

Die Erschöpfung der Mütter

Vertiefungsarbeit von Lena Schwitz und Petra Wieland
Doula Ausbildung 2022 –2023 / Malea Lin Doula Fachschule Schweiz



Mit vielen Visionen und Ideen sind wir in die Ausbildung zur Doula gestartet. Wir hatten uns viel vorgenommen, merkten aber bald, dass wir an unsere Grenzen stossen. Familie, Arbeit und Ausbildung zu vereinbaren war eine grosse Herausforderung und ein enormer Kräfteaufwand. Wir fühlten uns zu erschöpft. Lange haben wir geglaubt, dass diese **Erschöpfung** unser eigenes, individuelles Problem ist, wofür wir selbst verantwortlich sind. Nachdem wir uns genauer mit dieser Erschöpfung auseinandergesetzt haben, wurde uns klar, dass diese Ermüdung nicht nur unser persönliches Erleben, sondern ein kollektives und strukturelles Problem ist, das Frauen global und systembezogen betrifft. Franziska Schutzbach schreibt in ihrem empfehlenswerten Buch *Die Erschöpfung der Frauen* folgendes dazu: "Was wir heute unter Frauenemanzipation verstehen - ökonomisch unabhängig, leistungsstark, selbstbestimmt und individuell - ist für die meisten Frauen kaum zu erreichen. Und es ist nicht kompatibel mit dem, was die Gesellschaft von Frauen erwartet, nämlich dass sie ständig verfügbar sein sollen für die Bedürfnisse anderer." In unserer Gesellschaft wird Weiblichkeit gleichgesetzt mit Fürsorglichkeit. Frauen sind zuständig für emotionale Zuwendung, für Harmonie, Trost und Beziehungsarbeit – für Tätigkeiten also, die unsichtbar sind und kaum Anerkennung oder Bezahlung erfahren. Dies, obwohl unsere ganze Gesellschaft und Wirtschaft auf der **Care-Arbeit** aufbauen. Diese Fürsorgearbeit kann unglaublich erschöpfen. Mit unserer Arbeit wollen wir bewusst darüber reden. Wir wollen nach Gründen und Lösungen suchen. Wie lassen sich die Erschöpfung, die Gefühle der Ermüdung und Leere erklären? Was sind die Ursachen, dass wir und viele andere Mütter das Gefühl haben, im Survival-Mode zu leben oder sogar im Alltag zu ertrinken.

Wir haben viele **Ursachen** und **Faktoren** erforscht und sind dabei auch auf den Begriff **Mental Load** gestossen. Die Initiative Equal Care definiert ihn wie folgt: "Mental Load bezeichnet die Last der alltäglichen, unsichtbaren Denkarbeit und Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten, das Koordinieren und Vermitteln in Teams im Beruflichen, sowie die Beziehungspflege und das Auffangen der Bedürfnisse und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen." Mental Load beschreibt also die unsichtbare Denkarbeit, die allen Angelegenheiten der Care-Arbeit und der Familien-Organisation vorausgeht. Diese unsichtbare Denkarbeit ist eine enorme mentale Belastung und ein wesentlicher Grund für die Erschöpfung von Müttern und kann weitreichendere **Folgen** haben.

Mit dem Wunsch, mehr Stimmen zu unserem Thema zu sammeln, haben wir **Fragebogen** an Frauen aus unserem Umfeld verschickt. Damit wollten wir das Bewusstsein für die Thematik erhöhen. Wir stellen die Ergebnisse der Umfrage in unserer Arbeit zusammenfassend dar. Anhand von Theorien zu Stress, Resilienz, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl suche wir nach Strategien, um die Gesundheit zu fördern und belastende Situationen bewältigen zu können. Mit unseren gesammelten **Handlungsmöglichkeiten** möchten wir den Müttern eine Erinnerung, Motivation, Inspiration und Hilfe anbieten. Denn es ist elementar, sich als Frau und Mutter Zeit für sich zu nehmen, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und sich Erholungsraum zu schaffen. Nur dann haben wir langfristig genügend Reserven und Ressourcen, für unsere Familie, für unsere Arbeit und auch für uns selbst. Aus diesem Wunsch entsteht unsere Herzensarbeit **Umama**, in der wir Mütter in Zukunft unterstützen und begleiten möchten. Wir wünschen uns, dass Frauen ihren wahren Wert erkennen und auch in der Gesellschaft die Wertschätzung erfahren, die sie so sehr verdient haben. (www.umama.ch).

Gerne senden wir dir unsere Vertiefungsarbeit per Mail. Scanne dazu den QR – Code

