

**Mütter
können
alles.**

Außer schlafen.

1 Was Mütter heute leisten müssen

Mutter-Zitat:

»Ich bin den ganzen Tag auf Achse. Ich stehe morgens als Erste auf, um die Frühstücksbrote zu schmieren. Ich bringe die Kinder in den Kindergarten und hetze mich ab, um pünktlich im Büro zu sein. Kommt man da zu spät, kommen gleich die Kommentare, ob das nicht zu viel ist mit Kindern und Arbeit. Bei der Arbeit versuche ich mich zu konzentrieren, gehe aber ständig im Kopf die Einkaufsliste durch. Mittagspause? Mache ich nicht, um pünktlich Feierabend zu machen. Denn natürlich habe ich immer mehr zu tun, als ich in den sechs Stunden schaffen kann. Ich mag auch nichts ablehnen – denn dann fühlt sich mein Chef bestätigt, dass ich überfordert sei. Nach der Arbeit in den Kindergarten hetzen, zum Einkaufen, zum Fußball oder was gerade ansteht, Abendessen machen, Kinder ins Bett bringen und dann bin ich selbst oft zu müde, um noch lange wach zu bleiben. Zwei Stunden für mich bleiben mir abends vielleicht – wenn die Kinder pünktlich um acht schlafen, was sie eh nie tun. Und mein Mann? Der kommt um halb acht von der Arbeit und schafft es manchmal noch, den Kindern gute Nacht zu sagen. Ich glaube, er hat sich noch nie Gedanken darüber gemacht, was man abends kochen könnte.«

Wir Mütter müssen Organisationstalente sein. Neben der täglichen Arbeit müssen wir an so vieles denken. Die Kindergartenschließungszeiten in den Sommerferien, das Abschiedsgeschenk für die Erzieherin, diverse Nachmittagskurse und ihre Ferienzeiten, Sommerfeste, Weihnachtsfeste, Adventskalender, Elternabende, Arzttermine, Geburtstagsfeiern, das Geschenk von der Zahnfee und, und, und. Ganz abgesehen von den Kinderkrankheiten, die immer plötzlich in der Nacht auftreten und wichtige berufliche Termine zum Platzen bringen. All das will koordiniert werden. Und an wem bleibt es meistens

hängen? Richtig: an der Mutter. Wir alle kennen die Statistiken, nach denen es vor allem die Mütter sind, die Teilzeit arbeiten, ebenso wie die Statistiken, nach denen Väter nach der Geburt der Kinder eher mehr als weniger arbeiten. Und so sind es in der Tat in den überwiegenden Fällen die Frauen, an denen die Alltagsorganisation hängen bleibt. Mit allem Pipapo.

Kein Wunder, dass die Nerven manchmal blank liegen. Da können schon alltägliche Dinge wie der Gang zum Spielplatz in Stress ausarten. Man geht ja nicht einfach aus dem Haus, nein, da muss an die Wasserflasche gedacht werden, an die Wechselhose, die Ersatzwindel, das Lieblingseimerchen. Irgendetwas vergisst man immer. Im Zweifel das, was dann auch am meisten vermisst wird. Es ist Murphys Gesetz: Vergisst man die Wechselwindel, bringt das Kind seine Windel ausgerechnet heute zum Überlaufen. Derselbe Stress, wenn man pünktlich zu Terminen muss: Kleine Kinder wissen nicht, was Pünktlichkeit ist. Auch wenn wir Mütter bestens wissen, dass unsere lieben Kleinen es nicht böse meinen: Trödelei kann nerven. Furchtbar nerven. Und irgendetwas muss immer aufs Klo, meistens dann, wenn der Schneeanzug samt Winterstiefeln fix und fertig angezogen ist.

Gesundheitsrisiko Muttersein?

»Muttersein ist ein Gesundheitsrisiko«, schrieb das Müttergenesungswerk schon 2014 in seiner Mitteilung zur Jahrespressekonferenz. Moment mal! Ein Gesundheitsrisiko?! Diese süßen Kinder, die uns doch eigentlich so glücklich machen, die doch eigentlich das Beste sind, was uns in unserem Leben passiert ist? Ja. Tatsächlich. Mit dem Muttersein ist ein Gesundheitsrisiko verbunden – und damit ist nicht das Risiko bei der Geburt gemeint.

Verschiedene Statistiken und Studien machen es deutlich. Der englische Herzspezialist Mike Scott etwa verglich die Herzfrequenz von berufstätigen Müttern mit der kinderloser berufstätiger Frauen. Das Ergebnis seiner 24-Stunden-Aufzeichnungen: Kinderlose berufstätige Frauen haben einen Puls von 80. Berufstätige Mütter einen über 100.

Mütter sind im Dauereinsatz. Fehlende Ruhepausen treiben den Puls hoch. Ein konstant hoher Puls wiederum ist ein Gesundheitsrisiko, eine Belastung nicht nur für Herz und Kreislauf.

Rund zwei Millionen Mütter in Deutschland sind kurbedürftig, sagt das Müttergenesungswerk. Längst nicht alle dieser Mütter beantragen eine Kur. Weil sie nichts von der Möglichkeit wissen. Weil ihnen dazu die Zeit fehlt. Oder die Kraft. Doch die Zahl der Mütter, die eine Mutter-Kind-Kur beantragen, steigt seit Jahren kontinuierlich. 2013 haben 49 000 Mütter eine Mutterkur oder Mutter-und-Kind-Kur in Anspruch genommen, 2003 waren es noch 3 000 weniger. Tendenz: weiter steigend. Das Müttergenesungswerk selbst wurde übrigens 1950 von Elly Heuss-Knapp, der Gattin des damaligen Bundespräsidentin Theodor Heuss, gegründet. 1950 schon! Elly Heuss-Knapp machte damals durch ihren Einsatz darauf aufmerksam, dass viele Mütter am Rande eines Zusammenbruchs stehen und dringend Hilfe benötigen – und sie appellierte damals schon an die Männer, ihre Frauen doch mehr zu unterstützen. Das war vor fast 70 Jahren, und die Thematik ist heute aktueller denn je.

Die Zahl der behandlungsbedürftigen Mütter nehme rasant zu, heißt es von Seiten des Müttergenesungswerkes. Die (oft jahrelang verdrängten) Symptome: starke Erschöpfung (68 Prozent aller Mütter, die eine Kur machen, berichten darüber), Schlaf- und Essstörungen (unter ihnen leidet mehr als die Hälfte aller Mütter, die zu einer Kur kommen), Angstzustände, Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen ohne klare Ursache (darüber beklagen sich zwei Drittel aller Mütter, die eine Kur in Anspruch nehmen), häufige Infekte. Alles Symptome, die typisch sind für einen Erschöpfungszustand. Die behandlungsbedürftigen Mütter fühlen sich laut Umfrage des Müttergenesungswerkes vor allem durch Zeitdruck (70 Prozent aller befragten Mütter), berufliche Belastungen (55 Prozent), Unvereinbarkeit von Beruf und Familie (44 Prozent), Erziehungsschwierigkeiten (32 Prozent) und fehlende Anerkennung (25 Prozent) belastet. Dabei liegt oft eine Wechselwirkung vor: Die Gesundheitsstörungen der Mutter belasten die Familie und die Mutter-Kind-Beziehung, und gleichzeitig führen die belastenden Familiensituationen zu Gesundheitsstörungen bei Frauen und Kindern. Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen.

87 Prozent aller Mütter kommen mit der Diagnose Erschöpfungszustand in die Klinik. Die Ursachen: Unsicherheiten im Lebenslauf, ungleiche Arbeitsverteilung, Angst vor der Armut sowie die belastende Verantwortung für den Bildungserfolg der Kinder. Dazu kommt immer häufiger die Verantwortung für die eigenen, pflegebedürftigen Eltern. Ein Viertel aller Mütter pflegt heute eigene Angehörige, ein Drittel von ihnen erkrankt an den zusätzlichen Belastungen. Die Pflege der Eltern oder Schwiegereltern bleibt wie das Kümmern um die Kinder in den meisten Fällen Frauensache.

Mutter-Zitat:

»Seit zwei Jahren muss ich mich auch noch um meine Schwiegermutter kümmern. Sie ist seit einem Sturz nicht mehr so gut zu Fuß. Zuhause kommt sie zwar noch alleine klar, aber ich kaufe für sie ein, damit sie die Tüten nicht mehr schleppen muss. Das hört sich erstmal nicht so stressig an, aber ich merke, dass es mir alles gerade zu viel wird. Denn ich habe ja eigentlich mit meinen zwei Töchtern genug zu tun, mit der Arbeit und dem täglichen Nachmittagsprogramm. Und als Babysitter fällt meine Schwiegermutter natürlich auch aus, ein Kind kann sie noch übernehmen, aber beide auf einmal sind ihr zu viel. Ich beneide andere Mütter so sehr um ihre fitten Eltern, die ihnen Arbeit abnehmen, anstatt zusätzliche Arbeit zu bereiten.«

Die Erwartungen an die Mütter von heute sind hoch

Warum sind die Mütter von heute so gestresst? Die Kinder von heute sind so gesund wie nie – 94 Prozent sind laut Robert-Koch-Institut in einem sehr guten bis guten Gesundheitszustand. Und in den vergangenen Jahren hat sich doch viel bewegt – auch in der öffentlichen Debatte. Das Recht auf Teilzeit, der Rechtsanspruch auf einen Kindergarten- und Krippenplatz, Angebote wie Jobsharing und nicht zuletzt das Elterngeld und die Variante Elterngeld Plus ... es hat sich einiges

getan. Aber noch immer ist die Vereinbarkeit von Beruf und Familie schwer, noch immer bleibt der Großteil der Hausarbeit an den Müttern hängen, noch immer heißt ein Anspruch auf einen Kindergartenplatz nicht gleich, dass man auch rechtzeitig einen solchen bekommt. Und noch immer müssen Frauen mit den gesellschaftlichen Erwartungen kämpfen, die vorgeben, was es heißt, eine gute Mutter zu sein. Der ständige Kampf mit den Rollenerwartungen, der ständige Spagat zwischen Beruf und Familie und die immer wieder bohrende Frage »Bin ich eine gute Mutter?« bringt immer mehr Mütter an den Rand des Burnouts.

Das bestätigte auch das Müttergenesungswerk in seiner Jahrespressekonferenz 2015: »Die Ursache für die gesundheitlichen Probleme von Müttern sind unter anderem die Diskrepanz zwischen den Erwartungen, die die Frauen an die Gesellschaft und ihre Partner haben, und den Erwartungen, die die Gesellschaft an die Frauen hat.«

Denn trotz Elterngeld, Ausbau der Krippenplätze und Einführung der Vätermomente ist die Zahl der Kleinkind-Eltern, die unter Stress stehen, in den letzten zehn Jahren kontinuierlich gestiegen, wie mehrere Studien übereinstimmend berichten. Für fast jede zweite Mutter in Deutschland ist ihr Kind ein Stressfaktor, ergab eine Erhebung der Krankenkasse DAK-Gesundheit aus dem Jahre 2013. Der größte Stressfaktor ist der Studie zufolge: die Mehrfachbelastung durch Erziehung, Haushalt und Beruf (für 75 Prozent der Befragten). Für fast 50 Prozent der befragten Mütter sind die psychischen und körperlichen Belastungen durch Kinder sehr groß oder groß.

Mutter-Zitat:

»Wenn mein Mann mal einen Nachmittag auf den Spielplatz geht, erwartet er von mir Lob – fast wie unser Hund, wenn der einen Ball zurückgebracht hat. Dabei mache ich das fast jeden Tag und keiner sagt mir, dass ich es gut gemacht habe. Genauso klatschen alle Beifall, wenn mein Mann sich einen Tag frei nimmt, weil unser Jüngster krank ist. Aber von mir wird es ganz selbstverständlich erwartet. Wo bleibt die Anerkennung für das, was ich den ganzen Tag mache?«

Noch dramatischer ist die Aussage einer Studie zweier Demografen über das sinkende Wohlbefinden von Eltern nach der Geburt ihrer Kinder. Rachel Margolis und Mikko Myrskylä haben in ihrer Untersuchung auf eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung zurückgegriffen, bei der 20 000 Menschen zu der Zufriedenheit in ihrem Leben befragt wurden. 0 konnte hierbei für »total unzufrieden« angegeben werden, 10 für »komplett zufrieden«. Margolis und Myrskylä analysierten diese Studie und fanden heraus, dass das Wohlbefinden nach einer Scheidung oder Tod des Partners um durchschnittlich 0,6 Punkte sinkt. Nach der Geburt des ersten Kindes hingegen sinkt das Wohlbefinden um 1,4 Punkte – also stärker als beim Tod des Partners oder einer Scheidung!

Rückfall in alte Rollenmodelle

Aber was sind die Gründe für das sinkende Wohlbefinden? Wieso leiden Frauen so sehr unter der Mehrfachbelastung? Wie kommt es überhaupt zu dieser Mehrfachbelastung von Müttern? Man sollte doch meinen, dass die emanzipierten Mütter von heute alle Arbeitsbelastungen um Haushalt und Familie gerecht mit ihren Partnern aufteilen. Das nimmt sich auch die Mehrzahl der Paare vor der Geburt des ersten Kindes vor: 60 Prozent wollen zu gleichen Teilen arbeiten gehen und das Kind versorgen, fand ein Report des Familienministeriums heraus. Doch allen guten Vorsätze zum Trotz verschiebt sich das Verhältnis, sobald das Kind auf der Welt ist. Gerade 14 Prozent der Eltern gelingt es, Arbeit und Kindererziehung tatsächlich hälftig zu teilen, so das Familienministerium. Kaum aus dem Kreißsaal heraus, sehen sich moderne, aufgeklärte Paare zurückgeworfen in alte Rollenmodelle.

Denn diese werden mit der Geburt des ersten Kindes auf einmal wieder lebendig. Vormalig in Vollzeit arbeitende, gut ausgebildete Frauen übernehmen auf einmal 80 Prozent der Hausarbeit. Dazu kommt ein Großteil der Verantwortung für die Erziehungsarbeit. Die Frau, die doch eigentlich so gleichberechtigt sein will, sieht sich auf einmal mit den traditionellen Erwartungen der Gesellschaft konfrontiert, die ihr

immer noch eine klassische Mutterrolle zuweist. Und wenn schon Arbeit, dann aber so, dass das Kind nicht drunter »leidet«. Um nicht vom Mann abhängig zu sein und ausreichend für die Rente vorzusorgen, steigen die Mütter immer eher wieder ins Berufsleben ein – ein Großteil früher, als sie eigentlich wollten, und viele auch, obwohl sie am liebsten zwei oder drei Jahre zuhause geblieben wären. Dazu kommt, dass viele Paare zu wenig verdienen, um nur von einem Gehalt zu leben – das Leben ist teurer geworden.

Das heißt, zu der klassischen Mutterrolle und dem Erwartungsdruck, die eigenen Bedürfnisse den Bedürfnissen der Familie unterzuordnen, kommt auch noch der Anspruch, Beruf und Familie miteinander zu vereinen.

Mutter-Zitat:

»Ich habe Betriebswirtschaft mit Schwerpunkt Controlling studiert und hatte eine leitende Position in unserer Abteilung. Ich verdiente vor der Schwangerschaft genauso viel wie mein Mann, der dasselbe studiert hat wie ich. Eigentlich hielt ich mich immer für emanzipiert und ich wollte nie ein Heimchen am Herd sein. Aber als ich meine Tochter im Arm hielt, warf ich alle guten Vorsätze über Bord und es wurde mir in dem Jahr Elternzeit klar, dass ich auf keinen Fall Vollzeit einsteigen kann und vor allem nicht möchte. Ich hätte es nicht übers Herz gebracht, sie acht Stunden in der Krippe zu lassen. Ich will doch etwas von meinem Kind haben! Heute arbeite ich vier Stunden am Tag und habe natürlich nicht mehr meine alte Position wieder einnehmen können. Ich verdiene weniger als mein Mann und da ich mehr Zeit zuhause bin als er, bleibt auch die Hausarbeit an mir hängen. Das wollte ich eigentlich nie und irgendwie kam es dann doch dazu. Und obwohl ich die Teilzeit selbst gewählt habe, muss ich zugeben, es belastet mich sehr. Ich fühle mich von meinen Kollegen nicht ernst genommen – und ich merke auch, dass mein Mann viel selbstverständlicher alles im Haushalt liegen lässt. Ich kann es dann wegräumen, schließlich habe ich ja so viel Freizeit, heißt es dann ...«

Eine Studie des Rheingold-Instituts ergab kürzlich, dass sich neun von zehn Frauen als »Managerin der Familie« sehen, »die den Alltag mit den Kindern organisiert«. Jede Zweite übernimmt Haushaltstätigkeiten lieber selbst, als sich mit dem Partner abzusprechen. Jede Dritte sieht im Vater ihrer Kinder sogar »ein weiteres Kind« und keine Entlastung. Laut einer Umfrage des Allensbach-Instituts sagen zwei Drittel aller Frauen und Männer, dass in ihrer Partnerschaft die Frau den Großteil der »Familienarbeit« übernehme.

Ebenfalls vom Allensbach-Institut herausgegeben wurde der Monitor »Familienleben«, der im Auftrag des Bundesfamilienministeriums erstellt wurde und eine große Lücke zwischen gesellschaftlicher Wahrnehmung und Realität offenbarte: 69 Prozent der Deutschen sind der Meinung, dass Väter sich mehr an der Kindeserziehung beteiligen als früher. Und laut Studie finden diese 69 Prozent das auch gut. Aber gleichzeitig antworteten 70 Prozent der Mütter, dass sie die Arbeit mit Haushalt und Kind nach wie vor überwiegend alleine meistern.

Noch mehr Zahlenbeispiele? Frauen in Deutschland verbringen laut OECD 164 Minuten am Tag mit Familienarbeit – also Putzen, Kochen, Bügeln, Kindern bei den Hausaufgaben helfen, Rasenmähen Bei Männern sind es 90 Minuten. Die Zahlen sind eindeutig: Es sind die Mütter, die auf ihre Karriere verzichten. Reine Hausfrauen sind indes nur die wenigsten unter ihnen, fast 70 Prozent der Mütter arbeiten. Allerdings zu fast 40 Prozent in Teilzeit – mit durchschnittlich 20 Wochenstunden. Höher als in Deutschland ist die Teilzeitquote unter Mütter laut OECD-Vergleich aus dem Jahre 2014 nur in den Niederlanden und in Österreich. Im Schnitt steuern deutsche Mütter gerade einmal 23 Prozent zum Familieneinkommen bei – so wenig wie in keinem anderen OECD-Land! Dafür übernehmen Frauen zwei Drittel der Hausarbeit und der Betreuung von Kindern und Angehörigen. Dabei starten Frauen und Männer mit einer ähnlich guten Ausbildung ins Berufsleben.

Woran liegen diese Unterschiede? Die Gründe sind vielfältig. Die OECD schiebt es auch auf die Betreuungsangebote für Kinder, die in Deutschland immer noch zu starre Öffnungszeiten haben. Das zwingt

Frauen dazu, ihre Arbeitszeit zu reduzieren – dafür übernehmen sie den größten Teil der Hausarbeit. Die OECD-Studie fasst zusammen: »In Ländern, in denen Frauen im größeren Umfang arbeiten und es eine gut ausgebaute und qualitativ hochwertige Kinderbetreuung wie etwa in Finnland oder Schweden gibt, teilen Eltern unbezahlte Arbeit ausgewogener auf.« Deutschland ist übrigens das einzige OECD-Land, in dem das Steuer- und Sozialsystem es ab einem bestimmten Einkommensniveau finanziell attraktiver macht, wenn die Frau deutlich weniger verdient als der Mann: Das Ehegattensplitting ist schon lange umstritten, aber bisher ist eine Abschaffung nicht in Sicht.

Wir Mütter verdienen also weniger, verzichten auf unsere Karriere und übernehmen als Dankeschön dafür den Großteil des Haushalts?! Wie kann das sein?! Einen Denkanstoß wert sind diese Statistiken auf jeden Fall. Und sie erklären zumindest teilweise den Druck, der auf den jungen Müttern von heute lastet. Eine Mehrfachbelastung, die nicht immer leicht zu schultern ist – und für die noch nicht ausreichend Lösungsansätze gefunden sind. Erst langsam findet diese Mehrfachbelastung Einzug in die öffentliche Diskussion. Auf Politik und Gesellschaft warten noch große Herausforderungen.