig nehmen wir Stress erst dann wahr, wenn er anfängt, unser Verhalten negativ zu beeinflussen oder unsere Gesundheit zunehmend belastet.

Stress ist unser moderner Feind geworden, der viele Krankheiten verursacht. Wir Ärzte dürfen die Wirkung des elterlichen Stresses nicht unterschätzen oder gar vernachlässigen. Der hohe Stresspegel der Eltern kann sich schädigend auf ihre Kinder auswirken – dafür spricht die deutlich steigende Zahl der Kinder mit psychischen Problemen und stressbedingten Belastungsanzeichen vor allem im Schulalter. Umgekehrt führen Krankheiten der Kinder zu Schlaflosigkeit und Stress der Eltern. Wenn Eltern mit ihren jewei-

ligen Lebensumständen und ihrem Stress besser umgehen können oder ihm sogar vorbeugend begegnen, ist nicht nur ihnen, sondern auch ihren Kindern geholfen.

Die meisten Ereignisse, die in uns Stress auslösen, können wir nicht beeinflussen:

- Ihr Sohn zeigt ihnen einen Zettel aus der Schule, der Ihnen mitteilt, dass alle Kinder am nächsten Tag einen DIN-A3-Zeichenblock mitbringen sollen. Vorsorglich haben Sie Schulhefte, Stifte und Radiergummis in einer Schublade vorrätig. Aber ein DIN-A3-Block ist nicht dabei. Der Zettel ist bereits zwei Wochen alt und wichtig, es ist allerdings kurz vor Ladenschluss. Sie wollen natürlich nicht, dass Ihr Kind Ärger bekommt. Also müssen Sie noch einmal schnell zum Laden fahren. Die Eile und der Zeitverlust, die damit verbunden sind, stressen Sie und bringen Ihren Tagesplan durcheinander.
- Ein unvorhersehbarer Stau verhindert, dass Sie Ihr Kind rechtzeitig vom Kindergarten abholen können. Und schon ist der Puls auf 160.
- Von der Schule kommt ein Rundbrief, dass wieder einmal Läuse aufgetaucht sind. Auf den zusätzlichen Aufwand, alle Kleidungsstücke, Bettwäsche und Polsterbezüge durchzuwaschen und, wie von der Nachbarin empfohlen, alle Kuscheltiere ins Kühlfach zu legen, das Kind und die restliche Familie mit Läusemittel zu behandeln, alle mit dem Läusekamm durchzukämmen und wochenlang zu überprüfen, würden Sie liebend gerne verzichten.

So vieles haben wir nicht in der Hand! Es ist ähnlich, wie wenn wir auf das Meer blicken: Manchmal gibt es hohe Wellen, manchmal ist das Meer ganz glatt und ruhig. Mit