

Gesundheit

„Die Arbeit der Mütter wird nicht gesehen“

Die Psychologin Indira Konstantiniuk fordert, dass Kinderbetreuung und Haushaltsarbeit vom Staat entlohnt werden sollten

In der Mutterschaft wird eine Arbeit verrichtet, die meist weder von der eigenen Familie, noch vom Umfeld oder der Politik gesehen wird. Mütter berichten von einer mentalen Belastung, Mental Load, weil sie immer auf Abruf sind, so Psychologin Indira Konstantiniuk. Wieso es Frauen so schwerfällt, Aufgaben zu delegieren, Männer unnützerweise für Kleinigkeiten gelobt werden, soziale Medien den psychischen Druck erhöhen können und der Mutter-Kind-Pass digitalisiert werden sollte, erklärt Konstantiniuk im Interview.

Frau Konstantiniuk, wenn eine Frau Mutter wird, was passiert mit ihr – und vor allem in ihr?

Der Übergang zur Mutterschaft ist eine grundlegende Veränderung. Ab da weitet sich die ohnehin ungleich verteilte Arbeit über den Haushalt hinaus noch auf die Kinderbetreuung. Es handelt sich um eine Arbeit, die nicht gesehen wird. Oft weder von der eigenen Familie, noch vom Umfeld geschweige denn von der Politik. Mütter berichten von einer mentalen Belastung, weil sie das Gefühl haben, keine Pause zu haben, sondern immer auf Abruf sind – ob tagsüber oder nachts. Die Situation wird über die Jahre etwas besser, wenn die Kinder in die Schulen gehen. Aber eigentlich ebnet der psychische Druck nie ab.

Wie äußert sich mentale Belastung?

Man kennt es aus dem beruflichen Kontext: die klassischen Stress-Symptome, die bis hin zum Burn-out führen können. Man hat Herzrasen, verbringt viel Zeit damit, an die Arbeit zu denken, kann nicht schlafen, ist unkonzentriert. Das trifft auch auf Mental Load in der Mutterschaft zu. Viele Frauen berichten, dass sie kaum Energie haben, dass sie das Gefühl haben, kein selbstbestimmtes Leben mehr zu führen, sondern eins, das diktiert wird von den Kindern. Sie fühlen sich oft passiv und haben teils unerreichbare Ideale. Wenn sie diese nicht erreichen, bekommen sie Schuldgefühle. Ein endloser Kreislauf. Man muss aber erwähnen, dass es auch Mütter gibt, denen es durch die Mutterschaft besser geht als davor.

Warum werden Kinderbetreuung und die Tätigkeiten rundherum zur Aufgabe der Frau? Liegt es in unseren Genen?

Das halte ich für unwahrscheinlich. Mütter hatten früher ihr Kind in einer Trage und waren trotzdem auf dem Feld und haben, wie alle anderen, mitgearbeitet. Der grundlegende Unterschied ist, dass sich die Konstellationen rund um Kinderbetreuung verändert haben. Das Sprichwort „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen“ ist, was den Arbeitsaufwand betrifft, treffend: Es war normal, dass die ganze Familie, einschließlich der Nachbarn, sich um ein Kind gekümmert haben. Mit der Urbanisierung hat sich das stark verändert. Heute gibt es dieses Netzwerk zwar in manchen Kulturen oder teils auf dem Land, aber meist sind es nur Mutter, Vater, Kind.

Die Großfamilien haben auch unter einem Dach gelebt ...

Genau. Mental Load hängt von den verfügbaren Ressourcen ab, also auch von der Frage, ob jemand in der Nähe ist, der einen unterstützen kann, wie die Großeltern. Das Problem ist aber, dass selbst wenn es die Ressourcen gibt, sich viele Mütter gar nicht trauen, nach Hilfe zu fragen.

Warum?

Weil nicht erreichbare Mutterideale suggeriert werden – vor allem in den sozialen Medien. Instagram, Twitter und Co. sind alles Plattformen, in denen sich Mütter bewusst oder unbewusst vergleichen können. Plötzlich sehen sie: Oh, die



Viele Mütter berichten von einer mentalen Belastung, weil sie immer auf Abruf sind.

junge Mama kocht alles selber, hat noch parallel digitale Projekte, mit denen sie sogar Geld verdient, und sieht obendrein immer gepflegt aus. Wieso kriege ich das nicht hin? Das ermöglicht irrationale Vergleiche.

Vor allem handelt es sich in vielen Fällen um eine Scheinwelt.

Es ist doch absolut in Ordnung, gerne Mutter zu sein, aber auch zugeben zu können, dass das Muttersein anstrengend ist. Das muss enttabuisiert werden. Einerseits. Andererseits müssen wir aufpassen, traditionelle Rollenmuster nicht immer wieder zu reproduzieren.

Inwiefern?

Wenn ein Mann mit seinem Kind unterwegs ist, wird sofort nach der Mama gefragt. Wo sie denn sei, warum der Mann auf das Kind schauen müsse. Und er wird auch dafür gelobt. Das ist absurd, denn er kommt einfach seinen Betreuungspflichten nach. Meiner Erfahrung nach ist vor allem die ältere Generation erstaunt, wenn der Mann sich um den Haushalt und das Kind kümmert. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, darüber aufzuklären, dass dies nun eine Norm darstellt.

Oft loben auch Frauen, weil sie froh sind, dass der Mann überhaupt irgendwas macht.

Psychologisch betrachtet, könnte man das als eine Art positive Verstärkung verstehen, nach dem Motto: Wenn ich meinen Mann lobe, packt er vielleicht öfter an. Ich bezweifle allerdings, dass sich das auf Dauer bewährt. Irgendwann könnte das die Mutter zu viel Energie kosten, und es würde ihr bewusst werden, dass sie für dieselben Tätigkeiten auch kein Lob erhält. Warum entsteht überhaupt der Impuls, meinen Mann zu loben für eine Tätigkeit, die ich selbstverständlich mache? Und: Wie lässt

sich die intrinsische Motivation des Mannes erhöhen, selbst mit anzupacken? Dazu gehört viel Reflexion und Kommunikation.

Wieso fällt es Frauen so schwer, Aufgaben abzugeben?

Im Haushalt kann man eigentlich gut delegieren. Oft wird aber so argumentiert, dass die verrichtete Arbeit vom Partner nicht den eige-

nlich an Erfahrung und an Möglichkeiten, diese Erfahrungen machen zu dürfen. Wenn sie nie, also auch nicht als Kind oder Jugendlichen, miterlebt haben, wie aufwendig Hausarbeit ist, dann ist es auch schwierig, ihnen vorzuwerfen, gewisse Tätigkeiten nicht zu sehen. Das heißt, man muss sie initiativ aufzeigen. Idealerweise kommt es durch die Elternzeit, von der immer

sich in dieser Rolle befindet und sie annimmt. Ich bin mir sicher, dass auch viele Väter unzufrieden sind und sich wünschen, aktiver sein zu können, aber an ihren Job gebunden sind. Bei der Selbstständigkeit zum Beispiel gibt es noch keinerlei politische Maßnahmen, dass man in Elternzeit gehen kann, ohne enorme finanzielle Einbußen zu haben. Männer haben unbewusst mit Financial Load zu kämpfen, also mit der Absicherung der Familie.

Es gibt eine große Lohnungleichheit zwischen Frauen und Männern. Zu einem Grund zählt eben die Tatsache, dass nach wie vor eher Frauen in Elternzeit gehen, gar nicht mehr arbeiten oder als Teilzeitkraft in ihren Job zurückkehren. Wie könnte die finanzielle Dysbalance zwischen den Geschlechtern gelöst werden?

Es kann nicht sein, dass Haushaltsarbeit und Kinderbetreuung unbezahlte Arbeit sind. Es gibt in einem Bundesland in Österreich einen Kinderbetreuung-Zuschuss für Mütter, die zu Hause bleiben, selbst wenn die Kinder Anspruch auf einen Kita-Platz hätten. Für das Land würden für den Platz Kosten anfallen, die werden kompensiert, indem Mütter entlohnt werden. Der Betrag ist zwar viel zu gering, aber der Gedanke ist gut. Ich finde, dass eine solche Bezahlung generell eingeführt werden müsste. Frauen, die zu Hause bleiben, müssten einen Lohn bekommen, der so hoch ist, dass man vom staatlichen Geld leben kann. Das würde Ungleichheiten ausgleichen, und zwar dort, wo Frauen wegen der Kinderbetreuung nur noch in Teilzeit arbeiten können. Die finanzielle Diskriminierung von Frauen zieht sich fort bis ins Alter. Altersarmut betrifft vor allem Frauen, genau aus diesem Grund. Das Problem ist nichts Neues, sondern wird nun benannt. Und durch die Corona-Krise ist alles noch absurder geworden.

Wieso?

Berufe mit sehr hohem Frauenanteil, sei es in Betreuungsstätten oder Pflege, zählen zu den systemrelevanten Berufen. Plötzlich mussten Frauen arbeiten gehen und die Männer konnten im Homeoffice sein. Zu Beginn des Lockdowns gab es ein paar ermutigende Berichte darüber, dass es endlich einen Schritt in die Gleichberechtigung geben könnte, weil Männer die Arbeit, die zu Hause verrichtet wird, sehen und mithelfen. Wenige Monate später, als man mit den Nachforschungen begonnen hat, hat man feststellen müssen, dass sich nichts geändert hat. Im Schnitt haben die Männer zwar etwas mehr mit angepackt. Aber gerade die Frauen haben berichtet, dass sie noch mehr arbeiten und sich so gar nicht entlastet fühlen. Was noch herausgefunden wurde: Männer sahen zwar, dass Frauen mehr erledigen, finden die Arbeit aber trotzdem gerecht aufgeteilt. Ich glaube, dass die Zeit im Homeoffice zu kurz gewesen ist. Auch hier zeigt sich, wie wichtig es wäre, eine Elternzeit für alle zu ermöglichen, die bereit dazu wären.

Oft berichten Frauen über eine Abwehrhaltung der Männer, die sagen, dass sie nicht im Haushalt mithelfen können, weil ihr Job stressig genug sei und sie sich um den Unterhalt sorgen. Und die Frau ja ohnehin den ganzen Tag nichts zu tun habe, als sich um den Haushalt zu kümmern.

Wir haben ein großes Machtgefälle, das genau zu diesem Gefühl führt. Man kann ihnen das Gefühl nicht absprechen, aber man kann durchaus fragen: Warum denken Männer, dass Hausarbeit keine echte Arbeit ist? Meine Theorie lautet: Weil sie unter anderem nicht bezahlt wird. Mit der Einführung einer staatlichen Bezahlung würde sich zumindest das finanzielle Gefälle auflösen. Wir sehen, dass auch Mental Load stark mit dem sozialen Status zusammenhängt. Wenn das Thema Geld in der Familie keine Rolle spielt, kann eine Haushaltshilfe eingestellt werden. Früher oder später wird die Partnerschaft unter der nicht vorhandenen Wertschätzung leiden. Wenn die Frau unglücklich ist, sich aber nicht trennen kann, weil sie finanziell von ihrem Mann abhängt, erkennt man, in welche Abwärtsspirale Menschen geraten können.

Wie kann eine faire Aufgabenverteilung zu Hause funktionieren? Sollten Frauen einen Plan inklusive Telefonnummern erstellen, falls sie sich eine Auszeit gönnen wollen?

Wenn man das vorab plant, ist es wieder eine Art Erziehungsaufgabe der Frau. Ich würde eher raten, Männer einfach machen zu lassen. Vielleicht klappt es beim ersten Anlauf mit der Auszeit nicht, weil Frauen von ihren Männern ständig angerufen werden. Aber irgendwann werden sie den Dreh raus haben. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, in der Schule oder beim Kinderarzt die Telefonnummern beider Elternteile zu hinterlegen und die Institutionen darauf hinzuweisen, dass auch Väter rund um die Uhr angerufen werden können. Beim Mutter-Kind-Pass frage ich mich zum Beispiel auch, warum sich Mütter für die Untersuchungen verantwortlich fühlen müssen. In Österreich muss man die Abschnitte von den Untersuchungen einreichen, damit man Kinderbetreuungsgeld oder Familienbeihilfe beziehen kann. Diese Aufgabe muss die Frau übernehmen, weil sie den Pass besitzt und das Geld bezieht. Frauen könnten entlastet werden, indem der Pass digitalisiert wird. Ganz viele Dinge werden in unserer Gesellschaft unnützerweise geschlechtsspezifisch gemacht.

Das Gespräch führte Miray Caliskan.

ZUR PERSON



Indira Konstantiniuk hat an der Karl Franzens Universität in Graz Psychologie studiert, und forscht aktuell an der Sigmund-Freud-Privatuniversität in Wien zum Thema Mental Load und Elternschaft.

Aktuell befindet sie sich in einer Ausbildung zur Psychotherapeutin und macht parallel eine postgraduelle Ausbildung zur klinischen Psychologin.

nen Ansprüchen genügt. Die Frau erledigt es dann doch lieber alleine. Eine Lösung könnte sein, Kompromisse einzugehen und Prioritäten zu setzen: Wie wichtig ist es mir zum Beispiel, dass die Wohnung klinisch sauber ist? Oder profitiere ich schon davon, dass sie einfach ordentlich ist? Und natürlich steht und fällt alles mit der Kommunikation, dem gemeinsamen Absprechen, und der Möglichkeit der Frau, Schritt für Schritt Aufgaben abzugeben und sagen zu dürfen: Ich bin überlastet – könntest du dir vorstellen, in Zukunft für den Geschirrspüler und die Wäsche verantwortlich zu sein?

Was meinen Sie mit Reflexion?

Es ist nicht leicht, herauszufinden, was einen wirklich stört. Darüber muss man sich erst bewusst werden. Gerade bei Müttern steht an vorderster Stelle das Nicht-gesehen-Werden. Männern fehlt es tat-

noch viel zu wenige Männer Gebrauch machen, eh von alleine. Wie die Windel gewechselt wird, was das Kind gerne isst. Aber auch hier muss man sagen: Elternzeit für beide Elternteile ist zwar gut gemeint, aber funktioniert in der Realität nicht, weil es von der Frage abhängt, welcher Partner mehr verdient.

Selbst Karrierefrauen, die für den Lebensunterhalt zuständig sind, fühlen sich für den Haushalt verantwortlich. Warum hält sich das so hartnäckig?

Weil die Werte so tief verankert sind. Das kann sich nur in einem jahrelangen Prozess ändern. Frauen entscheiden sich initial eher für Berufe, die sich mit einer Kinderbetreuung vereinbaren lassen. Passiert das bewusst oder unbewusst? Diese Selbstverständlichkeiten sind ein Produkt dessen, was man nicht hinterfragt, warum man