

**MAMA WILL
NICHT MEHR**

**LA MAMMA
NON CI STA PIÙ**

mutternacht.hdf.it



MAMA WILL NICHT MEHR

LA MAMMA NON CI STA PIÙ


mutternacht.hdf.it

Vom Unvermögen, perfekt zu sein und von einer Reise in die Unsicherheit.

„**Mama will nicht mehr!**“: Während ich -bewegt- die zum Thema eingegangenen Texte lese, tauchen eigene Erinnerungen, Erzählungen meiner Mütter-Töchter, Beratungsgespräche mit jungen Frauen, eine ganze Welle von Gedanken und Gefühlen in mir auf. Kinder zu bekommen, mit Kindern zu leben, aktiviert intensives Fühlen, grenzgängerisches Denken und herausforderndes Tun - und zwar in einer großen Bandbreite. Im Guten wie im Schweren. Im Möglichen wie im Unmöglichen.

Die Beiträge dieses Buches erzählen von den schwierigen Seiten des Mutterseins: der überwältigenden Veränderung durch ein Baby, dem Herausfallen aus bisherigen Lebensbezügen, der Erschöpfung durch Schlafmangel, der Belastung der Partnerschaft durch sich verändernde Rollen, dem Zerrissen-Sein zwischen elterlichen Aufgaben und beruflicher Identität, den Schuldgefühlen, wenn das Kind Schwierigkeiten hat oder macht, und dem Risiko der Vereinsamung durch die alltäglichen Herausforderungen. Es sind couragierte Texte von couragierten Frauen. Sie stellen ihr Muttersein nicht in Frage, aber sie fragen! Fragen nach Fairness, Augenhöhe, Anerkennung, Unterstützung, Selbstbestimmtheit, Raum und Zeit für das Eigene.

Couragiert sind die Texte auch deshalb, weil sie etwas ansprechen, was nicht vorgesehen und gleichwohl eine Tatsache ist: dass man an der Elternschaft auch scheitern kann. Bei Vätern finden wir dies noch einigermaßen akzeptabel. Aber eine Mutter? Niemals! Die erwartete Selbst- und Bedingungslosigkeit von Müttern trägt wesentlich dazu bei, dass unsere Gesellschaft so funktionieren kann, wie sie funktioniert: mit einer unverhältnismäßig **hohen Belastung** und beschämend niedrigen Anerkennung von Familienfrauen. Und zwar in einem Alltag, in dem es das sprichwörtliche „Dorf“, in dem Kinder in einer erweiterten Familie und einem selbstverständlich gegebenen sozialen Netzwerk

aufwachsen, nicht mehr gibt. Es macht Sinn, die Mutterliebe als die Fähigkeit, sich auf sein Kind empathisch, fürsorglich und unterstützend einzulassen, zu trennen von der Mutterschaft, die neben der emotionalen eine weitreichende organisatorische, gesellschaftspolitische und finanzielle Komponente hat.

Jene Themen, die sich wie rote Fäden durch die Statements der schreibenden Frauen ziehen, habe ich - ergänzt mit eigenen und psychologischen Überlegungen - in den jeweiligen Absätzen fett gedruckt. So kann überblickshaft schon hier sichtbar werden, worum es geht.

In der frühkindlichen Entwicklung spielt eine sichere Bindung eine zentrale Rolle. Ein Baby kommt hilflos und „unfertig“ zur Welt, ist überfordert mit sich und seiner Umwelt und benötigt ein haltgebendes Gegenüber, das Emotionen beruhigen und Bedürfnisse beantworten kann. Das Kind braucht diese Fürsorge und Eltern sind dafür verantwortlich. Aber Donald Winnicott, einer der Wegbereiter der Kinderpsychotherapie, hat schon 1965 den Begriff der „ausreichend guten Mutter“ als entwicklungsförderliche Voraussetzung für das Kind geprägt. Heute gibt es vielfach **perfektionistische Vorstellungen** von dem, was eine Mutter zu sein und zu leisten hat - sowohl als inneren Anspruch junger Frauen an sich selbst als auch in Form von überhöhten Erwartungen des jeweiligen Umfeldes.

Dabei ist **Ambivalenz** natürlich von Anfang an mit dabei. Häufig beginnt sie schon vor der Schwangerschaft. Sie zeigt sich dann in Übelkeit und Vorfremde, bei der Geburt in Schmerzen und Glückseligkeit, im Alltag mit Kindern in Zutrauen und Sorge, auf der Beziehungsebene sowohl in der Sehnsucht nach Nähe als auch in dem Bedürfnis nach Distanz. Es ist nicht wahr, dass es keine Zweifel, Widersprüche und Unsicherheiten geben dürfte.

Wie alles im Leben hat auch die Tatsache, Kinder zu haben, zwei Seiten, weshalb Mütter offen und zurückhaltend, sensibel und stark, einfühlsam und widerstandsfähig, flexibel und konsequent sein müssen - und das nicht immer schaffen!

„Ich konnte mich im Spiegel nicht mehrerkennen, ich war nicht mehr da!“, schreibt eine der Autorinnen. Das Risiko des **Selbstverlustes** zieht sich wie ein roter Faden durch das Buch, einige Male konkret benannt, in anderen Texten wie ein leiser Unterton mitschwingend. Selbstverlust meint den Verlust der Beziehung zu sich selbst - man gerät auf Distanz zu den eigenen Bedürfnissen, entfremdet sich aufgrund von Überforderung, Verausgabung, Schlaf- und Zeitmangel. Vor allem in der symbiotischen Beziehung in den ersten Wochen mit einem Säugling wird die eigene Wahrnehmung ersetzt durch die Wahrnehmung des Babys und eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt, um die des Kindes zu erfüllen. Selbstfürsorge ist in solchen Lebensphasen nicht möglich, vielmehr braucht es die Fürsorge des Partners, die Unterstützung der erweiterten Familie und von Freunden, das Wissen um einen sicheren Arbeitsplatz und die Anerkennung der Menschen rundherum, um Selbstvertrauen, Selbstachtung und ein gutes Gefühl für das eigene Selbst aufrecht erhalten zu können.

Von einem „viaggio incerto“ schreibt eine Adoptivmutter in ihrem Beitrag. Ja, Mutter zu werden ist eine unsichere Reise, eine Reise in die **Unsicherheit** oder auch eine Art, unsicher zu reisen. werdende Mütter verzichten auf das Altbekannte, Verlässliche und Haltgebende des bisherigen Lebens und wissen nicht, was auf sie zu kommt. Das Leben wird durch ein Kind ganz sicher nicht einfacher. Eher vielfältiger, intensiver, überraschender, herausfordernder. Kinder zu haben ist Teil der eigenen lebenslangen Entwicklung. Dies wird im persönlichen Erleben und Verhalten deutlich, aber auch ganz konkret im menschlichen Gehirn: Pflēgetätigkeit und Fürsorgearbeit tragen -unabhängig vom Geschlecht!- zur Entwicklung neuer neuronaler Netzwerke bei.

Buthan orientiert sich statt am Bruttoinlandsprodukt am

„Bruttonationalglück“; Island arbeitet gemeinsam mit Schottland und Neuseeland an einer „Ökonomie des Wohlergehens“, in die Lebensqualität, Gesundheit, Bildung und sozialer Schutz miteinberechnet werden. Ein wesentliches Thema ist dabei die Gleichberechtigung zwischen Frauen und Männern. In Island ist es per Gesetz verboten, dass Frauen und Männer für gleichwertige Arbeit unterschiedlich bezahlt werden. Und in der Messung dessen, wie lebenswert eine Gesellschaft ist, schlägt sich **unbezahlte Care-Arbeit** negativ nieder.

Warum betont die deutsche Außenministerin so häufig, dass sie Kinder hat? Diese Frage habe ich mir schon des Öfteren gestellt. Nach der Auseinandersetzung mit den Texten des vorliegenden Buches und den Überlegungen zu meinem Beitrag möchte ich sie so beantworten: Es ist ihr bewusst, dass sie zwei hochverantwortungsvolle Berufe ausübt. Und vielleicht auch, dass nur das Zusammenspiel der einfühlsam-intuitiven als auch der professionell-versierten mütterlichen Kompetenzen es Frauen ermöglicht, sich in einem **überbordenden Alltag** liebevoll um ihre Kinder zu kümmern. Dies setzt voraus, die kindlichen Bedürfnisse Hand in Hand mit den eigenen gut auszubalancieren und das Leben von Kindern konstruktiv mitzugestalten ohne das eigene aus den Augen zu verlieren.

Liebe Frauen, die ihr an diesem Buch mitgeschrieben habt! Ich wünsche, dass ihr im Mitteilen von Schwäche eure Stärke wahrnehmen könnt und durch die Breitenwirkung der „Mutternacht“ Solidarität und Unterstützung erfahrt. Der erste Schritt war der in dieses Buch. Der nächste ist es vielleicht, für eure und unsere Anliegen auf die Straße zu gehen. Welch ein Fest wäre es, wenn statt Traktoren Hunderte von Kinderwägen vor dem Landtagsgebäude auffahren würden, um dem zerbrechlichsten und hoffnungsvollsten Teil unserer Gesellschaft Sichtbarkeit zu geben. Denn **Überforderung** ist nur zu einem Teil ein persönliches, zum größeren Teil aber ein kollektives Phänomen.



– Dr. Brigitte Andres –
Bozen | Psychologin, Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin
Seit 2000 in eigener Praxis in Bozen tätig
Initiatorin „Psychologists for future“ in Südtirol

L'impossibilità di essere perfette, un viaggio nell'incertezza.

“La mamma non ci sta più!”: Mentre leggo, commossa, i testi ricevuti sul tema, affiorano nella mia mente ricordi personali, racconti tra madri e figlie, conversazioni con giovani donne, una marea di pensieri e sentimenti. Avere figli, vivere con loro, attivare emozioni intense, spinge a pensare oltre ai confini e mette di fronte a sfide, in modi diversi. Nel bene e nel male. Nel possibile come nell'impossibile.

Le storie di questo libro raccontano i lati difficili della maternità: il cambiamento travolgente portato da un bambino, l'abbandono delle relazioni precedenti, l'esaurimento dovuto alla mancanza di sonno, la tensione nella coppia dovuta a cambiamento dei ruoli, il dilemma tra i compiti genitoriali e l'identità professionale, il senso di colpa quando il bambino ha o fa difficoltà e il rischio di isolamento a causa delle sfide quotidiane. Sono testi coraggiosi di donne coraggiose. Non mettono in discussione la loro maternità, ma pongono domande! Interrogano su equità, parità, riconoscimento, sostegno, autodeterminazione, spazio e tempo per sé stesse.

I testi sono coraggiosi anche perché affrontano un tema non previsto, ma che è comunque un dato di fatto: la genitorialità può anche essere un fallimento. Per i padri, questa idea è in qualche modo accettabile. Ma per una madre? Mai! L'aspettativa di sacrificio e amore incondizionato da parte delle madri contribuisce notevolmente al funzionamento della nostra società così com'è: con un carico sproporzionato e un riconoscimento vergognosamente basso delle donne che si occupano della famiglia. Tutto questo in un quotidiano in cui non esiste più il proverbiale „villaggio“, in cui i bambini crescono in una famiglia allargata e in una rete sociale naturalmente presente. Ha senso separare l'amore materno, inteso come capacità di impegnarsi in modo empatico, premuroso e solidale con il proprio bambino,

dalla maternità, che oltre all'aspetto emotivo ha una componente organizzativa, socio-politica e finanziaria molto ampia.

Gli argomenti che emergono come filo conduttore nei contributi delle donne che hanno scritto sono stati evidenziati in grassetto nei rispettivi paragrafi, integrati da miei pensieri e considerazioni psicologiche. In questo modo si può già avere una visione d'insieme di ciò di cui si tratta.

Un attaccamento sicuro svolge un ruolo centrale nello sviluppo della prima infanzia. Il bambino nasce indifeso e „incompleto“, sopraffatto da sé e dall'ambiente circostante e ha bisogno di un punto di riferimento stabile, che possa calmare le emozioni e soddisfare i bisogni. Il bambino ha bisogno di questa cura e i genitori ne sono responsabili. Ma Donald Winnicott, uno dei pionieri della psicoterapia infantile, aveva coniato il concetto di „madre abbastanza buona“ come presupposto favorevole per lo sviluppo del bambino già nel 1965. Oggi ci sono spesso idee perfezionistiche su cosa una madre dovrebbe essere e fare, sia come aspettativa interna delle giovani donne verso se stesse, sia sotto forma di aspettative esagerate dall'ambiente circostante.

L'ambivalenza è naturalmente presente fin dall'inizio. Spesso inizia già prima della gravidanza. Si manifesta poi nella nausea e nell'attesa attesa, nel dolore e nella gioia del parto, nella fiducia e nella preoccupazione della vita quotidiana coi bambini e, sul piano relazionale, nel desiderio di vicinanza e nel bisogno di distanza. Non è vero che non dovrebbero esserci dubbi, contraddizioni e incertezze. Come tutto nella vita, anche nell' avere figli ci sono due facce, motivo per cui le madri devono essere aperte e riservate, sensibili e forti, empatiche e resilienti, flessibili e coerenti - e non sempre ci riescono!

„Non mi riconoscevo più allo specchio, non c'ero più!“, scrive una delle autrici. Il rischio della perdita di sé attraversa il libro come un filo rosso, talvolta esplicitamente citato, altre volte come un sottile

sottofondo. La perdita di sé significa la perdita del rapporto con se stessi - ci si allontana dai propri bisogni, ci si aliena a causa di richieste eccessive, stanchezza, mancanza di sonno e tempo. Soprattutto nella relazione simbiotica delle prime settimane con un neonato, la propria percezione viene sostituita dalla percezione del bambino e i propri bisogni vengono accantonati per soddisfare quelli del bambino. In queste fasi della vita, la cura di sé non è possibile; per mantenere la fiducia in se stessi, l'autostima e una buona percezione di sé sono necessarie le cure del partner, il sostegno della famiglia allargata e degli amici, la consapevolezza di un lavoro sicuro e il riconoscimento delle persone che ci circondano.

Una madre adottiva scrive nel suo contributo di un „viaggio incerto“. Sì, diventare madre è un viaggio incerto, un viaggio nell'incertezza o anche un modo di viaggiare in modo incerto. Le future mamme abbandonano gli aspetti familiari, affidabili e confortanti della loro vita precedente e non sanno cosa le aspetta. La vita con un bambino di sicuro non diventa più facile. Piuttosto più varia, intensa, sorprendente, impegnativa. Avere figli fa parte dello sviluppo della propria vita. Questo diventa evidente nel comportamento personale e nell'esperienza, ma anche concretamente nel cervello umano: l'assistenza e il lavoro di cura contribuiscono - indipendentemente dal sesso! - allo sviluppo di nuove reti neurali.

Il Bhutan si orienta non al prodotto interno lordo, ma alla „felicità nazionale lorda“; l'Islanda sta lavorando insieme alla Scozia e alla Nuova Zelanda a un'economia del benessere, che include la qualità della vita, la salute, l'istruzione e la protezione sociale. Un tema centrale è la parità di genere. In Islanda, è vietato per legge che uomini e donne siano pagati in modo diverso per lo stesso lavoro. E nella valutazione di quanto sia vivibile una società, il lavoro di cura non retribuito influisce negativamente.

Perché la ministra degli esteri tedesca sottolinea così spesso di

avere figli? Questa domanda me la sono posta più volte. Dopo aver esaminato i testi del presente libro e le riflessioni sul mio contributo, vorrei rispondere così: è consapevole di svolgere due lavori di grande responsabilità. E forse anche del fatto che solo il connubio tra le competenze materne empatiche-intuitive e quelle professionali-versatili delle madri consente alle donne di prendersi cura amorevolmente dei loro figli in un quotidiano travolgente. Ciò richiede di bilanciare bene i bisogni dei bambini con i propri e di plasmare costruttivamente la vita dei bambini senza perdere di vista la propria.

Cara donne che avete scritto questo libro! Vi auguro che, condividendo le vostre debolezze, possiate percepire la vostra forza e che attraverso l'impatto diffuso della „MutterNacht“ possiate trovare solidarietà e sostegno. Il primo passo è stato verso questo libro. Il prossimo potrebbe essere quello di manifestare per le vostre e le nostre cause. Che festa sarebbe se anziché trattori ci fossero centinaia di passeggini davanti al palazzo del governo regionale, per dare visibilità alla parte più fragile e fiduciosa della nostra società. Perché il sovraccarico è solo in parte un fenomeno personale, ma in gran parte collettivo.



– Dott.ssa Brigitte Andres –
Bolzano | Psicologa, Psicoterapeuta, Psicoanalista
Attiva con studio privato a Bolzano dal 2000
Iniziatrice „Psychologists for future“ in Alto Adige

Die Zahnfee

Montagabend, 21 Uhr. Ich liege im Bett und kann nicht einschlafen. Plötzlich fällt es mir ein: die Zahnfee! Unser jüngstes Kind geht bereits in die Grundschule und hat erst heute den ersten Zahn verloren. Der Zahn ist bereits auf dem Fensterbrett hinterlegt. Es fehlt aber noch das Geschenk, welches die Zahnfee heute Nacht vorbeibringen soll. Das Geschenk hatte ich sicherheitshalber bereits von 1,5 Jahren gekauft, um auch im Fall eines plötzlichen Zahnausfalles am Wochenende gerüstet zu sein.

Schnell hüpfte ich aus dem Bett und lege das Geschenk aufs Fensterbrett. Mein Partner, seit einer Stunde beim Videospiele, fragt mich, ob ich fernsehen wolle. Fernsehen? Ich will nur schlafen. Ich stehe an fünf Tagen der Woche früh auf und bin bereits auf dem Weg zur Arbeit, wenn die Kinder geweckt werden. Das heißt, jeden Abend kontrollieren, dass für den nächsten Tag alles vorbereitet ist. Das mache ich, sobald das jüngste Kind nach dem gemeinsamen Vorlesen endlich eingeschlafen ist.

Und dennoch stehe ich, obwohl ich bereits im Bett liege, immer wieder mal auf, weil

- das Brot für die Jause des nächsten Tages noch aus dem Gefrierschrank muss,
- das vorgekochte Essen für den nächsten Tag noch zum Abkühlen im Freien steht und vor der streunenden Katze gerettet werden muss,
- ich kontrolliere, ob das jüngste Kind seine Griffelschachtel in der Schultasche hat. (Nota bene: Das einzige Mal, dass die Griffelschachtel in der Schule fehlte, war, als Mama mit Fieber im Bett lag und nicht immer alles zweimal kontrollierte.)

Wer Entscheidungen trifft, muss dafür einen Preis bezahlen. Ich wollte Kinder und bin dankbar, zwei gesunde Kinder zu

haben. Den Preis dafür zahle ich, oft zähneknirschend, meistens aber gerne. Und auch meine Freundinnen, welche nach langer schwerer Krankheit viel zu früh verstorben sind, würden ihn gerne zahlen, um ihre Kinder aufwachsen zu sehen. Auch die vielen Bekannten, die aus den unterschiedlichsten Gründen ungewollt kinderlos geblieben sind, würden ihn gerne zahlen.

Ich bin erst spät Mutter geworden, war lange berufstätig und musste nur auf mich denken. Nun bin ich aber auch froh, wenn die Kinder Jahr für Jahr selbständiger werden. Mein Partner und ich haben normalerweise das Wochenende, um uns zu erholen. Alleinerziehende, Menschen im Schichtbetrieb oder im Gastgewerbe, Familien mit einem Pflegefall haben es da schwerer, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.

Und dennoch: Bis an alle Einkaufslisten, Hausaufgaben, Jausen, Musikschulstunden, Bücher für die Bibliothek, Schwimmkurse, Arzttermine, Fußballtraining, Sommerbetreuungsanmeldungen, Geburtstagsgeschenke, Wäscheberge, Flickarbeiten und so weiter gedacht ist, braucht es viel Kraft. Wenn es dann auch noch bei der Arbeit stressig ist oder das Ehrenamt Zeit einfordert, zehrt das an den Nerven.

In meinem Fall ist der Mental Load aber oft auch selbstgemacht: Den Arzttermin unseres ältesten Kindes habe ich erst für 19 Uhr erhalten. Diesen Termin hätte auch mein Partner übernommen. Ich wollte selbst gehen, um mit der Ärztin persönlich sprechen zu können. Auch den Elternsprechtage hätte mein Partner übernommen. Er wollte die Lehrer endlich darüber informieren, dass Hausaufgaben seit jeher eine Schikane sind. Da ich Elternvertreterin bin und mit den Lehrern noch ein paar Jahre zurechtkommen möchte, habe ich den Termin übernommen.

Was mir hilft:

- Es muss nicht alles perfekt sein. Ich gebe mein Bestes, scheitere regelmäßig, aber es gibt Schlimmeres: Solange alle gesund sind, geht alles.
- Mit der To-do-Liste bin ich immer gut gefahren. Man darf halt nicht vergessen, die Sachen aufzuschreiben.
- Handy spätestens um 20 Uhr in den Flugmodus, auch am Wochenende mal einen halben Tag ausschalten.
- Jeden Tag vor dem Zu-Bett-Gehen eine halbe Stunde lesen, da komme ich zur Ruhe.
- Die Kinder im Grundschulalter miteinbinden: Du willst auf meinem Handy Youtube-Videos schauen? Dann räume bitte zuerst die Spülmaschine aus!
- Und das Wichtigste: Um Personen, die einen nur mit ihren Problemen vollquatschen und moralisch runterziehen, einen weiten Bogen machen. Wenn es sich gar nicht vermeiden lässt, übers Wetter reden.

Und das Geschenk der Zahnfee? Das war noch für das Kindergartenalter bestimmt und natürlich nicht mehr zeitgemäß. Unser Kind freute sich zwar, erklärte mir aber danach: „Eigentlich hätte ich ja lieber ein Schleichtier bekommen!“

– Eine Mutter –



ES MUSS NICHT
ALLES PERFJEKT SEIN

Racconto di una mamma

La mia esperienza da neo mamma del mio primo figlio è stata un vero e proprio shock. Era come se avessi dato alla luce un alieno, così diverso da tutto ciò che conoscevo. La mia vita è cambiata radicalmente da un giorno all'altro, e mi sono trovata a fronteggiare una serie di sfide che non mi sarei mai immaginata.

Le giornate erano lunghe, passate da sola con il mio piccolo che, sebbene lo adorassi, sembrava passare il tempo intero piangendo. La società sembrava aspettarsi che io riuscissi a fare tutto da sola, dalle faccende domestiche al prendersi cura del bambino, senza neanche un minuto di pausa per me stessa. Mia madre e mio marito non facevano eccezione e mi dicevano che il mio unico compito era stare con il bambino, senza che nessuno mi aiutasse. Il problema era che, arrivata la sera, ero completamente esausta sia fisicamente che psicologicamente. Il sonno era un lusso che non potevo permettermi, e mi ritrovavo a lottare con lo stress e l'ansia che accompagnano la maternità.

È importante sottolineare che le mamme hanno bisogno di un ruolo sociale durante la maternità, non solo di essere viste come mamme, ma di essere coinvolte in attività politiche, sociali o associative in cui possano condividere il loro punto di vista e sentirsi parte di una comunità. Le mamme non sono solo mamme, ma hanno molteplici ruoli e hanno il diritto di continuare a sentirsi parte della società.

Purtroppo, spesso le mamme vengono escluse (per legge a loro tutela) dal mondo del lavoro durante la maternità e non vengono quindi coinvolte nei cambiamenti lavorativi (anche indirettamente). Le e-mail del lavoro vengono disattivate come se fossero licenziate e nessuno le coinvolge e le considera durante la maternità.

Quando tornano al lavoro, si trovano spesso in difficoltà perché

non sono rimaste aggiornate e non riescono a lavorare come prima. Molte volte manca solidarietà da parte delle stesse colleghe donne e mamme e non vengono comprese in quanto donne e madri.

Nonostante i discorsi sulla parità di genere, spesso le mamme vengono discriminate o giudicate e non vengono supportate adeguatamente. È importante dare alle mamme la possibilità di conciliare lavoro e famiglia e di essere supportate anche sul luogo di lavoro.

Con l'arrivo degli altri figli nella mia famiglia, la situazione è leggermente migliorata perché i miei stessi figli più grandi facevano da babysitter. Inoltre, avendo acquisito esperienza nel corso degli anni, ho imparato a gestire meglio il tempo e le emozioni legate alla maternità. Ho anche imparato ad accettare l'aiuto degli altri e a non sentirmi in colpa per chiedere una mano quando ne ho bisogno.

Ma a che prezzo? Per andare semplicemente a nuotare devo comunque prendermi una babysitter per almeno 2 ore che pago minimo 10 euro all'ora per 1 sola volta in settimana perché non posso lasciare la responsabilità dei miei figli più piccoli ai miei figli più grandi. Ma allora perché per potermi mantenere in forma durante la maternità, devo pagare così tanto per poter avere un piccolo spazio per me? Perché la società non è più capace di relazioni umane dove il vicino ti può aiutare o comunque ci si può aiutare reciprocamente. Mancano reti sociali diverse, innovative, flessibili, generative di valori sociali perché ognuno è preso dal suo egocentrismo e pretende che tutti se la cavino da soli. E la politica non capisce e non approfondisce.

Oggi posso dire di essere grata per la mia esperienza con i miei figli, perché mi ha resa la persona che sono oggi: una mamma

amorevole e determinata, pronta a dare tutto se stessa per i miei figli.

Il mio pensiero conclusivo però è che c'è ancora tanto lavoro da fare per garantire la parità di genere, perché una mamma che è stata assente per lavoro durante varie maternità, non ha potuto continuare a formarsi come hanno fatto i colleghi uomini così restando indietro con aggiornamenti e formazione. Bisognerebbe garantire un supporto formativo alle mamme sia per non lasciarle sole con il piccolo sia per curare la loro crescita professionale. Inoltre le maternità dovrebbero fare punteggio sul posto di lavoro e non essere punti in negativo. In ultimo bisognerebbe organizzare corsi ad hoc per permettere alle mamme di migliorarsi quando rientrano sul posto di lavoro ed essere valorizzate anziché discriminate.

Solo così potremo davvero raggiungere una società più equa e inclusiva per tutti, dove il lavoro e la famiglia possano coesistere in armonia senza pregiudicare la carriera di nessuno. È un obiettivo ambizioso, ma con impegno e determinazione possiamo far sì che le mamme possano essere riconosciute e valorizzate per le loro competenze e il loro impegno, senza essere discriminate per le loro scelte di vita. È tempo di mettere fine alle disparità di genere sul luogo di lavoro e di fare in modo che ogni individuo, indipendentemente dal genere, abbia le stesse opportunità di realizzazione professionale e personale.

Un ultimo pensiero riguarda anche la difficoltà di trasmettere valori spirituali e profondi agli adolescenti in quanto come famiglia ci si sente soli in questo compito. A scuola trasmettono o dovrebbero trasmettere saperi di vario tipo, ma non riescono a trasmettere i valori della gentilezza, della signorilità, della solidarietà e la società è piena di stimoli volgari tra incitazione al sesso, alle parolacce, alle bestemmie. Anche le società sportive dove mandiamo i nostri figli al pomeriggio sono gestite spesso da personaggi senza cultura e senza capacità di trasmettere

signorilità e valori.

Abbiamo bisogno di persone che vadano controcorrente e che siano una nuova luce morale per la nostra società. Queste persone possono essere un esempio positivo per gli altri e aiutarci a ripensare le nostre azioni e decisioni. È importante avere individui che siano disposti a sfidare le norme esistenti e a promuovere valori etici e morali che possano portare a un cambiamento positivo nella società. Queste persone possono ispirare gli altri a fare lo stesso e contribuire a creare una comunità più giusta e solidale.

– Una mamma –

Raus aus dem Mobbing

Wenn das eigene Kind leidet, fühlt man als Mutter mit. Jede Emotion und jedes Gefühl, die das Kind durchleben, berühren auch das eigene Innerste. Als mein Kind nicht mehr weiterkonnte, brach auch in mir etwas zusammen. Ich fühlte mich nicht nur hilflos, sondern beinahe vollständig entkräftet.

Es war das Jahr 2015. Unser zweiter Sohn kam zur Welt und alles schien perfekt. Naja, nicht ganz. Unser erster Sohn hatte gerade mit der Schule begonnen und diese neue Erfahrung schien ihn zu überfordern. Die Lehrpersonen schickten mir regelmäßig Briefe, in denen sie berichteten, dass A. Schwierigkeiten hatte, sich an die Regeln zu halten und dem Unterricht zu folgen.

Da mein Mann und ich selbst im Bildungsbereich tätig sind, war es uns besonders wichtig, dass der Schulstart für unseren Sohn so reibungslos wie möglich verläuft. Leider erwies sich das als reines Wunschdenken. Mein größtes Glück bestand zwar darin, dass ich die Möglichkeit hatte, für eine längere Zeit in den Mutterschaftsurlaub zu gehen und mich somit vollständig auf die familiäre Situation konzentrieren konnte. Dennoch blieb es zu jener Zeit eine beträchtliche Herausforderung, da ich spürte, wie sehr A. meine Unterstützung benötigte und zunehmend darunter litt. Gleichzeitig hatte ich einen Säugling zu versorgen, der meine volle Aufmerksamkeit beanspruchte.

Mir wurde zunehmend bewusst, dass sich die Situation von A. in der Schule nicht verbesserte. In dieser Phase machte ich mir nicht nur Sorgen, dass er Schwierigkeiten hatte, sich an die Regeln zu halten, sondern vielmehr beunruhigte mich sein wachsendes soziales Problem. Bereits in der 1. Klasse entwickelte sich dieses Problem schleichend. A. wurde immer unbeliebter. Es fiel mir auf, dass die anderen Kinder ihn größtenteils mieden. Dies schien zu einem immer größeren Problem zu werden, da er selbst aktiv nach sozialen Kontakten

suchte. Es wurde zu einer ernststen Angelegenheit, denn die Kinder begannen nicht nur, ihn zu meiden, sondern ihn auch zu hänseln. Diese Entwicklung bereitete mir wachsende Sorgen. Ich fragte mich, wie es weitergehen würde, sollte er diese Probleme nicht in den Griff bekommen. Angesichts der besorgniserregenden Vorkommnisse in der 1. Klasse entschied mein Mann und ich uns dazu, eine Psychologin für A. zu konsultieren. Wir konnten uns nicht erklären, warum es ihm so schwerfiel, sich mit seinen Mitschüler:innen zu verständigen. Trotz unserer fortlaufenden Bemühungen, ihm zu erklären, dass sein Verhalten auch von der Behandlung durch die anderen beeinflusst wurde, gelang es ihm nie, seine sozialen Interaktionen zu verbessern. Allerdings konnte die Psychologin

bei A. nicht vollständig herausfinden, was ihm fehlte. Mit dem Einzug des Sommers entspannte sich die Situation allmählich. In der Zuversicht, dass A. im Herbst in der zweiten Klasse neu anfangen könnte, hegte ich größere Hoffnung für seine positive Entwicklung.

Doch dieses optimistische Bild wurde rasch getrübt. Die Herausforderungen begannen sich sogar noch deutlicher abzuzeichnen. Bereits nach einer Woche Schule kam A. zum ersten Mal mit blauen Flecken nach Hause. Das Geschrei meines Sohnes erreichte meine Ohren schon von Weitem auf der Straße. Er konnte mir nie genau erzählen, was geschehen war. In dem Bemühen, das herauszufinden, zählte ich immer alles auf, was mir in den Sinn kam, in der Hoffnung, dass er mir die Vorfälle schildern könnte. Doch seine Erzählung blieb vage und unklar. Mein Herz raste, da es mich schmerzte, ihn immer in diesem Zustand zu sehen. Ich setzte mich täglich mit der Schule in Kontakt. Die Lehrpersonen vermochten keine klaren Informationen darüber zu geben, was sich genau zugetragen hatte. Das Dilemma war vorprogrammiert. Die Psychologin, die wir parallel wiederholt konsultierten, entdeckte in der Zwischenzeit, dass A. an einer Wahrnehmungsstörung leidet. Sie äußerte zudem die Vermutung, dass es sich um eine milde Form des Asperger-Syndroms im Autismus-Spektrum handeln könnte. Diese Diagnose brachte einerseits Erleichterung, weil wir endlich eine Erklärung für seine sozialen Herausforderungen hatten. Andererseits weckte sie in mir große Sorge und Ängste, da der weitere Weg und die bestmöglichen Unterstützungsmaßnahmen unklar blieben. Die Mobbingattacken, denen A. von seinen Mitschüler:innen ausgesetzt war, ließen nicht nach, nahmen sogar noch zu, zumal das Lehrpersonal behauptete, nichts davon zu bemerken.

Täglich, pünktlich zur Mittagsstunde, fand ich mich wie festgewurzelt vor unserer Haustür wieder, blickte besorgt durch das Fenster und wartete darauf, A. von der Schule zurückkehren

zu sehen. Wieder Schreien und Weinen, und jedes Mal eilte ich ihm tief beunruhigt entgegen, um zu erfragen, was erneut geschehen war. A. stammelte ständig etwas, das ich kaum verstehen konnte, und so entwickelte sich ein täglicher Zyklus aus Anrufen in der Schule und Gesprächen mit anderen Eltern. Die meisten Eltern schienen mich weitgehend zu ignorieren und zeigten sogar Verärgerung. Ihr Verständnis für die belastende Situation fehlte, und es wurde schnell offensichtlich, dass sie meinem Sohn die Schuld für das gesamte Dilemma zuschrieben.

Diese Art der Behandlung und die Tatsache, dass wir völlig auf uns gestellt waren, belasteten mich stark, die Stimmung war äußerst niedergeschlagen. Es blieb mir keine andere Wahl, als mich immer wieder an die Lehrkräfte zu wenden, die vollkommen überfordert schienen, sowie an den Schulleiter und letztendlich an die Polizei. Ich teilte all diese Entwicklungen regelmäßig mit meinem Mann, der mir eine enorme Stütze war und mir half, diese schwierige Situation zu bewältigen. Jedoch: Der Stresspegel stieg kontinuierlich. Geplagt von der Sorge um meinen Sohn und dem zusätzlichen Druck, ein kleines Baby zu versorgen, wurde die Situation für mich immer belastender. Das Mobbing erreichte eine unerträgliche Situation. A. wurde nun täglich angegriffen, mit Steinen beworfen, verbal schwer beleidigt und sogar mit spitzen Gegenständen bedroht. Die Belästigungen erstreckten sich bis zu Äußerungen, er solle sich das Leben nehmen, damit die anderen Kinder endlich von ihm befreit seien. Mittlerweile brachte ich ihn täglich zur Schule, führte Gespräche mit den Lehrpersonen, die wie üblich kaum Notiz davon zu nehmen schienen, und holte ihn wieder ab. Auf diese Weise konnte er zumindest den kurzen Schulweg sicher zurücklegen, der etwa 5 Minuten dauerte.

Der Höhepunkt war, als A. bei meinen Großeltern zusammenbrach und unter Tränen schilderte, dass er in der Klasse in Betracht gezogen hatte, sich das Leben zu nehmen. Die Lehrerin schien nicht im Klassenzimmer gewesen zu sein,

und die Klasse brüllte ihm zu, dass er sich jetzt das Leben nehmen solle. Mit einer Schere versuchte er, in die Steckdose zu gelangen, da er wusste, dass dies einen tödlichen Stromschlag verursachen würde. Als er uns das mit beispielloser Klarheit unter Tränen erzählte, stürzte die Welt für mich ein. Wir standen alle unter Schock und brachen in Tränen aus. Im Vordergrund stand die Frage, wie ich mein Kind noch schützen könnte. Es wirkte, als hätte sich die Welt gegen uns verschworen. Noch nie fühlte ich mich so hilflos. A. blieb von nun an zu Hause. Ich hatte den Kontakt zu den Lehrpersonen abgebrochen, eine Lösung musste her. Ein Schulwechsel erschien uns als eine Möglichkeit, doch ohne jegliche Unterstützung für A. schien uns dieser Weg ebenfalls aussichtslos zu sein.

Nach einiger Zeit erhielt ich endlich die Hilfe, auf die ich so lange gewartet hatte. Die Psychologin des Ambulatoriums für Autismus, zu der wir nun regelmäßig gingen, setzte sich für uns ein, und im Lauf des Schuljahres erhielten wir eine Mitarbeiterin für Integration. Deshalb entschieden wir uns, A. weiterhin in unserer Dorfschule zu behalten. Gleichzeitig wurde das Lehrerkollegium gänzlich ausgetauscht. Neuanfang. Nur so gelang es A., sich wieder in die Schule zu integrieren. Die Integrationsfachkraft erwies sich dabei als wahrer Engel.

Der Weg zur Akzeptanz von A. durch seine Mitschüler war steinig, oft wuchs mir alles über den Kopf. Ohne Hilfe von Seiten der zuständigen Dienststellen wären wir wohl an der Situation zerbrochen. A. hat es mittlerweile geschafft. Mit Stolz kann ich sagen, dass er inzwischen einen beeindruckenden Lebensweg geht, den ich bewundernd verfolge.

– Mutter aus dem Südtiroler Unterland –



OFT WUCHS MIR ALLES
ÜBER DEN KOPF


Von der Gefahr, sich selbst zu verlieren

Meine Mutter hat drei Kinder geboren und sich immer um sie gekümmert. Sie war Hausfrau und Mutter. Sie hat alles gemacht. Tag für Tag. Nacht für Nacht. Ich glaube, sie hat sich dabei selbst verloren.

Als ich Anfang 20 war, hat sie sich das Leben genommen. Sie hatte Depressionen, es war eine schwere, chronische Krankheit. Ich wollte es kaum verstehen und es hat mir das Herz gebrochen. Als ich mit Ende 20 selbst Mutter eines wunderbaren Sohnes wurde, habe ich meine Mutter zum ersten Mal verstanden. Ich fühlte mich so erschöpft vom Stillen und war nicht mehr ich selbst. Zu dieser Zeit war ich häufig allein, da mein Partner arbeitete und ich seit der Geburt unseres Sohnes mit ihm in einem neuen Wohnort lebte. Alles war neu. Plötzlich hatte ich keine Freunde mehr in der Nähe und war immer in Symbiose mit dem Kind. Selbst wenn ich nur auf die Toilette musste, war der Kleine auf meinem Schoß. Nun bin ich Mutter von zwei Söhnen. Es geht mir gut - aber nur, weil mein Partner auch seinen Teil dazu beiträgt. Inzwischen arbeiten wir beide in Teilzeit. Er arbeitet etwas mehr als ich.

Kinder zu haben ist schön, aber es birgt auch die Gefahr, sich selbst zu verlieren und am Abgrund zu stehen, weil man es häufig nicht schafft, seine eigenen Bedürfnisse zu stillen. Wir schaffen es meist, weil wir versuchen, nein zum Perfektionismus zu sagen und nicht Friede, Freude, Eierkuchen zu spielen, wo es nicht der Wahrheit entspricht. Nein, ich backe nicht immer einen schönen Geburtstagskuchen mit Streuseln. Dazu fehlt mir die Kraft. Und manchmal zweifle ich auch, ob wir alles gut genug machen. Doch, doch. Es ist okay!

Hilfreich war und ist für mich das Elki; Krabbel- und Spielgruppen waren für mich immer eine kleine Erholung. Am wohlthuendsten sind für mich ehrliche Gespräche mit anderen



Eltern, wo man sich über die eigenen Gefühle austauschen kann
- auch über die unangenehmen Gefühle, die mit dem Elternsein
verbunden sind.

Ich vermisse meine Mutter. Ich möchte auf mich aufpassen
und mir etwas Gutes tun. Ich wünsche mir, dass in unserer
Gesellschaft die Selbstfürsorge gefördert wird, dass man gelobt
wird, wenn man sich etwas Gutes tut und Ruhe gönnt.

In diesem Sinne, alles Gute und viel Liebe an euch!

– Eine Mutter –

Wird es wieder wie früher?

Schule. Ausbildung. Freiheit. Arbeit. Karriere. Selbstwert.
Selbstverwirklichung. Liebe.

Schwangerschaft. Glück. Körper. Hormone. Sodbrennen. Angst.
Abenteuer. Spannung. Kontrollverlust. Kritik. Dick.

Geburt. Angst. Glück. Schmerzen. Kontrollverlust. Liebe.

Schlechtes Gewissen: Kaiserschnitt-natürliche Geburt, Stillen-
Flasche, zu dick-zu dünn, zu früh Zucker-kein Zucker, Arbeiten-
Daheim bleiben, Strafen-Zu locker, Schlafsituation, Me-Time.

Kontrollverlust. Laut. Allein. Dick. Kritik. Schlaflosigkeit. Grenzen.
Grenzüberschreitungen. Liebe. Verlust.

Ver Lust. Keine Lust mehr. Keine Kraft. Keine Zeit. Kind. Kind.
Kind.

Wird es wieder wie früher?

– Eine Mami –

Ich höre

Es ist die Natur der Frau, Kinder zu bekommen, diese zu lieben und zu versorgen – und natürlich auch dafür zu sorgen, dass das Nest, der Haushalt, tadellos sauber und in Ordnung ist. So sprach mein Vater gerne und ich dachte, welches Tier Mamma dann wohl war? Wahrscheinlich kein Muttertier. Mamma wollte eigentlich keine Kinder, aber ein Ehemann schien ihr damals der einzige Weg, das Elternhaus verlassen zu können. Am Altar von den Händen des Vaters in die Hände des Ehemannes übergeben. Sie hat fünf Kinder bekommen, vier Mädchen und einen Jungen. Das letzte wollte sie nicht mehr; sie konnte nicht mehr.

Papa war natürlich für das Kind, ich denke nicht, dass er sich gefragt hat, warum seine Frau dieses nicht mehr wollte. Es nicht zu bekommen, war einfach nicht denkbar. Undenkbar eine Frau, die keine Kinder, keine Familie, nicht einmal unbedingt einen Ehemann möchte, sondern arbeiten und ihr Leben genießen wollte. Sie hat meine kleine Schwester bekommen, sie so sehr geliebt, wie sie konnte und ihr den Auftrag gegeben, der Mutter keine weitere Last zu sein: ein schwerer Auftrag für ein kleines Mädchen. Ich habe mit meiner Mutter gelitten – 15 lange Jahre, bis sie sich den Traum der Unabhängigkeit erfüllte und eine Arbeit suchte, in der sie aufblühen und gedeihen konnte und die ihr die Möglichkeit gab, endlich die ungeliebte Last der Kinder und des Haushalts von ihren Schultern zu schieben, denn dort lastet die Familie, sagte sie zu uns Mädchen – auf den Schultern der Frau.

Als Kind hatte ich fast panische Angst davor, meine Eltern könnten sich scheiden lassen. Als Halbwüchsige schlug ich es ihnen einmal vor. Die Antwort meines Vaters, er würde sich eher von seiner Tochter als von seiner Frau scheiden lassen, überraschte mich nicht und ärgerte mich auch nicht. Hinter dem finsternen Gesicht des Mannes schien mir das Schmollen eines

verständnislosen Jungen. Ich habe meinen Vater sehr geliebt, er war einfühlsam, hat mit uns gelacht, gerauft und gesungen und für uns gesorgt. Er hat auch versucht, uns zu verstehen, vor allem die Aufmüpfige, das Großmaul, mit all ihren modernen Meinungen und ihrer Infragestellung der Traditionen. Ich denke nicht, dass er es geschafft hat, aber er hat mich auf seine Weise wissen lassen, dass er mich trotzdem liebt.

Er starb und ich verliebte mich und ich wollte keine Kinder: zu groß die Angst zu verschwinden, hinterm Herd, dem Reich der Frau. Ich wurde schwanger, trotz Verhütung, und verlor den Fötus. Trauer mischte sich mit Dankbarkeit, an das ungeborene Leben, das mich vor einer Entscheidung bewahrt hatte, die - dafür oder dagegen - zu der Zeit in meinem Leben wohl zu tiefen Wunden geführt oder tiefe Wunden hinterlassen hätte. Er hat nie davon erfahren, nicht von der Überraschung, dem Staunen, der Angst, dem Ringen, der Dankbarkeit, den Tränen. Was hätte er auch machen können, gefangen in seiner Rolle des Mannes, dem Hüter der Traditionen, in die er sich so gut eingelebt, so gut gefügt hatte, dass sie Teil seiner Seele geworden war? Nach Jahren des gegenseitigen Zufügens von Schmerzen haben wir uns getrennt. Die Erleichterung konnte das Gefühl des Versagens nicht völlig ausgleichen.

Danach war ich viele Jahre Single. Ich habe gelernt, mein Leben in meine Hände zu nehmen und wichtige Entscheidungen zu treffen. Ich habe mir eine anspruchsvolle Arbeit gesucht und den Mann, halt die Frau in der Arbeitswelt gestanden. Ich habe mir ein Auto und dann eine Wohnung gekauft, diese eingerichtet und ein paar wunderbare Reisen in die große Welt und raus aus meiner Komfortzone gemacht. Auch einen kleinen, feinen Freundeskreis habe ich heute noch aus der Zeit. Und Hobbies habe ich gesucht, gefunden und gepflegt. Alleinsein, nicht mit Einsamkeit zu verwechseln, ist mir wichtig, so wie das Wissen,

dass ich in der Lage bin, für mich zu sorgen und mein Leben für mich schön zu gestalten.

Als die gewichtige Liebe ein zweites Mal in mein Leben trat, saß ich am Tresen einer Bar. Er lachte mich an und ich lachte zurück. Der Deckel auf dem Topf, an den man nicht wirklich glaubt, auf den man aber doch insgeheim hofft. Und da war er. Wie konnte ich da einen klaren Kopf bewahren? Urplötzlich musste ich feststellen, dass auch ich gefangen war in der Rolle der Frau, der Hüterin der Traditionen, in die ich mich so gut eingelebt, so gut gefügt hatte, dass sie Teil meiner Seele geworden war. Ich konnte mir Familie zu zweit nicht vorstellen, zwei Personen sind doch ein Paar, noch nicht oder doch schon Familie?

Unser Kinderwunsch enthüllte sich als schwierig. Hoffnung, Überraschung, Staunen, Freude, Angst, Trauer und Tränen, an denen ich meinen Mann teilhaben lassen wollte. Schwierig, wo doch kaum etwas Sichtbares, nichts Greifbares, so wenig Fassbares vorlag. Er bemühte sich, da zu sein und ich bemühte mich, meine Enttäuschung über seine Verständnislosigkeit ob der Geschehnisse, die in meinem Körper vorgingen, hinunterzuschlucken. Wir haben sehr viel gesprochen, uns ehrlich erzählt, was in uns vorging und wir wurden schwanger. Ich war mir sicher, alles wäre wunderbar und richtig, sobald das Kind erst einmal in meinen Armen läge. Sie wurde in meine Arme gelegt und ich unterdrückte die Angst, die die Freude schmälerte. Genau 40 Tage vorher war ich weinend im Treppenhaus des Büroturms gesessen, in dem ich arbeite. Mein Chef hatte mir eben mitgeteilt, dass das Tagesgeschäft nicht ohne mein Zutun laufen könne und ich sicher nicht ernsthaft an Mutterschaft, Stillstunden, Teilzeit und so weiter denken würde. Es gebe doch Kitas und außerdem.

Anwesend bei dem Gespräch war eine Frau aus der Personalabteilung, die keine Kinder hat. Sie hat mich ein paar Tage nach dem Gespräch zu sich ins Büro gerufen und mir

mitgeteilt, dass ich mir nehmen solle, was mir zustehe und dem Kind und mir guttun würde. Seitdem hat sich einiges in der Firma verändert. Die ersten Lebensjahre meiner Tochter waren voller Liebe und Müdigkeit, Staunen und Angst, Zärtlichkeit und Ratlosigkeit, Freude, aber auch Trauer und Dankbarkeit.

Erziehen wollte ich meine Tochter anders als ich erzogen worden war, aber das sagt sich so einfach. Beobachten, ohne zu urteilen, in Ruhe und mit Geduld, nach dem Warum fragen, Erfolg ermöglichen, beharren, ohne zu schreien und akzeptieren, dass es oft nicht so läuft, wie man möchte, bis hin zur bedingungslosen Liebe. Zwei Worte, so einfach wie gewaltig, die es zu verstehen gilt. Arbeiten wollte ich natürlich auch wieder. Ich arbeite gerne, will raus aus dem Haus, mag die aus der Arbeit resultierende Anerkennung, auch in Form von Geld. Und ich möchte auf keinen Fall enden wie meine Mutter. Sie hatte zwar noch einige Jahre an Pensionsvorsorge getätigt, aber als es dann so weit war, reichte es nicht. So kam es, dass wir Kinder einsprangen, was nicht immer leicht war, zusätzlich zu Kosten aufgrund von Arbeitslosigkeit, Selbstständigkeit, Hausbau, leider auch Krankheit, eben für Menschen, die mitten im Leben stehen mit allem, was das bedeuten kann. Gott sei Dank, wir waren viele. Und was heißt schon Lebensstandard auch im Alter wahren? Ein alter Mensch, eine alte Frau, die brauchen doch nichts als ihre Enkelkinder. Die Zeitung, der Kaffee und das Trinkgeld, das sie so gerne dazu gab, die Nägel schön gestrichen und die Haare schön frisiert und immer mal wieder was Schönes zum Anziehen. Eine Aufstellung musste her, die Diskussion wurde eröffnet, eine Einigung wurde gefunden. Den bitteren Geschmack auf meiner Zunge spüre ich bis heute.

Arbeit wechseln wollte ich seit meinem Weinkampf im Treppenhaus, der zu jener Zeit schon ein paar Jahre zurücklag und mir seit der Rückkehr von meiner Mutterschaft Teilzeit gewährte. Mein Mann meinte „Kein Problem. Entscheide dich für die Arbeit, die dir am meisten Freude bereitet. Wir bekommen

das hin.“ Ich hatte große Zweifel, meine Tochter war noch nicht aus dem Gröbsten heraus, hatte Schulprobleme, wollte keine halbe Stunde allein zu Hause bleiben. Meine Mutter war inzwischen schwer erkrankt, eine Schwester selbständig, eine im Ausland, der Bruder fiel aus; Altenpflege ist Frauensache. Ein Kind, angestellt, Teilzeit, die paar Arzttermine und Besuche sollten da kein Problem sein und der Umzug in die neue Wohnung, den konnte doch eine Umzugsfirma übernehmen. Die gesamte Organisation meines Lebens war nach ein paar Doppelbuchungen und entsprechenden Versäumnissen längst in meinem Arbeitskalender integriert, begleitet von schlechtem Gewissen.

Rigoros in Farbe für den schnellen Überblick, grinste eine Arbeitskollegin eines Tages und ich fühlte mich weniger allein: gelb für die Aktivitäten meiner Tochter, grün für jene meines Mannes, blau sind meine Arbeitstermine, orange meine privaten, violett die Arzt- und Besuchstermine meiner Mutter, rot die Geburtstage all meiner Lieben und jener, denen ich gerne gratuliere. Dann gibt es noch die Familientermine und jene, die von der einen Woche in die nächste geschoben werden, auf irgendwann. Mein Mann ist viel im Ausland unterwegs, verdient aber gut und so haben wir uns mit einer Frau verständigt, die einmal in der Woche für zwei Stunden Grundputz bei uns macht. „Natürlich nicht so gut wie du“, meinte mein Mann einmal als Kompliment. Schon komisch, der fahle Beigeschmack, den es für mich hatte. Auch haben wir ein sehr nettes Kindermädchen, das einspringt, wenn ich arbeite. Die Großeltern kommen bei uns leider für die Kindsaufsicht nicht in Frage. Ich schaffe das!

Wir saßen am Küchentisch mit meinem neuen, zu unterschreibenden Arbeitsvertrag und mein Mann und ich überlegten, wie wir uns organisieren wollten. Teilzeit war bei der neuen Arbeit nicht mehr drin und reisen sollte ich nun auch wieder, aber das sollte das Problem nicht sein. Mein Mann verstand die Bandbreite, in welcher sich sein Leben mit dem

Antritt meiner neuen Arbeit verändern würde in dem Moment, in dem ich ihm die Kontakte all jener Personen gab, die mich bei den täglichen Herausforderungen unterstützten. Seine einfache Feststellung: „So kann ich meiner Arbeit nicht mehr gerecht werden“, löste Atemnot in mir aus. Den zu unterschreibenden Arbeitsvertrag habe ich weggeworfen.

Plötzlich lag die Welt still, Covid-19 hatte sie lahmgelegt. An die Stelle von Dienstreisen trat Smart working, was intelligentes Arbeiten, aber nicht intelligente Kinderbetreuung bedeutet, doppelt unterstrichen in der Präsentation, der ich kurze Zeit vorher in meiner Firma beiwohnen durfte. Während die Welt für eine Weile aus sich selbst ausgestiegen war, bedeutete Smart working für viele intelligente Betreuung von Arbeit und Kindern. So auch für mich. Mein Mann konnte sich ohne dauernde Dienstreisen ganz der Schreibtischarbeit widmen und Erfolge feiern, die bewiesen, dass wenigstens ein Teil der Dienstreisen überbewertet sind. Ich verstand mich nicht mehr, sollten mich doch seine Erfolge glücklich machen. Taten sie aber nicht. Die Welt drehte sich wieder, aber das Damoklesschwert des Fernunterrichts hing weiter über den Köpfen der Familien.

Der Tag, nach dem nichts mehr war wie vorher, fing eigentlich ganz normal an. Es gibt Kinder, die morgens ins Ehebett schlüpfen. Unsere Tochter liegt vergraben in ihrem eigenen und denkt nicht daran aufzustehen, weshalb mein Mann sie heute noch oft ins Bad trägt, wo sie dann langsam und mühsam die Lebensgeister wachrufen. Während er Frühstück macht, ja macht er, schaltet er meist seinen Laptop ein. Fernunterricht! „Ich kann heute nicht, ich habe einen wichtigen Abgabetermin.“ „Ich kann auch nicht.“ Ich spüre Tränen in mir hochsteigen. „Dann bleibt unsere Tochter eben heute allein zu Hause!“ „Das ist nicht dein Ernst!“ Zorn mischt sich in meine Tränen. „Doch, ist es!“ „Alleinlassen einer Minderjährigen?“ Ich stehe im Kinderzimmer und fühle Wut. Mein Mann steckt den Kopf durch die Tür und meint: „Warum arbeitest Du eigentlich? Ich kann doch für uns

sorgen! Wir schränken uns etwas ein und.“ Weiter kommt er nicht. Ich fange an zu brüllen, beschmeiße meinen Mann mit den Stofftieren meiner Tochter. Warum das Mädchen ausgerechnet an dem Tag seine Lebensgeister früher als sonst sammeln konnte, ist mir im Nachhinein, angesichts der Lautstärke meines Gebrülls, verständlich.

Sie stellte sich zwischen Papi und mich und ich verpasse ihr eine Ohrfeige - die einzige, die sie je bekommen hat und bekommen wird, und für die ich mich noch heute schuldig fühle. Dann bin ich still, kann gar nicht verstehen, was eigentlich geschehen ist. Auch meine Tochter ist still und auch mein Mann ist still. Ich nehme meine Sachen und gehe zur Arbeit. Ich denke, mein Mann blieb zu Hause; ich habe ihn nie gefragt. Am Küchentisch vorbei, spüre ich noch den mächtigen Wunsch, den Laptop zu nehmen und ihn auf dem Kopf meines Mannes zu zertrümmern. Am Nachmittag nehme ich einen Termin bei einer Psychologin: „Ich bin sicher nicht ganz normal!“

Heute sagt unsere Tochter manchmal MaPa oder PaMa. Mami und Papi sind austauschbar geworden. Der Weg dahin war nicht einfach und es ist auch kein Ende in Sicht. Rollenbilder sind mächtig. Drei Tage nach meinem Abgang, während derer mein Mann kaum gesprochen hat und ich nicht wusste, was ich sagen sollte und mich in die Arbeit flüchtete, bat er mich um ein Gespräch. Es begann mit: „Ich liebe dich, ich höre ...“

– Eine Mutter –



MAPA
PAMA

Die Zeit läuft gegen uns

„Danke, dass Sie sich zu diesem Gespräch bereit erklärt haben und der Einladung ihres Mannes Folge leisten.“ Das sind die Worte der beiden Sozialpädagoginnen vom Jugenddienst, die mich mit einem warmen Lächeln im nüchternen Besprechungszimmer begrüßen.

Mein Mann sitzt mir versteinert gegenüber und wird gebeten, kurz zu erklären, warum er den Sozialsprengel kontaktiert hatte. In erster Linie gehe es ihm darum, dass ich in meiner Person für die Familie unerträglich wurde, da ich vor allem den beiden Söhnen im Alter von 14 und 15 Jahren autoritär und zu herrisch gegenüberträte. Die Buben hätten Angst und suchten bei ihrem Vater Schutz und Hilfe.

Ich sitze ruhig da und lege meinen proppenvollen Wandkalender des letzten Jahres vor mich. Nach etwa 5 Minuten werde ich gebeten, meine Lage zu beschreiben: Vor 20 Jahren bin ich für diesen Mann nach Südtirol gezogen. Wir bekamen vor 15 Jahren unser erstes Kind. Fünf weitere folgten in den darauffolgenden 10 Jahren. Wir leben in einer Eigentumswohnung in einem kleinen Bergdorf.

Es war selbstverständlich, dass ich mich um die Kinder und den Haushalt kümmere und mein Mann das Geld heimbringt. Durch das Anderssein als deutsche Ausländerin, wurde es zu meiner Lebensaufgabe, den Spagat zwischen gewachsenen Strukturen, eingefahrenen und althergebrachten Einstellungen einen Weg zu finden, die Kinder in den Bereichen Weltoffenheit, Lernfreudigkeit, sozialer und emotionaler Kompetenz und vor allem in Teamfähigkeit zu bilden – selbstverständlich mit Ritualen und aus dem Ärmel geschüttelt, ohne dafür geistigen und körperlichen Einsatz zu berücksichtigen.

Es war selbstverständlich, dass ich jedes Kind über ein

Jahr stillte, vier Stunden täglich in der Küche für frisches Essen, Küchenarbeiten und für Einkauf zubrachte. Es war selbstverständlich, dass wöchentlich etwa sieben bis zehn Waschmaschinenladungen sortiert, gewaschen, getrocknet, gebügelt und verräumt wurden. Selbstverständliche wöchentliche Lebensstunden. Denken wir nicht ans tägliche Aufräumen und wieder Einsortieren, ans Vom-Boden-Aufheben, an das Betten-Machen oder Neu-beziehen. Denken wir nicht an die Kleiderschränke für sechs Kinder, die alle paar Monate nach Kleidung, Größe und Jahreszeit umzuräumen waren oder dass für Nachschub zu sorgen war.

Genauso war es selbstverständlich, dass man mit den Kindern spielt, Spaziergänge macht, später zum Sport bringt, jeden ein Instrument lernen und üben lässt. Arzt/Attest- und Krankheitstermine organisieren, hin- und zurückfahren, wahrnehmen. Auch diese Lebenszeit opfert man gern für die Gesundheit der Kinder. Der Aufwand, Hausaufgaben nachzugehen, zu helfen, zu kontrollieren, auf Tests vorzubereiten: Das ist für Väter dieser Art selbstverständlich. Für mich bedeutet es einen täglichen Aufwand von ein bis drei Stunden am Tag, vermischt mit der anderen Hausarbeit zur selben Zeit.

Kinder haben Sorgen, Kinder haben Wünsche und Geheimnisse. Sie sind nicht immer ein offenes Buch und du musst gut hinsehen und zuhören, um zu filtern. Dann die Kunst für ein gutes Gespräch, für Lösungsfindungen: Man freut sich, wenn man wieder kleine Schritte vorwärts geschafft hat. Aber es kostet auch Zeit.

Was passiert, wenn der Vater täglich mehr als zwölf Stunden außer Haus ist? Was passiert, wenn der Vater durch seine Arbeit weiter entfernt nur einmal pro Woche für einen Tag nach Hause kommt? Was passiert, wenn der Vater oft nicht mal sagen kann,

ob er nach zehn Tagen „morgen“ mal zur Familie kommt? Und das über fünf Jahre?

Ganz einfach: Die Mutter organisiert Telefonzeiten. Die Mutter fährt die Kinder in den Freistunden des Vaters ihm nach. Die Mutter tröstet und lenkt ab. Die Mutter hält die Kontrolle und lenkt die Bereiche Soziales, Freundschaftliches, Sportliches. Der Tag beginnt bei einer solchen Mutter um 5 h und endet oft nicht um 22 h.

Das geht so lange gut, solange keine finanziellen Sorgen dazu kommen, solange keine nächste Umgebung die Familiensituation mit Lügen im Dorf zum Tratsch verwendet, solange die Schule nicht Anlass zur Sorge und Nachfrage bereitet, solange der Vater Interesse an seiner Frau und der Familie hat, solange er aktive Gespräche führt und geistige Begleitung zeigt. Solange er in der neu gegründeten Selbständigkeit unausgesprochen keine zusätzliche Unterstützung einfordert.


Aber wenn eine dieser Säulen einknickt, wenn es keine alternative Unterstützung im Haus gibt, wenn dem Vater entgeht, dass „Pubertiere“ andere Bedürfnisse und Gespräche mit einem Vater brauchen, dass er die gleichen Erziehungsziele wie die Mutter kommunizieren sollte – dann bricht die Familie in sich zusammen. Und wie in allem: Dann ist die Mutter die Ursache und soll es, wie immer in „doppelter Bodenfunktion“ wieder in Ordnung bringen.

Und nun sitze ich vor zwei Frauen, die vielleicht gar keine Kinder haben. Ich sitze vor einem Mann, der nicht begreift, dass seine Liebe und Wertschätzung mir gegenüber schon lange fehlen. Er stellt seine Gewissenswaage nicht darauf ein, dass wir fröhliche und lachende Kinder haben und hatten (die Pubertät ändert leider vieles und Einflüsse durch Freunde und Medien ebenfalls). Er stellt nicht das Gegengewicht meines täglichen Einsatzes, meine Transparenz und vollständige Informationspolitik

ihm gegenüber, meine Organisation und weitsichtigen Handlungsweisen, meine Gespräche mit Schulen und anderen Menschen, die einem Familienverbund als Netzwerk dienen, auf seine Gewissenswaage. In diesem Moment erscheint mein Wirken einfach wertlos.

Wertlos, weil mir seit einigen Wochen der Kragen platzt. Ich war in den vergangenen Wochen einige Male wütend und habe das in Wort und Gesten deutlich gemacht. Ich habe meine täglichen Arbeiten nicht mehr selbstverständlich gemacht und das verbal präsentiert. Ich habe nach vielen (einsamen) Gesprächen und missbrauchtem Vertrauen durch meine Heranwachsenden Warnleuchten bei den älteren Kindern im Kopf: Nach „erfolgreichem“ Durchforsten deren Zimmer lege ich Beweismaterial unter die Nasen von Vater und Söhnen: „Jugendsünden“ wie E-Zigaretten, Snus, Schnupftabak und Medien-Suchtgeräte. Alle drei reagieren mit Pauschalabwertungen und Ignoranz. Ja, sogar Lügen scheinen legitim, und harte Beleidigungen. Mit letzterem halte ich seit diesem Moment auch nicht mehr zurück, wie man es sich vielleicht denken kann - auch wenn mir klar ist, dass es keine Lösung ist.

Die beiden Sozialpädagoginnen sitzen vor mir und es ist ihnen anzumerken, dass sie fast die Zeit vergessen haben. Vor allem bei den Sätzen: „In jeder Minute, die ich hinter dem Herd und vor der Waschmaschine verbringe, mache ich mich im Alter ärmer. In jeder Minute, in der mein Mann die Teller zum Gast trägt und die Kaffeemaschine benutzt, wird seine Rentenkasse reicher. Ich frage sie: Ist das gerecht?“ Ihr Blick wandert von mir zu „ihm“. Kurzes Schweigen und Räuspern. Der Vater meiner Kinder, der Mann, dem ich für gute und schlechte Zeiten meine Hand gegeben hatte, sieht mich nicht an. Reagiert nicht. Ich verabschiede mich von den beiden Frauen und danke, dass ich so lange sprechen durfte. Es werden weitere Einzelgespräche folgen: Mit mir, den Kindern und mit „ihm“.



Ja, Gespräche. Gespräche sind gut. Gespräche sind wichtig. Aber wer mit wem, wann und wo: Das erkennen viele in der Familie oft zu spät. Und manchmal braucht es auch das Gehör des Menschen, der vieles als selbstverständlich betrachtet. Man kann es auch noch kürzer sagen: Schenkt einander „hörbare Liebe“, gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung. Die Zeit läuft gegen uns.

– Eine Mutter –

Dann sehen wir weiter

Ich bin Anfang 30, Mutter von drei absoluten Wunschkindern und glücklich verheiratet. Seit über zehn Jahren übe ich – abgesehen von den Babypausen – meinen Traumberuf als Kleinkindbetreuerin aus. Früher in verschiedenen Kitas, heute als Tagesmutter. Ich bin im Dorfleben bestens integriert und habe viele Hobbys, die mich erfüllen. Doch alles super, oder? Schon während ich das schreibe, fühle ich mich lächerlich. Wie kann ein so erfüllendes Leben so ermüden? Von außen betrachtet führe ich das perfekte Leben. Aber im Inneren fühle ich mich zurzeit oft leer, verloren, einsam. Wörter, die Personen, die mich kennen, nie mit mir in Verbindung bringen würden.

Mental Load habe ich früher belächelt. Ich bin erst richtig aufgeblüht, wenn ich viel zu tun hatte und Multitasking habe ich perfektioniert. Ich liebe es, alles im Griff zu haben und doch ist mir genau das zum Verhängnis geworden. Es begann schleichend. So lange habe ich es geschafft, die vielen Bälle gleichzeitig zu jonglieren. Doch in den vergangenen Monaten wurden es gefühlt jeden Tag mehr, die es zu halten galt. Eine Krise meiner Tochter, der Schulstart, mehr Wochenstunden im Beruf, gleichzeitig mehr Care-Arbeit, da auch mein Mann beruflich stärker eingespannt war. Von einem nie enden wollenden Haushalt ganz zu schweigen und den 1000 anderen ToDo's die es täglich abzuarbeiten gilt.

Und dann die Erkenntnis: Du kommst hier nicht mehr raus. Das alles: Kinder, Arbeit, Haushalt, dafür bist zu 90 Prozent du verantwortlich und das noch für eine sehr, sehr lange Zeit. Und diese Illusion, dass es besser werden würde, wenn die Kinder größer werden, ist genau das: eine Illusion. Es wird anders, ja, aber nicht weniger anstrengend. Im Gegenteil: die Sorgen, Auseinandersetzungen, Diskussionen werden immer heftiger. Und du sitzt da und denkst dir: War's das? Was um Himmels Willen habe ich mir da angetan? Und gleichzeitig schämst du

dich für diese Gedanken, denn du weißt, wie viele andere sich ein Kind wünschen oder mit einem schweren Schicksalsschlag, in welcher Form auch immer, zu kämpfen haben. Du weißt das alles und gehst trotzdem unter. Du versuchst den Tag so gut es geht durchzustehen, deine Kinder zu versorgen, die ToDo's abzuarbeiten, nur um abends totmüde ins Bett zu fallen - mit einer neuen Liste im Kopf, die dich oft noch lange wachhält. Und am nächsten Tag machst du weiter. Und alles in dir schreit Stopp. Ich kann nicht mehr. Und du weißt, dass du eine Pause brauchst. Aber wann?

Es ist immer jemand da, der etwas von dir braucht. 24/7, 365 Tage im Jahr. Und am schlimmsten sind die gutgemeinten Ratschläge, wie zum Beispiel: „Du musst dir auch mal Zeit für dich nehmen.“ Na klar, kein Problem, liebend gern. Natürlich gibt es auch kinderfreie Tage, Urlaub von der Arbeit oder gestohlene Stunden, in denen ich meine Kinder vor den Fernseher setze um durchzuatmen. Aber die ToDo's arbeiten sich in der Zwischenzeit nicht von allein ab. Sie warten in deinem Hinterkopf, nur um nach den Auszeiten noch schneller abgearbeitet werden zu wollen. Und irgendwie hat der Tag immer zu wenige Stunden und die Woche zu wenige Tage. Tatsächlich habe ich auch sehr lange mit mir gerungen, diesen Text zu schreiben: weil ich mir auch diese Zeit dafür stehlen muss.

Aber es ist mir eine Herzensangelegenheit, auch ein bisschen wach zu rütteln. Dass vor allem wir Mütter aus dieser Mental-Load-Falle rauskommen. Denn genau das ist es. Eine Falle. Wir starten als emanzipierte, meist beruflich erfolgreiche Frau in die Mutterschaft und bleiben „natürlich“ (es gibt immer Ausnahmen) zu Hause beim Baby. Denn wir sind ja Mamas und Kinder brauchen ihre Mama, so ist es tief in uns verwurzelt. Selbstverständlich übernehmen wir dann auch den kompletten Haushalt, denn wir sind ja „nur“ zu Hause. Vielleicht sind wir noch in einem Verein tätig oder übernehmen die ganze Bürokratie. Es gibt unzählige Bereiche, die wir uns bewusst oder unbewusst

noch aufhalsen. Dann kommt Baby Nr. 2, vielleicht auch 3 oder mehr und irgendwann sind deine Mutterschaftsjahre aufgebraucht und du musst wieder zur Arbeit – meist immer noch Teilzeit, weil man das als Mama nun mal so macht und ja noch so viele andere Dinge zu erledigen hat.

Und jetzt wird's kompliziert. Denn wenn bis dahin immer alles Mama gemacht hat, dann wird Mama auch in Zukunft alles machen müssen, nur dass sie jetzt eben nebenbei auch noch arbeitet. Das kann nicht gut gehen. Ein Gespräch mit meinem Mann hat mir eine neue Perspektive aufgezeigt. Er war der Meinung, dass es meine freie Entscheidung war, wieder arbeiten zu wollen. Aber meine Elternzeit war aufgebraucht. Tatsächlich hatte ich gar keine andere Wahl, wenn ich nicht unversichert und unbezahlt zu Hause bleiben wollte, um danach bis zur Alterspension zu arbeiten, wie es unsere Mütter heute trifft. Und ja, es stimmt, natürlich habe ich mich auch wieder darauf gefreut zu arbeiten. Ein eigenes Einkommen zu haben und die Genugtuung etwas zu bewirken, die zu Hause – seien wir ehrlich – schon sehr beschränkt ist. Ich glaube auch fest, dass genau das ein Grundproblem unserer Generation ist. Wir sind die erste Generation von Müttern, die berufstätig sind und irgendwo auch sein müssen und gleichzeitig ist in unseren Partnern noch sehr fest der Glaubensansatz verankert, dass Mütter bei ihren Kindern zu Hause bleiben sollen.

Ich will das nicht verallgemeinern. In meinem Umfeld bekomme ich sehr wohl mit, dass sich immer mehr Väter stärker in Erziehung und Haushalt einbringen. Ich glaube, dass wir auf dem richtigen Weg sind, auch wenn es noch ein weiter sein wird, bis man von einer 50/50 Aufteilung sprechen kann. An alle Neu-Mamas kann ich nur appellieren, den Vater des Kindes so früh wie möglich ins Boot zu holen und Aufgaben aufzuteilen. Im Haushalt und mit Kind. Das stärkt vor allem die Vater-Kind-Beziehung, schafft aber auch ein besseres Verständnis für all die Aufgaben, die täglich anfallen. Ansonsten steht er irgendwann

vor dir und versteht die Welt nicht mehr, weil dir alles zu viel wird.

Ich werde unsere Situation nicht von heute auf morgen lösen können. Dafür gibt es einfach zu viele Bereiche, die schon so lange ich übernommen habe, dass es mich im Moment mehr stresst, diese zu „lehren“, als es selbst zu machen. Aber ich merke, dass etwas passiert und dass ich wieder etwas freier atmen kann. Es sind Kleinigkeiten, die helfen. Eine durchgeschlafene Nacht, ein ausgedehnter Spaziergang, ein sonniger Tag. Ich liebe meine Kinder von ganzem Herzen und möchte ihnen als Mama ein Vorbild sein, das seine Grenzen kennt und sich wichtig ist und nicht als eine Frau, die immer alle und alles an erste Stelle setzt und sich dann selbst darin verliert. Ich glaube diese Einstellung ist ein guter Ansatz für den Anfang. Und dann sehen wir weiter.

– Eine Mutter –



ES SIND KLEINIGKEITEN,
DIE HELFEN

Ein handfester Skandal

Als ich vor mittlerweile 18 Jahren zum ersten Mal Mutter geworden bin, wurde meine heile Welt von einem auf das andere Mal komplett aus dem Anker gerissen. Meine Tochter war gesund und das ist ja eigentlich alles, was zählt. Eigentlich. Ich allerdings fühlte mich gleich von Beginn an total überfordert mit dem Gedanken: Ohne mich würde dieses kleine Wesen nicht überleben. Ich fühlte mich psychisch erschöpft, ich konnte mich im Spiegel nicht mehr erkennen, ich war nicht mehr da.

Ich war nur mehr die Frau, die ein Kind am Leben halten muss. Erschwerend kam dazu, dass ich berufsbedingt durch meinen Mann drei bis vier Wochen am Stück auf mich alleine gestellt war. Mit den Nächten, dem Haushalt, dem Am-Leben-Halten eines kleinen Wesens. Ich habe mich wahnsinnig auf unsere Tochter gefreut, dass es mein Leben plötzlich nicht mehr geben wird, auf das war ich nicht vorbereitet. Nach drei Monaten wurde bei mir eine postnatale Depression festgestellt und mir wurde medikamentös geholfen. Mit der Geburt unserer zweiten Tochter fing die Geschichte wieder von Neuem an, allerdings mit dem großen Unterschied, dass ich mir gleich Hilfe durch einen Psychologen geholt habe. Ich kam leider nicht drum herum, wieder Medikamente einzunehmen, aber ich hätte es ohne einfach nicht geschafft. Nach einiger Zeit wurden wir drei ein ausgenommen lustiges und eingespieltes Team. Die zwei sind und bleiben die größte Liebe meines Lebens.

Nun zur anderen Seite der Medaille. Ich als Mutter, die eine gutbezahlte Arbeit aufgegeben hat, um bei den Kindern (die im Abstand von 15 Monaten geboren wurden) zu Hause zu bleiben, plötzlich nicht mehr finanziell unabhängig, sondern vom Ehemann abhängig, welcher freudig seiner Karriere und 3-4 Wochen seiner geliebten Arbeit nachgehen konnte - weit weg von zu Hause - abends gemütlich mit den Arbeitskollegen was Leckeres essen gehen konnte, während ich heulend auf

dem Sofa saß und mein neues Leben beweinte. Ja, das war die andere Seite meiner Medaille.

Mütter müssen für ihre aufopfernde Arbeit finanzielle Achtung erhalten, Minderbewertung und finanzielle Missachtung der Arbeitsleistung von Müttern dürfen keinen Platz mehr haben! Es ist an der Zeit, finanzielle Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen Mütter ihren Erziehungsauftrag in der Familie gut unterstützt erfüllen können. Dass der Staat diese Arbeit unentgeltlich einfordert, obwohl er dringend auf verantwortungsvoll erzogenen Nachwuchs angewiesen ist, muss als handfester Skandal angesehen werden.



ICH WAR NICHT
MEHR DA

Und dann?

Mein Sohn ist 15, ich 39. Seit fünf Jahren leide ich an einer psychischen Erkrankung, die mich viel Kraft kostet. Mein Sohn war schon immer schwierig und aggressiv mir gegenüber.

Seit der Trennung von seinem Vater wird er von diesem und dessen Familie instrumentalisiert. Er soll mich kontrollieren, damit ich keinen Raum für mich habe.

Ich arbeite Vollzeit in einer guten Stelle, die mir auch Spaß macht. Aber mein Sohn überfordert mich täglich über alle Maßen.

Ich würde so gerne weggehen und alleine leben. Leider gibt es in unserem heiligen Land keine Hilfsangebote.

– Eine Mutter –

Kontrollverlust

– Alexa Chiti –

Heavy Mental Load

Sie muss jetzt dringend sauber machen und überlegt es sich gut,
ob Sauberkeit wirklich sein müssen tut.
Ja es muss!

Sie ist ihrer Zeit voraus.
Während sie noch schläft,
putzt sie schon das Haus.
Während sie im Haus wischt und putzt,
hat jemand das Gästeklo benutzt.
Und wenn sie sagt benutzt, dann meint sie benutzt.

Sie meint benutzt, wo kein Klobesen nutzt.
Also schrubbt sie und bis es sauber ist,
achtet sie darauf, dass sie nicht vergisst,
was in die Pausenbox gehört.
Beim Elternabend hat sie gehört,
die Jause hätte gesund zu sein:
ja zu Karotten, Apfel, zu Milchschnitte nein!

Und wenn sie dann die Pausenbox füllt,
hat sie in Gedanken schon
den nächsten Job erfüllt.
Der da lautet:
das Kind in den Kindergarten bringen,
kurz noch in den Supermarkt springen,
Einkaufen - shit, den Einkaufszettel vergessen! -

Die Schwiegermutter kommt zum Essen!
Muss das wirklich sein?
Ja, es muss!
Sie entscheidet sich für vegan.
Himmelherrgott, hat sie das jetzt wirklich getan?
Beruhige dich, sie hat.

Und während sie rausfährt aus der Stadt
Richtung Ende der Welt,
da weiß sie plötzlich, was ihr gefehlt
hat.

Sie hat vergessen, Servietten zu erwerben.
Wenn sie jetzt noch mal umkehrt, wird der
Hund zu Hause sterben,
weil der müsste dringend Gassi gehn.

Das müsste ein gutes Frauchen doch verstehn.
Und während sie noch überlegt,
was denn passiert,
wenn sie den Hund nicht Gassi führt,
fährt sie direkt einem kleinen roten Auto in die Tür.

Da kann sie jetzt nix dafür.
Der hat ihr die Vorfahrt genommen.
Ein Mann steigt aus, bzw. er möchte das machen.
Er möchte Versicherungssachen
regeln, aber seine Tür geht nicht auf.

Sie sitzt in ihrem Auto wie angeklebt.
Sie ist bestrebt,
den Unfallhergang in Gedanken zu rekonstruieren,
bessere Unfallvarianten in Gedanken durchzuprobieren.
Da kommt der Mann durch die Beifahrertür,
setzt sich auf den Beifahrersitz
in ihr Auto, das nicht rot ist und nicht klein.
Und er stellt eine Frage;

fragt, wie kann das sein, dass Sie mir einfach die Vorfahrt
nehmen?
Sie sollten sich mal schämen.
Und sie dreht ihren Kopf zu ihm und schaut auf seinen Mund.

Der ist rot und rund und inwendig zahngesund.
Und sie sagt:
Ich war meiner Zeit voraus.
Während ich noch fuhr, putzte ich bereits das Haus.

Er schaut verständnislos, diagnostiziert Gehirnerschütterung -
eher schwer -
Und sie glaubt das auch.
Ihr Kopf plötzlich so leer.

Sie hat vergessen, was sie noch machen sollte.
Weiß nur noch, dass sie etwas tun wollte.
Und er sucht neben ihr sein mobiles Endgerät.
Noch, sagt er, noch ist es nicht zu spät.
Und sie spürt das dringende Bedürfnis, ihn zu küssen.

Es ist nicht nur wollen und können, nein es ist müssen.
Der Kopf so leicht und so wunderbar leer,
Unfallopfer küssen ist nicht schwer.
Und während sie sich zu ihm hinüber neigt
und ihm ihren Kusswillen zeigt
registriert sie,
dass Menschen ihr Auto bestaunen.

Durch die Menschenmenge geht ein Raunen,
als sie ihn endlich küsst.
Er schaut verdutzt, doch lässt es mit sich geschehn.
Draußen Applaus in der Runde
und sie nutzt die Gunst der Stunde,
legt den Rückwärtsgang ein und flieht.
Mit ihm dorthin, wo niemand sieht,
dass sie jetzt sauber machen
müsste.
Dringend

– Michaela Grüner –

Und doch

Wann war ich Mutter,
wirklich Mutter?

Nie!

und doch:

Ich wurde Mutter
für alle Kinder,
die ich etwas lehren,
denen ich etwas zeigen,
etwas erzählen,
mit denen ich etwas basteln,
denen ich ein strahlendes Lächeln
der Freude und Dankbarkeit,
des Glücks
ins Gesicht zaubern konnte:
meinen Kindern

– Margret Bergmann –

„Due mamme, due cuori: la mia esperienza di mamma con l'Adozione Aperta“

I miei figli hanno due mamme: una che incontrano ogni tanto in uno spazio protetto e gli scrive lettere, e un'altra mamma, quella che c'è ogni giorno, che sono io. Il nostro viaggio è iniziato con il Decreto di adozione aperta del Tribunale di Bolzano, un percorso che ha reso possibile il proseguimento di eventuali contatti con la madre biologica, che ha accettato per il benessere dei bambini, di permettergli di vivere con una famiglia adottiva dopo anni in istituto.

Quando abbiamo scelto l'adozione aperta come parte del nostro cammino genitoriale, sapevo di dover affrontare sfide uniche, soprattutto come madre. Ogni giorno, mi trovo a bilanciare le esigenze dei miei figli con il mantenimento di un legame aperto verso il loro passato. È un equilibrio sottile che richiede dedizione e comprensione perché a volte per i bambini è molto doloroso. È una situazione complessa, dove i confini tra il legame di nascita e quello adottivo si sfumano delicatamente. Ogni famiglia adottiva sa che c'è un'altra famiglia prima di loro, ma noi abbiamo dovuto far entrare quella famiglia o, meglio, la mamma, nella nostra vita, incontrandola e conoscendola anche di persona.

All'inizio, riconoscere il mio ruolo di madre è stato un viaggio incerto. Ho dovuto affrontare dubbi e insicurezze, chiedendomi quale fosse il mio posto nell'amore dei miei figli rispetto a quello della loro madre biologica. Ma con il tempo ho imparato che non si tratta di competizione, bensì di complementarità: le due figure materne si intrecciano, creando una rete di amore e sostegno tra passato, presente e futuro. Con i bambini abbiamo scelto di fare riferimento alla madre biologica con il suo nome, così i miei figli hanno "mamma Giovanna" che sono io, e "mamma...". I bambini hanno accolto e compreso subito la questione e spesso si sono presentati a persone nuove dicendo: "noi abbiamo due mamme: mamma Giovanna e mamma ... e un papà che si chiama Luigi".

Il rapporto con il padre, in confronto, è stato più semplice. Ha rappresentato per i bambini un punto di forza e sostegno. Infatti, da subito hanno iniziato a chiamarlo "papà" e a riconoscere il suo ruolo. Con me ci è voluto un po' più tempo: sono stata aiutata dall'influenza e dalla febbre, dove il prendersi cura di loro in maniera incondizionata, li ha fatti avvicinare molto e in quei giorni hanno iniziato a chiamarmi "mamma" e dall'ora non hanno più smesso.

La mia storia è vissuta da due madri che, pur essendo distinte, condividono un legame profondo e universale: l'amore materno per due bambini. Questo amore trascende ogni differenza e mi ha portato a sentirmi vicina a lei nei momenti in cui sapevo che era in difficoltà. La forza che la madre biologica ha dimostrato nel momento in cui ha dovuto salutare i bambini in istituto prima di venire accolti nella nostra casa, ha fatto nascere in me un'intesa empatica e una solidarietà tra donne che supera le barriere delle relazioni convenzionali. In quei momenti dell'incontro, ho continuato a pensare a lei mostrando una connessione emotiva e spirituale che va al di là delle parole. Sapevo che, se lei non fosse andata all'incontro, sarebbe crollato il senso della adozione aperta. Ed ero anche consapevole del rischio che correvo come madre adottiva se non avesse spiegato ai bambini che lei era d'accordo nel passaggio dall'istituto, dove avevano passato due anni della loro vita, alla nostra famiglia. Quando finalmente ci siamo incontrate, l'abbraccio è diventato il simbolo tangibile di quella vicinanza e comprensione. Nell'abbraccio si è condensato tutto il rispetto, la solidarietà e l'empatia che ho provato e ha permesso di rafforzare il legame tra me e miei figli.

Ci sono stati anche momenti difficili, specialmente quando i bambini hanno avuto bisogno di conforto e comprensione facendo riferimento a vicissitudini del loro passato. Accoglierli nei momenti di dolore è stato un compito delicato, ma

gratificante. Ho imparato a essere presente, offrendo il mio sostegno senza mai sostituire il legame unico che hanno con la loro madre biologica. Nelle lacrime e nei sorrisi trovo la forza di essere la madre che cercano, senza mai negare loro la possibilità di esplorare la propria identità e le proprie radici parlandone insieme.

Gestire questo tipo di adozione comporta anche delle difficoltà, soprattutto quando i ricordi del passato tornano prepotenti e i bambini temono di dover tornare alla vita di prima in istituto. Con l'aiuto del servizio adozione, siamo riusciti a gestire queste situazioni, garantendo il benessere dei nostri figli, definendo noi genitori i tempi e le modalità di incontro sulla base delle richieste e dei bisogni dei bambini.

L'adozione aperta ha arricchito la nostra famiglia con una complessità e una profondità che non avrei mai immaginato. Attraverso le sfide e le gioie di questo percorso, ho imparato che il vero compito di una madre è essere presente, comprensiva e piena di amore, indipendentemente dalle circostanze.

Io e mio marito crediamo che nella continuità dei legami significativi, nella comprensione delle motivazioni che hanno portato all'adozione aperta, i nostri figli possano sviluppare una identità più completa e funzionale. Inoltre, questo tipo di adozione promuove il riconoscimento e l'integrazione sia dei bambini che dei genitori adottivi, in tutte le sue parti.

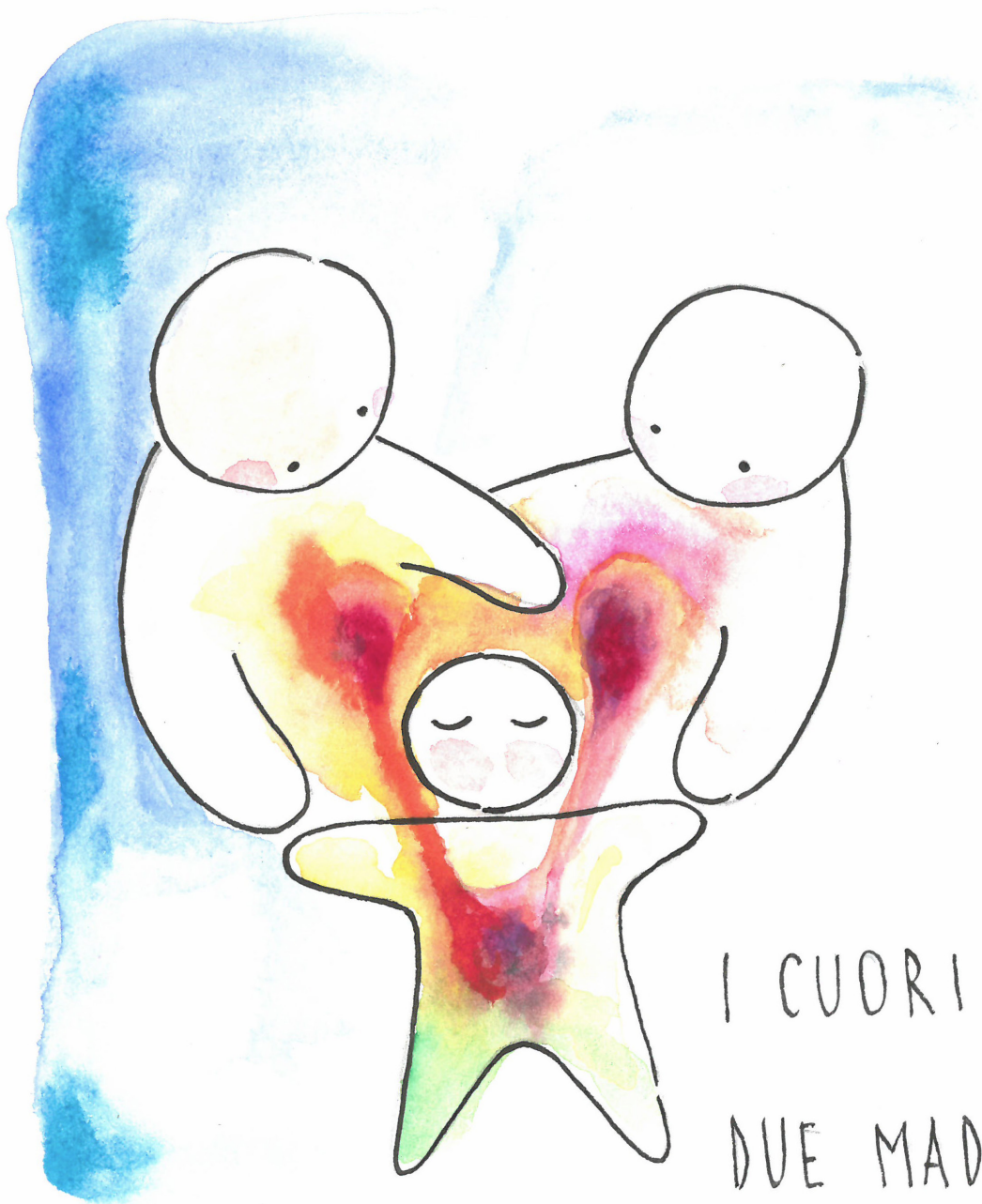
Questo consente ai bambini di avere chiari i motivi del collocamento nella nostra famiglia e di comprendere i limiti della madre biologica. Noi speriamo che soprattutto nel periodo adolescenziale i nostri figli possano per questo comprendere maggiormente le ragioni dell'adozione, senza il rischio di idealizzare la madre biologica prendendosi loro le colpe di quello che può essere accaduto.

Quando l'Associazione Genitori Adottivi di Bolzano mi ha inviato l'invito per poter partecipare alla MutterNacht 2024, mi sono resa conto che il motto "La mamma non ci sta più" era assolutamente il titolo per la mia maternità. Essere madre va oltre il legame biologico e coinvolge una gamma infinita

di sfaccettature e ruoli, ciascuno con il proprio modo unico di amare e prendersi cura dei propri figli. Io sono una madre, ma anche la madre biologica lo è. Entrambe amiamo i nostri figli in modi diversi, ma altrettanto profondi. Ci sono madri che come me, portano avanti la loro vita con forza e determinazione, affrontando le difficoltà della vita quotidiana con coraggio, pazienza e resilienza. Ci sono donne invece, come la madre dei miei figli, che non riuscendo a superare le complessità che il ruolo comporta, si trovano a dover dire: "la mamma non ci sta più". È un atto di amore anche quando una donna riconosce di non poter fornire ai propri figli l'ambiente e le cure di cui hanno bisogno.

Nell'amore dei miei figli, i cuori di due madri battono all'unisono, intrecciando i loro due cuori in un unico abbraccio di amore.

– Una mamma –



I CUORI DI
DUE MADRI

Die ersten Jahre

Ich hatte mich bewusst für Familie entschieden. Mit Anfang 30 kam unser Wunschkind zur Welt. Die Entscheidung für ein Kind und der Zeitpunkt wurden lange vorher abgewogen, obwohl ich Kinder liebte. Aber es war mir stets auch wichtig, selbstbewusst und unabhängig durchs Leben zu gehen, nie mehr arm zu sein und Kindern eine gute Zukunft ermöglichen zu können. Ich hatte in meinen 20ern ein wunderschönes Leben. Ich hatte Freundinnen, Hobbies, einen großartigen Job und einen Mann, den ich liebte. Mein Mann und ich schienen das perfekte Team, konnten wochenlang die Welt entdecken und harmonierten dabei wunderbar, wie auch im Alltag. Wir lebten in einer kleinen Mietwohnung in der Stadt und ich hatte einen Projektarbeitsvertrag in der Tasche - befristet, aber mit ausgezeichneten Karriereaussichten. Jahrelang hatte ich hart dafür gearbeitet und den betriebsamen Arbeitsalltag mit meiner Leidenschaft für Musik, Theater und ehrenamtliche Aktivitäten verbunden. Ich liebte meine Arbeit, den intellektuellen Austausch und das gesellige Beisammensein mit wunderbaren Menschen, beruflich wie privat. Die Schwangerschaft war eine gute Zeit und bis zu den letzten Schwangerschaftswochen ging es mir sehr gut. Nur ein Jahr nach unserer Hochzeit und mit dem beruhigenden Wissen, dass wir bald eine eigene Wohnung im Dorf meiner Ursprungsfamilie bauen würden, kam unser Baby zur Welt - nach einer sehr anstrengenden Geburt.

Mein Mann hatte nur wenige Tage frei nehmen können, um mich zu unterstützen. Seine überforderte Art rückte eine neue Seite an ihm ins Licht. Seine Hilflosigkeit und Überforderung mit der Situation, sich um jemand (mich und das Kind) kümmern zu sollen, in diesem neuen, ungewohnten Lebensabschnitt, trafen mich wie ein Schlag. Plötzlich erschien unsere vorher so harmonisch heimische Aufgabenteilung wie ein fragiles Kartenhaus. Und ich wusste nicht, an wen ich mich hätten wenden können. Jeder war mit seinem eigenen Leben

beschäftigt. Wer hätte auch Zeit gehabt? Alle hatten doch einer Arbeit nachzukommen, alle hatten ihr eigenes Leben. Wer hätte sich um mich und das Kind kümmern können?

Ich war einsam, unendlich einsam. Hausbesuche der Hebammen gab es nicht. Den Vorsorgedienst habe ich zweimal besucht, fühlte mich sehr schlecht beraten. Die Wartezeit mit Schreibaby nach dem anstrengenden und schmerzhaften Weg dahin, waren für mich nicht hilfreich. An ein bis zwei Stunden ununterbrochenen Schlaf war nicht mehr zu denken, geschweige denn an eine ruhige Dusche oder ungestörte Toilettenbesuche, die nicht vom lauten Schreien des Babys begleitet wurden. Unsere Eltern waren leider keine Stütze. Lediglich meine Mutter kam ab und an für eine sehr kurze Unterstützung vorbei. Das möchte ich den beiden niemals vorwerfen, sie hatten ein anstrengendes Leben und daher selbst keine Kraft mehr. Dazu kamen ihre gesundheitlichen Schwierigkeiten. Das Wochenbett wurde statt einer Zeit der Freude zu einem Schmerzensweg, unser Kind ein Schreibaby. Das gemeinsame Spazierengehen – ein Wunschbild – verwandelte sich in eine Tortur aus untröstlichem Weinen, begleitet von meinen Schmerzen, die noch von der Geburt herrührten. Das Autofahren war unmöglich, immer begleitet von schrillen Schreien, die das Baby vor Anstrengung sogar blau anlaufen ließen. Einschluss in die eigenen vier Wände oder schmerzhaftes Spaziergänge allein mit dem Baby, das nur ruhig war, wenn es absolute Ruhe hatte und getragen wurde: Das wurde unsere Realität.

Monate vergingen, in denen das Baby allmählich ruhiger wurde, aber ich spürte, wie meine Kraft schwand. Mein Körper und Geist waren erschöpft, ausgelaugt durch einen Kampf, den ich so nie erwartet hätte. Es schien mir, als ob ich, die stets autarke und lebensfrohe Frau, verloren in einem Meer aus Verpflichtungen und Mutterschaft, mein eigenes Selbst betrauerte. Die Erschöpfung zehrte nicht nur physisch an mir, sondern nagte auch an meiner psychischen und sozialen Gesundheit.

Dabei war es doch unser Traum, eine Familie zu sein. Doch nun, in der Realität des Alltags, fühlte ich mich einsamer als je zuvor und stellte alles in Frage – meine Entscheidungen, meine Existenz, die Mutterliebe. Ich fühlte mich gefangen zwischen den Mauern unserer Wohnung, den Schreien unseres Kindes und den Anforderungen, denen ich nicht gerecht werden konnte. Mein Leben, das einst so vielfältig und erfüllend war, schien nun einem einzigen, alles beherrschenden Thema zu weichen: der Mutterschaft. Eine Überlastung, die ich so nie erwartet hatte. Mein Mann lebte sein Leben fast weiter wie vorher. Er verließ frühmorgens das Haus, um zu seiner Arbeit zu pendeln und kam am Abend wieder zurück. Das kann ich ihm nicht vorwerfen, jemand musste ja unseren Lebensunterhalt verdienen. Ich versuchte ihn nachts bestmöglich kaum einzubinden und schlafen zu lassen, auch aus Angst, dass er sonst schlaflos auf der Autobahn auf dem Weg zur Arbeit einschlafen würde. Er war auch vorher kein besonders aktiver und sozial eingebundener Mensch, er war gerne und viel zu Hause, ein Ruhepol, mit dem ich stundenlang über vielfältige Themen diskutieren konnte. Aber ich brauchte diese Ruhe genauso, wie all meinen Hobbies und Kontakte, denen ich vorher nachging, das brauchte er so nie. In mir wuchs die Wut darauf, dass er sein Leben behalten konnte. Seine Arbeit, sein Körper, seine Kontakte liefen weiter, mein Leben war nicht mehr existent. Das Band zwischen meinem Mann und mir verschwand Stück für Stück.

Nach einiger Zeit eröffnete sich die Möglichkeit einer stundenweisen Rückkehr in meinen Job. Es war ein Funke der Freude in einer Zeit, in der ich kognitiven und sozialen Austausch so dringend benötigte. Doch es kam auch gleich die nächste Welle der Überforderung über mich. Ich versuchte, mich auf Texte zu konzentrieren, während ich müde und ausgelaugt das Baby im Tragetuch durch die Gänge schaukelte. Einen Kitaplatz zu finden, war ein Kampf gegen Windmühlen. Die Nächte blieben ein zehrender Wirbel aus Schlafentzug und Verzweiflung. Nach dem ersten Jahr kam Besserung, das Kind

begann öfters nachts auch 3-4 Stunden am Stück zu schlafen. Die zunehmende Mobilität, die Fähigkeit und ein erster Urlaub am Meer waren kleine Oasen. Als ein Kitaplatz für uns bereitstand, erfüllte mich das mit tiefer Dankbarkeit. Das Personal war verständnisvoll und liebevoll.

Der Umzug in unsere neue Wohnung war Freude und Schmerz. Der Abschied aus meinem alten, glücklichen Leben wurde mir nochmals schmerzlich bewusst. Auch die Monate des Planens und Bauen waren aufreibend, die Abende gefüllt mit Entscheidungen, die gefällt werden mussten. All das blieb fast ausschließlich neben Baby und Job an mir hängen. Mein Mann war arbeitsbedingt nicht da. Mit dem Baby auf dem Arm oder im Tragetuch war das eine enorme Kraftanstrengung. Verzweifelt versuchte ich, mich auf die glückliche Zukunft in unserem neuen Zuhause zu fokussieren.

Das Schreien unseres Babys und die Entdeckung, dass wir es mit einem High-Need-Baby zu tun hatten, brachten mich an Grenzen, aber auch zu mehr Verständnis. Als ich durch das Einlesen ins Thema auch meine eigene Hochsensibilität erkannte, verstand ich mich besser. Doch Pausen gab es nicht; Zeit für mich schien ein unerreichbarer Traum. Arbeit war meine Insel in einem Meer aus Verpflichtungen; mein Rückzugsort, wo ich mich lebendig fühlte, auch wenn es hart war.

Das Familienleben stellte die Ehe auf die Probe. Es gab viel Streit, oft schwebte die Frage der Trennung über uns. Aber eine Familie lässt sich nicht einfach „rückabwickeln“. Trotz aller Reue, den Schritt ins Familienleben gewagt zu haben, liebte ich mein Kind über alles. Letztendlich entschieden wir uns für ein weiteres Kind, nicht in der Hoffnung, dadurch unsere Probleme zu lösen, sondern als Fortsetzung unseres gemeinsamen Weges, als Familie und mit der Überzeugung, dass es für das Kind besser wäre, kein Einzelkind zu bleiben. Die zweite Schwangerschaft traf auf einen Körper, der nicht von den Strapazen erholt war.

Die Arbeitswelt zeigt kein Verständnis für Mutterschaft. Ich verlor meine geliebte Arbeit, meinen letzten Anker. Damit hatte ich nicht nur die Arbeit, sondern auch die letzten sozialen Kontakte verloren, die ich noch hatte. Die Erkenntnis, dass ich ohne Arbeit, ohne eigene finanziellen Mittel, ohne Kolleg:innen, ohne Freund:innen, ohne Hobbies, ohne Perspektive für meine Entscheidung für Familie da stand, schlug mir mit voller Wucht ins Gesicht.

Es war sehr schwer, mich unter diesen Umständen auf das zweite Kind zu freuen und mich gut um das größere Kind zu kümmern. Aber ich gab mein Bestes. Die Geburt meines zweiten Kindes war traumatisch und hinterließ uns erschüttert und schwach, gezeichnet von der Angst ums Überleben. Mit zwei High-Need-Kindern fühlte ich mich verloren und ohnmächtig gegenüber den Anforderungen, die an mich gestellt wurden. Es war ein Kampf ums Überleben, psychisch und physisch, während ich mich nach der verlorenen Freiheit und Unbeschwertheit meines früheren Lebens sehnte.

Viele Jahre später blicke ich zurück auf eine Zeit, die ich niemandem wünschen würde. Auch wenn ich mir einreden sollte, dankbar zu sein, weil wir überlebt haben und keine schweren Krankheiten zu bekämpfen hatten, so bin ich vor allem dankbar, dass diese besonders harte Phase vorbei ist. Die Kinder sind nun größer und ich habe den Wiedereinstieg ins Berufsleben geschafft. Allerdings bleibt die Organisation des Alltags mit Kindern – Betreuung, Ferienzeiten- und Freizeitplanung, Zusammenarbeit mit Schulen und so weiter und die unendlichen elterlichen Verantwortlichkeiten – eine immense Herausforderung.

Liebevoll versuchen wir, unsere Kinder zu unterstützen und zu stärken. Das ist ein täglicher Balanceakt zwischen Arbeit, unerwarteten Änderungen, den kleinen Sorgen des Alltags und Krankheiten. Ich arbeite Vollzeit und wäre froh um weniger, aber

ich bin dankbar für die Chance, wieder in meinem Beruf Fuß gefasst zu haben – es war die einzig mögliche Option. Zeit für meine eigene Gesundheit und Interessen sind nach wie vor sehr rare Luxusgüter. Soziale Kontakte im Privatleben konnte ich mir noch keine neuen aufbauen, die Einsamkeit blieb. Mein Körper erholt sich nur langsam von den Strapazen der vergangenen Jahre. Die Arbeit war ein erster Schritt zurück ins Leben, den ich so nehmen musste, wie er kam. Ob unsere Partnerschaft, gezeichnet von Narben, heilen wird, ist ungewiss, aber mithilfe von Familienberatung bemühen wir uns darum. Ich liebe meine Kinder zutiefst, doch den Schritt zur Familie, den würde ich ohne ausreichend Unterstützung in dieser Gesellschaft nicht mehr gehen.

– Eine Mutter –



ICH WAR
EINSAM

Das Wichtigste auf der Welt / Brief an dich

Hallo junge Frau,

du bist gerade dabei, Mami zu werden?

Gratulation!

Es ist das Wundervollste, was du bisher in deinem Leben gemacht hast!

Und zugleich wahrscheinlich auch das super Anstrengendste!

Ich schreibe dir aus meinem Leben.

Ich bin Mama von drei Kindern, meine große Tochter ist drei und meine Zwillinge sind acht Monate alt.

Morgens schicke ich meiner Freundin gern eine Sprachnachricht mit kleinen Updates, was in unserem Alltag gerade los ist. Und derzeit passiert es häufig, dass ich anfüge:

Ich bin heute seit 2 Uhr wach.

Ich bin heute seit 4 Uhr wach.

Oder yeah: Heute konnte ich bis 5 Uhr schlafen!

Wohlgemerkt mit Unterbrechungen!

In den Momenten frage ich mich dann immer: Wo bitte gibt es einen Job, der 24 Stunden dauert und so gering vergütet wird?

Die „Beiträge“ von Land und Staat stehen in keiner Relation zum Nutzen für die Gesellschaft.

Denn das, was du in deinem Bauch zusammenbaust, ist ein Mensch, das Wertvollste, was unsere Gesellschaft besitzt.

Immer wieder wird beklagt, dass die Geburtenrate zurückgeht. Und hey, ich verstehe das aus individualistischer Sicht sehr gut. „Ma chi me lo fa fare?“, fragen sich die jungen Frauen und sie haben recht.

Oder wie eine Frau kürzlich in den sozialen Netzwerken schrieb:
„Eigentlich müsste das System gebärfähige Menschen auf Händen tragen, da sie ihre kostbare Zeit für eine Schwangerschaft und die Kindererziehung opfern. Und wenn das nicht gewürdigt wird, warum sollte ich da mitmachen?“

Dazu müsste die Gesellschaft bereit sein, die finanziellen Ressourcen unserer Gesellschaft neu zu verteilen. Zum Beispiel Mütter dermaßen wertzuschätzen, dass sich gewisse Fragen für eine Familie gar nicht erst stellen.

Zum Beispiel: Wie schaffen wir es als Familie mit ein, zwei oder drei Kindern, über die Runden zu kommen?

Ich sage dir gleich:

Als Mama wirst du oft mit Vorurteilen konfrontiert.
Zum Beispiel mit der Vorstellung, Kinder kriegen wäre deine Privatsache und hätte nichts mit der Gesellschaft zu tun.

Dabei ist es eben diese Gesellschaft, die Interesse daran hat, dass die soziale Marktwirtschaft weiter funktioniert. Weil es immer mehr alte Menschen gibt und noch keiner eine wirkliche Lösung für das Dilemma hat.

Auch will die Gesellschaft, dass aus deinem Baby bis zum Alter von 18 Jahren ein einigermaßen funktionierender Erwachsener herauskommt.

Der möglichst nicht verrückt, sozial umgänglich und am besten noch steuerzahlend ist.

Also lass dir bloß nicht einreden, dein Kind sei eine reine Privatangelegenheit.

Jetzt erzähle ich dir, wie es so ist, Mama zu werden..

Beginnen wir bei der Schwangerschaft.
Du trägst einen Riesenbauch vor dir her und erlebst das Wunder eines in dir wachsenden Menschleins.
Ein Wunder, das sich eh nur schwer in Worte fassen lässt.
Es ist einfach gigantisch, was in dieser Zeit mit dir passiert!
Und trotzdem erfordert es dein Einlassen auf all die Veränderungen, die in dieser Zeit passieren.

Wenn du die Geburt heil überstanden hast, sie keinen traumatischen Schaden bei dir hinterlassen hat, weil du respektvoll und einfühlsam begleitet wurdest, kommst du nach Hause, um dich mit deinem Mann darauf einzustellen, dass ihr jetzt zu dritt seid.

Du hast ein kleines Wesen auf dem Arm, das dich rund um die Uhr braucht.
Und all deine Alltagsbetätigungen werden sich in Intensität und Dauer zu verändern beginnen.

Duschen - einmal täglich, nach schweißgebadeten Nächten in 3-minütiger Rekordgeschwindigkeit.
Kochen - zehn Minuten, schnell eine Pasta, es sei denn, du hast dich umsorgende Verwandte, die auch mal mit ein paar Knödeln vor der Tür stehen.
Spaziergänge - stundenlang bei Wind und Wetter, weil dein Baby im Wagele oder im Tragetuch am besten schläft. Wobei du schon bald herausgefunden haben wirst, dass dein Dorf eigentlich - verdammt noch mal - überhaupt nicht auf einer flachen Fläche, sondern auf Hügeln und Bergen gebaut wurde.

Auch die Beziehung zu deinem Partner wird sich verändern.

Probleme, die schon vorher da waren, werden jetzt noch dringlicher anklopfen, um gelöst zu werden. Im besten Fall werdet ihr euch zusammenraufen und an den Herausforderungen wachsen.

Ihr werdet euch gegenseitig den Rücken freihalten, damit zwischen Windelwechseln und Babybrei-Wärmen, „me-time“ frei wird.

Dann wirst du in einem Day Spa liegen und das mitgebrachte Buch nicht einmal in die Hand nehmen, weil du auf dem Liegestuhl sofort einschläfst. Und feststellen, dass du es nach schlappen zwei Stunden kaum erwarten kannst, wieder deinen süßen Wonnepoppen in die Arme zu schließen.

Du wirst mit deinem Partner zusammen lachen und weinen. Und ihr werdet so megastolz auf euch sein, weil ihr erkennt, was ihr alles gemeinsam geschafft habt! Auch wenn niemand auf den Balkonen steht und klatscht. Klatscht für euch selbst, ihr seid weltmeisterlich, die besten Eltern!

Und stell dich auf die soziale Isolation der ersten Zeit ein. Zum Beispiel, weil du plötzlich keine Zeit mehr hast, dich abends mit deinen Freundinnen zum Aperitivo zu treffen. Dauerstillen ist angesagt und du lernst nach Internetrecherchen: Das nennt sich Clustern.

In exakt dieser Phase kommen dann die schlaun Ratschläge von außen:

Die eigenen Eltern, Schwiegereltern und manchmal sogar Fremde geben ihren Senf dazu. Und du darfst filtern, was du zu deinem Würstchen dazu essen und was du lieber erst gar nicht auf deinem Teller haben möchtest.

„Du solltest Haferflocken ins Fläschchen mischen, dann hält das Sättigungsgefühl länger an.“

„Du hast deine Kleine aber schon sehr warm angezogen.“

„Die Arme, hat ja viel zu kalt, ohne Jacke.“

In dieser eh schon sensiblen Phase lernst du auf dein Gefühl zu vertrauen. Und das zu machen, was für dich richtig ist.

Und wenn du dir unsicher bist, rufst du die Hebamme deines Vertrauens an und schaltest bei allem, was dir ein komisches Bauchgefühl macht, auf Durchzug.

Natürlich wirst du in diesem ersten Jahr, in dem sich dein Kind Baby nennt, nicht ganz alleine sein.

Es wird auch Unterstützung geben.

In den meisten Fällen werden es Frauen sein, die dir ihre Zeit schenken.

Und meistens werden dir diese Frauen ihre Zeit gratis schenken.

Da gibt es die Omas, freiwillige Helferinnen, Freundinnen oder Nachbarinnen, die dir mal kurz auf dein Bobbele schauen.

Und vielleicht werden es auch Frauen sein, die du bezahlst.

Wie Babysitter:innen, Tagesmütter oder Kita-Mitarbeiter:innen.

Und während es meistens die Männer sind, die weiter Geld verdienen, bleiben die Mamis daheim und versuchen den Spagat aus Kindern, Haushalt und Wiedereinstieg in den Beruf unter einen Hut zu bringen.

Der alte Hut eben. Ein Hut, den wir verändern wollen.

Mama sein muss mehr geschätzt werden.

Sonst gehen der Gesellschaft die Mamas aus.

Aber jetzt verrate ich dir noch ein Geheimnis, liebe werdende Mami.

Du bist gerade dabei Mama zu werden.

In deinem Bauch wächst ein Menschlein heran.

Du bist gerade dabei, Leben auf diesen Planeten zu bringen.

Und das, liebe Mami, ist das wirklich gigantisch Tollste, was es gibt.

Wir werden so lange über diese Dinge weitersprechen, bis sich unsere Gesellschaft zu verändern beginnt. Damit Mami-Sein gesellschaftlich zu dem wird, was es im Kern bereits ist: das höchste Glück!

Wenn du deinem Baby über die zartrosa Haut streichelst, seinen Duft schnupperst und sein glucksendes Lachen hörst.
Wenn es dich anstrahlt, dass dir vor Liebe das Herz übergeht.
Dann weißt du, wovon ich hier schreibe.

Und auch wenn es sich nicht so anfühlt, die Geburt scheiße war, dich der Haushalt oder die Partnerschaft überfordern, wisse, das ist total normal.

Und dass wir weiter unsere Stimme erheben, damit dich die Gesellschaft in solchen Momenten unterstützt.

Weil du - schon als Schwangere und danach auch als Mami, eine schwächere und verletzlichere Rolle einnimmst.

Und es Aufgabe einer achtsamen Gesellschaft ist, dich hier zu unterstützen.

Und wir werden uns so lange den Mund darüber fusselig reden, bis sich das verändert.

Es wird dann an deiner Tür klingeln. Und der Fußmassage-Schwangeren-Service steht davor.

Mit einem Gutschein zum Gratis Mama-Wellness-Weekend.

Das bezahlt nämlich der Staat.

Weil alle Menschen, ja die ganze Gesellschaft, erkannt hat:

Wir müssen die Mamas als das wertschätzen, was sie sind.

Das Wichtigste auf der Welt.

– Carolin Pedoth –



MAMA SEIN
MUSS MEHR GESCHÄTZT WERDEN

Eine Waschmaschine macht noch keinen Haushalt

Ich bin Mutter von zwei Kindern. Mein Mädchen wird in diesem Jahr vier und mein Sohn wird bald zwei Jahre alt. Ich habe während meiner ersten Mutterschaft bei einer Gewerkschaft in Meran gearbeitet. Mein damaliger Chef hat mir zu Corona-Zeiten geholfen, in Frühmutterschaft zu gehen und war auch sonst sehr entgegenkommend. Als ich dann meinen Sohn bekommen habe, gab es einen Wechsel im Betrieb. Wir bekamen eine neue Chefin, selbst Mutter und auch schon Oma. Diese hat mir dann mitgeteilt, dass für eine Teilzeitstelle in dem Betrieb mit 30 Mitarbeiter:innen kein Platz wäre. Ich war zu dem Zeitpunkt fast zehn Jahre im Betrieb.

Ich habe eine Stelle im Jugenddienst Meran angenommen. Der Betrieb ermöglicht es mir, meinen Familienalltag harmonisch in den Arbeitsablauf zu integrieren. Alle kommen mir sehr entgegen und ich kann das Muttersein so leben, wie es für mich passt.

Leider habe ich trotzdem die Erfahrung von Mental load schon abbekommen. Denn auch wenn der Betrieb mir entgegenkommt, so sind es doch gefühlt Millionen an Dingen, die Zuhause auf mich warten. Mein Partner ist noch von der alten Schule und sieht nicht ein, dass er seine Vaterschaft nehmen sollte, da es auch zu viel Arbeit im Betrieb bei ihm gibt. Ja mein Schatz, wie auch bei mir. Aber das scheint nicht so viel Gewicht zu haben. Ich habe Gott sei Dank eine Mutter und Schwiegermutter, die beide fest mit anpacken und helfen, wo es nur geht, ohne mir das Gefühl zu geben, dass die Kinder eine Last wären. Zusätzlich hilft mir meine Tante bei außerordentlichen Terminen.

Mein Dorf brach einmal krankheitsbedingt zusammen und dadurch leider auch ich. Ich dachte immer, ich hätte genug Leute, auf die ich zählen könnte, um meine hohen Ansprüche

zu bewerkstelligen. Doch mein Pflichtgefühl den Kindern, dem Betrieb, dem recht sauberen Haushalt und dem frischen, ausgewogenen Wochen-Essplan gegenüber zwangen mich in die Knie. Mein Partner kommt zwischen 17 und 18 Uhr nach Hause. Er kümmert sich dann liebevoll um die Kinder, schaltet auch mal eine Waschmaschine ein oder räumt die Spülmaschine aus. Und doch ist das nicht annähernd genug, um mich zu entlasten. Mit einer Waschmaschine einschalten ist die Wäsche nicht erledigt. Die Kinder sind noch nicht gebadet, das Essen noch nicht auf dem Tisch, keine Nägel geschnitten, kein Ansuchen um Familiengeld gemacht, kein Tisch gedeckt oder die Spielsachen veräumt. Ich habe bestimmt auch ein anderes Ordnungsgefühl, was dazu, beiträgt Missverständnissen Raum zu geben.

Nach einem Podcast fand ich eine vorgefertigte Exceltabelle einer Frau, die versucht hat, ein paar der Millionen Dinge aufzulisten. Ich war erschlagen, es vor Augen zu haben. In dieser Liste fand ich hauptsächlich meine Verantwortung, es zu erfüllen.

Wir, mein Partner und ich, haben uns nun eine Therapeutin geholt und lassen uns helfen. Es ist noch ein gefühlt langer Weg. Ich hoffe auf mehr Verständnis von seiner Seite und auch, dass ich anfangs, mir selbst weniger Druck aufzuerlegen.

– Sara Kerschbaumer –

Eine Nacht, Mutternacht.

Tag war voll. Voller Emotionen und Abenteuer. Die Kinder haben sich amüsiert, alle haben unverletzt auch diesen Tag überlebt. Etwas gelernt fürs Leben, Mama hat dafür wieder einmal ihre Grenzen erreicht – egal. Tag geschafft, Mama geschafft. Vorbei? Jetzt endlich ausruhen.

Nein.

Pyjama, Zähne putzen, Geschrei keiner will ins Bett, der Tag war ja so schön.

Schön, also eine Geschichte vorlesen. Reicht nicht, ok nur heute: das ganze Buch.

Ein Kind links im Arm, das andere rechts an der Brust.

Ein Lied noch, das eine mit den vielen Strophen.

Hat geklappt, super: gute Nacht Kinder.

Auch der Vater hat sich verabschiedet, gibt schnarchend den Rhythmus vor.

Noch schnell die Waschmaschine.

Selber Zähne putzen, Pyjama, Bett.

Endlich Augen zu.

Kind 1 möchte an die Brust.

Kind 2 hustet.

Vater schnarcht.

3:00 Mama wach.

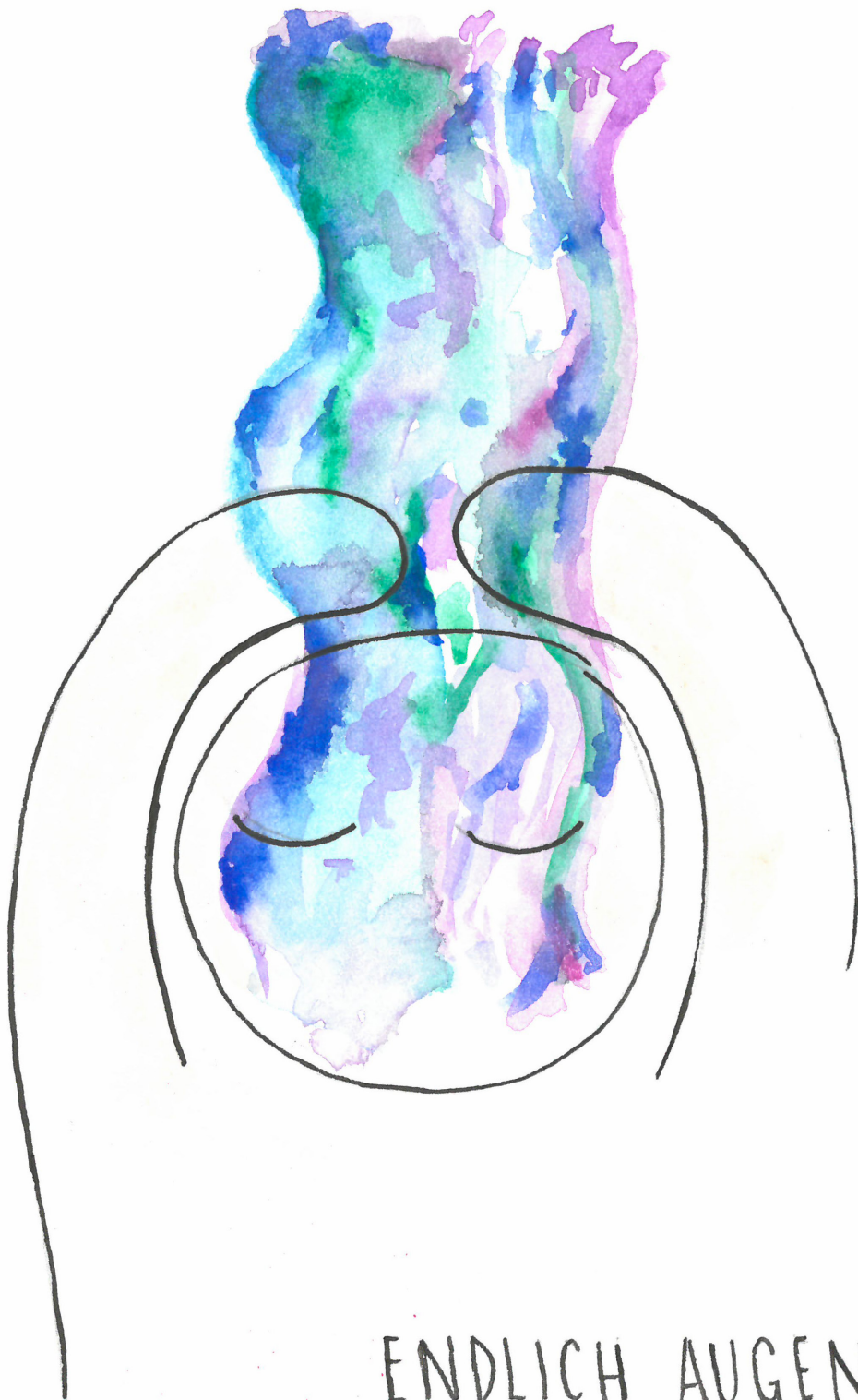
Amazon noch schnell Windeln shoppen, oh, schon 5:00. Jetzt noch schnell ein bisschen schlafen bevor –

Kind 1 möchte Brust.

Vater schnarcht.

7:00 Wecker. Und ein neuer Tag beginnt. Guten Morgen, Familie, alle gut geschlafen?

– Eine von vielen –



ENDLICH AUGEN ZU

Die gute Mutter - Vom Normalisieren der elterlichen Erschöpfung

Vor drei Jahren stand ich in der Uni, kotzte in einen Gummibaum, dachte an Kate Middleton und schämte mich. Nicht, weil ich in einen Gummibaum kotzte, sondern weil ich, als Kate in einen Gummibaum kotzen musste, gedacht hatte: "C'mon, Prinzesschen, das bisschen Winken wirst du schon trotz Schwangerschaft noch schaffen." Und jetzt war es zum Abwinken. Ich kotzte mich aus der Uni raus über die Straßen bis nach Hause, kotzte mich durchs Treppenhaus bis vor die Kloschüssel und kotzte dort weiter. Wochenlang und bis zu neunmal die Stunde. Ich kotzte mich fünf Kilo unter mein Normalgewicht und meine Lebensfreude. Der gesellschaftliche Diskurs, der die Schönheit und Erfüllung des Kinderkriegens und -habens als einzige Erzählung rumposaunt, hatte mir rosa Schwangerschaftsyoga und himmelblauen Nesttrieb versprochen, ich aber hasste die ganze Welt, weil sie stank, stank, stank und ich musste kotzen, kotzen, kotzen. Hyperemesis gravidarum oder „Ist nicht so schlimm“, nennt man das unstillbare Schwangerschaftserbrechen, wie der Arzt sagte, der mich an den Tropf hing, weil auch kein Schluck Wasser mehr unten blieb, „das geht vorbei“.

Ging es nicht. Nicht die Schwangerschaftsübelkeit, die mir in „leichterer“ Form bis zur Geburt blieb und nicht das Bagatellisieren und Normalisieren mütterlicher Notlagen. Und auch nicht, dass ich wie blöde dabei mitspielte. Im Gegenteil, das nahm mit der Geburt erst so richtig Fahrt auf. Nun wird man als Frau ja grundsätzlich gern gesellschaftlich gegaslighted, bei Menstruationsschmerzen sind wir nur „empfindlich“, ein Herzinfarkt ist erstmal „wahrscheinlich nur stressbedingtes Unwohlsein“ und als die Coronaimpfung unseren Zyklus durcheinanderbrachte, haben wir Frauen uns weltweit das monatelang „sicher nur eingebildet“. Und das Schlimmste ist: Wir glauben den Mist auch noch selbst. Den Zenit der

gesellschaftlichen Verarsche erreicht man dann aber mit der Elternschaft, wo die Bedürfnisse und Notlagen wahlweise nicht gesehen oder vertuscht werden, man aber gleichzeitig permanent dazu aufgefordert wird, „es zu genießen“. Mutter zu werden bedeutet, in eine kollektive Lüge einzutreten.

Zunächst presst man aber noch hoffnungsfroh und in der Überzeugung, als Mutter erstens besser und gechillter als alle anderen zu werden, einen Menschen in der Größe einer Gans aus einer Körperöffnung in der Größe eines Golfballes. Dabei erhält man jedoch weniger Schmerzmittel als bei der Ziehung eines Weisheitszahnes. Dann torkelt man schockverliebt mit dem kleinen Wesen im Maxi-Cosi nach Hause, wo man tags wie nachts so viel ackert wie noch nie – aber plötzlich nach gesellschaftlichem Maßstab überhaupt nichts mehr „arbeitet“. Noch im Wochenbett, wo man nachts alle zwei Stunden geweckt wird, damit sich jemand an seinen Nippeln festsaugen kann, um dann tagsüber mit schmerzenden Riesenbrüsten und blutender Vulva so verliebt wie erschöpft seinen Säugling rumzuschleppen, drängen sich erste Fragen auf: Hä, warum haben die auf Insta alle frisch gewaschene Gute-Laune-Babies in erdfarbenen Bio-Straplern vor beigefarbenen Manufactum-Spielzeug rumliegen, während man selbst mit Kotze aufm Pyjama und dem mittelmäßig gelaunten Säugling im Arm aufm Klo sitzt, weil der sofort brüllt, wenn man ihn hinlegt – aber man auch eh gar nicht mehr wüsste, wohin man ihn noch legen könnte, weil überall alles rumliegt?

Spätestens nach ein paar Jahren weiß man dann mit Sicherheit: Nee, das spielt sich nicht. Das mit dem Kind und der Karriere, mit der Me-Time und dem Musikunterricht, mit der Beziehungszeit und dem Bügeln, mit den selbstgemachten Dinkelkeksen und der bildschirmfreien Erziehung, mit dem Sexleben und dem Co-Sleeping, mit der Quality Time und dem Abwasch, mit der Hausaufgabenbetreuung und den Abholzeiten des Geschwisterchens bei der Tagesmutter, mit der

Führungsposition und den betreuungsfreien Sommermonaten, mit der bedürfnisorientierten Erziehung montags um sieben, wenn ein Kind den einen Handschuh nicht findet, das andere sich inzwischen nochmal einen Joghurt aus dem Kühlschrank holt und man in einer halben Stunde im Meeting sitzen muss. Es spielt sich nicht. Nicht mit diesen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, nicht mit der Lohnabhängigkeit, nicht mit der lückenhaften Kinderbetreuung unterm Schuljahr, nicht mit der fehlenden Kinderbetreuung im Sommer, nicht mit der unvergüteten Carearbeit. Und es spielt sich eigentlich bei niemanden. Aber irgendwie spielen alle mit.

„Wenn ich da nicht mitspiele und nicht auch so tu, als käme ich damit zurecht, obwohl schon alles logischerweise anstrengend ist, dann sagen die, dass ich mich nicht genug bemühe, weil ich mein Kind nicht genug liebe“, sagte eine Freundin mal zu mir. „Das Schlimmste aber ist, dass ich neulich im Wartezimmer eine Mutter weinen gesehen habe, die war fix und fertig und mein erster Gedanke war: Jetzt rei dich doch zusammen!“ Ich wusste sofort, was sie meint. Kate Middleton lässt gren und es ist zum Kotzen: Sie gaslighten uns so lange, bis wir uns gegenseitig gaslighten! Mütterliche Not wird normalisiert als part of the game und wir spielen alle mit. Erst, weil wir es nicht besser wissen und sobald wir es wissen, aus Angst, eine schlechte Mutter zu sein. Genialer Move des Patriarchats, die Mutterrolle mit Idealvorstellungen aufzuladen, die man in der Gegenwart der Kleinfamilie und Lohnabhngigkeit nie und nimmer erfüllen kann, wir aber (fast) alle so tun, als ob wir das schon irgendwie cool wuppen würden, um nur ja der mythisierten Rolle der „guten Mutter“ zu entsprechen! Weil größtes Versagen im Frauenleben überhaupt: Als Mutter zu scheitern. Mit Männern ist man da schon deutlich grzgiger. Aber auch für sie ist es nicht einfach.

Dabei liegt es nicht an den Müttern. Und es liegt nicht an den Kindern. Und schon gar nicht an fehlender Mutterliebe, sondern

am System, das Eltern alleine lässt. Man kann sein Kind nämlich gleichzeitig lieben und furchtbar erschöpft sein. Man kann für sein Kind Berge versetzen, Pausenbrote schmieren, Händchen halten, Schlaflieder singen, Hausaufgaben kontrollieren, zum Flöten-, Schlagzeug-, Judo- und Ballettraining fahren, man kann im Büro, im Krankenhaus, im Geschäft, im Hotel, in der Schule und in der Uni sein Bestes geben und trotzdem das Gefühl haben, nichts mehr wirklich auf die Reihe zu kriegen. Man kann dem perfekten Persönchen aller Zeiten stundenlang fassungslos verliebt beim Schlafen zusehen und trotzdem das Gefühl haben, dass von der Person, die man selbst einmal war, wenig übriggeblieben ist. Man kann für sein Kind alles geben und gleichzeitig (und genau deswegen) irgendwann nichts mehr zu geben haben. Ich behaupte sogar, dass jene Mütter, die ihre Kinder unerschöpflich lieben, am erschöpftesten sind. Weil bedingungslose Liebe wahnsinnig zehrend ist. Die Freundinnen, die ich an der Mutterschaft zerbrechen sah, waren ausgerechnet jene, die ihre Kinder millionenmal bis zum Mond und wieder zurück liebten. Und von dieser unendlichen Liebe auch unendlich müde wurden.

Und vom Warten darauf, dass „es vorbei geht.“ Seit ich kotzend überm Klo hing, habe ich mir den Spruch so oft anhören müssen wie nie zuvor. Als das Kind zahnte und ich um 9 Uhr im Büro stehen muss, als ich es auf dem WC stillen musste, weil es keine Stillräume gab, als es keinen Platz in der Kita bekam, als es keinen Platz in der Nachmittagsbetreuung im Kindergarten bekam, als ich auf mein Mittagessen verzichten musste, damit ich es von der Grundschule abholen kann, sogar als ich neulich mit dem proppenvollen Zug von Berlin nach Südtirol fuhr und über die ÖBB keinen Sitzplatz für meine Zweijährige reservieren konnte, weil man für Kinder unter 6 Jahren keinen Sitzplatz reservieren kann, sagte mir die Schaffnerin nach sechs Stunden schwitzend mit dem Kind auf dem Schoß: „Das geht vorbei.“ Klar, geht alles vorbei. Angesichts mangelnder Lösungsstrategien bleibt nur darauf zu hoffen, dass das Problem „Kindheit“ von

alleine verschwindet. Und das Problem dabei ist, dass wir alle so tun, als sei das normal.

Als neulich eine Mama mit rotgeränderten Augen zu mir sagte: „I pock's nimmer, i glab i muass kündigen.“, machte ich reflexhaft einen auf Kotz-Arzt: „Na, bisch sicher? Des geat vorbei, magari schloft sie bold durch!“ Aber WTF?! Nein! Warum verlangen wir von Eltern, dass sie einfach mal jahrelang aufm Zahnfleisch gehen, bis das Problem „verschwindet“? Dabei „verschwindet“ es noch nicht mal, es verwandelt sich nur! Die Kündigungen aus Unvereinbarkeit von heute sind die Altersarmut von morgen. Der Schlafentzug von heute ist die Angststörung von morgen. Der Stress von heute ist der Reizdarm von morgen. Das Kind von heute ist der Erwachsene von morgen, den wir zu wenig genießen konnten, weil wir immer abgehetzt waren. In einer Welt der SPA-Bereiche und Selfcare normalisieren wir die Erschöpfung der Eltern und schaffen genau deshalb keine nachhaltigen Lösungsstrategien.

Und nein, unsere Großmütter haben das nicht besser hingekriegt, „obwohl sie dreimal so viel Kinder hatten.“ Für Oma war das auch schon beschissen, aber Oma musste immerhin nicht auch noch montags um 8 Uhr im Büro stehen, weil ein Gehalt zum Überleben und halbwegs sauber gekämmte Kinder fürs Mutterkreuz reichten. Aber auch Oma musste ganz schön oft auf „Kur“ und Oma durfte noch weniger darüber reden, warum. Das muss aufhören. Es muss aufhören, sonst hören irgendwann alle damit auf, Kinder zu machen. Werden ja eh immer weniger und wen wundert's? Wie kategorisch Eltern nach wie vor übergangen werden, hat ja kürzlich die Pandemie deutlich überzeichnet, als von Eltern ernsthaft monatelang erwartet wurde, ihren Job neben der Betreuung und Schulung der eigenen Kinder fucking gleichzeitig auszuüben. Gleichzeitig! Das ist schon nicht mal mehr gaslighting, das ist, keine Ahnung, ghostlighting?! Kinder gibt es nicht. Sie sind bedürfnislose, stille und damit sozialpolitisch inexistent Wesen, deren Sein

unerheblich ist. Ein Kind zu haben ist wie ein Haustier zu haben, wobei man mit dem Hund immerhin noch hundert Meter rausdurfte. Kinder hingegen kann man neun Stunden auf dem Schoß oder in die Gepäckablage setzen und seine Reise durchs Leben ganz normal fortsetzen. Und wenn's anstrengend wird, dann muss man den Mangel an Care-Geld, flexibler Kinderbetreuung, Elternzeit und kinderfreundlichen Räume einfach lächelnd mit seiner Mutterliebe kompensieren. Wer sein Kind liebt, geht auch die eine Meile mehr noch, aufm letzten Rest Zahnfleisch.

Nein! Basta. Dass eine „gute Mutter“ alles erträgt, gehört zum misogynsten Mist, den das System Patriarchat jemals hervorgebracht hat. In geschlechterpolitisch fortgeschrittenen Ländern brauchen Eltern weniger Antidepressiva als in Ländern mit schlechter Familienpolitik. Weil es eben kein privates, sondern ein systemisches Versagen ist! Und deswegen müssen wir endlich aufhören zu glauben, dass wir selbst schuld an der chronischen Elternerschöpfung sind. Wir müssen aufhören zu glauben, dass wir schlechte Mütter sind, wenn wir an den unvereinbaren Standards einer lohn- und leistungsabhängigen Gesellschaft scheitern. Wir müssen aufhören zu glauben, dass man das nicht ändern könnte. Wir müssen aufhören, mit dem Muttermythos miese Familienpolitik zu relativieren und uns gegenseitig als „schlechte Mütter“ gaszulichten, wenn wir nicht lächelnd und liebend alles privat kompensieren, was strukturell verabsäumt wurde. Wir müssen aufhören, zu normalisieren, dass Elternsein ein permanentes Überschreiten der Belastungsgrenze bedeutet. Nicht, weil wir unsere Kinder lieben, müssen wir so viel ertragen. Sondern weil wir sie lieben, müssen wir damit aufhören.

– Barbara Plagg –

Gespräch mit mir selbst

I versteah, dass du die Nos voll hosch.

Jo, i mog nimmer.

Isch schwar, wenn man olls alloan tian muass...

Sell war net amol so schlimm. Es Schlimmschte isch, dass i genau woäß, dass des nia aufheart.

Jo, afn Julian wersch olm schaugn miassn. Wos mocht er denn, wenn er die Oberschual fertig hot?

Koane Ahnung. Vielleicht geat er in a Behindertenwerkstott. Obr i bin net sicher, ob sell es gonz Richtige für ihn isch. Jedenfalls überleg i mir, noch Meran zu ziachn.

Wieso??

Weil die Meraner als Oanzige a poor gscheide Projekte für Kinder und Jugendliche mit Autismus hobm. Du woasch jo, dass dr Julian oanmol in dr Woch noch Meran fohrt, um mit andere Jugendliche zomm zu kemmen. Und do redn olle deitsch, sell isch super. Und wenn er die Oberschual fertig hot, hett er die Meglichkeit in verschiedene Betriebe einzizuschnuppern. Und olm mit professioneller Begleitung.

Wow! Gibs des in Bozn net?

Na, soviel i woäß net, deswegn drängen mir jo so in dr Selbsthilfegruppe Autismus. Obr do passiert no long nix.

Dass olm die Eltern um olls kempfn miassn, de dorhoam eh schon so viel zu tian hobm...

Zur Zeit mocht mi dor Gedonke an den Summor gonz fertig. Wos soll i drei Monate long mitn Julian tian, und a no in Bozn bei der Hitze?

Isch er net ollm a im Summor noch Meran gongen?

Des hom sie ins jetzt gschtrichn, weil mir net vom Burggrafenamt sein und sie zem schon genua Kinder mit Autismus hobm. Sie sogn, die Bozner solln eppes Eigenes af di Fiaß stelln. Schian wars!

Jo, du hosch es net leicht!

– Karin Unterholzner –



I MOG NIMMER!

Stärke wünsche ich

Es geschah im Jahr 2014. Mein Partner und ich freuten uns so sehr auf unser Kind. Als es am 31. Juli 2014 per Kaiserschnitt geholt werden musste, weil es in meinem Bauch keinen Platz mehr hatte, wurde ich von einem Frauenarzt überrumpelt. Ich musste mich sofort entscheiden für den Kaiserschnitt, weil eine natürliche Geburt kam laut Meinung des Frauenarztes nicht infrage. Hinzu kam noch, dass ich einen Mülleimer erbrochen hatte und es mir nicht gut ging. Sie zogen auch meine Mutter hinzu und ich musste vor der Geburt noch einige Verwandte anrufen. Dann kam ich in den OP-Saal. Mein Partner war bei der Geburt dabei und unser Sohn kam mit einem Gewicht von 4.310 Gramm auf die Welt. Er schenkte mir drei Küsschen auf die Schulter, wir nannten ihn Leo, aber plötzlich war meine große Freude verschwunden und ich hatte das Gefühl, keinen Platz zu haben oder als Mama zu versagen. Auf der anderen Seite war ich erleichtert. Ich fühlte mich unverstanden und ausgelaugt, Traurigkeit kam hinzu. Ich hätte psychologische Hilfe gebraucht. Da viele gut gemeinten Ratschläge von beiden Familien kamen, kannte ich mich nicht mehr aus und mochte nicht mehr sein. Weil ich das Gefühl hatte, alles falsch zu machen, wusste ich nicht, wo mein Platz auf dieser Welt war.

Heutzutage ist es ganz einfach, ein Telefon zu nehmen und beim Sprengel anonym anzurufen und etwas zu melden, ohne vorher mit den Eltern des Kindes zu reden. So hatten wir den Sozialdienst am Hals, auch das Jugendgericht. Beide Eltern mussten sich einem psychologischen Gutachten unterziehen. Zum Schluss hatte ich als Mutter eine postnatale Depression, welche niemand erkannt hatte. Statt dieser Mutter zu helfen, wollten sie ihr das Kind wegnehmen. Mittlerweile hatte ich viele Psychologinnen, Psychiater und Antidepressiva. Familientherapie wurde verschrieben, ohne mit der Mutter zu reden und zu fragen, was genau passiert ist. Hinzu kam noch, dass ich zwei Monate Vollzeit gearbeitet habe als Pflegehelferin. Trotz

Familienhelfer sowie Sozialdienst, Psychologen und Psychiater schaffte ich es nicht mehr. Trotz alledem kämpfte ich für meinen Sohn und konnte - wenn auch ein bisschen später - eine gute Beziehung zu ihm aufbauen. Mittlerweile ist er zehn Jahre alt. Bei ihm wurden ADHS sowie motorische Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten diagnostiziert. Es ist eine enorme Herausforderung und Geduldsprobe, aber trotz alledem habe ich meinen Sohn gern - auch wenn wir ein Geburtstrauma erlebt haben. Ich leide immer noch darunter, aber ich habe es geschafft, einen Weg zu finden, der mir Halt gibt. Ich wünsche Müttern, die eine Depression oder einen anonymen Anruf beim Sozialamt bekommen, dass sie stark sind und für ihre Kinder kämpfen und dass es in Zukunft mehr Hilfe schon nach der Geburt gibt, wo die Frau ernst genommen wird und sich verstanden fühlt.

– Eine Mutter –



– Iris Nocker –



HAUS DER FAMILIE

Wo Bildung zum Erlebnis wird



Cooperativa Sociale FUTURA O.n.l.u.s. - soc. coop. Sozialgenossenschaft FUTURA O.n.l.u.s. - soz. Gen.



Unterstützt von | con il sostegno di

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Familienagentur

Agenzia per la famiglia

„Mama will nicht mehr!“ – Ein Aufruf

Den Großteil der Fürsorgearbeit leisten in Südtirol nach wie vor Mütter – verbunden mit viel Arbeit, wenig Gerechtigkeit und geringer (monetärer) Wertschätzung. Unser Land ist nach wie vor von einem traditionellen Mutterbild durchdrungen, das Mütter mit zusätzlichen Aufträgen ausgestattet hat: Sie sollen möglichst rund um die Uhr verfügbar sein, die Kinder fördern und unterstützen, ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen und gleichzeitig beruflich und ehrenamtlich aktiv sein.

Fürsorgearbeit darf nicht zum Nullkostentarif auf Mütter abgeschoben werden. Mütter dürfen nein sagen, müssen nicht für alles zuständig sein. Die Verantwortung und die familiären Aufgaben sollen so verteilt werden, dass es gesund für alle ist. Das Kindeswohl gehört gesamtgesellschaftlich in den Mittelpunkt gerückt. Das traditionelle Bild der Mutter – gesellschaftlich, religiös oder kulturell bedingt – dient häufig der Aufrechterhaltung patriarchaler Strukturen und unterbindet die Gleichstellung zwischen Frau und Mann. Von Männern dominierte Bereiche gehören in die Verantwortung genommen: Wirtschaft muss familienfreundlich werden; Väter sollen aktive Vaterschaft leben (können). Benötigt werden professionelle Betreuungsmöglichkeiten mit fairer Bezahlung. Fürsorgearbeit braucht Zeit und Wertschätzung – auch finanzielle, beispielsweise eine Absicherung der Rente.

Elmar Vigl
Direktor „Haus der Familie“

Astrid Di Bella
Projektbegleiterin

Maria Lobis
Öffentlichkeitsarbeit

Sensibilisierungskampagne „MutterNacht“

*In Zusammenarbeit mit mehr als zwei Dutzend Partner:innen-Organisationen hat das Haus der Familie im Mai 2024 zum zehnten Mal am Tag vor dem Muttertag tabuisierte Themen rund um das Elternsein bearbeitet. Die Jubiläumsausgabe der Sensibilisierungskampagne MutterNacht bricht mit dem traditionellen Mutterbild in Südtirol und steht unter dem Motto „**Mama will nicht mehr.**“*

“La mamma non ci sta più!” - Un appello

Ancora oggi, nella maggior parte dei casi, in Alto Adige è la madre a svolgere gran parte del lavoro di cura, associato a molto impegno, poca giustizia e riconoscenza (monetaria). Il nostro Paese è ancora permeato da un tradizionale modello della maternità, che ha attribuito alle madri ulteriori responsabilità: devono essere disponibili 24 ore su 24, se possibile, crescere e sostenere i figli, sacrificare i propri bisogni e allo stesso tempo essere attive sul fronte lavorativo e volontario.

Il lavoro di cura non deve essere scaricato sulle spalle delle madri a costo zero. Le madri possono dire di no, non devono essere responsabili di tutto. La responsabilità e i compiti familiari devono essere distribuiti in modo che sia salutare per tutti. Il benessere dei bambini deve essere posto al centro dell'interesse dell'intera società. L'immagine tradizionale della madre - sociale, religiosa o culturale - spesso serve a mantenere le strutture patriarcali e ostacola la parità tra donna e uomo. I settori dominati dagli uomini devono essere responsabilizzate: le imprese devono diventare a misura di famiglia; i padri devono poter vivere una paternità attiva. Sono necessarie strutture di assistenza professionali con una retribuzione equa. Il lavoro di cura richiede tempo e apprezzamento - anche finanziario, come ad esempio la sicurezza pensionistica.

Elmar Vigil
Direttore „Haus der Familie“

Astrid Di Bella
Coordinatrice del progetto

Maria Lobis
Responsabile comunicazione

Campagna di sensibilizzazione “La mamma non ci sta più!”

*In collaborazione con oltre due dozzine di organizzazioni partner, il “Haus der Familie” ha affrontato per la decima volta, nel maggio 2024, argomenti tabù legati all'essere genitori, nella giornata precedente la festa della mamma. L'edizione anniversario della campagna di sensibilizzazione “MutterNacht” rompe con l'immagine tradizionale della madre in Alto Adige e ha come tema **“La mamma non ci sta più!”**.*

Unterstützung

Wenn Sie sich überfordert fühlen und an Ihre Grenzen kommen, holen Sie sich Unterstützung bei Hebammen, in Familienberatungsstellen, bei „Frühe Hilfen“, im zuständigen Sprengel, bei Fachkräften oder Notrufnummern. Rund um die Uhr sind Menschen für Sie da.



Sostegno

Se vi sentite sopraffatte e raggiungete i vostri limiti, rivolgetevi alle ostetriche, ai consultori familiari, a „Sostegno familiare precoce Alto Adige“, al distretto locale, agli specialisti o ai numeri di emergenza. Le persone sono a vostra disposizione 24 ore su 24.



Impressum

© Haus der Familie 2024

Grafik: Thomas Ebner
Druck: Südtirol Druck, Tschermes

Illustrationen: Lucilla Patrizi

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrages, der Entnahme von Abbildungen, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.



**HAUS
DER FAMILIE**

Wo Bildung zum Erlebnis wird