



Johanna Schmerenbeck



Einmal Herd und zurück

Rollenbilder in der Familie

Entdecke, wie traditionelle Rollenbilder und der Mythos der perfekten Organisation Mütter in alte Muster zurückdrängen. Erfahre, wie du dich aus der Überforderung befreist und den Weg zu mehr Gleichberechtigung in der Elternschaft findest.

Lies weiter und starte deine Reise raus aus alten Mustern und rein in eine faire Aufgabenteilung!



Vom Gleichgewicht zum Ungleichgewicht

Es beginnt alles so vielversprechend. Vor der Elternschaft leben viele Frauen ein selbstbestimmtes, gleichberechtigtes Leben. Sie verfolgen ihre Träume, treiben ihre Karrieren voran, und in ihren Partnerschaften herrscht das Gefühl von Augenhöhe. Doch dann kommt das erste Kind – und mit ihm ein Wandel, den viele von uns nicht haben kommen sehen.

Plötzlich finden wir uns wieder in Rollen, die wir längst hinter uns geglaubt hatten: am Herd, zwischen Wäschebergen und Babyfläschchen, während unsere Partner ihre beruflichen Ambitionen ungestört weiterverfolgen – als hätte sich nichts verändert. Wie konnte das passieren? Und vor allem: Wie können wir diesen scheinbar endlosen Kreislauf durchbrechen?

Versteh mich bitte nicht falsch, Elternsein ist eine zutiefst persönliche Reise, und jede Familie darf für sich entscheiden, wie sie ihre eigene Version von Familie leben möchte. Aber die Vorstellung, dass Vereinbarkeit eine einfache Lösung sei, ist trügerisch. Unzählige Faktoren bestimmen, welchen Spielraum sich ein Elternpaar tatsächlich erlauben kann. Doch das, worauf ich hier hinauswill, ist die oft unbemerkte Verschiebung der Dynamik nach der Geburt eines Kindes – eine Verschiebung, die Mütter allzu oft in alte Muster zwingt, aus denen sie nur schwer wieder herausfinden.

Plötzlich tragen sie die Hauptlast der Verantwortung für Kind und Haushalt, ganz zu schweigen vom allgegenwärtigen Mental Load (das sind die Aufgaben, die dir dann, wenn du mal entspannen willst, plötzlich im Kopf umherschwirren, aber darüber schreibe ich demnächst ausführlich).

Die Erwartungen sind enorm – sowohl die von außen als auch die eigenen. In dieser Situation ist es entscheidend, innezuhalten und zu prüfen: Ist diese Rollenverteilung wirklich stimmig für uns? Wer möchte arbeiten, und wie viel? Wer will und kann zu Hause bleiben, und wie lange? Wer übernimmt welche Aufgaben im Alltag?

Zählt diese care Arbeit in unserer Gesellschaft? Bist du dir überhaupt dessen bewusst, was du täglich leistest? Sieht dein Partner das auch schon so? Ist deinem Arbeitgeber bewusst, dass Elternzeit keine Lücke im Lebenslauf ist?

Eine wundervolle Initiative, um die eigene Care-Arbeit sichtbar zu machen findest du hier:

<https://www.franziska.bueschelberger.de/unpaid-care-work#teilnehmen>

Dabei hat der Bericht des Deutschen Bundesministeriums für Familien eine Befragung von Eltern geteilt, in der sich Mütter mehr Unterstützung von ihren Partnern wünschen und immer mehr Männer bereit sind, weniger zu arbeiten, um sich um ihre Kinder zu kümmern. Hier der Link: [Quelle](#) Viel zu oft sieht die Realität jedoch so aus: Er bleibt in Vollzeit in seiner Karriere, während sie nach der Elternzeit in Teilzeit zurückkehrt – und nebenbei auch noch die Kinder, den Haushalt und all die unausgesprochenen kleinen To-dos dazwischen stemmt. Oft ist sie der Family-CEO und erst, wenn sie sagt, was er zu tun hat, übernimmt er. Erschöpfung und Frust auf beiden Seiten sind da praktisch vorprogrammiert.

Die Herausforderung besteht darin, Wege zu finden, wie aus einer Partnerschaft, die auf Augenhöhe begonnen hat, ein starkes Elternteam werden kann – ein Team, das die Verantwortung für Erziehung und Haushalt gemeinsam trägt und sich gegenseitig den Rücken stärkt. Und das ist ein Prozess, der eine neue Haltung und viele Versuche braucht, um für jede Familie individuelle Lösungen zu finden.

Der unsichtbare Rückfall in alte Rollen

Warum rutschen so viele von uns nach der Geburt in diese traditionellen Rollenbilder zurück? Oft geschieht es unbewusst. Unsere eigenen Mütter, Großmütter und die Gesellschaft haben uns über Jahre hinweg gezeigt, was es bedeutet, „eine fürsorgliche Mutter“ zu sein. Und obwohl wir uns geschworen haben, es anders zu machen, merken wir plötzlich, dass wir dieses Erbe unreflektiert übernommen haben. Ich gebe zu, auch ich habe jahrelang die brave Hausfrau gespielt und lange gebraucht, um herauszufinden, warum ich so lange unzufrieden war. Ich liebe meine Kinder und bin sehr gerne Mama, doch ich hätte mir schon früher gerne mehr faire Elternschaft gewünscht, auch wenn die Umsetzung nicht einfach war.

Es lohnt sich, einmal innezuhalten und die familiären Konstrukte zu betrachten. Welche Glaubenssätze trägst du in dir? Was hast du als Kind gelernt, was eine „fürsorgliche Mutter“ ausmacht? Was glaubt dein Partner (wenn einer vorhanden ist) über das Elternsein? Über seine Rolle als Papa und deine als Mama? Und wie beeinflusst das heute deine Entscheidungen? Der Glaube, dass das Kind nur die Mutter braucht, ist längst überholt und übt einen enormen Druck auf uns aus.

Die Überforderung durch den Mythos der perfekten Organisation und des Harmoniebestrebens

Wie oft hören wir Sätze wie „Du musst dich einfach besser organisieren“? Dieses Mantra wird uns von Social Media, Ratgebern und manchmal sogar von unseren Liebsten vorgesetzt, als wäre es die magische Lösung für alle Herausforderungen des Mutterseins.

Doch das ist ein Irrglaube. Die Lösung besteht nicht darin, noch früher aufzustehen und noch später ins Bett zu gehen, sondern die Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu betrachten und zu entscheiden, was wirklich-wirklich wichtig ist. Denn du wirst nie fertig sein. Es gibt immer etwas zu tun, wenn man sich auf die Reise der Elternschaft begibt.

Je kleiner die Kinder sind und je weniger Zeit zur Verfügung steht, desto mehr darf der Fokus auf die Grundbedürfnisse gelegt werden (Ernährung, Bewegung, Schlaf und kleine Pausen) Da eben nicht alles geht, darf hier die Ausrichtung nach dem inneren Kompass der eigenen Werte (Wie wollen wir Familie leben - an was sollen sich die Kids später erinnern?) erfolgen, anstatt in die Selbstoptimierungsfalle zu stolpern.

Noch eine geläufige Überzeugung bei Müttern: Ich muss es alleine schaffen. Die Vorstellung, dass wir als Mütter alles alleine bewältigen müssen, ist nicht nur unrealistisch, sondern auch schädlich. Nicht umsonst gibt es den Satz: Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf.

Vergleiche mit anderen Müttern in sozialen Medien verstärken den Druck, dass es möglich sei, alles perfekt hinzubekommen. Und wenn es einem selbst nicht so gelingt, wird die innere kritische Stimme laut, die genau weiß, was sie sagen muss, damit wir uns wieder unzulänglich fühlen.

Willst du es allen recht machen?

In meinen Coachings begegne ich oft Frauen, die einen starken Glaubenssatz tief in sich tragen, der sagt: „Du musst es allen recht machen“. Puh. Und die Überzeugung dahinter ist oft: „Eine liebevolle Mama macht das eben“ oder auch „Wenn ich es allen recht mache, dann gibt es bei uns weniger Konflikte“. Ich frage dann zurück: Ist das wirklich so? Ich ernte Kopfschütteln. Und dann beginnen wir, den Satz zu hinterfragen und ihn aufzulockern. Denn wenn „Es allen recht machen“ kein Garant für Harmonie ist, dann könntest du ja probeweise damit aufhören, oder? Was glaubst du, was dann passiert? Wahrscheinlich gar nichts Großes. Die anderen werden vielleicht ihren Unmut darüber zeigen oder es eben akzeptieren und sich darüber freuen, dass du deine eigenen Grenzen aufgezeigt hast.

Wir dürfen lernen, dass es nicht unsere Aufgabe ist, immer für Harmonie zu sorgen. Unterschiedliche Charaktere leben unter einem Dach – und diese brauchen Raum, um sich auszudrücken, was sich nun mal in Konflikten und Reibereien zeigt. Wie diese dann ausgetragen werden, ist einen eigenen Beitrag wert.

Buche ein kostenloses 15 minütiges Kennenlerngespräch und finde heraus, wie du deine Prioritäten neu setzen kannst, um mehr Balance in deinem Alltag zu finden.

Die innere Hausfrau: Woher kommt sie und wie setzt du ihr Grenzen?

In meiner Beratung erlebe ich es immer wieder: Frauen, die früher brave Mädchen waren, tragen oftmals eine innere brave Hausfrau in sich, die sie dazu drängt, allen Erwartungen gerecht zu werden. Diese innere Stimme sagt uns, dass wir uns anpassen müssen, dass unsere eigenen Bedürfnisse weniger wert sind als die der anderen. Ich gebe zu, auch ich habe dieser inneren Hausfrau zu lange zugehört und habe zu lange innerlich frustriert mit dieser Stimme zusammengelebt.

Kennst du das auch? Wie stark lebst du deine innere Hausfrau aus? Bist du bereit, ihr Grenzen zu setzen und dich auf Augenhöhe mit deinem Partner zu begeben? Oder steckst du noch in dem Glauben fest, dass du es allen recht machen musst, um Harmonie zu schaffen, oder dass eine bessere Organisation der Schlüssel ist?

Raus aus den alten Mustern – Rein in die Gleichberechtigung

Wie ist es bei dir und euch? Welche Herausforderungen machen dir am meisten zu schaffen? Schreib mir gerne!

*Deine
Johanna*