

**10 Basics
einer
gleichwertigen
Elternschaft**

von Lena Allendorf





Hallo!

Ich freue mich, dass du dich für eine Elternschaft auf Augenhöhe interessierst!

Ich bin Lena und absolut überzeugt davon, dass unserer aller Lebenszufriedenheit deutlich steigt, wenn wir unsere Elternschaft gleichwertig leben.

Durch meine Mutterschaft bin ich auf dieses Thema gestoßen und es begeistert mich privat wie beruflich. Es gibt auf diesem Weg sehr viele strukturelle Hürden, aber lass uns doch im Kleinen anfangen und so hoffentlich gemeinsam etwas Großes bewirken. Ich teile hier meine bisher wichtigsten Erkenntnisse mit dir.

Ich wünsche dir viel Erfolg auf deinem Weg und freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben.

Lena

Auf einen Blick

- 1 Carearbeit und Erwerbsarbeit sind gleichwertig!
- 2 Es liegt nicht an euch!
- 3 Frauen sind nicht die besseren Elternteile!
- 4 Wir sind alle vom Patriarchat betroffen!
- 5 Macht euch so gut es geht unabhängig voneinander!
- 6 Trennt zwischen Eltern- und Paarebene!
- 7 Macht den Mental Load sichtbar und verteilt Aufgabenpakete!
- 8 Macht ein wöchentliches Elternteammeeting!
- 9 Investiert in eure Paarbeziehung!
- 10 Beschäftigt euch mit euch selbst!

Dies ist meiner Meinung nach der wichtigste Aspekt. Leider ist es immer noch so, dass das, was bezahlt wird, einen scheinbar höheren Wert hat.

Fakt ist: beides ist Arbeit und muss in einer Familie verhandelt und aufgeteilt werden. Carearbeit ist ein Full-Time-Job ohne Pausen, Urlaub und Feierabend. Es kann nicht sein, dass eine Person das alleine stemmt.

Hierbei finde ich es wichtig zwischen Haus- und Carearbeit zu trennen. Die Person, die mehr Carearbeit übernimmt, ist nicht automatisch auch für die Hausarbeit zuständig. Diese würde ja schließlich auch ohne Kinder anfallen, wenn beide erwerbsarbeiten gingen.

Wenn der Elternteil, der erwerbsarbeiten geht, Feierabend hat, sollte auch die alleinige Verantwortung für die Carearbeit enden, d.h. abends, am Wochenende und im Urlaub liegt die Verantwortung bei beiden Elternteilen und nicht automatisch bei der Person, die überwiegend die Carearbeit übernimmt.

Wenn ihr Carearbeit und Erwerbsarbeit gleichwertig behandelt, bedeutet das natürlich auch, dass euch beiden gleich viel Freizeit zusteht. Vielen Müttern fällt es schwer, sich Zeit für sich zu nehmen. Das liegt auch am Muttermythos, der uns erzählt, dass die Mutterrolle an sich ausreichend erfüllend und energiegelbend ist. I.d.R. ist das eher nicht der Fall. Achtet also darauf, dass ihr beide ausreichend Zeitfenster für euch habt.

Ich fand es total entlastend, festzustellen, dass wir mit der Herausforderung einer gleichwertigen Elternschaft nicht alleine dastehen und dass dieses Problem kein individuelles Paarproblem darstellt, sondern viel weiter greift. Insbesondere die Auseinandersetzung mit unserer aller patriarchalen Prägung und Sozialisation war dabei hilfreich und schmerzhaft. Wenn man sich entscheidet, nicht das traditionelle Familienmodell zu wählen, stolpert man schnell über einige Hürden und ist möglicherweise gewillt, doch wieder in alte Strukturen zurückzufallen.

Ich nenne hier mal die 4 größten Hürden (inspiriert von Johanna Possinger):

1. **Finanzielle Hürden** (wie die gender pay gap oder das Ehegattensplitting), Geld wird häufig als Machtmittel eingesetzt (wer das Geld verdient, hat die Macht)
2. **Betriebliche Hürden** (z.B. Karriere an ständige Verfügbarkeit und Vollzeit gekoppelt, keine vernünftigen Teilzeitmodelle)
3. Fehlende **Infrastruktur** für die Kinderbetreuung
4. Tief verwurzelte **Geschlechternormen und Leitbilder** (bzw. fehlende neue Leitbilder).

Der Muttermythos suggeriert uns häufig, dass wir Frauen das Kümern einfach besser können, es in unserer Natur liegt.

Fakt ist aber: Frauen/Mütter haben i.d.R. lediglich einen Kompetenzvorsprung. Das fängt in der Kindheit an, i.d.R. werden schon kleine Mädchen zum Kümern sozialisiert (eigene Bedürfnisse zurückstellen). In der Schwangerschaft (meistens auch schon sobald ein Kinderwunsch da ist) baut sich dieser Vorsprung weiter aus, da sich i.d.R. auch die Frauen intensiver mit Babythemen beschäftigen, Ratgeber lesen und (ungefragte) Tipps an die Hand bekommen. Wenn dann die Mutter überwiegend in Elternzeit geht, wird sie irgendwann zur Expertin. Carearbeit ist wie ein Handwerk, je häufiger ich es praktiziere, desto besser werde ich. Das hat aber nichts mit dem Geschlecht zu tun. Würden die Väter auch früher und stärker eingebunden, könnten sie diesselbe Kompetenz erwerben. Häufig werden auch die Hormone als Grund angeführt. Studien zeigen aber, dass sich der Hormonhaushalt von Müttern und Vätern kaum unterscheidet, wenn beide von Anfang an gleich viel Zeit mit dem Baby verbringen. Väter können alles außer Stillen. Manchmal halten auch die Mütter selbst an dem Mythos fest, insbesondere dann, wenn sie ihren Selbstwert ausschließlich aus ihrem Muttersein schöpfen ("Ich muss darin die Beste sein, weil ich sonst keinen Bereich habe, in dem ich Anerkennung erfahre.")

Zu Beginn meiner Auseinandersetzung mit der gleichwertigen Elternschaft habe ich überwiegend die benachteiligte Rolle der Mütter gesehen. Es ärgert mich, wie sehr die Gesellschaft uns suggeriert, dass wir doch längst gleichberechtigt seien, es de facto aber ganz anders aussieht – insbesondere spürbar, wenn man Eltern wird. Ich denke, dass es diesen Schmerz am Anfang braucht, um sich auf den Weg zu machen.

Tatsächlich leidet auch die Mehrheit der Männer in patriarchalen Gesellschaften, aber nur wenige wehren sich dagegen oder reden darüber, weil sie sonst Gefahr laufen, als "unmännlich" oder "schwach" bewertet zu werden. Von Männern wird erwartet, das Geld zu verdienen, um die Familie zu ernähren (financial load). Männernetzwerke in Politik, Wirtschaft und Militär sorgen dafür, dass die Männerquote erhalten bleibt. Diese Herren an der Spitze sind die einzigen echten Nutznießer des Patriarchats. Weil sie so erfolgreich sind, glauben viele Männer, diese Macht sei unglaublich attraktiv, sie müssten ihnen nacheifern, genauso "stark", "unabhängig" und "durchsetzungsfähig" werden. Patriarchalische Strukturen sind untrennbar mit Werten wie Überlegenheit, Härte und Kampfbereitschaft, Durchsetzungs- und Leistungswillen verbunden. Alle leiden unter den Rollenzwängen der patriarchalischen Hierarchien und dem ständigen Stress. Das Patriarchat hat die Welt für den Klischeemann konstruiert: technisch versiert, körperlich und mental stark, heterosexuell, über seinen Gefühlen stehend. Männer werden belächelt, wenn sie in Teilzeit gehen oder Babybrei kochen oder sie werden besonders gefeiert, wenn sie mit ihren Kindern auf dem Spielplatz spielen. Fürsorgliche Eigenschaften kommen in diesem Männerbild nicht vor. In Sorgerechtsstreits gehen die Kinder i.d.R. zur Mutter und Väter werden als Elternteil 2.Klasse behandelt.

Ersparen wir uns doch alle etwas Leid, indem wir uns im Kleinen von diesen starken Rollenzuschreibungen lösen.

Natürlich könnt und solltet ihr als Team Dinge aufteilen. Das spart Zeit. Ich halte es jedoch für enorm wichtig, dass ihr grundsätzlich beide in der Lage seid, die anfallenden Aufgaben (Erwerbs-, Haus- und Carearbeit) zu übernehmen. Sollte einer von euch mal ausfallen oder es zu einer Trennung kommen, ist es enorm hilfreich, wenn ihr nicht bei 0 anfangt.

Unabhängigkeit bezieht sich auch auf finanzielle Unabhängigkeit. Wenn ein Elternteil in der Erwerbsarbeit zurückfährt, um die Carearbeit zu übernehmen, sollte der andere Elternteil das finanziell ausgleichen. Ich kann euch sehr das **3-Konten-Modell** empfehlen. Alle Einnahmen werden auf das gemeinsame Konto eingezahlt (also Gehalt/Boni/Kindergeld/Elterngeld). Davon werden alle Familienausgaben gezahlt (Miete/Strom, Lebensmittel, Internet/TV, Kleidung, Haushalt, Kita/Kurse). Jeder Elternteil bekommt das gleiche Taschengeld für private Ausgaben. Die Höhe dieses Betrages legt ihr gemeinsam fest.

Ihr kennt bestimmt alle Paare, die eigentlich besser getrennte Wege gehen sollten, dies aus finanzieller Abhängigkeit (i.d.R. vom Mann) aber nicht möglich ist. Eine schreckliche Vorstellung! Wenn ihr finanziell unabhängig voneinander seid, bleibt ihr im besten Fall aus Liebe zusammen.

Ihr seid ein Elternteam und ein Liebespaar. Als Elternteam seid ihr gemeinsam verantwortlich für alle Aufgaben rund um das Familienleben. Das bedarf vieler Absprachen, Struktur usw. Verteilt die Aufgaben nach Stärken und Interessen, motiviert euch gegenseitig, haltet Rücksprache, wenn Dinge nicht gut laufen, setzt euch regelmäßig zusammen (s. Tipp 8).

Daneben seid ihr ein Liebespaar, das bereits vor den Kindern bestand und gemeinsame Zeit braucht. Es hilft total, das eine vom anderen zu trennen. Vereinbart Paarzeit, in der ihr keine Familienthemen besprecht, sondern Dinge tut oder besprecht, die euch auch vorher verbunden haben. Wann immer ihr Familienthemen besprecht, versucht emotionale Befindlichkeiten rauszunehmen (hier hilft wirklich immer der Gedanken, dass ihr ein Arbeitsteam seid).

Schön finde ich den Gedanken von Romy Winter (Autorin von "Das Herz der Familie"): "Was braucht unsere Liebe, damit wir gute Eltern sein können?"

Macht den Mental Load sichtbar und verteilt Aufgabenpakete!

Ein großes Problem an der Carearbeit ist, dass sie viele unsichtbare Aufgaben umfasst. Häufig fühlt man sich völlig erschöpft, kann aber nur schwer benennen, was man am Tag eigentlich geschafft hat.

Mental Load beschreibt das An-alles-denken-müssen, "die Last der alltäglichen, unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie (...) sowie die Beziehungspflege und das Auffangen der Bedürfnisse und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen." (<https://equalcareday.org/mental-load/>)

„Wer ein Kind zum Termin bei der Kinderärztin bringt, übernimmt Care-Arbeit und hilft mit. Die Mental Load trägt aber die Person, die darüber hinaus die Ärztin und Adresse recherchiert hat, sich über Kinderimpfungen informiert und darüber entschieden hat, die an den Termin erinnert, ihn vereinbart hat, ohne dass er mit anderen Verabredungen kollidiert, die weiß, wo der Impfausweis liegt und dass das Kind für den Folgetag eine Entschuldigung fürs Schulschwimmen braucht.“ (ebd.)

Es geht also ums Mitdenken und Sich-Verantwortlich-Fühlen, nicht lediglich um die Ausführung einer Arbeit.

Daher empfehle ich euch, einmal alle Aufgaben, die am Tag anfallen, aufzuschreiben (z.B. auf kleinen Post-its). Setzt euch dann zusammen und haltet fest, wer was macht. Ihr werdet vielleicht überrascht sein, wieviel der andere Elternteil doch macht. Überprüft dann, ob sich die Aufteilung fair anfühlt. Wenn nicht, sucht nach einer fairen Lösung.

Wichtig: verteilt direkt komplette Aufgabenpakete (also z.B. nicht nur U-Untersuchung wahrnehmen, sondern auch Termin vereinbaren, Zeit einplanen, Unterlagen dabei haben usw.). Der Elternteil, der dieses Paket hat, ist komplett verantwortlich. Denn nur dann, wenn man nicht mehr Delegieren muss (und damit ja letztlich doch an alles denken muss), kann sich die Mental Load reduzieren.

Sucht euch einen wöchentlichen Termin, an dem ihr euch (idealerweise in Ruhe) zusammensetzt und alle Themen rund um die Familie bespricht.

Folgende Punkte könnt ihr dabei besprechen:

- Organisation der nächsten Woche (am besten führt ihr einen Familienkalender)
- Verteilung neu hinzugekommener Aufgaben (die nicht fest verteilt sind). Sammelt alle neuen Aufgabe im Laufe der Woche z.B. in einer gemeinsamen To-Do-Liste.
- Ihr könnt z.B. auch gemeinsam einen Essensplan für die kommende Woche erstellen
- Reflektiert, was gut gelaufen ist und wo Verbesserungsbedarf besteht
- Tauscht euch über euren Mental Load aus und verteilt die Aufgaben, wenn nötig, neu.

So ein regelmäßiges Treffen hilft enorm dabei, dass die Carearbeit sichtbar wird und mehr Wertschätzung erfährt. Ihr fühlt euch gesehen und habt beide auf dem Schirm, was in der kommenden Woche alles ansteht.

Die Paarbeziehung leidet fast immer, sobald Kinder dazukommen. Das liegt an den vielen neuen Aufgaben, der fehlenden Zeit, der körperlichen Erschöpfung, den unterschiedlichen Lebenswelten (noch ein Grund, sich aufzuteilen). Das ist also erstmal normal. Irgendwann solltet ihr aber anfangen, wieder an eurer Beziehung zu arbeiten, denn im besten Fall seid ihr auch noch ein Liebespaar, wenn die Kinder mal aus dem Haus sind.

Wenn ihr immer wieder bei denselben Themen feststeckt, kann ich euch eine Paarberatung/ein Paarcoaching sehr empfehlen. Die Hürde ist häufig groß, am Ende ist es aber ein Geschenk an euch beide und sehr sinnvoll verbrachte Paarzeit.

Kleiner Kommunikationstipp, um schnell zu erfahren, was beim anderen los ist, die **5-Finger-Methode**:

1. Daumen: Das fand ich super!
2. Zeigefinger: Darauf möchte ich hinweisen!
3. Mittelfinger: Das fand ich richtig blöd!
4. Ringfinger: Das nehme ich mit (mein Schmuckstück)!
5. Kleiner Finger: Das ist zu kurz gekommen!

Mit diesem wichtigen Impuls möchte ich enden. Wenn wir alle etwas mitfühlender mit uns selbst wären, könnte uns allen viel Leid erspart werden. Ich halte es für enorm wichtig, sich selbst gut zu kennen. Wenn ich weiß, wo meine wunden Punkte liegen, kann ich mich darum kümmern und mich und andere schützen. Wenn ich meine inneren Glaubenssätze und Prägungen kenne, kann ich sie hinterfragen und habe die Wahl, zukünftig weniger häufig nach ihnen zu handeln. Wenn ich meine Bedürfnisse kenne, kann ich sie äußern und mich dafür stark machen. Wenn ich meine Grenzen ziehe, kann ich lernen, frühzeitig einzugreifen.

In einer Familie sollte es das Ziel sein, dass die Bedürfnisse aller Familienmitglieder in Balance sind. Wir sind bemüht, unsere Kinder bedürfnisorientiert zu begleiten, haben selbst diese Erfahrung aber i.d.R. nicht gemacht und müssen daher erst lernen, unsere eigenen Bedürfnisse zu erspüren und zu erfüllen.

Ein guter Einstieg zu diesem Thema ist mein Onlinekurs *Gut versorgt*.