

Frauen-Leben I: Muttersein heute

Vortrag im Naturkaufhaus Body & Nature Würzburg am 23. März 2010, 18.15 Uhr

*„Frauen sollen denken wie ein Mann,
sich benehmen wie eine Dame,
aussehen wie ein Mädchen und
schuften wie ein Pferd.“*

Art. 3 Grundgesetz

(1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.

(2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.

(3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich willkommen zu unserem Themenabend „Frauenleben – Muttersein heute“. Offensichtlich denken Sie intensiv über das Thema nach, sonst wären Sie nicht hier, also haben Sie einige Fragen. Ich stelle Ihnen ein paar Fakten vor, ehe wir eine offene Runde gestalten – Sie fragen, wir alle antworten. Gleich vorweg: Ich habe genauso wenig wie jemand anderes hier im Raum DIE Patentlösung für alle Fragen. die zentrale These auch sofort: Es gibt keine Lösung für die Frage: Wie bringe ich Frau, Mutter, Berufstätige, Partnerin, Freundin, Geliebte, Karrieristin etc. pp. unter einen Hut? Es gibt zu viele Fragen, Modelle, kaum Orientierungshilfen und vor allem nur eines: eine ganz individuelle, maßgeschneiderte Lösung.

1900: 9.152 Scheidungen auf 476.491 Hochzeiten, Scheidungsrate 1,9%

1976: 108.363 Scheidungen auf 365.728 Hochzeiten, Scheidungsrate 29,6 %

Eheschließungen	Ehescheidungen
2005: 388.451	201.693
2006: 373.6813	190.928
2007: 368.9223	187.072
2008: 377.055	191.948

Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es einen gravierenden Wandel der Lebensverhältnisse von Männern und Frauen. Im Krieg als Trümmerfrauen und diejenigen bedeutsam, die den Laden daheim schmeißen, während die Männer auf dem Schlachtfeld als Kanonenfutter dienten, erlebten die Frauen einen herben Imageverlust, als die Männer aus dem Krieg heimkehrten und erneut das Ruder übernahmen. Die notgedrungen errungene Selbstbestimmung war rasch flöten und die glückliche Hausfrau am Herd durfte sich täglich des Satzes erinnern: „Beklage nie den Morgen, der Müh und Arbeit gibt, es ist so schön zu sorgen für Menschen, die man liebt.“

Errungenschaften wie Waschmaschine, Kühlschrank und dann die Bildungsreise nach Italien, dem Sehnsuchtsland jenseits der Alpen, waren Drachenfutter für Frauen, die darüber nachdachten, wo ihr Platz in der Gesellschaft sei.

Im Mittelalter wurden die Menschen in eine bestimmte Schicht geboren, man war entweder adlig, Handwerker oder Bauer und so verlief das Leben relativ übersichtlich je nach Stand. Das lockerte sich mit den Jahrhunderten, doch noch immer galt für Frauen die Devise, möglichst „nach oben“ zu heiraten – koste es, was es wolle. Wirtschaftliche Versorgung hatte Vorrang vor Gefühlen, denen unterstellt wurde, sie vergingen ohnehin wie Infekte oder das Wetter.

Die Generation Frauen, die im Krieg geboren wurden, wuchsen in der Kindheit mit den Hungerjahren bis 1948 auf, danach kam das Wirtschaftswunder, das prägt. Das Frauenbild änderte sich schrittweise, doch bedenken Sie bitte: erst 1976 wurde das Eherecht geändert und Frauen durften ohne Erlaubnis des Ehemanns einer Beschäftigung nachgehen. Bis zu diesem Jahr durften sie das nur, wenn sichergestellt war, dass sie ihre häuslichen Pflichten nicht vernachlässigen. Deshalb schoss 1976 die Scheidungsrate auf knapp 30 Prozent. Haben Sie bitte im Hinterkopf, dass zu dieser Zeit die Frage nach der Schuld beim Scheitern einer Ehe juristisch bedeutsam war. Scheidung war verpönt, schuldig geschieden zu werden gesellschaftlich der Tod und wirtschaftlich erst recht, wenigstens als Frau.

„Vom Patriarchat zur Partnerschaft“ tönte es Ende der 70er Jahre, doch die Realität sah und sieht anders aus. Die Frauen haben sich nicht mit einem Schlag den Männern gleichgestellt. Bis heute ist das ein steiniger Weg, deshalb gibt es in allen größeren Firmen Gender- oder Gleichstellungsbeauftragte. Gleichberechtigung meint etwas anderes als Gleichstellung und dazu kommt das Schlagwort Gender. Wir sind bis heute geprägt von der gesellschaftlichen Zweiteilung – es gibt Männer und Frauen. Säuglinge wachsen von Anfang an mit unterschiedlichen Prägungen auf, die weit über Hellblau für Buben und Rosa für Mädchen hinausgehen. Was „man macht als Mädchen“ oder eben nicht, erfahren die Kinder längst, ehe sie sich über den „gewissen Unterschied“ bewusst sind. Die Genderforschung beschäftigt sich mit dieser Thematik und geht der Frage nach, wie Menschen geprägt werden, welche Barrieren es bei der Gleichbehandlung/-stellung von Mann und Frau gibt und wie sie überwunden werden können.

Das menschliche Geschlecht bedeutet keine statische Zuordnung zu einer bestimmten Gruppe Menschen, sondern ist historisch, kulturell und gesamtgesellschaftlich determiniert und dadurch auch wandel- und veränderbar. Das Thema Gender ist überall angebracht, wo männliche und weibliche Menschen

aufeinandertreffen. Gender steht für die Diversität der Menschen, die Wertschätzung der Vielfalt, nicht die Zweiteilung.

Gleichstellung? Bisher nicht. Kinderlose Frauen tummeln sich relativ problemlos im Berufsalltag, doch Mütter sind außen vor. Die Zahlen sprechen eine harte, deutliche Sprache.

Mädchen heute sind im Durchschnitt besser gebildet als Jungs, brechen weniger häufig die Schule ab, erreichen höhere Bildungsabschlüsse und sind auch im Studium gut aufgestellt. Doch danach bröckelt der Vorsprung – die Männer holen in den Jahren nach Studium und Ausbildung massiv auf und ergattern letztlich, weil sie konsequent und vom Familienleben meist nicht unterbrochen an ihrer Karriere arbeiten und sich auch oft genug nur darauf fokussieren (können/dürfen), die Spitzenpositionen.

Laut Statistischem Bundesamt vom November 2009 verdienen Männer in der Privatwirtschaft pro Stunde 18,90 Euro, Frauen 14,51 Euro. Der Lohnunterschied zwischen Männern und Frauen beträgt in Deutschland satte 23 Prozent. Während rund ein Drittel aller Frauen einer Teilzeitbeschäftigung nachgeht, tun das nur knapp 8 Prozent der Männer. Dafür ist der Frauenanteil im Haushalt pro Woche in Stunden bei 25,5 nahezu stabil, die Herren leisten 7,8 heimische Arbeitsstunden. Sind die Hochschulabsolventen noch zu 59 Prozent weiblich, liegt der Anteil der Frauen in eher männlich konnotierten Berufen (Bau, Transport, Fertigungswirtschaft, Kommunikation) bei 17,4% (Männer 44,3%), während 40,5% der Frauen im Bereich „öffentliche Verwaltung, Bildung, Gesundheit, Sozialarbeit“ tätig sind (Männer: 18,1%). Um das gleiche Geld zu verdienen wie ein Mann, arbeitet eine Frau im Jahr 2010 bis zum 26. März, während der Mann am 31. 12. 2009 seine Schäfchen im Trockenen hatte – Thema des Equal Pay Days, der Jahr für Jahr am entsprechend ausgerechneten Stichtag mit roten Taschen auf das Minus im Frauenportemonnaie aufmerksam macht. Frauen arbeiten extrem hart, oft härter als Männer, was die US-Frauen zur Aussage brachte: „Women – Like men, only cheaper“.

Attraktive und verantwortungsvolle Posten in Wirtschaft oder Politik werden von Frauen wesentlich seltener bekleidet. Die Namen der 15 bedeutendsten Topmanagerinnen der Bundesrepublik dürften den meisten Menschen vollkommen unbekannt sein und solange der Ausschnitt von Bundeskanzlerin Angela Merkel ein wichtiges Thema im Blätterwald ist, vermag es nicht zu wundern, dass die Schleudersitze in der Politik nicht unbedingt von Frauen besetzt werden.

Maßnahmen wie der Girls' Day, bei dem jungen Mädchen im Bereich Technik Türen und Tore von Firmen geöffnet werden, sollen dazu beitragen, dass Frauen nicht im klassischen „Zehn Ausbildungsberufe“-Modell hängen bleiben, denn die deutsche Wirtschaft braucht Fachkräfte. Frauen in Männerberufen sind nur in der männlichen Fantasie verschwitzte Modells in Schweißberkluft. Viele technische Berufe erfordern keine körperliche Kraft, sondern Grips und da besteht für Frauen gigantisches Entwicklungspotential. Trotz ihrer besseren Schulbildung entscheiden sich die meisten Mädchen immer noch für typische weibliche Berufe und schneiden sich damit von vornherein Entwicklungschancen ab. Die wenigsten Krankenschwestern landen in der Klinikleitung, dass eine Grundschullehrerin Bildungsministerin wird, ist auch selten. Die Frage ist: muss das so sein?

Gerade für Kinder wäre ein männlicher Grundschullehrer eine wichtige Identifikationsfigur, auch in zahlreichen Pflegeberufen sind Männer gern gesehen – hier ist ein Arbeitsfeld für Männer, ihre Soft Skills auszubauen und diesen „typischen Frauenberufen“ ein eigenes Profil zu geben. Es geht nicht darum, dass Frauen beweisen sollen/wollen, dass sie auch eine Bohrmaschine bedienen können, sondern darum, dass Mädchen ermutigt werden, sich in diesen Berufsfeldern auszuprobieren und Jungen ebenso, um die alten Rollenvorstellungen zu modifizieren, aufzulösen und mit neuen Prägungen zu versehen.

In den ehemaligen alten Bundesländern ist die Betreuung von Kleinkindern kein Thema, das war in der ehemaligen DDR üblich, das sind die Menschen dort so gewohnt. Natürlich ist der Background heute ein anderer, aber das System ermöglicht vielen jungen Müttern, ohne Verlust ihrer Mütterlichkeit arbeiten zu gehen, was in den ehemals alten Bundesländern noch als „Rabenmutterschaft“ betrachtet wird. Die heutigen Familienmodelle, die vielen alleinerziehenden Eltern und Scheidungsraten erfordern oft, dass bereits sehr junge Kinder wenigstens stundenweise nicht in der Obhut von Mutter oder Vater sind, sondern Großeltern oder Institutionen einspringen (müssen), damit die Eltern arbeiten gehen können. Insofern ist die Forderung der Bundesregierung nach mehr Kita- und Krippenplätzen der Versuch, mehr Frauen die Teilnahme am Erwerbsleben zu ermöglichen, denn all diese Frauen müssen später, wenn die Lebensarbeitszeit vollendet ist, auch Renten bekommen, die ihnen ein halbwegs vernünftiges Leben ermöglichen. Frauen sind deutlich stärker von Armut betroffen als Männer, weil sie nicht auf genug Jahre kommen, in denen sie Beiträge eingezahlt haben.

Die Einführung der Elternzeit ist dazu gedacht, dass auch Väter die Chance nutzen können, die wichtige Säuglings- und Kleinkindzeit mizuerleben. Ihr Arbeitsplatz bleibt ihnen erhalten – theoretisch, denn die Formulierung „besteht ein Anspruch auf Rückkehr auf den ursprünglichen Arbeitsplatz bzw. auf einen, der mit dem vorherigen gleichwertig ist“ löst Sorge aus. Gerade in kleinen Betrieben oder wenn der Vater selbständig ist, kann der Arbeitgeber diese Garantie nicht wirklich ruhigen Gewissens geben, so dass sich viele Paare dafür entscheiden, das überlieferte Modell – Mutter arbeitet, wenn das Kind im Kindergarten oder der Schule ist, Vater arbeitet ganztags – weiterzuführen. In vielen Frauen- und Männerköpfen steckt das alte Rollenbild: Die „gute“ Mutter kümmert sich um ihr Kind.

Rein historisch betrachtet ist die Zeitspanne von wenigen Jahrzehnten, in denen sich Frauen langsam in neue Rollen finden und von Männern erwartet wird, dass sie ihre Rolle ebenfalls überdenken, zu kurz, als dass der Prozess bereits zufriedenstellend für alle – Väter, Mütter und Kinder – gelöst sein könnte. In den meisten Familien wird versucht, individuelle Lösungen zu finden mit den Möglichkeiten, die der Staat gewährt wie Elterngeld, verbesserte Betreuungsangebote etc., aber Menschen und Bedürfnisse sind nicht stabil, sie verändern und wandeln sich und so muss immer wieder eine neue Balance, wie im gesamten Wirtschaftsleben, gefunden werden.

Alte Rollenbilder tragen nicht mehr. Junge Frauen sind besser gebildet, doch nach Ausbildung und/oder Studium holen die Männer nach – Frauen kommt die biologische Uhr dazwischen, eine Familie gründen kann frau nicht erst mit 50. Die meisten Jugendlichen erleben ihre Familien so, dass die Mütter dann arbeiten, wenn sie selbst in der Schule sind und am Nachmittag für die Familie da sind. Es gibt in der

heutigen Jugendgeneration zwar zunehmend vollwerbstätige Mütter, aber das sind oft alleinerziehende Mütter.

Die Frage ist: was will ich eigentlich im Leben erreichen? Ist mir die Karriere wichtig? Ist sie mir dauerhaft wichtig, oder will ich nur bis zu einem gewissen Standard kommen und dann Familie? Wie stehe ich zu Partnerschaften, wie will ich das gestalten – klassisch, Regenbogenfamilie, alleinerziehend? Nie war die Vielfalt größer und daraus resultierend die Unsicherheit. Jeder macht die Erfahrung, dass sich im Leben Phasen abwechseln, Schwerpunkte sich verschieben und Prioritäten nicht für alle Zeiten zementiert sind, sondern es darauf ankommt, flexibel mit allem umzugehen.

Soviel zu den Fakten.

Vielleicht als Bild zum Abschluss: Mütter sind Hochleistungssportler, haben aber nicht das Equipment dieser Leute. Ihnen steht weder ein Fitnesstrainer und Ernährungsberater zur Seite noch ein Coach, der mentale Stärken fördert und schlechte Laune abpuffert. Sie haben oft genug in ihrem Sprachgebrauch diese Sätze: „ich habe zu viele Baustellen“, „ich stehe zwischen allen Fronten“, „jeder kommt nur mit Forderungen zu mir“, „mich gibt es gar nicht mehr“ – allein die Sprache zeigt: Hier geht es regelrecht um Kampf, um Härte, um das Überwinden von Schwierigkeiten, prüfen Sie selbst einmal, wie oft Sie die Worte „ich muss noch schnell mal dies und jenes“ oder „das ist echt ein Problem, da muss ich schauen, wie ich's hinkrieg“ etc. verwenden – Sie programmieren sich damit selbst ein Stück weit negativ auf Kampf, Krampf und Niederlage.

Erschöpfung – ein Hinweis zum schöpferisch Werden

Erschöpfung tritt dann auf, wenn wir Menschen uns nicht mehr in der Lage fühlen, unser Schicksal selbst bestimmen zu können.

Gerade Frauen sind prädestiniert für Erschöpfungssyndrome, die sich in Müdigkeit, Verlust an Schwung, Empathie und Lebensfreude, Gereiztheit, Schlafstörungen etc. äußern können und sich nicht selten, wenn wir die zarten Anzeichen übersehen, in körperlichen Symptomen, dann aber laut und fordernd äußern: Magenentzündung, Geschwüre, Migräne oder Spannungskopfschmerz, Tinnitus, massiv gestörter Schlaf, Reizdarmsymptomatik gehören hierher, ebenso Allergieneigung und vieles mehr. Unser Nervensystem ist überreizt, der Schlaf bringt keine Entspannung, denn wer will schon relaxt in den Schlaf und morgens in den neuen Tag kommen, wenn die to-do-Liste mehrseitig ist und der Nachtschlaf durch kranke Kinder vielfach gestört ist?

Unsere heutige Welt ist darauf geeicht, dass wir bei Erschöpfung erst einmal eine Tasse Kaffee trinken, ein paar Gläser Cola reinschütten, zur Entspannung am Abend das Glas Bier oder Rotwein, dazu unsere Geschmacksnerven mit Scharfwürzigem traktieren und die Signale damit „wegdrücken“. Gegen den Schmerz die Tablette, gegen Schlafstörung die Tablette, gegen das saure Aufstoßen die Tablette – und am Ende wird es nur einen Gewinner geben: die Tablettenindustrie. Sie hingegen fühlen sich nicht wirklich besser, weil es nicht gelungen ist, den Kreislauf zu durchbrechen. Dazu kommt dann nicht selten

die „Kopfarbeit“ dazu: Wir denken gern in negativen Kategorien: „Ja toll, die Bügelwäsche hab ich auch nicht mehr geschafft! Die Fenster stehen vor Dreck! Der Garten muss endlich gehackt werden! Die Hemden müssen gebügelt werden! Für die Kindergruppe muss ich noch den blöden Kuchen backen und für Oma muss ich noch schnell ...“. Aus „muss“ und „schnell“ entsteht oft ein „wieder nicht, nie, wann bin ich dran“ – fertig ist das selbstgemachte Hamsterrad. Hören Sie sich spaßeshalber mal einen Tag zu, was in Ihrem inneren Dialog abläuft. Rhetorische Frage: Würden Sie das in einem Film sehen, empfänden Sie das als „Psychoterror“ und „Foltermethode“, die man „seinem ärgsten Feind nicht wünscht“, dieses permanente Niedermachen, Auflisten von Versagen etc.? Nur mal so, hören Sie sich zu!

Fakt ist: jede Mutter mit kleinen Kindern ist allein dadurch ausgelastet. Arbeit die Mutter in ihrem Beruf und sei es nur halbtags, ist sie krafttechnisch dann schon im Minusbereich, wenn der Gewinn an Freude und Geldwert, den sie durch die Berufstätigkeit einfährt, geringer ist als die reingesteckte Energie. Auf Deutsch: Wenn ich mehr gebe, als ich nehme, gerate ich nicht nur finanztechnisch in ein Minus, sondern das gilt auch für Lebensfreude, Kräfte und generell meine Energie.

Die Chinesen nennen die Lebensenergie Chi und sagen, dass jeder Mensch mit einer bestimmten Menge Chi auf die Welt kommt. Dieses Chi wird durch unvernünftige Lebensführung unnötig schnell abgebaut – wir kennen alle die extrem gestressten Menschen, die drei Schachteln am Tag rauchen, tablettensüchtig sind und vorzeitig sterben. Nun denken wir wie beim Rauchen auch: Mich wird's schon nicht erwischen. Das kann sehr kurzsichtig sein.

Sie haben nur eine Gesundheit und rein zufällig leben Sie momentan eben gerade das, IHR Leben. Wenn das nicht rund läuft, ist das normal. Holpert es aber zunehmend mehr, sollten Sie genau hinschauen und handeln.

Hier liegt der Hase im Pfeffer: Handeln ist nicht das gleiche wie Reagieren, Handeln ist Agieren. Agieren bedeutet: Ich übernehme Verantwortung für mein Leben, meine Gesundheit, mein Wachstum. Reagieren bedeutet: ich überlasse das Handeln anderen, darf dann aber auch nicht klagen, wenn es gegen mein Eigenes geht. Sie entscheiden, auf welcher Seite Sie stehen: Aktion oder Reaktion.

Schöpferisch bei Erschöpfung werden ist das Motto. Was bedeutet das? Das bedeutet, dass Sie hinhören lernen dürfen, was der Körper signalisiert. Müdigkeit? Dann stellen Sie abends den Fernseher aus und gehen Sie nach Ihren Kindern gleich selbst ins Bett, bis Sie sich wieder ausgeschlafen fühlen. Überprüfen Sie: Wo kann ich was delegieren? Gerade Mütter neigen dazu, gern alles selbst zu tun, weil sie dann schneller fertig sind, als wenn sie ihren – gern störrischen – Familienmitgliedern zum tausendsten Mal erklären, wie Hemden gebügelt werden. Bedenken Sie bitte eines: Wenn Sie Ihre Kinder mit dem Syndrom des vollen Kühlschranks erziehen, der für alles steht, was SIE erledigen, anstatt dass die Kinder lernen, sich selbst etwas zu erarbeiten, sind am Ende Sie gleich mehrfach Verlierer: Sie haben sich tot geschuftet und zwar nutzlos, denn Ihre Kinder sind lebensunfähig und erwarten im Hotel Mama Special service und Sie wissen, dass das der falsche Weg ist. Also – alles, was jemand anderes tun kann, sollte jemand an-

deres tun. Gewöhnen Sie sich jedes schlechte Gewissen ab, bedenken Sie die oben genannten Zahlen und investieren Sie die Zeit lieber in die Frage, was SIE mit Ihrem Leben anfangen wollen.

„Wenn man mit dem Hebel schafft, braucht man nur die halbe Kraft“, weiß der Handwerker. Der Zauberhebel in Ihrem Leben ist Rhythmus. Alles, was rhythmisch abläuft, braucht weniger Kraft. Im Klartext: Alles, was Sie geregelt hinbekommen, macht das Leben leichter. Stehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit auf, nehmen Sie je nach Stundenplan der Kinder regelmäßig Mahlzeiten ein, gehen Sie systematisch bei vielen Arbeiten im Haushalt vor. Bis heute geht das Säubern in vielen Familien so: Betten aufdecken und lüften, abstauben, saugen, wischen und das Zimmer für Zimmer. Einigen Sie sich auf einen gemeinsamen Familienhausputz einmal die Woche und zwar von klein auf. Gearbeitet wird von oben nach unten, am Schluss der Boden. Saugen Sie in einem Gang alles, was zu saugen ist und wischen anschließend, nicht jedes Zimmer einzeln fertig machen. Nehmen Sie sich ein Beispiel an Putzkolonnen – das ist systematisches Säubern in Perfektion. Wollen Sie in einem keimfreien Haus leben oder wollen Sie leben? Überprüfen Sie Ihr Reinlichkeitsempfinden. Putzen Sie täglich, wo es angebracht ist wie Klo, Waschbecken, Küchenbereich, Boden, auf dem kleine Kinder spielen. Und lassen Sie, was überflüssig ist. Es wird bald wieder regnen, insofern bedeutet ein geputztes Fenster zwar Freude, aber nicht lange. Das ist kein Appell zur Verwahrlosung, sondern zum Kräftesparen. Haben Sie genug, machen Sie alles, worauf Sie Lust haben, aber Frage – warum sitzen Sie dann hier?

Sie sorgen dafür, dass die Kinder reiten, Tennis spielen, Fußball, in die Schule kommen, ein Instrument lernen, der Ehemann gebügelte Hemden trägt, am Wochenende ins Stadion kann und der Hund dreimal Gassi geht? Das ist nett und löblich, falls Sie jemand dafür lobt. Und was tun Sie für sich?

Schauen Sie genau hin – wo ist mein fixer Termin in der Woche nur für mich? EIN Abend pro Woche ist mindestens Ihrer. Da machen Sie das, worauf Sie Lust haben. Manche Frauen gehen zum Yoga, andere treffen sich zum Kinogang oder mit Freunden, es gibt die Badewannengenießer (Tür abschließen nicht vergessen oder wollen Sie am Badewannenrand aufgereiht die Familie sitzen sehen und klagen hören?), die Emergency-Room-Fans, die Fußnagellackierer – alles ist erlaubt, was Ihnen dabei hilft, bei sich zu sein.

Stehen Sie am Morgen nicht mit dem Gedanken auf: „Verdammt, ich muss zuerst ...“. Schauen Sie sich erst mal an, was für ein Wetter Sie heute begleitet, seien Sie froh, aufgewacht zu sein und sind Sie gespannt, welche Wunder heute auf Sie warten. Legen Sie ein Logbuch an! (wird erklärt)

Üben Sie sich im Ja und Nein. Perfektionismus ist im normalen Leben überflüssig. „Gut“ reicht. Arbeiten Sie systematisch, machen Sie einmal pro Woche einen Großeinkauf anstelle kleiner Gänge, schreiben Sie auf, was fehlt und schicken Sie die Kinder oder den Ehemann – ja, auch nach 20 Mal werden sie die falsche Hefe bringen, das ist Methode, beharren Sie darauf, dass sie weiter einkaufen, irgendwann geben sie auf und es klappt. Seien Sie ausdauernd, Muttersein ist kein Kurzstreckenlauf, hier geht es um die Kondition und die erreichen Sie nur mit kluger Voraussicht und entsprechendem Training!

Sport ist Mord? Nichts baut Stress besser ab als Bewegung. Gehen Sie dem Sport nach, den Sie mögen – notfalls fangen Sie mit Windowshopping an und suchen sich Gleichgesinnte. Hauptsache Bewegung und draußen. Licht, Luft und Bewegung sind die körperlichen Voraussetzungen, um Stress und Ausgebranntsein vorzubeugen.

Malen Sie? Sticken Sie? Basteln Sie? Kunst mit der Kettensäge? Bildhauen? Nein? Dann suchen Sie sich etwas Kreatives, das Ihnen liegt. Beim Schöpferischsein vergessen Sie Zeit und Raum, fällt aller Druck von Ihnen ab. Sie schaffen etwas – Sie gestalten. Wenn Sie merken, dass Sie auf Dinge Einfluss haben, gibt das immer Kraft.

Holen Sie rechtzeitig Hilfe. Jeder kluge Manager engagiert Berater, wenn es in der Firma nicht mehr rund läuft, denn er trägt die Verantwortung. Auch Sie sollten das tun, denn Mütter sind Manager per se. Lassen Sie sich ein paar Stunden Coaching schenken. Wünschen Sie sich Kosmetikgutscheine oder Schnupperabos für Sportarten. Und schreien Sie möglichst rechtzeitig und sehr laut, wenn es klemmt. „Lerne klagen ohne Leiden“ hieß ein alter Spruch – Mütter kennen ihn gar nicht, das ist nicht gerecht. Also: Signalisieren Sie innere Not rechtzeitig und früh! Nur Sie merken, wie es Ihnen geht. Helden, die dem Herzinfarkt erliegen, sind nur in Japan angesehen, hier gereicht es nicht zu Ruhm und Ehre. Davon ab, zahlen SIE den Preis. Wenn Sie das mögen ...

Sie haben momentan gerade nur dieses eine Leben. Bei allen Pflichten gilt: Wer schaffen will, muss fröhlich sein! Also sorgen Sie für Frohsinn und Entspannung. Singen Sie, wandern Sie, stehen Sie auf einem Bein, wenn Ihnen danach ist und tragen Sie feuerrote Haare und lila Ringelsocken, wenn Ihr Selbstbewusstsein das braucht. Denken Sie daran – Sie gibt es nur einmal und so, wie Sie leben, prägen Sie Ihre Kinder. Sollen das auch Pseudomärtyrer werden mit dem Spruch: „Ich gönne mir ja nix, alles für die Kinder“ – überlegen Sie mal, wie viel Spaß das macht. Und immer schön Dankbarkeit einfordern nicht vergessen – erinnern Sie sich düster an IHRE Jugend?

Finden Sie heraus, welche Rituale Ihre sind – Bäume umarmen und ihre Kraft spüren? In Holzkirchen das Rasenlabyrinth entlang wandern und merken, was das heißt? Abends ein Buch lesen (und wenn Sie nach zwei Seiten schon schlafen) oder kegeln gehen?

Wer viele Pflichten hat, braucht Aus-Zeiten. Das sind notwendige Kraftschöpfzeiten.

Sie sind der Schöpfer Ihres Lebens. Sie entscheiden, ob Sie sich als Spielball des bösen Schicksals fühlen oder sich zur aktiven Weiterentwicklung aufgerufen fühlen. Erschöpfung ist ein Hinweis darauf, dass wir gerade den Anschluss an unser Schicksal verlieren – stöpseln Sie sich wieder an, erkennen Sie sich selbst und pflegen Sie in Ihrem Herzen die Liebe zur Welt, zu den Menschen und allem, was lebt. Und bedenken Sie auch, was Sie essen: Ein Auto, das Fusel tankt, wird kein Formel-1-Rennwagen.

So, wie wir Menschen mit den Jahreszeiten in den Rhythmus der Natur hineingestellt sind, hat auch unser Leben seine Rhythmen. Das Kind wächst körperlich heran, dann bildet es seine seelischen und geistigen Fähigkeiten aus, der Erwachsene ergreift sein Schicksal durch seinen Beruf und seine Lebensgestaltung, sei es als Eltern oder als Mensch ohne Kinder, und wir reifen, wissen, dass vieles im Leben

Traum bleibt und wichtig als solcher ist, vieles umsetzbar ist und lernen, mit unserer Kraft klug hauszuhalten.

Gerade Frauen müssen üben, dass sie die Herrscherin über ihre eigene Kraft sind und dass sie diese Kraft wie Frauen einst das Herdfeuer klug bewachen und hüten dürfen – dann bleibt es bestehen.

Jetzt wollen wir nach IHREN Fragen schauen. Sie haben gesehen: Es gibt jede Art von Familienmodell, jede Art von Beruf, jede Möglichkeit der Lebensgestaltung. Immer dann, wenn es ein Überangebot gibt, herrscht verdeckt Mangel. In diesem Fall der Mangel an wirklichen Alternativen. Jetzt sind Sie dran!

FRAGERUNDE

GENDER

Deutlicher Gehaltsrückstand

Pro Stunde verdienen
in der Privatwirtschaft...



Durchschnittlicher Bruttostundenlohn
Statistisches Bundesamt,
September 2009

WOMEN

**Like men,
only cheaper.**



**IF YOU DON'T LIKE IT,
HELP US RIGHT IT.**

Ich trage Ruhe in mir,
Ich trage in mir selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,
Ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht.
Und fühlen will ich
Wie Ruhe sich ergießt
Durch all mein Sein,
Wenn ich mich stärke,
Die Ruhe als Kraft
In mir zu finden
Durch meines Strebens Macht.

Rudolf Steiner

Ich trage Ruhe in mir,
Ich trage in mir selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,
Ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht.
Und fühlen will ich
Wie Ruhe sich ergießt
Durch all mein Sein,
Wenn ich mich stärke,
Die Ruhe als Kraft
In mir zu finden
Durch meines Strebens Macht.

Rudolf Steiner

Freuden sind Geschenke des Schicksals,
die ihren Wert in der Gegenwart erweisen.
Leiden dagegen sind Quellen der Erkenntnis,
deren Bedeutung sich in der Zukunft zeigt.

Freuden sind Geschenke des Schicksals,
die ihren Wert in der Gegenwart erweisen.
Leiden dagegen sind Quellen der Erkenntnis,
deren Bedeutung sich in der Zukunft zeigt.