

Mütter unter Druck: Warum Selbstfürsorge wichtiger denn je ist!

Mütter vernachlässigen oft ihre Bedürfnisse, was zu Stress und Burnout führen kann. Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind wichtige Lösungen.



Deutschland - Mütter stellen oft ihre eigenen Bedürfnisse hinten an, was zu ernsthaften gesundheitlichen Risiken führt. In einer aktuellen Analyse wird deutlich, dass die Schuldgefühle, auch bekannt als „Mom Guilt“, und die gesellschaftlichen Erwartungen, die auf Müttern lasten, häufig zu einem Gefühl der Überforderung führen. Laut der National Alliance on Mental Illness (NAMI) bedeutet dies, dass Mütter 24 Stunden am Tag für ihre Kinder da sein und gleichzeitig in Beruf und Haushalt erfolgreich sein sollen. Dies führt zu Stress, wie eine Forsa-Umfrage von 2024 zeigt, bei der 62% der Eltern mit minderjährigen Kindern häufig gestresst sind und fast 70% sich erschöpft fühlen. Selbstfürsorge, oft als egoistisch wahrgenommen, ist jedoch entscheidend, um Burnout zu

vermeiden und aus der Erschöpfungsspirale auszubrechen. Der Schlüssel dazu ist, kleine Pausen und Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu integrieren.

Achtsamkeit als Weg zur Entlastung

Achtsamkeit wird als Schlüssel zur Gelassenheit beschrieben und hilft Müttern, den Erwartungsdruck zu reduzieren. Sie fördert ein Leben im Hier und Jetzt und ermöglicht es, den Druck der Perfektion abzubauen und die Mutterschaft zu genießen. Die Praxis ist im Buddhismus verwurzelt und wird mittlerweile auch in der täglichen Stressbewältigung eingesetzt. Meditation ist eine empfohlene Methode zur Verbesserung des Wohlbefindens und Stressreduktion. Studien belegen, dass Meditation das Risiko für Herzkrankheiten senken kann und die Lebensqualität verbessert.

Fünf Achtsamkeitsübungen, die Müttern helfen können, sind:

- **Innehalten:** Bewusste Atemübungen zur Stressbewältigung.
- **Bewusst Gehen:** Achtsame Gehmeditation während Spaziergängen.
- **Achtsames Essen:** Bewusstes Genießen von Mahlzeiten zur Verbesserung der Verdauung.
- **Dankbar sein:** Tägliches Aufzählen von drei Dingen, für die man dankbar ist.
- **Bewusst Atmen:** Atemübungen zur Beruhigung des Geistes.

Diese Praktiken können helfen, den wachsenden Anforderungen des Mutterseins gerecht zu werden und die mentale Gesundheit zu fördern. Ein Großteil der Eltern fühlt sich überfordert, was sich auch in den Statistiken widerspiegelt: 50% der Mütter und 33% der Väter berichten von starker Überforderung. Zudem haben 20% der Eltern Symptome eines Burnouts.

Strategien zur Selbstfürsorge

Eine wichtige Maßnahme, um den Alltag als Mutter besser zu bewältigen, umfasst regelmäßige körperliche Aktivität von mindestens 10 Minuten täglich, um die psychische Gesundheit zu fördern. Die Symptome des Eltern-Burnouts, zu denen ständige Müdigkeit und Überforderung bei alltäglichen Aufgaben gehören, sollten ernst genommen werden. Es sind nicht nur die hohen Erwartungen, die Mütter unter Druck setzen, sondern auch die permanente Verantwortung und der fehlende soziale Rückhalt, besonders unter Alleinerziehenden.

Eine gute Organisation durch effektives Zeitmanagement kann einen Großteil des Stresses reduzieren. Empfehlungen beinhalten, feste Zeiten für Hobbys einzuplanen, Grenzen zu setzen und emotionale sowie praktische Unterstützung von Freunden und Familie in Anspruch zu nehmen. Außerdem hilft die Integration von Achtsamkeitsübungen im Alltag, Stress abzubauen und die Beziehung zu den Kindern zu verbessern. Dank der erfolgreichen Integration solcher Techniken kann eine 40% höhere Erfolgsquote in der Stressbewältigung erzielt werden.

Es steht außer Frage, dass Mütter ihre eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen sollten. Die Herausforderungen des Alltags erfordern mehr denn je Achtsamkeit und Selbstfürsorge, um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden der Familie zu sichern. Für viele Mütter bedeutet es, sich selbst an erste Stelle zu setzen – ohne ein schlechtes Gewissen. Das Wohlbefinden der gesamten Familie hängt oft davon ab, ob die Mütter sich die nötige Zeit für sich selbst nehmen.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	• www.op-online.de • www.praxis-hoepfler.de • www.eltern-zeit.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net