

AUSWERTUNG DER OFFENEN ANTWORTEN

MutterNacht 2026

Ungesagt. Mutter.

Tabus, über die ich nicht spreche.

Mamma. Quello che rimane non detto.

Tabù di cui non parlo.

Zehn Themen aus 1.061 Fragebögen und 2.877 offenen Antworten

Die Antworten erzählen von Verantwortung, Erschöpfung und fehlender Zeit.

Sie sprechen zugleich von Liebe, Ambivalenz, körperlichen Veränderungen und dem Wunsch, als Mutter und als eigene Person gesehen zu werden.

Ausschreibungstext

Ungesagt. Mutter.

Tabus, über die ich nicht spreche.

Mutterschaft wird oft als selbstverständlich gesehen, doch vieles bleibt unausgesprochen. Welche Themen rund um das Muttersein empfindest du als tabu? Was belastet dich? Worüber wird nur selten gesprochen, obwohl es dich beschäftigt? Bitte nenne kurze Stichworte, gerne auch mehrere Themen. Deine Antworten bleiben anonym und helfen, das Verborgene sichtbar zu machen. Das Netzwerk „MutterNacht“ wertet die genannten Tabuthemen aus und entwickelt daraus kommende Schwerpunkte der Kampagne „MutterNacht“ von über 25 Südtiroler Organisationen aus den Bereichen Familie, Soziales, Gesundheit und Bildung.

Die Umfrage dauert ca. 1 Minute und ist vom 28. Mai bis 4. Juli 2026 zugänglich.

Infos: www.hdf.it/de/mutternacht

...

Mamma. Quello che rimane non detto.

Tabù di cui non parlo.

La maternità viene spesso data per scontata, ma molte cose rimangono non dette. Quali argomenti legati all'essere madre ritieni tabù? Che cosa ti pesa? Di cosa si parla raramente, anche se ti sta a cuore? Per favore indica brevi parole chiave, anche più temi. Le tue risposte rimarranno anonime e contribuiranno a rendere visibile ciò che è nascosto. Valuteremo gli argomenti citati e li utilizzeremo per sviluppare i prossimi punti chiave della campagna "MutterNacht", promossa da oltre 25 organizzazioni dell'Alto Adige attive nei settori famiglia, sociale, salute e istruzione.

Il sondaggio dura circa 1 minuto ed è accessibile dal 28 maggio al 4 luglio 2026.

Info: www.hdf.it/it/mutternacht

Die Umfrage in Kürze

Für die Mutternacht 2026 wurden 1.061 Fragebögen ausgewertet. Die Teilnehmerinnen konnten bis zu drei freie Antworten geben. Insgesamt lagen 2.877 Textantworten vor. Sie wurden inhaltlich codiert und zu zehn Überthemen gebündelt.

Eine Nennung bezeichnet eine offene Antwort, in der ein Thema vorkommt. Enthält ein Text mehrere Themen, wurde er mehreren Kategorien zugeordnet. Die Zahl der befragten Personen zählt jede Person innerhalb eines Überthemas nur einmal. Die Summen der Kategorien liegen deshalb über der Gesamtzahl der Fragebögen.

Das Gesamtbild

Am häufigsten nennen die Befragten Mental Load, Dauerverantwortung und Erschöpfung. Fast ebenso deutlich treten ungleich verteilte Care-Arbeit sowie gesellschaftlicher Druck hervor.

Körperliche und psychische Belastungen reichen weit über die erste Zeit nach der Geburt hinaus. Berufliche, finanzielle und persönliche Folgen greifen dabei eng ineinander.

Überthema	Nennungen	Personen	Anteil
Mental Load, Dauerverantwortung und Erschöpfung	640	505	47,6%
Ungleiche Care-Arbeit und Partnerschaft	554	410	38,6%
Gesellschaftlicher Druck, Erwartungen und Schuldgefühle	502	405	38,2%
Körper, Schwangerschaft, Sexualität, Geburt und medizinische Versorgung	423	338	31,9%
Psychische Belastung, Einsamkeit und fehlende Hilfe	373	312	29,4%
Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Betreuung	307	255	24,0%
Erziehung, Schule und besondere Belastungen der Kinder	297	248	23,4%
Finanzielle Absicherung und Anerkennung	274	237	22,3%
Zeit, Freiheit und eigene Identität	228	194	18,3%
Ambivalenz, Familienplanung, Verlust und Tabus	122	107	10,1%

Hinweis: Die Zahlen beschreiben die eingegangenen Antworten. Sie sind keine repräsentativen Bevölkerungsanteile.

1. Mental Load, Dauerverantwortung und Erschöpfung

640 Nennungen · 505 Personen · 47,6% der Befragten

Das häufigste Thema zieht sich durch den gesamten Alltag. Viele Mütter beschreiben nicht nur einzelne Aufgaben, sondern die dauernde Verantwortung dafür, dass Familie, Termine, Bedürfnisse und Abläufe überhaupt funktionieren. Diese unsichtbare Denkarbeit endet weder am Abend noch am Wochenende. Aus dem ständigen Organisieren entstehen Überforderung, Müdigkeit und das Gefühl, selbst bei Krankheit weiter funktionieren zu müssen.

Unterthemen

Überforderung, Stress und Funktionsmodus: 333 Nennungen, 285 Personen

Mental Load und ständiges Organisieren: 218 Nennungen, 209 Personen

Alleinige Verantwortung und ständige Verfügbarkeit: 95 Nennungen, 86 Personen

Erschöpfung, Müdigkeit und Schlafmangel: 78 Nennungen, 78 Personen

Stimmen aus der Umfrage

„Mental Load: die unsichtbare Verantwortung für Organisation, Planung, Termine, Bedürfnisse und das Funktionieren des Familienalltags und dass diese verharmlost wird bzw. so dargestellt, als wäre es keine große Sache.“

„Organisation der Familie, den Überblick über alles haben, Kopf voll, immer unter Strom, man schaltet nie ab, Last der Verantwortung, gefühlt immer unter Zeitdruck“

„Darf ich mich überfordert fühlen und trotzdem eine gute Mutter sein? Organisation, Planung und Verantwortung wird hauptsächlich von mir getragen.“

„Das eigene Leben ändert sich komplett, ein Tag ist vollgepackt und gefühlt nie lang genug. Phasenweise fühlt sich das Leben nur noch anstrengend an.“

„Es geht nicht alles, etwas kommt zu kurz, oft ist es meine Gesundheit. Ich habe mir jahrelang gewünscht eine Krankheit oder ein Unfall könnten mich für einige Zeit ausschalten, einfach nicht mehr machen müssen, weil man ja nicht mehr kann.“

„Wenn man 24 h, 7 Tage für die Kinder da ist - nicht immer die liebende Mutter ist. Oft ist man nur fertig, fühlt sich überfordert und ist genervt von den Kindern - man braucht eine Pause.“

„Mental Load: die Organisation des gesamten Alltags wird selten wirklich wahrgenommen. Nur andere Mütter können das verstehen, trotzdem wird auch darüber nicht gesprochen, weil es „halt dazu gehört“. Es verursacht aber andauernden Hochbetrieb und Stress, sogar wenn man duschen geht, kurz in der Nacht aufwacht oder einen Moment für sich hat kann man dieses Andauernde mitdenken und organisieren nicht abstellen. Vor allem wenn man es alleine

trägt und weiß, dass es sonst niemand übernimmt und alles drunter und drüber geht, wenn man einfach damit aufhören würde.“

„Wie oft ich genervt bin davon, dass bestimmte Sachen immer nur als Frauen/Mutterangelegenheiten gesehen werden, oder gar nicht gesehen und als für selbstverständlich erachtet. Dass eine Mutter nicht Vollzeit arbeiten kann, dass sie die Wäsche macht, denkt was zu kochen, was Einzukaufen, was es für Geburtstagsgeschenke / Weihnachtsgeschenke / Freundesgeburtstagsgeschenke us.w gibt... mittlerweile hat das den Namen "mental load" bekommen. Es hilft es zu wissen, aber im Alltag bleibt alles gleich...“

„Was eine Mutter leistet wird nicht gesehen. Ich habe es auch nicht gesehen bis ich selber Mama wurde. Man muss so viel organisieren, wenn ich arbeiten muss dann muss ICH mich um eine Betreuung kümmern. Mein Partner sagt sogar, heute habe ich aber lange auf die Kinder aufgepasst... Als wären es nur meine Kinder. Und danach braucht er eine Pause.“

2. Ungleiche Care-Arbeit und Partnerschaft

554 Nennungen · 410 Personen · 38,6% der Befragten

In vielen Antworten wird Mutterschaft als ungleich verteilte Gemeinschaftsaufgabe sichtbar. Haushalt, Erziehung, Organisation und emotionale Begleitung bleiben häufig bei der Mutter. Väter werden als Helfende beschrieben, obwohl es um gemeinsame Verantwortung geht. Das belastet Partnerschaften, verkleinert die Paarzeit und verschärft die Lage von Müttern, die faktisch oder tatsächlich allein erziehen.

Unterthemen

Belastete Partnerschaft und fehlende Paarzeit: 348 Nennungen, 285 Personen

Ungleiche Aufteilung von Haushalt und Care-Arbeit: 177 Nennungen, 162 Personen

Väter helfen statt Verantwortung zu übernehmen: 82 Nennungen, 76 Personen

Alleinerziehen, Trennung und geteilte Elternschaft: 69 Nennungen, 58 Personen

Stimmen aus der Umfrage

„Alleinerziehend, trotz Beziehung; der Vater „hilft“ der Mutter und ist dafür ein Held.“

„Die Mutter ist Standard-Ansprechpartnerin für alles; Väter werden oft strukturell ausgeschlossen (Schule, Kindergarten, Vereine).“

„Väter brauchen bessere Anreize, um sich mehr auf die familiäre Carearbeit einzulassen. Familien müssen davon profitieren, dass sie Carearbeit gerecht aufteilen!“

„Es bleibt immer an der Frau, ihren Mann zu "erziehen", sich als Vater zu verhalten und mit anzupacken. Daran scheitern ja auch viele Beziehungen, da viele Männer nicht verstehen, was es wirklich heißt: Vater sein. Zu viele Väter glauben immer noch, dass "ihr Part" nur darin besteht, das Geld nach Hause zu bringen, als würden sie ohne Familie nicht den ganzen Tag arbeiten.“

„Die Kinderbetreuung hängt fast ausschließlich an mir und nicht an meinem Mann, obwohl ich auch in Teilzeit berufstätig bin und einen Universitätsabschluss habe.“

„Reelle Alleinerziehende! Also, wo wirklich alles 100% auf der Mutter geht, es „keinen“ Partner gibt, keinen Kontakt, kein Besuchsrecht ecc.“

„Dass Männer immer gelobt werden, wenn sie mal nach außen sichtbar ihrer Vaterrolle nachgehen, aber wenn Mütter ihrer Mutterrolle nachgehen ist das selbstverständlich. Das kotzt mich so an. Ich muss mich auch mit Fieber um meine Kids kümmern, aber wenn mein Mann Fieber hat ist er „krank“ um sich um die Kids zu kümmern. Soviel zu 50/50.“

„Mütter, die in ewigen Whats-App-Gruppen über das Abschiedsgeschenk für die Kindergartentanten diskutieren, und automatisch mich dazu einladen und nicht den männlichen Partner. Lasst doch den Scheiß. Man muss sich nicht auch noch um das kümmern.. Sollen es doch die Männer machen, und sonst ist halt nichts. Wenn ich nicht reagiere, dann werde ich nochmals separat angeschrieben. Anscheinend geht das bis in die Mittelschule - geht's noch?“

„Zeit für Hobbies, für die Mama selber bleibt sehr lange Zeit aus. Der Vater kann einfach zusagen wenn ein Kumpel fragt, ob sie vielleicht übermorgen auf den Berg gehen können. Als Mama muss man immer zuerst überlegen, ob ich jemand für die Kinder finde und meistens verbleibt man mit: "Ich sag dir noch Bescheid, muss erst abklären wenn dann die Kinder nimmt".“

3. Gesellschaftlicher Druck, Erwartungen und Schuldgefühle

502 Nennungen · 405 Personen · 38,2% der Befragten

Neben der praktischen Belastung wirkt ein starkes Bild davon, wie eine gute Mutter zu sein hat. Sie soll geduldig, dankbar, belastbar und jederzeit zugewandt sein, zugleich beruflich bestehen und möglichst wenig klagen. Viele Antworten erzählen von Schuldgefühlen, Selbstzweifeln, Vergleichen und Bewertungen von außen. Gerade schwierige Gefühle werden dadurch verschwiegen oder erst sehr spät ausgesprochen.

Unterthemen

Gesellschaftliche Normen und widersprüchliche Erwartungen: 251 Nennungen, 218 Personen

Selbstverständliche Stärke und fehlende Wertschätzung: 107 Nennungen, 96 Personen

Schuldgefühle, Selbstzweifel und Versagensangst: 65 Nennungen, 63 Personen

Bewertung, Mom-Shaming und Vergleiche: 59 Nennungen, 57 Personen

Idealbild der perfekten Mutter: 53 Nennungen, 51 Personen

Tabuisierung und geschönte Bilder: 37 Nennungen, 28 Personen

Stimmen aus der Umfrage

„Die Gesellschaft setzt voraus, dass eine neugebackene Mutter glücklich ist. Wenn man das aber nicht ist, ist es sehr belastend und man traut sich nicht darüber zu sprechen.“

„Der Druck der Gesellschaft, eine Mutter muss eine "gute Mutter" sein, sich aufopfern und sich selbst immer hinten anstellen.“

„Ich spreche nicht darüber, dass ich mich mit anderen Müttern vergleiche. Sollte ich jetzt arbeiten gehen, Kita schicken, Sport machen, mehr backen, basteln, Auto waschen, neu einkleiden...“

„Druck von außen, aber auch von mir Selbst: Bin ich eine gute Mutter? Mache ich es richtig? Gehe ich auf meine Kinder ein, begleite ich sie gut genug?“

„Wie ungerecht und unfair Mamas untereinander sind - und oft wird totgeschwiegen, dass es der anderen nicht wirklich besser geht.“

„Mütter dürfen keine Fehler machen.“

„In der Gesellschaft wird irgendwie noch erwartet, dass die Mutter alles schaffen muss. Um ständig Erwartungen zu erfüllen. Die Messlatte ist sehr hoch. Am besten man backt noch einen Kuchen oder lädt zum Abendessen im

Wochenbett ein. Obwohl es die innigste Zeit mit seinem Kleinen sein dürfte. Und man hier gar keine Ablenkung benötigt.“

„Am meisten belastet hat mich dass ich nicht darüber sprechen durfte. Man darf niemandem die eigene Erfahrung "verderben", nur weil die eigene anders war. Also schweigt man. Und genau dieses Schweigen hat mich am meisten verletzt — nicht das Erlebte selbst, sondern dass ich es nicht teilen durfte. Und dass ich für nichts davon vorbereitet wurde — weder auf die emotionale Einsamkeit noch auf die unsichtbare Last, die plötzlich nur noch meine war.“

„Man kann als Mutter nicht zugeben, dass man "nur" durch das Muttersein ausgefüllt ist. Jede Mutter muss laut unserer Gesellschaft und auch durch den Druck anderer Mütter unbedingt Karriere machen. Man kann nicht zugeben, dass einem die Karriere nicht wichtig ist und man mit einer "normalen" Arbeit zufrieden ist. Das finde ich schade, weil es vor allem die Frauen/Mütter sind, die diesen Druck gegenseitig ausüben.“

4. Körper, Sexualität, Schwangerschaft, Geburt und medizinische Versorgung

423 Nennungen · 338 Personen · 31,9% der Befragten

Die körperliche Seite der Mutterschaft reicht in den Antworten weit über Schwangerschaft und Geburt hinaus. Genannt werden lang anhaltende körperliche Veränderungen, Beschwerden, Stillprobleme, hormonelle Umstellungen sowie eine veränderte Sexualität. Mehrere Frauen erleben, dass ihre Schmerzen oder ihr Unwohlsein medizinisch nicht ernst genug genommen und vorschnell mit Stress erklärt werden.

Unterthemen

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett: 230 Nennungen, 194 Personen

Körperveränderungen und körperliche Folgen: 103 Nennungen, 96 Personen

Sexualität, Lust und Schmerzen: 73 Nennungen, 71 Personen

Stillen und Abstillen: 39 Nennungen, 38 Personen

Medizinische Versorgung und Gender Medicine: 39 Nennungen, 37 Personen

Hormone, Zyklus und Wechseljahre: 18 Nennungen, 18 Personen

Stimmen aus der Umfrage

„Sexuelle Veränderungen nach Schwangerschaft und Geburt Schmerzen, Lustverlust, Körperentfremdung.“

„Krankheit oder Unwohlsein einer Mutter wird von Ärzten oft nicht ernst genommen und auf Stress wegen der Kinder heruntergespielt, außerdem gibt es kaum Medikamente, die man während Schwangerschaft und Stillzeit nehmen darf, da wenig erforscht.“

„Veränderungen des Körpers und der Psyche während und nach Schwangerschaft, Geburt und dass nicht nur ein Kind geboren wurde, sondern auch eine Mutter bzw. eine andere Frau!“

„Post parto: problematiche del seno e dell'allattamento (ragadi, ingorghi, eventuali mastiti, come controllare e "sentire" la situazione, importanza dei massaggi...).“

„Sex nach Geburt. Oft kann es auch bis zu einem Jahr ohne GV gehen und das ist völlig in Ordnung! Jede Frau sollte das Recht haben, selbst zu entscheiden wann!!“

„Die Vorbereitung auf die Geburt im Krankenhaus ist vor allem medizinisch geprägt und man achtet panisch und penibel auf alle Werte. Wie es der Mutter dabei geht, ist unwichtig.“

„Frühe Schwangerschaft. Das Tabu erst nach der 12. Woche darüber zu sprechen, obwohl es einem z.B. körperlich schon sehr schlecht geht... Schwangerschaft "Zeit der guten Hoffnung" Mir ist es 3x so Elend gegangen, so schlecht wie niemals davor und auch danach nicht... Körperlich... und mit der Zeit auch seelisch, weil ich nicht zeigen durfte, wie es mir geht... (auch nach der 12. SSW) Dringend mal zu besprechen“

„Quanto è faticoso allattare. Il nido dell'ospedale fa solo danni e complica le cose. Per me ha rivinato proprio la possibilità di sviluppare un attaccamento col bimbo. Solo grazie all'ostetrica del distretto e al corso di basic bonding del distretto e al supporto del melograno e di mio marito, dopo un mese sono riuscita a sentirmi connessa con mio figlio. Ma ancora ho invubi a distanza di un anno su come sono andate le cose col nido in ospedale di Bolzano (tiralatte, paracapezzoli, persone giudicanti, personale che dice che allattare è normale faccia male, mi hanno proprio fatto sentire inadeguata come madre). Invece la ginecologia ha lavorato benissimo.“

„In der Gesellschaft und auch bei den angebotenen Kursen und Fortbildungen für werdende Eltern wird nur verhalten und nicht ausreichend informativ über die verschiedenen Erfahrungen (körperlicher und emotionaler Natur) gesprochen, welche mit einer Schwangerschaft und Geburt einhergehen können. Es müsste klarer thematisiert werden, dass es auch zu Traumata für werdende Mütter und die Neugeborenen Kinder kommen kann und wo man sich öffentlich oder privat Hilfe holen kann. Das von mir so empfundene "Schönreden und Verharmlosen" bzw. Nicht-Benennen der möglichen Schwierigkeiten oder auch nur unterschiedlichen Abläufe hat dazu geführt, dass ich mein Geburtstrauma erst sehr spät aufarbeiten konnte und auch nicht wusste, dass dies "normal" ist und an wen ich mich wenden kann. Dies betrifft auch das Personal in den Geburtsstationen der Krankenhäuser, welche hierfür sensibilisiert werden sollten. Auch der sexuelle Aspekt des weiblichen Körpers während und nach einer Schwangerschaft sollte thematisiert werden.“

5. Psychische Belastung, Einsamkeit und fehlende Hilfe

373 Nennungen · 312 Personen · 29,4% der Befragten

Viele Frauen benennen Angst, Wut, Depression, Einsamkeit und traumatische Erfahrungen. Besonders schwer wiegt, dass passende Hilfe oft fehlt, nicht schnell erreichbar oder mit Scham verbunden ist. Auch Gewalt in Beziehungen und rund um die Geburt wird angesprochen. Die Antworten zeigen, wie wichtig niedrigschwellige Beratung und verlässliche Unterstützungsnetze wären/sind.

Unterthemen

Depression, Angst und andere psychische Krisen: 151 Nennungen, 140 Personen

Fehlende Hilfe, Beratung und Unterstützungsnetze: 89 Nennungen, 81 Personen

Einsamkeit und soziale Isolation: 87 Nennungen, 83 Personen

Gewalt, toxische Beziehungen und Mobbing: 41 Nennungen, 37 Personen

Sucht und Selbstmedikation: 29 Nennungen, 27 Personen

Stimmen aus der Umfrage

„Dass man als Mutter keine psychologische Betreuung bekommt, wenn das frisch geborene Kind noch in der Neonatologie behandelt werden muss. Ich bin jetzt noch traumatisiert und habe oft Alpträume von der Zeit im Hospital.“

„Mama sein macht waaaaaahnsinnig einsam. Viel Zeit darüber nachzudenken, wo man als Mama versagt hat. Hohe Ansprüche, keine positiven Rückmeldungen.“

„Überforderung, Angst sich Unterstützung zu holen“

„Körperliche und psychische Gewalt vom Partner (Mann)“

„Depression, obwohl als Krankheit anerkannt. wird nicht als solche anerkannt, ich soll als Mutter weiterhin funktionieren, kein Verständnis von meinem Mann“

„Per gli altri diventa un'abitudine sentirti dire che sei stanca, ma tu sei realmente in un tunnel.“

„Lustlos. Kraftlos. Unverstanden.“

„Wenig Kommunikation oder Erklärungen während der Geburt. Zu wenig geschultes Personal. Auf eine mögliche Depression wird nicht Rücksicht genommen. Wie soll eine Frau in dieser Situation verstehen was los ist. Sie versucht sich nur zu wehren um normal zu wirken, weil sie Angst hat: wenn ich depressiv bin, nehmen sie mir das Kind. Bei mir wurde erst ein paar Jahre später klar, dass ich eine postnatale Depression hatte.“

„Zu wenig Schutz in Gewaltsituationen (zu hohe Archivierung bei Anzeigen, zu wenig Schutz – z.B. braucht es Einverständnis der gewalttätigen Väter um Kinder vom Psychotherapeuten behandeln zu lassen, außer der Richter gibt alleiniges Sorgerecht oder entscheidet in dem spezifischen Fall, was aber dauert, Häuser des Frauenhausdienstes nur 6 Monate, nachher oft wieder nur prekäre Unterkünfte aufgrund von angespannter Lage am Wohnungsmarkt.“

6. Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Betreuung

307 Nennungen · 255 Personen · 24,0% der Befragten

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird häufig als Versprechen beschrieben, das an Arbeitszeiten, Schulkalendern und fehlender Betreuung scheitert. Teilzeit ermöglicht zwar Betreuung, bringt jedoch berufliche und finanzielle Nachteile mit sich. Besonders deutlich werden der schwierige Wiedereinstieg, unflexible Arbeitsbedingungen und Lücken während Ferien oder bei Krankheit eines Kindes.

Unterthemen

Kariereknick, Wiedereinstieg und Teilzeit: 158 Nennungen, 143 Personen

Spagat zwischen Beruf und Familie: 90 Nennungen, 88 Personen

Kinderbetreuung, Schule und Ferienzeiten: 68 Nennungen, 63 Personen

Mutterschutz und strukturelle Nachteile: 19 Nennungen, 18 Personen

Arbeitszeiten und fehlende Flexibilität: 7 Nennungen, 6 Personen

Stimmen aus der Umfrage

„Vollumfängliche Vereinbarkeit von Familie und Beruf/Karriere ist eine Lüge und Überforderung: irgendwer zahlt immer drauf, die Mutter, die Kinder...“

„Es ist schwierig, als Mutter einen Teilzeitjob zu finden, der einem genügend Möglichkeiten gibt, eine Mutter zu sein. (Fehlen wegen Krankheit der Kinder, flexible Arbeitszeiten...)“

„Privatwirtschaft: nach 9 Monaten gezwungen, wieder arbeiten zu gehen oder kündigen zu müssen, warum nicht mehr Elternzeit?!“

„Flexiblere und größere Sommerbetreuungsangebot für Vereinbarkeit Familie - Beruf.“

„Gli orari del lavoro non sono rispettosi dei tempi di essere mamme (riunioni nel tardo pomeriggio, entrate rigide, divieto tassativo di portare i figli sul lavoro).“

„Nicht jede Mutter will voll gleich wieder arbeiten. Politik muss Möglichkeit und Honorierung der Erziehungszeiten gewährleisten. So müssen weniger neue Kitas gebaut werden und dieses Geld in Pension der Frauen fließen.“

„Ich finde es vor allem in Südtirol ungerecht, wie unterschiedlich der Mutterschutz zwischen privatem und öffentlichem Dienst gehandhabt wird. Hier würde ich mir eine Annäherung wünschen, so dass auch der Privatsektor dahingehend flexibler wird. Genauso müsste aus meiner Sicht die Rückkehr nach dem Mutterschutz in den Beruf rechtlich besser geschützt werden, dass Arbeitgeber verpflichtet werden, den Eltern Teilzeit bei gleicher Funktion und Lohn zu gewährleisten, so wie es in vielen anderen Ländern der EU bereits umgesetzt wurde. Diese gefühlte "Ungerechtigkeit“

belastet ebenso. Und vor allem bei Kindergärtnerinnen und Lehrer:innen, die jede Menge fordern aber den großen Vorteil haben, zu allen Urlaubszeiten der Kinder und den gesamten Sommer über zu Hause zu sein, finde ich dies ebenso unpassend geregelt. Hier wären wir wieder beim oberen Thema, nämlich Ganzjähriger und ganztägiger Kindergarten und weniger Freizeiten in der Schule bzw. dort auch Betreuungszeiten am Nachmittag.“

„Ich finde das ist eine komische Umfrage wo ich frei schreiben soll aber egal. Mich belastet, dass wir immer noch keine Ganzjahreskindergärten und Ganzjahresschulen haben. Ab der Oberschule sind die Sommerferien toll und die Jugendlichen sollen ins Berufsleben schnuppern. Kiga, GS und MS braucht eine Ganzjahresbetreuung.“

„In der Südtiroler Gesellschaft begegnet man noch immer häufig einer gewissen Scham gegenüber der Nutzung verlängerter Betreuungszeiten. Oft schwingt dabei die Erwartung mit, man müsse jede freie Minute mit den eigenen Kindern verbringen und diese Zeit ausschließlich genießen. Genau an diesem gesellschaftlichen Bild sollte gearbeitet werden. Frauen sollten die echte Möglichkeit haben, selbstbestimmt zu entscheiden – sei es, mehr Zeit mit den Kindern zu verbringen oder weiterhin berufstätig zu sein, ohne dafür verurteilt zu werden. Dabei zeigt auch ein Blick in frühere Generationen, dass Kinderbetreuung schon immer gemeinschaftlich organisiert wurde. Unsere Großmütter hatten ihre Kinder oft nicht ständig bei sich, weil sie auf Feld und Hof arbeiten mussten, während Großeltern oder andere Familienmitglieder auf die Kinder schauten. Heute hat sich die Gesellschaft zwar verändert, gleichzeitig fehlen aber vielerorts die strukturellen Voraussetzungen für eine gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Für viele Frauen gibt es daher gar nicht wirklich die freie Wahl, weil die Rahmenbedingungen schlicht "beschissen" sind.“

7. Erziehung, Schule und besondere Belastungen der Kinder

297 Nennungen · 248 Personen · 23,4% der Befragten

Ein weiterer Themenblock betrifft die konkrete Begleitung der Kinder. Mütter fragen sich, wie sie Grenzen setzen, starke Gefühle auffangen und auch in schwierigen Situationen pädagogisch gut reagieren können. Hinzu kommen schulischer Druck, Pubertät, digitale Medien sowie Sorgen bei Krankheit, Behinderung oder besonderen Bedürfnissen eines Kindes.

Unterthemen

Erziehungsfragen und emotionale Begleitung: 142 Nennungen, 127 Personen

Schule, Leistungsdruck und Hausaufgaben: 90 Nennungen, 80 Personen

Krankheit, Behinderung und besondere Bedürfnisse: 35 Nennungen, 35 Personen

Pubertät, Medien und Ablösung: 30 Nennungen, 28 Personen

Sorgen um Entwicklung, Sicherheit und Zukunft: 18 Nennungen, 18 Personen

Stimmen aus der Umfrage

„Es ist ein ungeheurer Druck, wenn es um die Freizeitgestaltung der Kinder geht ... der Spagat zwischen Fördern und einfach Kind sein lassen.“

„Unmöglich, immer zu 100% pädagogisch wertvoll zu reagieren, bin selbst eigentlich vom Fach und meine 3-Jährige bringt mich oft auf die Palme.“

„Sorge und Angst um das Kind bei Krankheit, nach Unfällen usw.“

„Eine große Belastung war, als unser großer Sohn in die Mittelschule kam, und er der einzige war ohne Smartphone... Aber das wäre an sich ja kein Problem. Nur es gab kein Merkheft, nur das digitale Register... und so kam es, dass er Zuhause in meinem Handy schauen musste. Und später kauften wir ihm eins... Hinterher hat mich das geärgert, weil einerseits sollte man die Kinder so wenig wie möglich mit digitalen Sachen tun lassen ... Aber so wird es gefördert....“

„Alarmglocken für Eltern in Bezug auf die schleichende Entwicklung einer Essstörung“

„Wie kann ich meine Kinder vor Missbrauch schützen, bzw. Sensibilisieren, ohne ihnen Angst zu machen?“

„Ich bräuchte manchmal jemanden Außenstehenden zum Reden wenn mir alles zu viel wird, wenn es Schwierigkeiten in der Erziehung gibt, wenn Kinder Probleme haben, ... Leider ist die Familienberatungsstelle nicht bereit dazu, die Organisation zu aufwendig, die Wartezeiten zu lange. Es geht nicht unbedingt um Therapie, sondern um psychosoziale Beratung. Fühle mich sehr oft alleine mit den Problemen rund um das Mutter sein. Geschwisterstreit und - Rivalität, Pubertät, Grenzen setzen, Konflikte mit dem Partner...“

„Der Druck Freunde zu finden für mein Kind, gezwungen auf Spielplatz zu gehen, damit mein Kind ja Freunde hat, bevor es in den Kindergarten geht, es entstehen Schuldgefühle, weil ich das oft nicht kann oder mit dem Baby und dem Kleinkind das oft viel zu stressig ist.“

„Ich spreche nicht darüber, dass ich mit dem Schulsystem überhaupt nicht zufrieden bin. Dass es keineswegs kindgerecht ist. Dass ich sehr viel Vorarbeit leiste, um es für meine Kinder erträglich zu machen. Sonst würden sie denken, ich bin eine "Alternative" und dann wäre ich sowieso schon raus.“

8. Finanzielle Absicherung und Anerkennung

274 Nennungen · 237 Personen · 22,3% der Befragten

Mutterschaft hat für viele Frauen langfristige finanzielle Folgen. Weniger Erwerbsarbeit bedeutet weniger Einkommen, geringere Rentenansprüche und häufig eine stärkere Abhängigkeit vom Partner. Zugleich bleibt die zu Hause geleistete Care-Arbeit unbezahlt und gesellschaftlich wenig anerkannt. Die Sorge vor Altersarmut ist deshalb kein Randthema, sondern eine konkrete Folge der heutigen Aufteilung von Erwerbs- und Familienarbeit.

Unterthemen

Einkommensverlust und finanzielle Abhängigkeit: 187 Nennungen, 173 Personen

Altersarmut, Rente und fehlende Beitragsjahre: 87 Nennungen, 85 Personen

Fehlende Bezahlung und Anerkennung von Care-Arbeit: 40 Nennungen, 39 Personen

Zu geringe Familienleistungen und hohe Betreuungskosten: 21 Nennungen, 21 Personen

Stimmen aus der Umfrage

„Geld, finanzielle Absicherung. Angst vor Altersarmut aber auch vor großen Spesen momentan“

„Gehalt und Pension. In diesem Zusammenhang. 20 Wochenstunden Arbeit für Pension, sehr gering. Unter 20 Wochenstunden ist faktisch keine Vorsorge für Frauen.“

„Altersarmut von Frauen/Müttern, da die Zeit zu Hause bei den Kindern nicht "zählt" und somit nicht WERTgeschätzt wird, Care-Arbeit wird nicht als "richtige" Arbeit angesehen.“

„Wenn ich Teilzeit arbeite, weil das Familienleben es verlangt, aber gleich viel oder mehr leiste als ein Vollzeitpensum – warum verdiene ich weniger und habe weniger Rentenansprüche?“

„Finanzielle Abhängigkeit vom Partner nach der Geburt“

„Altersarmut aufgrund fehlender Beitragsjahre aufgrund häufiger Teilzeit oder kompletter Berufsausstieg“

„BEZAHLUNG / „Sorry, Schatz, das können wir uns momentan nicht leisten!“ Familien werden nach wie vor viel zu wenig unterstützt. Es ist fast ein MUSS dass beide Eltern arbeiten gehen, damit sie ein halbwegs normales Leben finanzieren können. Geschweige denn, sich mal etwas „gönnen“. Es wird so viel Geld für so viel Unsinn verpulvert. Es kann nicht sein, dass Mütter, die ihre Aufgabe als Mutter wahrnehmen möchten, nicht ganz normal entlohnt werden und entsprechend in die Rentenkassen einzahlen.“

„Dass Mütter oft in Teilzeit arbeiten und später dann, sobald sie in Rente sind, große finanzielle Probleme haben könnten. Die finanzielle Abhängigkeit von Frauen ist schwierig und wird leider selten thematisiert. Doch was geschieht bei einer Trennung beispielsweise? Wie sehr ist eine Mutter, die viele Jahre ihre Hauptzeit den Kindern gewidmet hat, abgesichert? Ich denke, wir kennen alle die Antwort.“

„Parental Pay Gap - mit der Entscheidung Kinder zu bekommen, nimmt man in Kauf später in Rente zu gehen und weniger zu verdienen (weil häufig Teilzeit, vor allem Mütter). Und - da kann ich nur für mich sprechen, kenne aber viele Mamas, denen es ähnlich geht - ich habe keine Kinder bekommen um sie schon mit 11 Monaten für 24 Stunden die Woche in Betreuung zu geben, damit ich Rentenansprüche habe. Dass das für mich "später in Rente gehen" bedeutet oder eben finanzielle Einbußen im Alter, nehme ich in Kauf, weil ich Familie haben wollte. Aber trotzdem finde ich es unfair und sehe es als strukturelles Problem. Oft wird bemängelt, dass immer weniger Kinder geboren werden, aber eben auch nicht jeder kann/will es sich leisten.“

9. Zeit, Freiheit und eigene Identität

228 Nennungen · 194 Personen · 18,3% der Befragten

Viele Mütter beschreiben, wie wenig Raum neben der Verantwortung für andere bleibt. Zeit für Erholung, Freundschaften, Hobbys und spontane Entscheidungen geht verloren. Manche erleben, dass sie fast nur noch als Mutter wahrgenommen werden und der Kontakt zum eigenen früheren Ich brüchig wird. Dabei geht es nicht um fehlende Liebe zu den Kindern, sondern um das Bedürfnis, als eigenständige Person weiterzubestehen.

Unterthemen

Verlust des eigenen Ichs: 86 Nennungen, 75 Personen

Keine Zeit für sich selbst: 52 Nennungen, 51 Personen

Eigene Bedürfnisse zurückstellen: 47 Nennungen, 44 Personen

Abbruch von Freundschaften und sozialem Leben: 39 Nennungen, 34 Personen

Verlust von Freiheit und Spontaneität: 35 Nennungen, 35 Personen

Stimmen aus der Umfrage

„Trauer und all das, was durch Mutterschaft aufgeben werden musste vom vorherigen Leben, Job, Geld, Hobbies, Freundschaften, Zeit für sich selbst (inkl. Friseurbesuche usw.), Schlaf, Reisen, in Ruhe Essen....“

„Gefühl, als Mutter immer nur zu versagen, keine eigene Identität mehr zu haben, beruflich und privat zurückstecken zu müssen. Als Partnerin nicht mehr zu funktionieren“

„Ich vermisse mein spontanes, flexibles, abenteuerlustiges Ich.“

„Nicht nur Mutter sein, sondern auch Frau bleiben dürfen“

„Poter liberamente dire che ogni mamma ha bisogno e diritto del proprio spazio e tempo libero“

„Keine Zeit für sich selbst zu haben - 24/7 da zu sein oder auch wenn Mama sich die Zeit nimmt, es dann noch negativ kommentiert oder bewertet wird.“

„Identitätsverlust: Man ist irgendwann nur noch Mutter. Beruf, Freundschaften, Interessen gehen oft verloren. Sogar vom Partner wird man oft nur noch als Mutter gesehen, anstatt als eigenständige erwachsene Person mit eigenen Bedürfnissen die nur einen selbst betreffen. Das geht oft einher mit Einsamkeit.“

„Ich spreche nicht darüber, dass ich seit meinen Kindern keine Freunde mehr habe. Falls ich mal "me time" habe und es nicht für die Abarbeitung meiner Aufgaben hernehme, dann habe ich gar niemanden für einen Apperitivo am Abend mit dem ICH mich WIRKLICH gerne unterhalten möchte. 90 % fehlt mir sowieso die Lust, abends dann noch das Haus zu verlassen.“

„Seit ich Mutter bin, ist mein Kopf nie mehr frei, ich bin nie mehr frei, weil ich immer an meine Kinder denke, mich Sorge, für sie plane ... Ich kann nicht mehr spontan und flexibel sein.“

10. Ambivalenz, Familienplanung und Verlust

122 Nennungen · 107 Personen · 10,1% der Befragten

Die kleinste der zehn Kategorien enthält besonders sensible Aussagen. Frauen sprechen über ambivalente Gefühle, Regretting Motherhood, einen unerfüllten Kinderwunsch, Fehlgeburten und die Entscheidung für oder gegen weitere Kinder. Mehrere Antworten trennen klar zwischen der Liebe zum Kind und der Belastung durch das Muttersein. Gerade diese Gleichzeitigkeit braucht Worte, ohne die betroffenen Frauen zu verurteilen.

Unterthemen

Kinderwunsch und Entscheidung für oder gegen Kinder: 44 Nennungen, 40 Personen

Fehlgeburt, Schwangerschaftsabbruch und Verlust: 39 Nennungen, 36 Personen

Regretting Motherhood und Reue: 29 Nennungen, 27 Personen

Ambivalente und negative Gefühle: 13 Nennungen, 12 Personen

Adoption, Pflegefamilie und Angst vor Konsequenzen: 3 Nennungen, 2 Personen

Stimmen aus der Umfrage

„Ambivalenz: Ein Kind lieben und das Muttersein trotzdem manchmal hassen oder es auch in manchen Momenten bereuen, Mutter geworden zu sein. Muttersein ist nicht nur erfüllend, sondern auch überfordernd und einschränkend.“

„Mutterliebe ist ein Prozess und entwickelt sich oft erst später (nicht schon beim ersten Blick!) und das ist auch völlig OK“

„Tabu ist zu sagen, dass ich die Mutterschaft teilweise bereue und dass ich ein Kind habe, welches nicht so funktioniert wie es sollte (z.B. es schreit, ist wütend, laut und unangepasst).“

„Fehlgeburten und schwieriger Kinderwunsch-Weg“

„Input: sarebbe bello fare lo stesso, anche per chi abbia deciso di non diventarlo.“

„Abtreibung. Aus welchen Gründen auch immer.“

„Ich hatte große Angst, dass mir mein Baby weggenommen wird, auch wenn ich mich wegen Adoptionpflegfamilie informieren hatte. Ich hatte Angst, dass mir das Sorgerecht entzogen wird oder ich in Strukturen hinein geraten, in denen ich keine Entscheidungsfreiheit mehr habe. Bitte bitte informier darüber, dass es auch das bereuen des Kindes gibt. Ich kenne so viele Mütter, die durch solche Prozesse durch sind.“

„Sehr sensibles Thema! Wunschgeschlecht! Ich weiß, viele können keine Kinder kriegen und bezüglich dem ganzen Gegendere sollte heutzutage das Geschlecht egal sein. Aber viele Frauen haben irgendwie eine Vorstellung davon. Mutter zu sein und wie es bei mir war. ein Wunsch nach einem Mädchen! Ich weiß, es klingt banal. Aber hätte ich kein Mädchen bekommen, hätte mir irgendwie immer etwas gefehlt. Das heißt nicht, dass ich meinen Sohn weniger liebe und heißt auch nicht, wenn ich einen 2. Sohn bekommen hätte, dass ich den weniger lieb hätte, weil es ein Junge ist. Aber mir hätte immer etwas gefehlt. Ich weiß, es klingt banal für viele, aber ich bin der festen Überzeugung, dass es vielen Müttern so geht und viele darunter leiden, aber eine Mutter wird sofort verurteilt, wenn sie es laut ausspricht. Ich hoffe, ich konnte es einigermaßen verständlich erklären. Ich finde, diesem Thema sollte mehr Gewicht geschenkt werden und nicht nur Verurteilung, da viele es belastet.“

„Dass man Mutterwerden auch bereuen kann. Entweder zeitweise oder immer. Und dass dies ein Gefühl ist, welches einem die Kehle abschnürt, weil das eigene Kind das nicht verdient hat. Kein Kind.“

Einordnung

Die zehn Themen stehen nicht nebeneinander, sondern verstärken sich gegenseitig. Wer den Großteil der Care-Arbeit trägt, arbeitet häufiger in Teilzeit, verliert Einkommen und Rentenansprüche und hat weniger Zeit für Erholung oder eigene Beziehungen. Gesellschaftliche Erwartungen erschweren es zusätzlich, Überforderung, Wut, Einsamkeit oder Reue offen anzusprechen.

Besonders deutlich wird der Wunsch nach verlässlicher Entlastung: durch eine gerechtere Aufteilung in Partnerschaften, familiengerechte Arbeitsbedingungen, passende Betreuung, finanzielle Absicherung, ernstnehmende medizinische Versorgung und schnell erreichbare psychologische Hilfe. Zugleich wünschen sich viele Frauen eine Sprache, in der auch widersprüchliche Erfahrungen Platz haben.

Die Antworten zeigen damit keine einzelne Geschichte von Mutterschaft. Sie zeigen viele Lebenslagen, die sich in einem Punkt treffen: Mütter möchten mit dem, was sie leisten und erleben, gesehen werden. Dazu gehören Stärke und Freude ebenso wie Grenzen, ambivalente Gefühle und Zweifel.

Methodischer Hinweis

Die Kategorien wurden aus wiederkehrenden Begriffen und Sinnzusammenhängen der offenen Antworten entwickelt. Eine Antwort konnte mehreren Über- und Unterthemen zugeordnet werden. Die ausgewählten Textauszüge wurden anonym und in ihrer ursprünglichen Schreibweise übernommen. Sie veranschaulichen die Themen, ohne für alle Antworten zu sprechen.

Das Orga-Team der MutterNacht mit Siegrid Zwerger, Sara Passler, Silvia di Panfilò und Maria Lobis hat die Antworten mithilfe von KI ausgewertet und die Ergebnisse gemeinsam geprüft.

Datengrundlage: „MutterNacht 2026 (Antworten).xlsx“, Stand 16. Juli 2026