

**N**a, eure Mama regelt bestimmt immer alles für euch, oder?“ Was der Arzt da in seiner Heidelberger Praxis zu den Kindern einer Singlemutter sagt, ist mit einem Augenzwinkern versehen. Doch der süffisante Unterton ist nicht zu überhören. In Deutschland sind es nach wie vor meist die Frauen, die neben der Arbeit das gesamte Familienleben organisieren. Schule, Sport, Nachhilfe, Zahnschmerzen, Ergotherapien, Vorsorgeuntersuchungen, Geburtstagspartys, Kleidung und Schulsachen. Anerkennung dürfen sie nicht erwarten. Im Gegenteil: Im Organisationsmodus werden sie als „Übermütter“ belächelt. Ein bekanntes Phänomen. Nur um die 17 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind statistisch der Meinung, dass die Leistung der Frauen in der Familie ausreichend gewürdigt wird. Ein seit Jahren stabiler Wert. Und geben Mütter vor, ihren Erziehungsstil laisefaire zu gestalten, um eben nicht als Glucke bezeichnet zu werden, stehen sie ebenfalls gesellschaftlich am Pranger.

Frauen dürfen wählen, in welche Negativkategorie sie eingeordnet werden möchten: Sitzen sie in gepflegter Kleidung mit ihren Kindern im Café, so gehören sie zu den „Latte-Macchiato-Müttern“ – wohlhabend und faul, wobei das Geld angeblich der Mann verdient. Kümern sie sich darum, dass ihre Kinder die Pubertät gut überstehen, ihre Hausaufgaben machen oder setzen sie ihren Nachwuchs gar an der Schule ab, nennt man sie „Helikoptermütter“. Bleiben Frauen die ersten drei Jahre mit den Kindern zu Hause, dann sind sie „Heimchen am Herd“. Gehen sie sofort wieder bezahlter Arbeit nach, fallen sie in die Kategorie „Rabenmutter“, deren Kindern mindestens Drogensucht vorhergesagt wird. Und können sie sich über ein ordentliches Gehalt freuen und ihre Kinder laufen alleine zur Schule, so gehören sie in die Schublade „Wohlstandsverwahrlosung“, in der ihr Nachwuchs nicht genug Liebe erhält.

Das Wort „Mutter“ wird oft durch ein Adjektiv ergänzt oder tritt als substantivische Zusammensetzung auf: alleinerziehende Mutter, arbeitende Mutter, Besserwisser-Mutter, Bionade-Mutter. Selbst Frauenzeitschriften kreieren immer neue Bezeichnungen. Der Ausdruck „arbeitender Vater“ existiert im Deutschen nicht. Väter gehören zur mathematischen Gleichung: Mann ist gleich bezahlte Arbeit. Während das Wort „alleinerziehend“ in Männergleichungen eine seltene Variable ist, weil sich meist die Mütter um die Kinder kümmern. Hausmänner sind statistisch so selten wie positive Kategorien für Mütter und kasieren deshalb jene angenehme Rückmeldung, die Frauen abgeht.

Was macht das mit Frauen? Anne Schilling ist Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks und verweist auf die offiziellen Zahlen der Organisation. Im vergangenen Jahr waren 47 000 Mütter in Mutter-Kind-Kuren oder Mütter-Kuren. Um die 2,1 Millionen Mütter gelten als kurbedürftig. „Die Mehrfachbelastung der Frauen in Deutschland ist enorm. Dabei mangelt es an Anerkennung. Im Ergebnis leiden Frauen unter Erschöpfungszuständen, depressiven Verstimmungen und Burn Out.“



In Deutschland leben Familien zu 85 Prozent nach traditionellem Modell. Anne Schilling zufolge sollen Frauen dabei zu Beginn der Beziehung nur „die Rolle der gut aussehenden arbeitenden Partnerin“ erfüllen. Kommen Kinder hinzu, müssten sie auch „das Bild der guten Mutter“ verkörpern, das vorherige aber ebenso beibehalten – das heißt: optisch beeindruckend, bezahlter Arbeit nachgehen und sich außerdem liebevoll um die Kinder kümmern und die Hausarbeit erledigen. „Tatsächlich versuchen die meisten Frauen, diese beiden Rollen voll auszufüllen“, weiß die Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks. „Die Gesellschaft will es so, obwohl dieser Spagat erschöpft.“ Dazu sollen die Kinder noch eine tolle Bildung erhalten, durch ausreichend Förderung und Nachmittagsaktivitäten, zu denen die halbtags arbeitenden Mütter sie dann fahren. „Für Väter ist dieser Zustand aber natürlich angenehm“, sagt Anne Schilling.

Zwar stehen Väter ihren Kindern heute verstärkt zur Verfügung und sie for-

dern die Zeit mit ihrem Nachwuchs sogar ein. Doch das betrifft meist die sogenannte „Quality Time“. Also Ausflüge, Bücher vorlesen oder zusammen auf dem Sofa kuscheln. Dafür werden sie oft als „Superväter“ gelobt. In den Kinderarztpraxen sitzen dann jedoch die Mütter mit ihren Kindern und die Wäsche nach dem Ausflug waschen sie in der Regel ebenfalls.

Doch es gibt sie, die Väter, die ihre Aufgabe trotzdem erfüllen, obwohl die Gesellschaft es nicht verlangt. Anne Schilling: „Natürlich gibt es auch Männer, die ihre Erziehungsrolle und ihren Hausarbeitspart vollständig selbst übernehmen. Deshalb bieten wir inzwischen auch Vaterkuren an. In kleinerem Rahmen natürlich – jährlich betreuen wir um die 2000 Männer.“ Allerdings geht die Organisation von insgesamt 230 000 kurbedürftigen Männern aus. Väter sehen sich dabei mit verständnislosen Vorgesetzten konfrontiert, sollten sie die Mehrfachbelastung ihrer Frauen ändern wol-

len. Sie müssen eventuell einen langsameren Karriereweg hinnehmen, sollten sie den Arbeitsplatz pünktlich verlassen, weil zu Hause dreckiges Geschirr wartet.

Wieso also sollte er gehen, wenn doch daheim die Frau die Arbeit übernehmen kann? Deshalb geben 51 Prozent der Väter, die kein Elterngeld beanspruchen, in einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung an, dass sie es aus finanziellen Motiven nicht wagen; 20 Prozent fürchten negative berufliche Konsequenzen. Und während Frauen in Baden-Württemberg im Schnitt über 13 Monate Elterngeld beziehen, beanspruchen Männer, die diesen Schritt wagen, das Geld durchschnittlich knapp über drei Monate. Das Bundesland liegt dabei zeitlich in der deutschen Statistik auf dem vorletzten Platz. Die Bremer Männer auf Platz eins trauen sich mehr: Väter, die Elterngeld beziehen, nehmen es im Schnitt für knapp über fünf Monate in Anspruch. Wo ist sie hin, die viel zitierte Emanzipation?

Corona hat das Symptom der Doppelbelastung verstärkt. Homeoffice, Homeschooling und gleichzeitig Hausarbeit. Während 42,5 Prozent der Frauen angeben, sich durch die zusätzliche Belastung kaum auf ihre Arbeit konzentrieren zu können, sind es bei den Männern gerade 27,3 Prozent. Fast drei Viertel aller Frauen, genauer gesagt 72,4 Prozent, sagen, dass sie keine Zeit für Pausen haben, geschweige denn regelmäßige Ruhezeiten. Das sind 20 Prozentpunkte mehr als bei den Männern, die sich nur zu 51,7 Prozent über diesen Umstand beklagen. Die zusätzliche Belastung durch den Lockdown liegt also größtenteils auf Frauenschultern. Anerkennung? Nein, Selbstverständnis.

Dabei können die Frauen gar nicht gewinnen. Denn selbst, wenn sie alle Aufgaben bewältigen, fallen sie eben gesellschaftlich stets in besagte Kategorien der „Übermutter“, „Helikoptermutter“, oder welche Bezeichnung gerade mal so neu erdacht wurde. „Wenn Frauen bei uns ankommen, leiden 80 Prozent unter schweren Erschöpfungszuständen. Einige weinen sogar vor Erschöpfung. Sie leiden unter dem Gefühl: Ich schaffe es einfach nicht, aber alle anderen schon“, sagt Anne Schilling. Dann mache man ihnen klar, dass es sich hier um ein „systemrelevantes Problem“ handle, nicht um persönliches Versagen. „Treffen Mütter bei uns aufeinander, erkennen sie, dass sie alle unter dem gleichen Problem leiden. Wir lassen sie dafür extra gemeinsam anreisen. Und sie verstehen, dass sich das Mutterbild dringend ändern muss“, so Schilling.

Zudem spielten sich Frauen hierzulande gegeneinander aus. Emanzipation gelte als Schimpfwort, auch unter Frauen. „Dazu trägt vieles bei. Zum Beispiel frauenfeindliche Werbung und dadurch unerfüllbare Ansprüche der Gesellschaft“, meint Anne Schilling. Und: „Wir bringen Frauen in unseren Mütterkuren bei, sich zu wehren. Denn nur um die 15 Prozent leben in einer wirklich gleichberechtigten Beziehung.“ Alle anderen tragen Schilling zufolge zu 80 Prozent den sogenannten „mental load“ der Familie, also die Organisation, und übernehmen 80 Prozent der Hausarbeit. „Wir bringen ihnen bei, Nein zu sagen“, macht die Frau vom Müttergenesungswerk klar. „Sie messen sich am Mutterbild der 50er Jahre. Aber Frauen, die einer bezahlten Arbeit nachgehen, können zu Hause nicht auch noch einen Vollzeitjob machen.“

Allerdings: Frauen, die sich wehren, erhalten oft neue, negative Adjektive: schwierig, zickig, hysterisch. Anne Schilling: „Wir versuchen, Frauen zu stärken, Resilienz zu entwickeln und in der Kur Erlertes in den Alltag einzubinden.“ Doch wie entwickelt man Resilienz? Zum Beispiel: Sich realistische statt fiktive, von der Gesellschaft diktierte Ziele setzen. Und: Ein positives Selbstbild schaffen, das möglichst nicht von der Reflexion anderer abhängig ist. Um dies zu erreichen, ist manchmal professionelle Hilfe notwendig, wie die des Müttergenesungswerks. Und vielleicht sollten Frauen auch untereinander gnädiger sein, sich nicht in Rollen zwingen lassen, die sie nicht erfüllen können oder möchten. Natürlich können außerdem die Väter die Situation ändern, indem sie die Hälfte der anfallenden Aufgaben in der Familie übernehmen.

Niemand findet es wohl peinlich, beim Familienessen über Gemüse zu reden. Über Sex hingegen fällt es Eltern oft immer noch schwer, die richtigen Worte zu finden. Dabei sind Gespräche über dieses Thema immens wichtig. Sexualtherapeut Carsten Müller hat es sich daher zum Ziel gesetzt, dass alle in der Familie am Ende über Sex genauso unbefangen reden können wie über Brokkoli. In seinem Buch „Sex ist wie Brokkoli nur anders“ (Edition Michael Fischer) gibt er Antworten auf Fragen wie „Wie erkläre ich meinem Kind, woher die Babys kommen?“ „Was tun, wenn der Teenager Pornos schaut?“ oder „Darf ich als Vater meine Tochter auf den Mund küssen?“. Worauf es beim Aufklären ankommt und warum das Internet meist ein schlechter Ratgeber ist, erklärt Carsten Müller im Interview.

> **Herr Müller, Eltern wollen heute gerne in alles involviert sein, beschäftigen sich zum Beispiel mit den Speiseplänen ihrer Kinder in Kitas und Schulen. Die Aufklärung ihrer Kinder würden die meisten aber gerne delegieren. Warum ist das so?**

Eltern wollen ihre Kinder so lange es geht vor Sex schützen. Deshalb schieben sie es vor sich her, mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Eltern reden sich das auch schön, nach dem Motto „Sex ist für mein Kind noch nichts, das hat ja noch gar keine Sexualität“.

> **Stimmt das denn?**

Kindliche Sexualität hat noch nichts mit der von Jugendlichen oder Erwachsenen zu tun. Trotzdem kommen Kinder als sexuelle Wesen auf die Welt. Sie interes-

## Was hat Sex mit Brokkoli zu tun?

Dem Kind erklären, wozu Kondome da sind? Oder was ein Dildo ist? Na klar, findet ein Sexualtherapeut. Die Aufklärung dürfen Eltern nicht dem Internet überlassen / Von Julia Kirchner

sieren sich schon für ihren Körper, die Geschlechtsteile – erst die eigenen, irgendwann auch für die von Mama und Papa oder den Freunden im Kindergarten. Und sie brauchen dafür eine Sprache, um die Dinge richtig benennen zu können. Wir als Eltern haben es in der Hand, unsere Kinder in der Entwicklung ihrer Sexualität zu begleiten. Und nur wenn ich begleite, kann ich die Entwicklung auch prägen. Das ist doch eine Riesenchance!

> **Warum fällt es Eltern oft so schwer, Fragen wie „Mama, warum sind da Haare an deiner Scheide?“ zu beantworten?**

Weil Eltern sich in diesen Momenten mit ihrer eigenen Scham und Sprachlosigkeit konfrontiert sehen. Diese Sprachlosigkeit wird ja oft von Generation zu Generation weitervererbt. Dabei soll es in Gesprächen mit Kindern über Sexualität nicht um Perfektion gehen. Ich darf peinlich berührt sein oder keine Antwort wissen! Wichtig ist, meinem Kind keine Antworten zu verweigern, sie für ihre Neugierde zurechtzuweisen oder ihnen Schamgefühle einzureden, „weil man über so etwas nicht spricht“.

> **Reicht es nicht, wenn ich mit meinem Kind ab dem Teenageralter über Sex rede?**

Im Kindesalter wird geprägt, wie Jugendliche in der Pubertät in ihre Se-

gefühl und wissen, ich kann mich an meine Eltern wenden. Fehlt diese Gewissheit, bemühen junge Menschen mit größerer Wahrscheinlichkeit das Internet bei der Suche nach Antworten und landen dabei auf Pornoseiten oder sehen Bilder und Videos, die sie verstören können.

> **In welchen Situationen spricht man am besten mit Kindern über Sex?**

Es muss nicht das eine große Küchengespräch geben, in dem Eltern von A bis Z alles erklären. Vielmehr geht es darum, Signale von Kindern aufzugreifen. Und da geht es vielleicht zunächst mal um eine konkrete Frage.

> **Und was machen Eltern mit Teenagern, die generell etwas mundfaul geworden sind und schon gar nicht über intime Themen reden wollen?**

Denen würde ich zumindest ein Angebot machen: Literatur anschaffen, Bücher irgendwo in der Wohnung hinlegen, die sie sich nehmen können. Erst mal werden die verstauben, aber irgendwann werden sie gelesen.

> **Wie ändern sich die Gespräche, wenn Kinder in die Pubertät kommen?**



Für Jugendliche geht es meist weniger um biologische Fakten, sondern eher um Themen rund um Identität und Selbstwert. Sie beschäftigen sich mit „Bin ich schön?“, „Sieht mein Körper normal aus?“ Eltern müssen in dieser Phase einerseits offen für Themen und Fragen sein, andererseits aber auch die Grenzen der Jugendlichen respektieren, wenn sie über etwas nicht sprechen wollen.

> **Was ist für Sie eine gelungene Aufklärung?**

Das lässt sich häufig erst retrospektiv sagen. Wichtig ist, dass darin zwei Komponenten vorkommen: die emotionale und die sachliche Aufklärung. Die sachliche wird häufig über die Schule abgedeckt, für die emotionale sind eher die Eltern zuständig. Die wird vor allem wichtig, je älter Kinder werden. Dann gibt es Dinge wie das erste Mal, die hohen Erwartungen, die damit verknüpft sind und den Druck, dass es perfekt sein muss. Eltern tun gut daran, ihre Kinder darauf vorzubereiten, dass der erste Sex auch ganz anders ablaufen kann, als erwartet.

> **Warum ist es für Eltern oft ein heikler Moment, wenn ihre Kinder sexuell aktiv werden?**

Weil es natürlich was mit Loslassen zu tun hat. Je freier mein Kind wird, umso mehr muss ich mich mit mir selbst beschäftigen. Viele Eltern haben aber den Wunsch, gebraucht zu werden, und halten ihr Kind deshalb fest. Und es konfrontiert Erwachsene mit der eigenen Sexualität und der eigenen Partnerschaft – der Frage, wie zufrieden man mit dem gemeinsamen Sex ist oder eben nicht.