

Schule bedeutet Stress für Mütter

Im Alltag mit ihren Kindern **STECKEN FRAUEN BERUFLICH OFT ZURÜCK** – anders als die Väter

VON KIRA VON DER BRELIE

BERLIN. Ob Pausenbrotschmie-
ren, Elterngespräche oder Haus-
aufgabenbetreuung – die Schule
ist auch heute noch in erster Linie
eine Mama-Aufgabe. Das ist eines
der zentralen Ergebnisse einer
Umfrage des Meinungsfors-
chungsinstituts Yougov. Auftrag-
geber ist das Nachhilfeunterneh-
men Studienkreis.

Für die Erhebung wurden im Ju-
ni 1053 Personen zwischen 40
und 55 Jahren befragt. Fast die
Hälfte davon (47 Prozent) sieht die
Hauptverantwortung für schuli-
sche Themen bei den Müttern.
Nur 8 Prozent wählten die Väter
in der Pflicht. Besonders Frauen
sehen sich selbst in der Verantwor-
tung (67 Prozent). Jeder zweite
Mann meint hingegen, beide El-
ternteile trügen die gleiche Ver-
antwortung (52 Prozent).

Die sogenannte menta-
le Belastung war auch schon
Gegenstand anderer Studien.
Der Begriff beschreibt die Last
durch ständige unsichtbare
Planungs- und Koordinierungsaufgaben,
die im Alltag anfallen und die damit ver-
bundene Verantwortung. Diese Studien zeigen ähnliche
Ergebnisse wie die aktuelle Yougov-
Umfrage. Beispielsweise die reprä-
sentative „Vermächtnisstudie“
aus dem Jahr 2023 vom Institut für
angewandte Sozialwissenschaft,
dem Wissenschaftszentrum Berlin
für Sozialforschung und der Wo-
chenzeitung „Die Zeit“. Demnach
liegt die Hauptlast bei den Frauen,

während Männer jedoch häufig
glauben, dass die mentale Belas-
tung gerecht verteilt wäre.

Laut der Yougov-Umfrage hat
mehr als jede zweite Frau (58 Pro-
zent) das Gefühl, sich zwischen
beruflichen Entwicklungsmög-
lichkeiten und der schulischen
Entwicklung des Kindes entschei-
den zu müssen. 10 Prozent der
Mütter haben dieses Gefühl häu-
fig. Bei den Männern sind es 3 Pro-
zent. Fast alle Eltern (82 Prozent)
machen sich mehrmals pro Woche
bis täglich Gedanken über die
Schule ihrer Kinder. Vor allem Müt-
ter beschäftigen sich eigenen An-
gaben zufolge täglich oder mehr-
mals täglich gedanklich mit der
Schule (53 Prozent), bei den Vä-
tern sind es 12 Prozent weniger.
39 Prozent der Befragten nehmen
externe Unterstützung, wie bei-
spielsweise Nachhilfe für ihre Kin-
der, in Anspruch. 42 Prozent dieser

Personen empfinden das
als willkommene
Entlastung.

Die Zahlen decken sich mit den Er-
fahrungen des Nachhilfeunter-
nehmens, das die Studie in Auf-
trag gegeben hat. „Die Mutter
ist die Ansprechperson, die
häufiger in Teilzeit arbeitet
und zu Hause für die Alltagsdinge
zuständig ist“, sagt Studienkreis-
Sprecher Thomas Momotow. „Ein
klares Indiz, das wir dafür sehen:
Rund zwei Drittel der Nachhilfee-
anfragen beim Studienkreis kom-
men von Müttern.“ Ein Grund da-
für sei, dass schulische Leistung
und Erfolg von Kindern gesell-
schaftlich als Verantwortung der



Mutter gelte. „Es existieren immer
noch diese unbewussten Glau-
benssätze an Schulen: Sag mal der
Mama Bescheid“, erläuterte Mo-
motow.

Das ist nach Einschätzung Laura
Fröhlich, Expertin für mentale Be-
lastungen, auch einer der Haupt-
gründe, weshalb die Beanspruchung
für Mütter so groß ist. „Mütter
werden als Ansprechperson für
Schulthemen durch Instagram
und sogenannte pädagogische
Influencerinnen immer nervöser
gemacht“, sagt Fröhlich. Väter
verknüpfen den schulischen
Erfolg ihrer Kinder hingegen gar
nicht so sehr mit ihrem eigenen
Selbstwert. Zudem seien es meis-
tens die Mütter, die in WhatsApp-
Gruppen für Eltern rund um die
Uhr für Schulthemen erreichbar
seien. „Wir müssen aufhören,
Mütter als Allzweckwaffe für alle
gesellschaftlichen Versäumnisse

zu verheizen“, fordert Fröhlich.
„Hier brauchen Familien Unter-
stützung.“ Ihre Tipps: unrealisti-
sche Bilder auf sozialen Netzwer-
ken hinterfragen, die Elternrolle
von der Rolle der Lehrkräfte ab-
grenzen und Aufgaben auslagern,
etwa durch Nachhilfe.

„Wir erleben den Druck aus den
Familien sehr deutlich. Die Eltern
sind mit den Nerven am Ende, weil
sie merken, dass die eigene Hilfe
häufig nicht funktioniert“, sagt
Studienkreis-Sprecher Momotow.
„Die Konflikte, die daraus mit den
Kindern entstehen, bringen die El-
tern an den Rand der Verzweiflung.
Das ist völlig normal, aber auch
ein eindeutiges Zeichen dafür,
dass es gut ist, sich Fachperso-
nen zu holen und nicht selbst als
Lehrerin oder Lehrer aktiv zu
werden.“ Nachhilfe kann seit 2011
über das staatliche Bildungs- und
Teilhabepaket finanziert werden

und ist somit auch für Familien, die
Transferleistungen wie das Bür-
gergeld erhalten, bezahlbar.

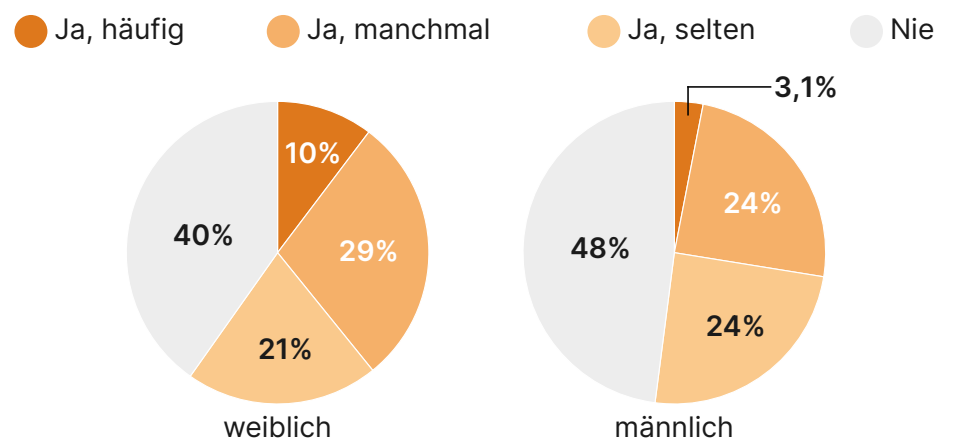
Aber viele schulische Verpflich-
tungen wie Elternabende oder El-
terngespräche lassen sich nicht
einfach auslagern. Wenn es um
die gerechte Aufteilung der Sor-
gearbeit geht, spielen strukturelle
Forderungen deswegen auch im-
mer eine große Rolle. Im Zuge des-
sen tritt beispielsweise die Bun-
desstiftung Gleichstellung für eine
Abschaffung des Ehegattensplitt-
ings und familienfreundlichere
Arbeitszeiten ein.

An den Schulen ist die Ganztags-
betreuung ein Beispiel für eine
strukturelle Maßnahme, die von
der Bundesregierung eingeführt
wurde, um die Vereinbarkeit von
Familie und Beruf zu erhöhen.
Sie soll zudem Kindern unabhän-
gig von ihrer finanziellen Herkun-
ft bessere Bildungschancen eröff-
nen.



Entscheidung zwischen Beruf und Schule

Anteil der Antworten in Prozent auf die Frage:
„Haben Sie das Gefühl, sich zwischen beruflicher Entwicklung und
der schulischen Entwicklung Ihres Kindes entscheiden zu müssen?“



Medizin

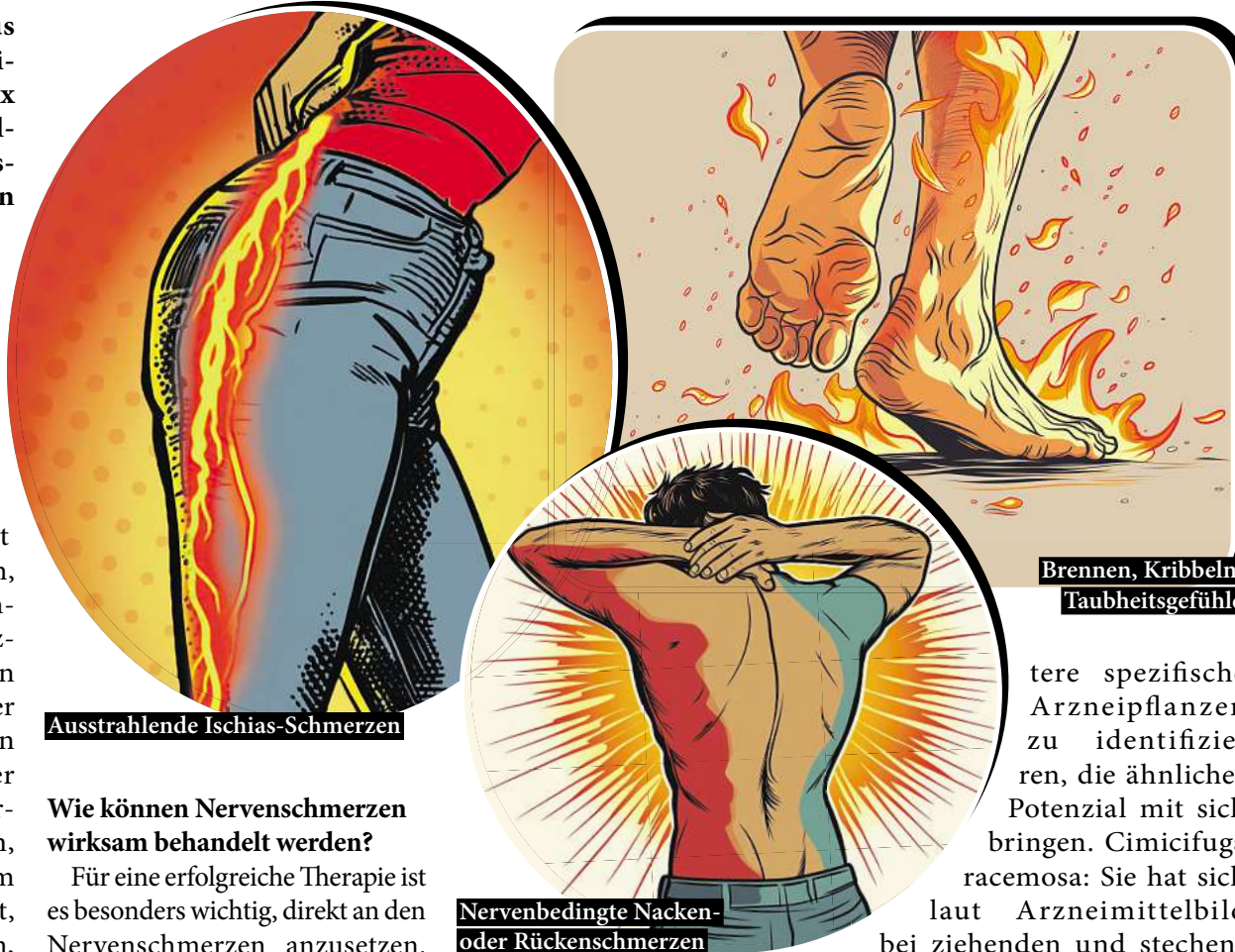
ANZEIGE

Aus der Forschung:

Mit Multi-Target-Komplex Nervenschmerzen in den Griff bekommen

Erstaunliche Erkenntnis aus der Wissenschaft: Ein spezieller Multi-Target-Komplex aus fünf historischen Heilpflanzen hat den „Siegesszug“ in die Nervenmedizin angetreten. Unsere Experten haben sich die spezielle Wirkstoff-Kombination genauer angeschaut und erklären, warum sie zahlreichen Menschen mit Nervenschmerzen Hoffnung verspricht.

„Ich hatte Tag und Nacht Beschwerden in beiden Füßen, Brennen und Taubheitsgefühle“, beschreibt eine Schmerzgeplagte ihren Kummer. Ein anderer Betroffener erzählt, er habe mysteriöse „Schmerzen am ganzen Körper“. Wieder andere klagen über Schmerzen in Rücken oder Nacken, die sogar nachts zum Problem werden: „Liegen ging gar nicht, ich musste im Sitzen schlafen, weil ich sonst nicht mehr aufkam.“ Sehr weit verbreitet ist zudem die Reizung des Ischias. Auch wenn es so scheint, als würden die Betroffenen unter völlig verschiedenen Beschwerdebildern leiden, so steckt doch meist derselbe Auslöser dahinter: geschädigte oder gereizte Nerven! Die Folge sind sogenannte Nervenschmerzen.



Wie können Nervenschmerzen wirksam behandelt werden?

Für eine erfolgreiche Therapie ist es besonders wichtig, direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Wissenschaftler suchten deshalb nach einer Kombination spezieller Wirkstoffe, die an mehreren Stellen im Körper mehrere Symptome gleichzeitig bekämpfen (sog. Multi-Target-Komplex). Besonders beeindruckte die Experten der natürliche Arzneistoff Gelsemium sempervirens. Er hat seinen Hauptansatzpunkt im zentralen Nervensystem und kommt

laut Arzneimittelbild bei scharfen, schießenden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen in fast allen Teilen des Körpers zum Einsatz.

Wie die moderne Wissenschaft zahlreichen Schmerzpatienten helfen kann

Neben Gelsemium sempervirens ist es gelungen, vier wei-

tere spezifische Arzneipflanzen zu identifizieren, die ähnliches Potenzial mit sich bringen. Cimicifuga racemosa: Sie hat sich laut Arzneimittelbild bei ziehenden und stechenden neuralgischen Schmerzen sowie Taubheitsgefühlen bewährt. Dabei entfaltet sie ihre Wirkung gleich an verschiedenen typischen Schmerzpunkten. Iris versicolor wirkt bei ziehenden, reißen und brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis zum Fuß. Cyclamen purpurascens hat sich wiederum bei Schwere in den

Füßen bewährt. Bei ausstrahlenden Nervenschmerzen sowie Berührungsschmerz kann laut Arzneimittelbild Spigelia anthelmia Abhilfe verschaffen.

„Jetzt kann ich mich wieder besser bewegen“

Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, welches genau diese Kombination aus spezifischen Arzneistoffen in einem besonderen 5-fach-Wirkkomplex enthält. Die Arzneitropfen sind in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Ein weiterer Vorteil: Neben- oder Wechselwirkungen sind bei Restaxil nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin: „Dieses Mittel ist für mich die Wucht! Jetzt kann ich mich wieder besser bewegen.“

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 11222324)
NEU auch als
Tabletten erhältlich
(PZN 19546954)
www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil.
Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml

Restaxil
Homöopathisches Arzneimittel
Neuralgien (Nervenschmerzen)
Mischung für Erwachsene

Restaxil

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens D11, D2, Spigelia anthelmia D11, D2, Iris versicolor D11, D2, Cyclamen purpurascens D11, D2, Cimicifuga racemosa D11, D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing • RESTAXIL TABLETTEN. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing