

im Haushalt. Hier hast du einen Vorteil. Aber dafür wird in anderen Bereichen viel mehr von dir verlangt: Die Erziehung ist raum- und zeitgreifender geworden. Wo Kinder früher „einfach mitliefen“, wird von uns heute erwartet, dass wir sie zum einen rund um die Uhr pädagogisch wertvoll bespaßen, zum anderen auch nach den neuesten medizinischen und erziehungswissenschaftlichen Erkenntnissen handeln. Zudem machen die heutigen Verhütungsmethoden die Familiengründung zu einer ganz bewussten Entscheidung, die uns das Gefühl gibt, nicht jammern zu dürfen. Wir haben es uns „ja schließlich so ausgesucht“.

Dazu kommt eine Doppelbelastung, die unter den gegebenen Strukturen kaum zu handhaben ist: Die Gesellschaft erwartet, dass Mütter Erwerbsarbeit und Familienarbeit vereinen, ohne die Voraussetzungen dafür zu schaffen. Und das trotz häufig stattfindender Retrationalisierung in der Kleinfamilie: Sobald Kinder da sind, wird der Vater zum Hauptversorger, die Mutter ist für Erziehung und Haushalt weitestgehend alleine zuständig – und soll dann noch arbeiten gehen. Keine der beiden Sphären nimmt Rücksicht auf die andere. Und während du von kleinen Kindern schwer verlangen kannst, weniger Aufmerksamkeit zu benötigen, können wir von der Politik durchaus erwarten, dass sie unter anderem qualitative hochwertige Betreuungsangebote schafft, die sich an den Realitäten und dem Bedarf orientieren. Und von unseren Arbeitgebern, dass sie darauf Rücksicht nehmen, dass Kinder sich nicht an Zeitpläne und Vorgaben halten.

Stattdessen werden beide Seiten, Familie und Beruf, immer komplexer und herausfordernder. Auf der einen Seite konzentriert sich Erziehung viel mehr auf das Kind. Elternschaft impliziert eine Verantwortung, die weit über das hinausgeht, was noch vor einigen Jahren und Jahrzehnten die Norm war. Wir sollen und wollen unsere Kinder nicht nur erziehen, wir wollen sie „richtig“ erziehen, uns informieren, sie auf das harte Leben vorbereiten, ohne sie abzuhärten, ihre

Fähigkeiten fördern, ihre Schwächen ausgleichen und so weiter. Die Ansprüche, die Kindergärten, Schulen, unser Umfeld und der Staat an uns richten, wachsen und wachsen. Und mit ihnen unsere eigenen Ansprüche, weil es unglaublich schwer ist, sich dem zu entziehen.

Gleichzeitig erwarten unsere Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen, dass wir zeitlich und räumlich immer flexibler sind. Was bei dem Versuch, beide Welten zu vereinen, ein Gewinn sein kann, macht unter Umständen durch fehlende Grenzen auch enormen Druck. So zieht beispielsweise die junge Frau für einen tollen Job 500 km weit weg von ihren Eltern, gründet dort Familie und hat kein soziales Netz, das sie trägt. Selbstverantwortung, so sehr wir sie uns wünschen, führt auch zu steigenden Belastungen, zum Zwang, die richtige Entscheidung treffen zu müssen; das Risiko der Überforderung ist groß.

Die Arbeit ruht außerdem nie, sie dringt immer weiter in unser Familienleben ein, was ebenfalls immer mehr Entscheidungen von uns abverlangt. Wir sind ständig erreichbar, ständig im Dienst – und tanzen somit auf mindestens zwei Hochzeiten gleichzeitig. Hinzu kommen die Teilzeitfalle der Mütter und eine damit verbundene problematische finanzielle Situation im Alter. Was also oft als Gewinn und Wahlfreiheit verkauft wird, ist in der Realität – zumindest bei uns – ein Dilemma: Kind oder Karriere?

## Die erschöpfte Mutter

Eltern und vor allem Mütter haben so viele Aufgaben und so viel Verantwortung – rund um die Uhr –, dass ihre Ressourcen erschöpft sind und damit auch sie selbst. Die Gesamtarbeitszeit von Müttern und Vätern mit Kindern unter drei Jahren liegt bei 57 beziehungsweise 58 Stunden pro Woche. Eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung hat erhoben, dass die Lebenszufriedenheit der Eltern in den ersten sieben Jahren nach der Geburt des Kindes

sinkt. Ein Drittel der Mütter fühlt sich mental deutlich schlechter, ist gestresst, zieht sich sozial zurück, verfällt zum Teil sogar in depressive Verstimmungen oder leidet unter Angstgefühlen. Ein Drittel aller Eltern fühlt sich im Alltag oft, das heißt nahezu täglich, gestresst, die Hälfte zumindest gelegentlich.

Denn selbst ohne alle genannten strukturellen Probleme ist Mutterschaft herausfordernd. Hier einige der zahlreichen Gründe:

- Kinder zu haben bedeutet, fremdbestimmt zu sein und zumindest phasenweise im Chaos zu leben. Diese Sorge beschäftigt laut einer Wiener Studie aus dem Jahr 1995 bereits 30 % der Schwangeren.
- Kinder zu haben bedeutet, Verantwortung für kleine Menschen zu tragen, die ohne uns nicht (über-)leben können. 60 % der jungen Mütter erleben den Alltag mit Baby als sehr anstrengend, sagt eine weitere Studie.
- Eltern sein bedeutet, im Spannungsfeld zu leben zwischen Kindeswohl, Eigenwohl und Partnerschaftswohl. Selten lässt sich alles vereinen.
- Mutter zu sein bedeutet, die Hauptlast der Care Arbeit zu tragen, die zu einem großen Teil emotionale Arbeit ist: immer freundlich sein, trösten, die eigenen Gefühle hinten anstellen.
- Mit der Geburt eines Kindes ändert sich alles. Mütter und Väter bewältigen eine nicht zu unterschätzende Anpassungsleistung, das Leben wird auf den Kopf gestellt.

## Die Last des Ideals

Die persönlichen Herausforderungen und Leistungsansprüche sind in dieser Zeit also irrwitzig hoch und sie treffen auf Umstände, die es uns unmöglich machen, sie zu erfüllen. Die Strukturen unserer Gesellschaft sind nicht für Menschen mit Kindern gemacht. Das mag drastisch klingen, ist aber wahr. Vielen von uns fehlen Unterstützung und Hilfe im Alltag, die uns Freiheiten zurückgeben könnten, Raum

für uns, Zeit, um Familie zu erleben und uns unserer Mutterrolle anzunähern. Die Ansprüche an Kindererziehung steigen, gleichzeitig fehlen uns Vorbilder, weil unsere Eltern und Großeltern oft nicht vor Ort sind und wir Familie nicht mehr vor Augen haben. Fehlende Erfahrung und fehlendes Wissen führen zu Unsicherheit, die wir allein mit uns ausmachen (müssen). Dafür bekommen wir Zwänge und unrealistische Ideale vorgesetzt. Kein guter Tausch. Viele Mütter versuchen das durch professionelle Angebote zu kompensieren: In einer Studie zu Unsicherheiten Schwangerer und frischgebackener Mütter berichteten die 182 befragten Schwangeren, dass sie zusammen an 322 Vorbereitungskursen teilgenommen hatten! Diese Fülle tut auch nicht gut: Zu viel Auswahl – ob im Marmeladen-Regal, auf Netflix oder eben in Sachen Erziehungstipps – wirkt überfordernd und macht nachweislich unzufrieden.

Wer einen Blick auf einschlägige Social-Media-Profile wirft, hat schnell eine Vorstellung davon, was die „ideale Mutter“ heute vermeintlich ausmacht: Sie ist eine gründliche Hausfrau und Deko-Queen, erfolgreiche Geschäftsfrau, aufopferungsvolle Mutter, liebevolle Partnerin, gute Freundin, Party-Planerin, DIY-Fee. Das alles erledigt sie mit einem Lächeln im Gesicht, denn schließlich liebt sie ihre Kinder und hat dieses Leben so gewählt.

Hat sie das? Hast du das? Haben wir uns ausgesucht, dass jeden Tag unrealistische Erwartungen an uns herangetragen werden? Sicher nicht! Und wer sagt denn, dass jemand, der seine Kinder liebt, sich niemals mehr über irgendetwas beschweren darf, was damit zusammenhängt? Dürfen andere über ihren Job schimpfen, obwohl sie ihn gerne machen? Ja, das ist sogar ein Volkssport. Also lasst uns auch mal übers Muttersein schimpfen. Wir lieben unsere Kinder deshalb keinen Deut weniger.

Mutterliebe existiert, sie ist wunderschön und sichert das Überleben der Menschheit. Aber auch sie ist, so wie sie heute verstanden

und gelesen wird, ein Konstrukt, eine Überhöhung, eine Romantisierung, deren Konzept im 18. Jahrhundert entstand. Die Realität ist: Viele Mütter brauchen Tage oder gar Wochen, um sich dem Bindungs- und Kuschelhormon Oxytocin hinzugeben, um dieses kleine Bündel Mensch, für das sie verantwortlich sind, mit allen Fasern zu lieben. (Fakt ist übrigens, dass Väter ebenso einen erhöhten Wert des Kuschelhormons vorweisen.) Es gibt Tage, da wiegt diese Liebe den Stress nicht auf, den Mutterschaft mit sich bringt. Das ist okay. Das ist normal. Und genauso okay ist es, sich über eine Auszeit zu freuen, über ein Wochenende ohne Kind zum Beispiel. Dass du dein Kind oder deine Kinder nicht vermisst, heißt doch im Umkehrschluss nicht, dass du es oder sie nicht liebst. Das Bild der aufopferungsvollen Mutter, die alles hinten anstellt, nur das Wohl des Kindes im Blick hat und nicht auf die eigenen Bedürfnisse schaut, ist eine gesellschaftlich gemachte Vorstellung, die heute mehr denn je an der Realität vorbeigeht und die wir genauer anschauen müssen.

Denn dieses Mutterbild macht Druck und legt den Gedanken nahe, dass Mutter und Kind die einzige, engste und beste Beziehung haben (müssen), dass niemand anderer leisten kann, was eine Mutter leistet. Aber das stimmt überhaupt nicht. Auch andere Personen können Bezugspersonen für das Kind sein, können es mit erziehen, können Bindung aufbauen, Liebe geben, Zuneigung zeigen. Das ist nichts, was auf Frauen und Mütter beschränkt ist. Kindererziehung war früher bei uns Gemeinschaftsaufgabe und ist es in anderen Kulturen noch heute. Das Ideal, dass ausschließlich und am besten die Mütter ihre Kinder betreuen, ist neu und es lohnt sich definitiv, es zu hinterfragen. Wenn du dir das klarmachst, wird die Last, die du spürst, vielleicht schon ein bisschen leichter.

Mach dich von überzogenen und unzeitgemäßen Erwartungen los! Sei die Mutter, die DU sein willst, unabhängig davon, was andere sagen. Du musst nicht über deine Grenzen gehen, deine Kraft nicht völlig ausschöpfen, du darfst deine Bedürfnisse nicht vergessen!