

# Perfektionistischen Eltern droht der Burnout

geschrieben von Redakteur | Mai 29, 2024



## Forscher der Ohio State University sehen fatalen Druck von Gesellschaft und sozialen Medien

Eltern, die sich bemühen, ihre Kinder perfekt zu erziehen, müssen damit rechnen, einen Burnout zu erleiden. Das zeigt eine Studie von Forschern der [Ohio State University](#). Sie basiert auf einer Umfrage unter 700 Eltern. 57 Prozent leiden bereits unter einem Burnout. Die Bemühungen, perfekte Eltern zu sein, sind nicht nur unrealistisch, sondern auch schädlich für Eltern und ihre Kinder, warnen die Forscher.

### Chronische Überforderung

Die Gesellschaft übt den Experten nach einen immensen Druck auf Eltern aus, „perfekt“ zu sein. In ihrem Streben, dieses unrealistische Ziel zu erreichen, können sie einen elterlichen Burnout erleben. Dieser tritt auf, wenn der chronische Stress

die Fähigkeit der Eltern überfordert, mit allen Situationen fertig zu werden und effektiv zu funktionieren.

Der elterliche Burnout hängt stark mit internen und externen Erwartungen zusammen, einschließlich der Selbsteinschätzung, ob man sich für ein gutes Elternteil hält, der wahrgenommenen Beurteilung durch andere, der Zeit zum Spielen mit den Kindern, der Beziehung zum Ehepartner und der Sauberkeit im Haus. Darüber hinaus zeigt die Studie, dass eine geringere Belastung durch strukturierte außerschulische Aktivitäten und mehr Zeit zum freien Spiel mit den Kindern psychische Gesundheitsprobleme bei Kindern wie Angst und Depression lindern könnten.

## **Treibsatz psychische Leiden**

Noch schlimmer wird es, wenn Kinder unter psychischen Störungen leiden. Das verschärft das Burnout-Problem bei den Eltern, was oft dazu führt, dass sie ihre Kinder häufiger beschimpfen, kritisieren, anschreien oder sogar schlagen. Forscherin Kate Gawlik gibt den sozialen Medien einen guten Teil der Schuld an den Leiden der Eltern. „Wenn man Eltern auf Instagram beobachtet, frage ich mich immer: Wie schaffen sie es, immer alles im Griff zu haben, während ich es nicht habe?“

Mittlerweile hat die vierfache Mutter es im Griff. Dabei half ihr ein Ratschlag von Bernadette Melnyk, Assistenzprofessorin für Pädiatrie und Psychologie: „Positive Erziehung bedeutet, dass man seinen Kindern viel Liebe und Wärme schenkt, ihnen aber auch Struktur und Orientierung im Leben gibt. Man bringt ihnen behutsam die Konsequenzen von Verhaltensweisen bei. Ein positives Elternteil zu werden, ist ein viel besseres Ziel als zu versuchen, perfekt zu sein“, so Melnyk.

Ann Arbor/presstext