

little years

MARIE ZEISLER
ISABEL ROBLES SALGADO



fifty fifty Eltern

Raus aus
der »Mama
ist für
alles da«
-Falle



So gelingt
 euch die
gleichberechtigte
Elternschaft



humboldt

MARIE ZEISLER
ISABEL ROBLES SALGADO

fifty fifty
Eltern

INHALT

Einleitung: So kann gleichberechtigte Elternschaft gelingen	8
Echt fifty-fifty?	9
Gleichberechtigung statt herkömmlicher Rollenverteilung	11
Es gibt viele, sehr gute Gründe, sich für eine gerechte Aufteilung zu entscheiden	14
Isabels persönliche Geschichte	16
Maries persönliche Geschichte	19
Wo fangen wir an?	23
Vor der Geburt des Kindes	24
Wenn ihr schon mittendrin steckt	26
Es ist nie zu spät, das Thema Gleichberechtigung anzugehen	26
Warum unterschiedliche Standards problematisch sind	27
Ihr seid nicht allein	29
Welche Art von Eltern wollen wir sein?	30
Mutterbild: Ideale, Glaubenssätze, Druck	30
Vaterbild: Ernährermythos, Vorbilder, Prägungen	33
Wer fühlt sich wofür verantwortlich?	34
Gemeinsam Pläne machen	34
Familie ist Arbeit	35
Bezahlte und unbezahlte Arbeit	36
Wer arbeitet wie viel, und können wir uns das überhaupt leisten?	38
Die große Frage: Wer will, kann und muss wie viel Lohnarbeiten? ...	39
Das Ideal: Beide sind im gleichen Umfang erwerbstätig	40
Alternative Modelle	40
Die 40-Stunden-Woche und die Teilzeitfalle	41
Die Rushhour des Lebens entzerren	42

Ist Geld wirklich das wichtigste Kriterium?	44
Geld macht nicht glücklich	44
Vielleicht können wir uns das doch leisten	45
Wie viele Arbeitsstunden sind realistisch?	46
Stellt euch folgende Fragen	47
Sucht das Gespräch mit den Vorgesetzten	48
Überlegungen zu verschiedenen Arbeitsmodellen	49
Ihr arbeitet beide angestellt	49
Einer arbeitet angestellt, einer selbstständig	50
Beide arbeiten selbstständig	51
Geld oder Liebe? Bitte beides!	52
Wo stehen wir finanziell?	53
Ihr schafft kein fifty-fifty? Dann schafft anderweitig Gerechtigkeit ..	53
Wenn einer den Löwenanteil der Elternzeit nimmt	53
Wenn ihr eure Lohnarbeit nicht fifty-fifty teilen könnt	54
Das Familienkonto	55
Weitere Finanztipps	57
Transparente Finanzen	59
Typische Denkfehler	59
Mein Gehalt geht komplett für die Kinderbetreuung drauf	59
Es lohnt sich nicht für mich, erwerbstätig zu sein	60
So viel schlechter stehe ich doch gar nicht da, wenn ich ein paar Jahre nicht arbeite	60
Der fifty-fifty-Schlüssel – Elternzeit für beide	62
Warum der 2-Monate-Elternzeit-Papa ausgedient hat	63
Bleibt zu Hause!	64
Papa schaukelt den Laden	65
Vorteile für Väter, die in Elternzeit gehen	66

Wie teilen wir die Elternzeit auf?	66
Individuelle Aufteilung	66
Aber bei uns geht das nicht	67
Langfristig denken	68
Die ersten gemeinsamen Wochen sind ungeheuer wichtig	69
Die beste Regel für das Wochenbett: Papa kümmert sich um alles ...	70
Was Papa in der Zeit des Wochenbetts machen kann	71
Der Grundstein für die Familie	71
Papa ist für das Baby da	72
Auch Papa kann beruhigen	72
Papa kann stillen	72
Das Beistellbett auf Papas Seite	74
Das Kind kennenlernen	75
Aufgabenbereiche aufteilen	75
Auch ein Babytag ist ein Arbeitstag	76

Der Alltag holt uns ein 79

Das ist doch keine Arbeit!	80
Das Kümmer-Gen gibt es nicht!	81
Care-, Gefühls- und mentale Arbeit	83
Unsichtbare Arbeit reduzieren und teilen	84
Als Erstes alle Aufgaben definieren	85
Wie könnte man die Aufgaben aufteilen?	86
Gemeinsame Routinen entwickeln	87
Das bisschen Haushalt	88
Reden, reden, reden	88
Pläne, Pläne, Pläne	89
Oder wir holen uns Hilfe	90
Die Strukturen aufbrechen	91
In Kita und Schule	92

Bei Ärzten, im Reitstall, in der Musikschule	92
Bewusst den Vater verlassen	93
Und auch in der Erziehung	93

Gleichberechtigte Beziehungen sind oft glückliche Beziehungen 94

Ganz schön ambitioniert? Eltern werden – Paar bleiben	95
--	----

Herausforderung Kind	95
----------------------------	----

Liebe braucht Zeit	96
--------------------------	----

Das Paar als Fundament der Familie	97
--	----

Das A und O: Zeitmanagement	97
--	----

Mehr Zeit für sich selbst zu haben, ist auch gut für die Beziehung ...	98
--	----

Mehr Sex gibt's auch noch!	99
----------------------------------	----

Der Wahnsinn im Alltag: stressige Zeiten gemeinsam durchstehen .	100
---	-----

Als Paar auf der Durststrecke	101
-------------------------------------	-----

Wertschätzung statt Machtkampf	102
--------------------------------------	-----

Den „Partner in Crime“ nicht verlieren: gleichberechtigt durch den Alltag	103
--	-----

Fair diskutieren	105
------------------------	-----

Der Fallstrick für Frauen: den Mann als Kind sehen	106
--	-----

Der Fallstrick für Männer: die Frau als Hausdrachen sehen	107
---	-----

Das Kartenhaus: was, wenn es zusammenfällt? 110

Das Versagen der Kleinfamilie	111
--	-----

Findet euren Weg	111
------------------------	-----

Keine Zeit, krank zu werden?	112
------------------------------------	-----

Krisen gehören dazu	113
---------------------------	-----

Ein Netzwerk aufbauen	113
-----------------------------	-----

Mehr als eine Bezugsperson zu haben, ist gut für Kinder	113
---	-----

Tut euch zusammen!	114
--------------------------	-----

Nach Hilfe zu fragen, muss man lernen	115
---	-----

Hilfe gibt's in der Nachbarschaft, in der Familie und auch im Internet	116
Care-Arbeit auslagern – wollen wir das überhaupt und was ist möglich?	117
Warum die Auslagerung auch problematisch ist	118

Raus aus der Komfortzone (und warum das romantisch sein kann!) 119

Maternal Gatekeeping – was ist das und kann das weg?	120
„Lass ihn machen“ üben	121
Viele Wege führen zu mehr Gleichberechtigung	122
Die ersten Schritte aus der Komfortzone	123
Glaubenssätze überwinden	123
Fahrt auch mal alleine weg	124
Einfach mal liegen lassen	125
Grundlegendes sollte geklärt werden	126
Wer kümmert sich um die Verhütung?	126
Wer geht im Zweifel vor?	127
Harmonie hin oder her – es bringt auch nichts, wenn man unglücklich ist	127
Immer wieder nachjustieren	128
Das System ist nicht starr	128
Kommunikation ist alles	128
Kann ich nicht, gibt's nicht – und warum Freiwilligkeit so romantisch ist!	129

Ja, es gibt sie schon! Paare, die fifty-fifty leben 130

Auch nach der Trennung gleichberechtigt leben 148

We are family – trotz Trennung	149
Über die Kinder verbunden	149
Wie war es vor der Trennung?	149
Als Paar getrennt und doch ein Team	150

Die ersten Schritte: klare Absprachen und ein verbindlicher Plan . . .	151
Während der Trennung	151
Das Trennungsgespräch mit dem Kind	151
Ihr braucht einen Plan!	152
Die Umgangsvereinbarung	153
Getrennt gemeinsam erziehen – welches Umgangsmodell passt zu uns?	154
Unterschiedliche Familien – unterschiedliche Betreuungsmodelle . . .	155
Residenzmodell oder Wechselmodell?	156
Das Kind im Blick – die Verantwortung geteilt	158
Euer Kind „gehört“ euch nicht	158
Der Expartner	159
Gegenseitiger Respekt	159
Loslassen lernen	160
Die Eltern-Checklisten	163
Checkliste Familienaufgaben	164
Checkliste der geschlechtsspezifischen Idealvorstellungen	170
Der Papa-Test	172
Fazit	173
Quellenangaben	175
Danksagung	179

EINLEITUNG: SO KANN GLEICHBERECHTIGTE ELTERN SCHAFT GELINGEN

Ziemlich bald nach dem positiven Schwangerschaftstest, nach den Vorsorgeuntersuchungen und der ersten großen Freude über das Baby, das die kleine Familie erweitern wird, stellen sich Paare die Frage:

Wie machen wir das mit unseren Jobs? Wer bleibt wie lange zu Hause? Wer nimmt Elternzeit? Wer kümmert sich in Zukunft um was? Ihr werdet nicht sofort die passenden Antworten finden, denn es gibt keine Musterlösungen, die auf alle Situationen passen. Erwartet also nicht zu viel – Familie werden und in die Gleichberechtigung finden, ist ein Prozess. Wir möchten euch ein wenig auf dem Weg dorthin begleiten.



Echt fifty-fifty?

Während noch bis vor Kurzem für die meisten Paare in Deutschland feststand: Mama macht die Elternzeit und kehrt danach maximal in Teilzeit in ihren Erwerbsjob zurück, wünschen sich heutzutage immer mehr Paare eine wirklich gleichberechtigte Aufteilung von Erwerbs-, Haus- und Familienarbeit. Die Realität sieht allerdings (noch) anders aus. Der Löwenanteil der Kindererziehung und all der Familienarbeit, die gemacht werden muss, fällt meistens in die Hände einer Person – und zwar in die der Frau. Die Gründe dafür sind vielfältig. Der Gender-Pay-Gap, also die Lohnlücke zwischen den Geschlechtern, spielt eine Rolle – denn es ist eine Tatsache, dass Frauen weniger verdienen, und zwar satte 21 Prozent (Stand 2018, Quelle: Statistisches Bundesamt). Das ist außerdem seit 2002 nahezu unverändert so, was zeigt: Dieses Ungleichgewicht gerät auch nicht so schnell ins Wanken. Hinzu kommt der etwas weniger bekannte Gender-Care-Gap, also der Unterschied an Zeit, die auf das Kümmern entfällt. Frauen wenden im Durchschnitt rund 52 Prozent mehr Zeit pro Tag für unbezahlte Sorgearbeit auf – sei es Kindererziehung, die Pflege kranker Angehöriger oder Arbeiten im Haushalt wie Putzen, Abspülen, Kochen.

Prägungen sind ebenfalls wichtig, denn wer selbst mit einer Vollzeit-Mutter aufgewachsen ist, bekommt dieses Bild schwer aus seinem Kopf heraus. Bei Vätern herrscht dafür oft „Versorgerdruck“. Dazu kommen Steuergesetze wie das Ehegattensplitting und andere strukturelle Faktoren, die althergebrachte Rollenbilder stützen und ihre Abschaffung erschweren. Auf diese Faktoren wollen wir in diesem Buch nicht vertiefend eingehen, auch wenn wir finden, dass viele Gesetze dringend reformiert werden müssen.

Bis im deutschen Arbeits-, Steuer- und Familienrecht die Gleichberechtigung stärker berücksichtigt wird, liegt es an den Familien, selbst für mehr Gleichberechtigung zu sorgen. Natürlich gibt es keine absolut richtigen oder objektiv besseren Lebensmodelle. Familie ist bunt. Es gibt Patchwork- und Regenbogen-Familien, Alleinerziehende, getrennt Erziehende und viele weitere Konstellationen. Familie ist da, wo Liebe ist – heutzutage muss niemand mehr eine Kleinfamilie gründen, wenn er oder sie das nicht möchte, oder dieses Konstrukt nicht funktioniert.

Dieser Ratgeber richtet sich dennoch primär an heteronormative Paare, die das Modell „Vater-Mutter-Kind(er)“ anvisieren. Dieses Buch versteht sich als eine Handreichung für alle Paare, die möglichst gleichberechtigte Eltern sein wollen. Für sie haben wir es geschrieben. Vielleicht hältst du es in den Händen, weil ein Baby unterwegs ist, vielleicht bist du auch schon seit Jahren Mutter bzw. Vater und willst das Thema nun endlich einmal angehen. Wir hoffen aber, dass wir *allen* Eltern etwas mit auf den Weg geben können. Und dabei geht es, obwohl im Titel der Begriff fifty-fifty-Eltern vorkommt, gar nicht darum, jede Tätigkeit mit der Stechuhr genau hälftig zu teilen. Sondern es geht darum, alle Bedürfnisse gelten zu lassen, und eine Familienstruktur zu schaffen, die alle glücklich macht.

Denn so richtig fifty-fifty – das ist wirklich schwierig. Alleine schon, weil man nicht alle Aufgabenbereiche genau bewerten kann: Wie viele gewechselte Windeln sind gleichzusetzen mit einer Stunde Fenster putzen? Zudem sind Menschen unterschiedlich belastbar, die Gehälter sind in der Regel nicht gleich hoch, die Interessen, Talente und Vorlieben sind ebenfalls unterschiedlich. Wir hoffen aber, euch dabei helfen zu können, zumindest ansatzweise fifty-fifty zu leben. Das Ziel ist, dass ihr das Gefühl habt, eine gleichberechtigte, gerechte und gut aufgeteilte Partnerschaft zu führen.

Denn Gleichberechtigung ist gut für eine Beziehung! Eine solche Aufteilung ist in der Regel erfüllender und fühlt sich fairer an. Zudem sind die glücklichsten Gesellschaften der Welt allesamt in Ländern (Norwegen, Dänemark, Finnland), in denen Gleichberechtigung einen hohen Stellenwert hat. Man kann also vielleicht sogar behaupten, dass sie glücklich macht!

Gleichberechtigung statt herkömmlicher Rollenverteilung

Die Sorge, Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen, die berühmte „Vereinbarkeitsfrage“ also, plagt traditionell eher die Mütter als die Väter. Männer machen sich auch viel weniger Gedanken darüber, mit wie vielen Stunden sie wieder in den Job zurückkehren möchten. Im Umkehrschluss bleiben die unbezahlte Arbeit, das „Kümmern“ und nicht zuletzt der Haushalt eher an der Frau hängen. Warum ist das so, dass es bei vielen Paaren in Deutschland nach der Geburt des Kindes zu einer Retraditionalisierung der Geschlechterrollen, also zu einem Zurückfallen in die althergebrachte Rollenverteilung, kommt?

Dass dem so ist, ist erwiesen. Laut Zahlen des Statistischen Bundesamtes aus dem Jahr 2018 arbeiten rund 94 Prozent der erwerbstätigen Väter in Vollzeit, bei den Müttern sind es nur 34 Prozent – ein eklatanter Unterschied, besonders, wenn man bedenkt, dass die Vollzeitquote ohne den Faktor Elternschaft bei Männern bei 91 Prozent, bei Frauen bei 52 Prozent liegt und sich so vor allem für Arbeitnehmerinnen mit der Geburt des ersten Kindes alles ändert. Oft ist es ein Mix aus Strukturen und Gewohnheiten, aus Traditionen und äußeren Umständen. Sie macht schon vorher mehr im Haushalt und das bleibt dann auch so. Da die Hausarbeit sich exorbitant vermehrt, sobald ein Kind da ist, steigt auch die Zahl der Stunden, die auf diese unbezahlte Arbeit entfallen, stetig an.

Viele Frauen fühlen sich auch von vornherein stärker verantwortlich für das Kind, denn sie hatten es ja im Bauch. Sie stillen – und nehmen ein Jahr Elternzeit, er, wenn überhaupt, nur zwei Monate. Und die werden dann gerne für einen langen Urlaub genutzt. Sie geht nach der Elternzeit in Teilzeit, er wird befördert. Ihr Gehalt schrumpft zusammen, seines steigt. Diese Prozesse sind alle wissenschaftlich untersucht, es gibt Begriffe wie „Motherhood Lifetime Penalty“ (zu Deutsch etwa: lebenslange Strafe für Mutterschaft) und „Fatherhood Premium“ (in etwa: Vaterschafts-Bonus) – denn je nach Alter verdienen Männer sogar häufig mehr, wenn sie Kinder bekommen. Frauen natürlich nicht, laut einer neuen Bertelsmann Studie erhalten sie nach dem ersten Kind nach dem Wiedereinstieg in den Job sogar 43 Prozent weniger Gehalt als gleichaltrige Männer, nach dem zweiten Kind vergrößert sich die Lücke auf 54 Prozent und nach dem dritten sogar auf 68 Prozent.

Die Geburt eines Kindes führt für Frauen also zu großen sozialen Ungleichheiten. Jahrelange Auszeiten aus dem Job, sowie Teilzeitanstellungen haben massive Auswirkungen auf das Lebens Einkommen – Mutterschaft ist finanziell gesehen eine Strafe. Dadurch wird es mit den Jahren auch immer schwerer, eine Beziehung „auf Augenhöhe“ zu führen. Bei Paaren, die sich in einem traditionellen Modell wiederfinden, obwohl sie insgeheim vielleicht immer noch den idealistischen Anspruch der ersten Tage haben, driften die Leben der Partner immer mehr auseinander, die Enttäuschung über die neue Lebensrealität wächst.

Das klassische Familienmodell – der Mann ist der Ernährer der Familie und die Frau Hausfrau – ist eigentlich ein Auslaufmodell, allein schon, weil ein Gehalt meistens gar nicht mehr reicht, um eine Familie zu versorgen. Sehr viele Paare wollen so auch nicht mehr leben. Das in Deutschland in heteronormativen Familien am häufigsten gelebte Modell ist die Zuverdiener-Ehe (oder eheähnliche Partner-

schaft): Er arbeitet in Vollzeit, sie in Teilzeit. In vielen Fällen übernimmt die Frau zusätzlich zu ihrem Teilzeitjob aber auch noch den Großteil aller familiären Aufgaben, des Haushalts und der Mental Load, und sie investiert in der Regel auch mehr Zeit in die Betreuung der Kinder.

Diese Zuverdiener-Aufteilung ist in vielen Fällen fast noch ungerechter als das „ganz klassische“ Modell, denn Frauen übernehmen extrem viel Verantwortung, sind entsprechend häufig völlig überlastet, verdienen aber proportional deutlich weniger Geld und bekommen in der Regel auch wenig Anerkennung in ihrem Teilzeitjob. Dafür gibt es den Begriff „Doppelbelastung“. Und, wie der Name schon sagt: Das kann unheimlich anstrengend sein.

Fifty-fifty ist auch Einstellungssache. Wer den anderen Partner und seinen Job wirklich als gleichberechtigt wahrnimmt, wird automatisch anders handeln. Wenn das der Fall ist, wird ein Paar ohnehin immer abwägen und dem anderen den Raum für seine Entfaltung geben. „Wenn man jemanden liebt, dann will man, dass diese Person ihr volles Potenzial ausschöpfen kann“, schreibt die Autorin Malin Elmlid in ihrem Buch „Dein Mutterpass“ (S. 55). Und sollte das nicht für alle Familienmitglieder gelten? Im klassischen Modell ist es leider in den meisten Fällen so, dass die Frau ihr Potenzial eben nicht ausschöpfen kann. Es kann sehr erfüllend sein, sich einige Jahre komplett um die Kinder zu kümmern. In der Regel ist es das aber auf Dauer nicht.

Dennoch ist klar, dass eine gleichberechtigte Aufteilung der Erwerbs- und Sorgearbeit nicht in allen Beziehungen funktioniert, selbst wenn sie gewollt ist. Es gibt Strukturen, die man nicht überwinden kann, zum Beispiel, wenn ein Partner krank ist, wenn ein Kind krank ist, einen besonderen Betreuungsbedarf oder eine Behinderung hat. Auch wenn ein Partner einen extrem verantwortungsvollen und

zeitintensiven Job hat, ist reduzieren manchmal nicht möglich. Kurz: Es gibt Konstellationen, in denen eine gleichberechtigte Aufteilung von Erwerbsarbeit, Care-Arbeit, Mental Load und Freizeit sehr kompliziert ist. Eine Beziehung kann dennoch auf Augenhöhe sein, aber auch eine gerechte Aufteilung ist in den allermeisten Familien eher eine Frage des Willens als des Könnens! Wir werden euch verschiedene Szenarien aufzeigen und hoffen, dass auch für euren individuellen Fall etwas dabei ist, damit ihr optimale Bedingungen schaffen könnt, um auf lange Sicht wirklich alles zu teilen.

Es gibt viele, sehr gute Gründe, sich für eine gerechte Aufteilung zu entscheiden

- Frauen machen sich in gleichberechtigten Beziehungen viel weniger abhängig, was gerade im Falle einer Trennung von großem Vorteil ist, und ihr Risiko für Altersarmut sinkt.
- Die Beziehungen sind oft glücklicher und finden häufiger auf Augenhöhe statt, wenn beide die unterschiedlichen Anforderungen des jeweils anderen Elternteils nachvollziehen können, weil sie beide Perspektiven kennen.
- Beide Elternteile haben eine gleichwertige Bindung zum Nachwuchs, es gibt nicht das immer wieder überspitzte „Nicht die Mama“-Phänomen aus der Kinderserie „Die Dinos“: wenn die Kinder bei allen Belangen automatisch nur nach Mama verlangen und Papa eben nur „nicht die Mama“ ist. Sondern ihr habt abwechselnde Phasen, in denen mal Papa, mal Mama der Favorit ist.
- Im Idealfall wird auch die freie Zeit gerecht geteilt und jeder Partner kann diese jederzeit einfordern, weil der andere nahtlos übernehmen kann – es bleibt in der Folge also für die Erwachsenen mehr Zeit für sich, „Me-Time“, wie man heute so schön sagt.
- Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun – nicht zuletzt ist es auch für die Kinder ein großer Vorteil, wenn sie eben nicht die klassischen Rollenbilder vorgelebt bekom-

men. Sie haben so in ihrem eigenen Erwachsenenleben mehr Wahlfreiheit und sind frei von der unbewussten Reproduktion traditioneller Geschlechterrollen.

- Ein gleichberechtigtes Familienleben fühlt sich meist erfüllter an als eine starre Rollenverteilung. Für beide Elternteile gibt es nicht nur eines: entweder Job oder die Kinder. Und in vielen Fällen haben Eltern so auch mehr Zeit für die Beziehung und für die Familie.

Wie kann man es schaffen, als Eltern weitgehend gleichberechtigt zu leben? Welche Hürden muss man dafür überwinden, welche Rollenbilder im Kopf bearbeiten? Welche Themen ansprechen und wann? Wo sind die Fallen? In diesem Buch wollen wir euch Ideen und Inspirationen bieten, die euch hoffentlich dabei helfen, die Beziehung, in der ihr lebt, gerechter zu gestalten.

Gleichberechtigung bedeutet nicht, dass beide Elternteile ganz genau die Hälfte der anfallenden Aufgaben übernehmen müssen. Gleichberechtigung sollte vielmehr bedeuten, dass PartnerInnen die Möglichkeit haben, zu entscheiden. Welcher Weg sich am Ende für euch gerecht anfühlt, das bestimmt ihr. Im Idealfall schafft ihr es, dass die Bedürfnisse aller eine Rolle spielen und ein ähnliches Gewicht haben. Und dass die Frau eben am Ende der langen Reise, die Elternschaft ja ist, nicht die Leidtragende ist, sei es, weil sie viele Jahre völlig erschöpft war oder in Sachen Altersvorsorge zu kurz kam.

Wir versuchen auf die verschiedensten Konstellationen einzugehen und möglichst viele Paare abzuholen. Am besten, ihr pickt euch heraus, was für euch passt. Am Ende gilt das, was immer gilt, wenn es um Elternschaft, Erziehung, Familie und Partnerschaft geht: Es gibt nicht *den einen* Weg, viele Wege führen zu einem harmonischen Familienleben. Ihr sucht euch einfach den Weg aus, der zu eurer

Familie am besten passt. Wir hoffen, euch bei diesem Prozess unterstützen zu können!

Aber natürlich ist fifty-fifty auch eine Lernerfahrung – auch wir haben beide nicht von Anfang an alles so gemacht, dass es perfekt passte, sondern vielmehr immer wieder Fehler gemacht, diese korrigiert, unser Lebensmodell und die Aufteilung der Aufgaben in der Partnerschaft angepasst.

Isabels persönliche Geschichte

Wenn mein Partner das seltsame Kompliment bekommt, er sei so ein engagierter Vater, dann kommen mir immer zwei Gedanken. Erstens: Was ist daran toll, sich um seine eigenen Kinder und alles, was sie so mit sich bringen, zu kümmern? Frauen bekommen diese Anerkennung für das Kümmern und alles andere, was mit Kindern, Haushalt und Familie zu tun hat, nie. Von ihnen wird es selbstverständlich erwartet. Zweitens: Ich hätte auch nie mit einem Mann, der Vaterschaft anders handhabt, Kinder bekommen.

Das klingt krass, denn wenn man sich verliebt, hat man selten im Hinterkopf, ob der Mann des Herzens wohl Waschmaschinen bedienen, Windeln wechseln und Strumpfhosen richtig anziehen kann, oder ob er gewillt ist, sich an der Kindererziehung und im Haushalt gleichwertig zu beteiligen. Aber unbewusst war es bei mir vermutlich wirklich so, dass ich mich auch deshalb so in diesen Mann verliebt habe, weil mir klar war: Mit dem kann ich Familie so leben, wie ich mir das vorstelle.

Ich muss dazu sagen, dass ich mit einer alleinerziehenden Feministin als Mutter aufgewachsen bin. Und so nervig ich das als Kind fand, so froh bin ich heute darüber. Denn ich habe nie besonders große Erwartungen an mich als Mutter gehabt. Wenn die Kinder einiger-

maßen sauber, satt und glücklich sind, dann reicht mir das eigentlich, platt ausgedrückt. Ich bin eine lausige Köchin, spiele nicht gerne, kann nicht stricken, nicht nähen und das Basteln habe ich erst nach vielen Jahren für mich entdeckt. Dafür lese ich gerne vor. Dennoch bin ich für ganz viele Frauen sicher nicht das, was man unter einer tollen Vorzeigemutter gemeinhin versteht. Und das war auch immer okay für mich.

Wenn man so will, war ich immer sehr egoistisch. Und ich denke, dass hier meine Mutter und ihr Verständnis von Muttersein eine Rolle spielt. Sie war selbst alles andere als eine Vorbildmama. Das fand ich als Kind oft nicht so super. Heute merke ich, wie erleichternd es ist, wenn man mit einer „good enough“-Mutter, also einer, die ganz gut, aber eben nicht perfekt war, aufgewachsen ist. Auch jetzt, als Großmutter, stellt meine Mutter keinerlei Erwartungen an mich oder bewertet mein Verhalten als Elternteil. Nie.

Unser Sohn wurde 2013 geboren. Die Schwangerschaft haben mein Partner und ich schon so gut wie möglich zusammen gerockt. Das bedeutet: Er war bei den Vorsorgeterminen bei der Frauenärztin dabei und hat sich regelmäßig mit der Hebamme ausgetauscht. Wir haben die Geburt gemeinsam geplant (so weit man das kann), haben alle Besorgungen zusammen erledigt, und wir haben auch genau besprochen, wie wir uns das alles in den kommenden Jahren vorstellen. Wir wollten auch weiterhin alle Rechnungen gemeinsam bezahlen, die Berufstätigkeit von beiden sollte gleich wichtig sein, die Hausarbeit wollten wir auch weiterhin teilen und alles, was sonst so mit dem Kind dazukommen würde, auch.

Die Elternzeit hatten wir genau hälftig aufgeteilt (jeder sieben Monate), wir haben unserem Baby früh das Fläschchen gegeben (anfangs mit abgepumpter Milch), um mir als Mutter zu garantieren, dass ich auch mal weggan. Mit 14 Monaten wurde das Kind in

der Kita eingewöhnt, die Betreuung an den Nachmittagen teilten wir ausgewogen auf.

Mit einem Kind haben wir unsere gleichberechtigte Elternschaft also wirklich vorbildlich gestemmt. Wir hatten keine strengen Pläne, alles hat sich immer je nach Jobsituation, Verteilung der individuellen Kräfte und persönlicher Veranlagung und Eignung ergeben. Mein Partner ist zum Beispiel eher der Frühaufsteher. Das erste Jahr mit unserem Sohn, in dem dieser meist schon um sechs Uhr wach war, habe ich also sehr selten die ersten Stunden mit dem Kind machen müssen. Dafür übernahm ich nach diesen sehr frühen Stunden die Betreuung wieder. Mir machte Wäsche aufzuhängen mehr Spaß, er kochte gerne, mal durfte er abends allein was unternehmen, mal konnte ich mit Freundinnen ausgehen. Richtig fair!

Unser zweites Kind wurde drei Jahre später geboren, und tatsächlich sind wir im Anschluss an die Geburt in eine Falle getappt: bei der Aufteilung der Elternzeit. Ich wollte mir bei diesem Kind mehr Zeit nehmen, mein Partner hatte mich schon in der Schwangerschaft beruflich und gehaltsmäßig „überholt“ und war nicht an einer großen Pause interessiert. Ich hingegen schon. Ich nahm dieses Mal elf Monate Elternzeit, er nur drei. Und diese drei Monate haben wir im Ausland verbracht. Das war toll, aber mein Partner hatte den Alltag mit zwei Kindern tatsächlich noch nicht einen einzigen Tag so richtig alleine gewuppt, als meine Tochter ein Jahr alt wurde. Als sie 16 Monate alt war, wollte ich wieder richtig arbeiten, mein Partner war mir in Sachen Gehalt und beruflichem Erfolg noch weiter davongelaufen und ich hatte ernsthaft Bedenken, ob wir das noch hinbekommen würden mit der Gleichberechtigung. Es kann also wirklich jedem Paar passieren!

Viele Gespräche und Pläne, Finanzen überdenken und ein Netzwerk spinnen später, würde ich heute sagen: Wir haben es geschafft. Wir

arbeiten wieder etwa gleich viel, verdienen zwar unterschiedlich, versuchen aber, das anders auszugleichen. Wir kümmern uns gleichwertig um die Kinder, haben wieder unsere Aufgabenbereiche, aber jeder kann zu 100 Prozent übernehmen, wenn der andere ausfällt. Mein Partner denkt daran, wenn die Zahnpasta aus ist, neue zu kaufen, er schneidet die Nägel der Kinder, er kocht weiterhin fast immer und kümmert sich auch um den Lebensmitteleinkauf. Ich bin für Kleidung zuständig, mache mehr Planung, koordiniere die Nachmittage der Kinder, und bin für die Wäsche verantwortlich. Die Kinderbetreuung teilen wir hälftig auf, beide Elternteile haben ungefähr gleich viel Freizeit und wir achten darauf, dass wir beide unsere Hobbys pflegen können.

Ich kann also bestätigen, dass man das mit fifty-fifty auch hinbekommt, wenn es zwischendurch schon einmal anders war. Dazu gehört viel zu reden, viel zuzuhören. Der Prozess ist verbunden mit Selbstreflexion und Arbeit. Und so geht das auch weiter, wenn man es geschafft hat: Noch heute stecken wir regelmäßig ab, wie wir alle Aufgaben aufteilen, wer sich wie behandelt und gesehen fühlt, wer ausgelaugt ist, wer welche Bedürfnisse hat. Wir diskutieren, teilen neu auf, verhandeln. Es ist weiterhin viel Arbeit, aber es lohnt sich!

Maries persönliche Geschichte

Meine zwei Kinder haben unterschiedliche Väter. Auch die jeweiligen Erfahrungen könnten nicht unterschiedlicher sein. Fangen wir beim ersten Kind an: Ich war mit 26 Jahren noch verhältnismäßig jung, die Beziehung verlief eher als eine On-off-Affäre und zudem kannten wir uns nur kurze Zeit, als ich schwanger wurde. Erst als ich im achten Monat war, zogen wir zusammen. Ich zog bei meinem damaligen Freund ein. Schnell zeigte sich: Wir hatten komplett unterschiedliche Vorstellungen davon, wie es laufen sollte. Nur einmal sprachen wir über die Zeit nach der Geburt und ich, unbedarft und ohne Vorstel-

lungen davon, wie es werden würde, sagte gleich den zwölf Monaten Elternzeit alleine zu.

Das Baby kam und es war klar, dass ich für alles, was das Kind anging, verantwortlich sein würde. So zog es sich durch die gesamte Elternzeit. Ich merkte immer mehr, dass ich es anders wollte, fühlte mich alleingelassen und ungerecht behandelt. Seine Einstellungen entsprachen denen der ganz alten Schule, und da war alles, was das Kind anging, mein Territorium. Aber auch in mir wirkten noch Rollenvorbilder nach, die ich als Kind mit auf den Weg bekommen hatte. Ich stamme aus der ehemaligen DDR. Dort war es zwar normal, dass Frauen arbeiteten, aber sich auch gleichzeitig um den Haushalt und die Kids kümmerten. Irgendwie spürte ich auch noch den Druck, dass *ich* die *Mama* sei und damit die Hauptverantwortliche für alles, was das Kind anging. Auch heute ist dieser Druck noch nicht hundertprozentig verschwunden.

Immer noch denke ich manchmal: Ich bin die Mama und damit bin ich immer noch ein winziges Stückchen mehr verantwortlich für die Kinder. Vielleicht kann man die Art, wie man sozialisiert wurde, nie ganz ablegen. Vielleicht ist das aber auch nicht so schlimm, wenn wir uns dessen bewusst sind, und jede unserer Entscheidungen hinterfragen.

Der Vater meines ersten Kindes und ich trennten uns, als das Kind ein Jahr alt wurde. Es sollte sechs Jahre dauern, bis das zweite Kind kam. Dieses Mal war ich älter, hatte viel Erfahrung im Gepäck und wusste, was ich mir vorstellte. Ich wollte einen Partner auf Augenhöhe und wünschte mir eine Familie, in der wir fair, respektvoll und gleichberechtigt miteinander umgehen. Schon in der Schwangerschaft redeten wir regelmäßig und lange über unsere Vorstellungen. Wir hörten gemeinsam Podcasts zu Elternthemen. Es war klar, dass wir nicht in alte Rollenbilder kippen wollten – in der Theorie. Als das

Kind da war, merkten wir, dass all die Dinge, die wir uns vorgenommen hatten, in der Umsetzung schwerer waren als gedacht.

Es fing damit an, dass mein Partner zwar seinen Jahresurlaub von vier Wochen auf die Zeit nach der Geburt gelegt hatte, aber dass sich unser Baby natürlich nicht an unseren Terminplan hielt, sondern früher kam. Also war ich die erste Woche des Wochenbetts tagsüber doch alleine (was nicht so schlimm war, denn ich organisierte mir anderweitig Hilfe). Anschließend war mein Partner aber endlich vier Wochen zu Hause, und es war so gut! Wir hatten wirklich die Möglichkeit, als Familie gemeinsam anzukommen. Er kümmerte sich um alles, ich konnte im Bett liegen und mich regenerieren und auch für meinen großen Sohn da sein, für den das Baby ja auch eine Umstellung bedeutete.

Die nächste Hürde war dann die Aufteilung der Elternzeit, denn ich wusste: So wie beim ersten Kind wollte ich es nicht noch einmal handhaben. Auch hier stimmte er zu: Klar, wir teilen die Elternzeit auf! Beruflich war das dann nicht so einfach, wir mussten einen finanziellen Puffer zurücklegen und ganz häftig klappte es am Ende doch nicht. Aber fast! Und der Unterschied ist riesig.

Diesmal habe ich wirklich das Gefühl, wir machen das gemeinsam. Ich finde es so angenehm, nicht erklären zu müssen, warum das Baby gerade quengelt, sondern dass der Vater intuitiv durch die Babyzeit weiß, warum unser Sohn in diesem Moment so oder so drauf ist. Es ist so schön, nicht die Hauptverantwortliche zu sein. Ich merke förmlich, welche Leichtigkeit es bedeuten kann, ein Kind zu haben, wenn nicht alles an einem hängt, sondern wenn man sich die Fürsorge teilt. Auch für unsere Paarbeziehung ist das toll, denn wir wissen beide, was es heißt, einen Tag mit dem Baby alleine zu verbringen und haben Respekt für den jeweils anderen, weil wir unsere Lebenswelten kennen und teilen.

Wir sind in einer gleichberechtigten Situation und finden gemeinsam immer wieder Lösungen für den Alltag. Natürlich heißt das, manchmal auch abzuwägen, zu schauen, wo Abstriche gemacht werden können. Ich war vorher die meiste Zeit allein- oder auch teilerziehend mit dem ersten Kind. Die Erfahrung, sich gemeinsam um ein Kind und den Haushalt zu kümmern, ist neu für mich. Manchmal merke ich auch, dass es mir viel abverlangt, nicht einfach mein Ding durchzuziehen. Die ständigen Absprachen, das Abwägen – auch das ist neu für mich. Aber das ist es wert. Und ich könnte mir glatt vorstellen, noch Kind Nummer drei zu bekommen, wenn es so läuft wie jetzt!

WER ARBEITET WIE VIEL, UND KÖNNEN WIR UNS DAS ÜBERHAUPT LEISTEN?

Arbeit. Geld. Ach, so unromantische Themen ... Aber warum eigentlich? Warum gelten Gespräche über Finanzen und Arbeit als unromantisch? Über Geld zu sprechen gehört doch genauso zu einer Partnerschaft wie Gespräche über Sex oder den Haushalt. Vor allem, wenn man Kinder hat! Natürlich gibt es auch Paare, die mit wenig Kommunikation weit kommen, die zum Beispiel die Kosten einfach nach Gefühl teilen und damit gut fahren. Aber ganz oft ist es sogar harmonischer, wenn die Finanzen geklärt sind. Denn die Folge ist, dass sich ganz sicher keiner von beiden benachteiligt oder ungerecht behandelt fühlt. Das Gleiche gilt für die Aufteilung der Erwerbsarbeit. Wir finden es viel romantischer, die Bedürfnisse des Partners zu sehen und auf sie einzugehen, als unangenehme Themen auszublenden und in der Folge dann in den meisten Fällen die ganze Familienlast auf den Schultern eines Partners zu parken.



Die große Frage: Wer will, kann und muss wie viel Lohnarbeiten?

Im Beruf bekommt man viele Dinge, die man im Alltag mit Kindern nicht bekommt: Anerkennung, soziale Kontakte zu Erwachsenen, Geld und Perspektiven. Versteht uns nicht falsch: Der Alltag mit Kindern hat auch viele Höhen! Aber die eben genannten Dinge bietet er eher weniger. Viele Menschen, Frauen wie Männer, definieren sich und ihre Identität zusätzlich auch noch stark über ihren Beruf. Insbesondere in den letzten Jahrzehnten wurde Arbeit immer mehr mit Sinn aufgeladen, nicht selten geht es dabei nicht mehr um reinen Brötchenerwerb, sondern um Selbstverwirklichung und die Fragen: Wer bin ich, wie werde ich gesehen, wie sehe ich mich selbst? Und das ist doch ein weiterer, sehr guter Grund, warum das Aussteigen aus dem Job von Partnern fair verhandelt werden muss.

Der andere gute Grund ist natürlich struktureller Natur. Wer erwerbstätig ist und nicht allzu lange in Elternzeit geht, ist finanziell einfach viel besser abgesichert. Für den Fall einer Trennung – er oder sie sollte dann auch gut alleine zurechtkommen können – und auch für die Rentenzeit. Ein zweites Einkommen sichert aber auch die Familie ab und entlastet somit den Partner oder die Partnerin. Wenn das eine Gehalt aus irgendwelchen Gründen ausfällt, landet die Familie nicht in der finanziellen Katastrophe. Der andere Partner oder die Partnerin kann das abfangen.

Auch ein in Deutschland sehr häufig gelebtes Modell – einer arbeitet Vollzeit, der andere Teilzeit – ist selten fair, wenn es keinen klaren finanziellen Ausgleich für den Teilzeitpart gibt. Denn in Kombination mit Care- und Hausarbeit ist eine Teilzeitstelle schnell ein Rund-um-die-Uhr-Job. Und wer sich mehrheitlich zu Hause um alles kümmert, kann im Job schlechter performen. Ganz abgesehen davon, dass jahrelange Teilzeitarbeit eben lebenslange Folgen hat. Es gibt Berufe, in

denen man nach vielen Jahren wieder einfach auf Vollzeit wechseln kann. Aber mit einem Ausbildungsberuf wird man nie wieder in die Gehaltsregionen vordringen, die man ohne die Auszeit gehabt hätte. Damit ist die Rollenverteilung zementiert.

Das Ideal: Beide sind im gleichen Umfang erwerbstätig

Die gerechteste Aufteilung wäre natürlich, wenn beide Partner zeitlich gleich viel erwerbstätig sind, im besten Fall verdienen sie dabei auch noch in etwa gleich viel. Das ist logischerweise selten möglich oder der Fall. Dabei wünschen sich laut einer Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach aus dem Jahr 2015 fast die Hälfte der Eltern, dass Vater und Mutter annähernd gleich viele Stunden im Job sind.

Obwohl die Realität also anders aussieht und es für euch vielleicht auch im ersten Schritt nicht direkt möglich sein wird, die Erwerbsarbeit gerecht zu verteilen, finden wir es ganz gut, sich an einem Ideal zu orientieren. Natürlich sind hier aber – wie immer – ganz viele verschiedene Konstellationen möglich. Man kann auch mit einer anderen Arbeitsaufteilung eine gleichberechtigte Beziehung führen!

Alternative Modelle

Nach der Elternzeit ist es zum Beispiel möglich, Elterngeld Plus zu beziehen und so eine Weile in Teilzeit zu arbeiten, dabei aber den finanziellen Ausfall aufzufangen. Prüft, ob das für euch eine Option ist – insbesondere für den Vater. Arbeiten beide Partner gleichzeitig und am Stück vier Monate lang höchstens 30 Stunden und beziehen Elterngeld Plus, gibt es den Partnerschaftsbonus – das heißt: vier zusätzliche Monate Elterngeld Plus. Vielleicht ist es aber auch eine Möglichkeit, dass ein Partner ein Jahr in Teilzeit geht, und danach

der andere. Klärt das mit euren ArbeitgeberInnen ab und informiert euch, was in eurer Jobsituation machbar ist.

Auch das in Deutschland am meisten verbreitete Konzept der „Zuverdiener-Ehe“ (ein Elternteil arbeitet in Vollzeit, der andere ist in Teilzeit angestellt und kümmert sich mehrheitlich um die Care-Arbeit und den Haushalt), muss nicht unbedingt ungerecht sein. Wichtig ist dann nur, dass der Partner, der Vollzeit arbeitet, für den anderen finanziell, vor allem in Sachen Altersvorsorge, einen Ausgleich schafft und der Elternteil, der weniger Stunden der Erwerbstätigkeit nachgeht, trotzdem nicht noch die komplette Care-Arbeit alleine erledigen muss. Das wird nämlich schnell zu viel.

Die 40-Stunden-Woche und die Teilzeitfalle

Nicht nur Eltern, aber sie insbesondere, hinterfragen bereits seit einer Weile die 40-Stunden-Woche. Zumal in Deutschland oft 40 Stunden im Vertrag stehen, tatsächlich aber viel mehr gearbeitet wird. Kinder brauchen Zeit. Sie brauchen Ruhe, sie brauchen Zuwendung, und – wie schon erwähnt – sie produzieren auch Arbeit. Wer jeden Tag von 8 Uhr bis 18 Uhr erwerbstätig ist, wird de facto sehr wenig Zeit mit dem Kind oder den Kindern verbringen können – und auch nur einen geringen Teil der anfallenden familiären Arbeit stemmen können. Kaum überraschend: 28 Prozent der Befragten der besagten Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach fänden ein Modell, in dem beide Partner Teilzeit arbeiten, ideal.

„Ich bin überzeugt, dass die 40-Stunden-Woche viel dazu beiträgt, dass die Menschen unzufrieden sind. Man kann nicht 40 Stunden arbeiten und daneben einen Haushalt führen und die Kinder unterhalten,“ sagt die Scheidungsanwältin Helene Klaar (Magazin der *Süddeutschen Zeitung*, 15.02.2016). Und wir finden, dass das für Frauen

und Männer gleichermaßen gilt. Dennoch ist die Vollzeitstelle für sehr viele Menschen alternativlos. Das hat finanzielle Gründe, hat aber auch etwas mit dem Arbeitsethos in Deutschland zu tun. Teilzeitarbeit – also alles unter 40 Stunden – wird gerne belächelt und geht mit deutlich niedrigerem Gehalt, weniger Anerkennung und Aufstiegschancen einher.

Das liegt unter anderem daran, dass Teilzeit in Deutschland ein weibliches Phänomen ist. Laut dem Mikrozensus aus dem Jahr 2017 arbeiten hierzulande Frauen, die minderjährige Kinder haben und in einer Partnerschaft leben, zu 71 Prozent in Teilzeit. Bei den Vätern sind es nur sechs Prozent.

Die Gründe dafür sind einmal mehr vielfältig, aber das muss euch ja nicht davon abhalten, den anderen Fall einfach einmal zu durchdenken. Könntet ihr es finanziell stemmen, wenn der Vater oder beide Eltern (zumindest vorübergehend) in Teilzeit gingen? Wenn euch das gelänge, würdet ihr ganz nebenbei eine Arbeitsrevolution vorantreiben, die langfristig uns allen zugutekommt. „Männer, die in Teilzeit arbeiten, hätten die Macht, unsere Gesellschaft und unsere Arbeitswelt zu verändern“, schreibt die Journalistin Ines Schipperges in einem Kommentar auf *Zeit Online Arbeit* (24. April 2019), und wir finden, sie hat recht.

Die Rushhour des Lebens entzerren

Die Lebensphase zwischen 25 und 45 Jahren wird von Soziologen gerne die „Rushhour des Lebens“ genannt. Denn in diesen Jahren kommt eine Menge zusammen: Im Beruf werden die Weichen gestellt, man ist mit der Partnerwahl beschäftigt und viele gründen eine Familie. Vermögensaufbau wäre auch schön. Alles scheint gleichzeitig zu passieren, und nebenbei will man vielleicht auch noch ein bisschen leben, reisen und genießen. Das Lebensmodell, in dem

man in diesen Jahren ranklotzt, um dann mit Mitte 60 in Rente zu gehen, hat eigentlich ausgesorgt, alleine schon deshalb, weil wir alle sehr viel älter werden, als es noch unsere Großeltern wurden.

Aber bisher hat sich an diesem Modell wenig geändert. Die „Rush-hour des Lebens“ ist für sehr viele Menschen eine große Belastung. Diese zu entzerren würde vielen das Leben leichter und ihren Lebenswandel gesünder machen. Vielleicht schafft ihr es, durch eine gleichberechtigte Aufteilung das für euch zu zumindest teilweise hinzubekommen.

ALLTAGSTIPP: SPRECHT ÜBER DAS STRESSLEVEL

Wenn ein Elternteil einen anstrengenden und zeitintensiven Job hat, heißt es oft: Der andere soll wenigstens nicht auch so viel Stress haben – und nicht erwerbstätig sein, sondern zu Hause bleiben. Es ist völlig klar, dass es anstrengende und weniger anstrengende Berufe gibt. Zudem sind die individuellen Belastungsgrenzen unterschiedlich.

Aber grundsätzlich gilt: Kinder zu betreuen und einen Haushalt zu organisieren ist definitiv auch anstrengend! Vielleicht sogar stressiger, sicher aber ermüdender als die meisten Erwerbsjobs. Ehrlich und offen über das individuelle Stresslevel zu sprechen ist wichtig. Und meistens ist die fairste Lösung, alle Auslöser von Stress einfach gerecht aufzuteilen.

GLEICHBERECHTIGTE BEZIEHUNGEN SIND OFT GLÜCKLICHE BEZIEHUNGEN

Warum? Weil Paare, die gleichberechtigt leben, immer wieder offen miteinander reden müssen. Und reden tut gut. Weil sie als Paar entschieden haben, gemeinsam Lösungen zu finden, und diese auch gefunden haben. Das stärkt die Beziehung. Wie schafft man das? Regelmäßiger Austausch, zielgerichtete Kommunikation und vor allem: Intimität. Dabei ist Eltern zu werden und Paar zu bleiben keine leichte Aufgabe, das ist klar. Aber wenn unbezahlte Arbeiten gerechter aufgeteilt werden, bleibt oft mehr Raum für die eigentliche Beziehung, weil nicht immer ein Elternteil völlig erschöpft ist. Und weil man die Arbeit des jeweils anderen schätzt. Apropos Intimität – damit ist nicht zwingend Sex gemeint!



Ganz schön ambitioniert? Eltern werden – Paar bleiben

So oft hört man, dass sich Paare spätestens nach der Geburt des zweiten Kindes trennen. Den Übergang vom Paar hin zum Elternwerden (und von dort wieder zurück zum Paar) überstehen manche nicht. Vielleicht ist es so, dass erst durch das Baby gewisse Ungleichheiten deutlicher werden und frau oder man merkt, dass sie oder er sich das so nicht vorgestellt hat. Vielleicht liegt es an der neuen, extremen Situation, den durchwachten Nächten, dem Stress. Kinder, Karriere, Haushalt und Liebe – wie soll das alles auf einmal zusammenpassen? Die meisten Eltern schaffen das mal schlechter und mal besser und sicherlich auch nach und nach und nicht sofort und aus dem Stand. Alles auf einmal zu wollen und zu erwarten, erhöht den Druck mit Sicherheit. Deshalb raten wir immer zu Babysteps. Im wahrsten Sinne des Wortes. Euer Kind macht Babysteps und ihr solltet das auch tun. Es dauert einfach, bis sich alles einspielt, bis man einen neuen Rhythmus findet.

Herausforderung Kind

Kinder stellen eine große Herausforderung für jedes Paar dar, egal wie stabil die Beziehung vorher gewesen sein mag. Dabei hat Marie festgestellt: „Klar, die ersten Baby Monate sind verrückt, aber wirklich anstrengend und schwer für die Beziehung wird es erst im Alltag mit dem Kind oder den Kindern, und nicht in den ersten Baby Monaten. Wenn das tägliche Leben und die Abläufe so eng getaktet sind, dass eigentlich keine Zeit bleibt, als Paar zu existieren, geschweige denn, mal etwas Zeit für sich allein zu haben.“

Wie schon im Kapitel „Der fifty-fifty-Schlüssel – Elternzeit für beide“ beschrieben, ist die geteilte Elternzeit ein guter und wichtiger Schritt in Richtung gleichberechtigte Beziehung. In einer amerikanischen

Studie aus dem Jahr 2019 (*New York Times*, 17.04.2020) kamen die Autoren zu dem Schluss, dass Väter, die Elternzeit nehmen, nicht nur eine bessere Beziehung zu ihren Kindern haben, nein, solche Ehen werden auch wesentlich seltener geschieden! Und das gilt nicht nur für die Jahre kurz nach der Geburt des Kindes, sondern bis ins Schulalter.

Liebe braucht Zeit

Kennt ihr das auch? Man schläft nebeneinander, sieht sich morgens, sieht sich abends und trotzdem vermisst man seinen Partner oder seine Partnerin? So sehr, dass man sich am liebsten in die Arme fallen würde, wenn man mal fünf Minuten Ruhe hätte? Einfach mal nur Paar sein und nicht über Abläufe, Termine oder Kindesentwicklungen sprechen? Manchmal merkt man vielleicht auch gar nicht so direkt, dass einem etwas fehlt. Da ist einfach nur eine gewisse Unzufriedenheit, eine Traurigkeit. Wenn man dann überlegt, woran das liegen könnte, fällt auf: Die letzte Umarmung ist schon lange her. Das fehlt! Und obwohl ständig Menschen um uns herum sind, die Kinder, die KollegInnen, fühlt man sich einsam und nicht gesehen. Und so geht es dem Partner wahrscheinlich auch.

Dabei bezieht sich die Zeit in der Überschrift hier nicht auf die Zeit, die man einfach nebeneinander existiert. So wenig ist das ja oft gar nicht, wenn nicht einer ständig auf Geschäftsreise ist. Mit der Zeit, die die Liebe braucht, ist die intensive „Zu-zweit-Sein“-Zeit gemeint. Es ist die Zeit, die man sich bewusst nimmt. Maries Mantra: „Zeit haben wir keine, aber wir nehmen sie uns.“ Man sollte sich bewusst die Zeit nehmen für die Umarmung, für das Gespräch, wenn die Kinder schlafen, den wahren Austausch, der nichts mit Organisation oder dem Nachwuchs zu tun hat.

Das Paar als Fundament der Familie

Dass es mal stressige Zeiten gibt, wenn zum Beispiel das Kind einen Entwicklungssprung macht und plötzlich wieder wahnsinnig schlecht schläft, einer krank ist und der andere alles stemmen muss, ist ganz normal. Solche Zeiten sind in der Familie manchmal sogar eher der Regelfall als die Ausnahme. „Eine gesunde Familie hangelt sich von Krise zu Krise,“ sagt Isabel oft. Und es stimmt. Es muss nicht immer Harmonie herrschen, gerade in einer Familie, in der viele Menschen mit oft unterschiedlichen Bedürfnissen aufeinandertreffen, gibt es Zoff und Auseinandersetzungen. Macht euch also nicht so viel Stress, wenn die Dinge öfter mal nicht glattlaufen. Es geht allen Familien so. Wichtig ist, dass ihr als Paar (meistens) eine Einheit bildet. Die Partnerschaft kommt sogar vor der Beziehung zu den Kindern. Denn ihr seid ja das Fundament, auf dem die ganze Familie aufbaut.

ALLTAGSTIPP: PARTNERIN ODER PARTNER ZUERST BEGRÜßEN

Begrüßt den Partner oder die Partnerin zuerst! So oft passiert es, dass man zuerst das süße Kind begrüßt, und dabei den Partner daneben stehen lässt. Das ist nicht schön, wenn es einem selbst passiert, achtet also auch darauf, dem Partner zuerst ein Küsschen zu geben oder ihn zu umarmen. Euer Kind schaut euch auch gern dabei zu – es ist auch für kleine Mädchen oder Jungen schön, die Eltern in liebevollem Umgang miteinander zu sehen.

Das A und O: Zeitmanagement

Ohne ein gutes Zeitmanagement in der Familie und auf Paarebene kommt man nicht aus. Dass das nicht von heute auf morgen geht, ist klar, aber auch Zeitmanagement kann man Schritt für Schritt lernen.

Irgendwann seid ihr richtige Profis darin! Manchmal ist Zeit- und Familienmanagement eben doch fast so, wie ein kleines Unternehmen zu führen.

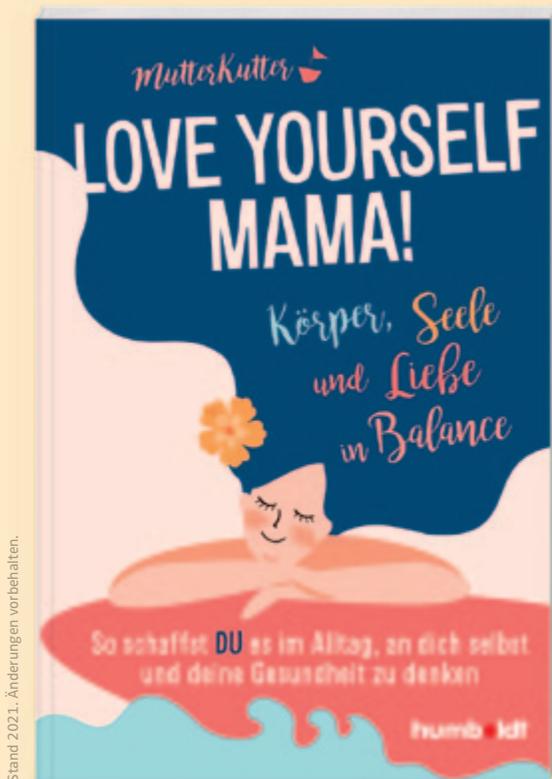
Mehr Zeit für sich selbst zu haben, ist auch gut für die Beziehung

Wenn ihr den Haushalt und das Kümern um die Kinder gleichmäßiger aufteilt, hat jeder auch mal etwas Zeit für sich. Vielleicht schafft man es doch mal zum Schwimmen oder zum Yoga. Oder hat tatsächlich mal einen Nachmittag, um durch die Stadt zu schlendern und mal nichts tun zu müssen. Diese Art von „Me-Time“, also Zeit für sich, ist wichtig, auch, weil man erst so wieder Platz schafft für den Partner. Wenn der Kopf voll ist, fällt es schwerer, sich auf eine andere Person einzulassen. Merke: Von der „Me-Time“ profitiert auch die, nennen wir sie mal analog dazu, „Us-Time“ (also Zeit zu zweit!). Wer ein paar Stunden für sich hat, verbringt auch viel lieber wieder Zeit mit seinem Partner. Paare, die gemeinsam den Mental Load teilen und ihn dadurch für den Einzelnen verringern, haben zudem mehr Zeit und Kraft für ihre Beziehung.

ALLTAGSTIPP: KOMMUNIZIERT EURE BEDÜRFNISSE

Geht transparent mit euren Bedürfnissen um! Spürt häufig in euch hinein: Welche Bedürfnisse habe ich gerade? Was brauche ich unbedingt, was kann auch noch mal warten? Und dann kommuniziert diese Bedürfnisse offen mit eurem Partner oder eurer Partnerin. Findet gemeinsam eine Lösung. Einer wünscht sich vielleicht unbedingt, mal wieder ungestört zu baden. Vielleicht schafft der Partner es morgen mal, früher von der Arbeit zu kommen, und der andere hopst in die Badewanne. Es ist schön, gemeinsam Lösungen zu finden, aber dafür müssen Bedürfnisse auch klar kommuniziert werden.

Mehr Selbstfürsorge im Familienalltag



- Der neue Ratgeber zum erfolgreichen Mama-Online-Magazin „MutterKutter“
- Mit Tipps rund um Körper, Weiblichkeit, Psyche, Beziehung und Umfeld
- Mit vielen Gast-Beiträgen von Erfolgsautorinnen und Familienexperten

MutterKutter

Love yourself, Mama!

208 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1644-8

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Das Geheimnis entspannter Väter



Stand 2021..Änderungen vorbehalten.

- Austesten von Grenzen, Trotz, Ein- und Durchschlafen, Medienkonsum – Tipps und Lösungen zu typischen Erziehungssituationen
- Mit praktischen Crash-Kursen zu den ersten Entwicklungsschritten, Kinderausstattung, Rechtlichem, Finanziellem und dem Thema Kindersicherheit
- Von Vätern für Väter: mit den bewährtesten Tipps der papa.de-Community

Michael Schöttler

Der praktische Papa-Ratgeber

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1600-4

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Wenn Paare nur noch Eltern sind ...



- Maßgeschneidert für berufstätige Eltern, deren Leben als Paar zu kurz kommt
- Der Ratgeber gegen verlorene Zweisamkeit und „wir funktionieren nur noch“
- Endlich praktische Beispiele und wertvolle Tipps, die im Alltag funktionieren

Sascha Schmidt

Wieder Paar sein!

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-518-5

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Glückliche Kinder haben entspannte Mütter!



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- Der Eltern-Ratgeber von Mamahoch2-Erfolgsbloggerin Sabrina Heinke
- Absolut alltagstauglich und erprobt: Tipps für schwierige Momente, Methoden für den Stressabbau und Ideen für wertvolle Familienrituale

Sabrina Heinke

Am Ende meiner Nerven sind noch Kinder übrig

232 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-640-3

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1641-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-1642-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1643-1 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die weibliche oder männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Berit Lina Barth, Mössingen

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv und Illustrationen Innenteil: Shutterstock.com (GoodStudio, Naumova Marina, TRUNCUS, musbila)

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Elternsein ist Teamwork!

Gleichberechtigt Eltern sein – diesen Wunsch haben viele Paare, die Umsetzung ist aber gar nicht so leicht! Obwohl heute auch Väter Elternzeit nehmen, Frauen Führungspositionen innehaben und ein gleichberechtigtes Familienleben erfüllender für alle ist, schleicht sich bei vielen Paaren doch häufig eine traditionelle Rollenverteilung ein. Wie könnt ihr es schaffen, als Eltern gleichberechtigt(er) zu leben? Wie funktioniert die faire Aufgabenteilung im Alltag? Marie Zeisler und Isabel Robles Salgado beantworten in diesem Ratgeber eure wichtigsten Fragen. Sie entlarven Vorurteile und typische Fallstricke und geben euch wertvolle Ideen und Inspirationen, wie ihr sie überwinden könnt. Für ein gleichberechtigtes und glückliches Familienleben!



Mit Alltagstipps und Erfahrungsberichten: Erziehungs- und Haushaltsaufgaben endlich gerecht verteilen

MARIE ZEISLER ist Ethnologin und arbeitete als PR- und Marketingmanagerin bei etsy.com. **ISABEL ROBLES SALGADO** ist Politikwissenschaftlerin und arbeitete lange für das Max-Planck-Institut für demografische Forschung. Gemeinsam gründeten die beiden 2012 »Little Years«. Dort schreiben sie für ihre monatlich 130.000 Leserinnen und Leser über Themen wie Muttergefühle, gleichberechtigtes Elternsein oder Lifestyle und geben Einblick in das Leben und das Lebensgefühl einer neuen Elterngeneration.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1641-7



9 783842 616417 19,99 EUR (D)