



Kaputt

Es waren vor allem die Mütter, die in der Pandemie das Land am Laufen hielten, weil sie Kinder zu Hause betreuten und gleichzeitig im Job funktionierten. Jetzt können viele nicht mehr. Schuld sind alte Rollenbilder – aber auch eine Gesellschaft, die Sorgearbeit von Frauen für selbstverständlich hält.

Von Maik Großkathöfer und Katja Thimm, Der Spiegel, 05.03.2022

Yvonne P., 51, zwei Kinder, Lehrerin: »Ohne Corona wäre ich nicht hier.«

Nicole S., 54, zwei Kinder, arbeitet in der Baubranche: »Meine Kinder sind Energie-Vampire.«

Kristin J., 51, zwei Kinder, Hausfrau: »Kinder zu haben ist auch ein Fulltime-Job.«

Stefanie B., 39, Mutter von Zwillingen, Marketingassistentin: »Welche Freizeit? Ich habe doch Kinder.«

Daniela P., 38, ein Kind, Intensivkrankenschwester: »Es wird nur an mir rumgemeckert.«

Yvonne, Nicole, Kristin, Stefanie und Daniela sind seit zehn Tagen in der Evangelischen Frauen- und Mütterkurklinik in Bad Wurzach, gemeinsam mit 42 weiteren Frauen, sie haben lange auf diese Zeit warten müssen, die Nachfrage ist groß, alle Betten im Haus sind belegt.

73 Kurkliniken hat das Müttergenesungswerk, Platz für rund 50000 Frauen. Der Bedarf ist um ein Vielfaches höher. Acht Millionen Mütter mit mindestens einem minderjährigen Kind leben in Deutschland, etwa jede vierte ist kurbedürftig.



Die Frauen kommen in die Klinik mit Erschöpfungszuständen, akuter Überlastung, depressiven Episoden, Arthrose, Bandscheibenschäden, Osteoporose, Diabetes, Adipositas, Untergewicht, Bronchitis, Asthma, Bluthochdruck, Neurodermitis, Schuppenflechte, Migräne, Schlafstörungen, Angstzuständen.

Neuerdings steht auf den ärztlichen Attesten oft diese Diagnose: »Corona-bedingte Belastungsstörung«.

Die ohnehin anstrengende Aufgabe, Familie, Beruf und Alltag aufeinander abzustimmen, ist mit der Pandemie für viele Frauen noch komplizierter geworden. Für Freiräume, eigene Bedürfnisse bleibt kaum Zeit.

Im Januar gaben 67 Prozent der Mütter in einer Befragung des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts an, sie übernahmen den Großteil der Kinderbetreuung. Jede fünfte Mutter musste darum ihre Arbeitszeit reduzieren; mehr waren es seit Ausbruch der Pandemie nur einmal, im ersten harten Shutdown im April 2020. Nur sechs Prozent der Väter haben weniger gearbeitet, damit sie sich um die Kinder kümmern können.

Das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung hat ermittelt, dass jede zweite erwerbstätige Mutter mit Kindern unter 14 Jahren zu Beginn der Pandemie ihre Arbeitsstunden zumindest teilweise in den Abend oder auf das Wochenende verschoben hat.

Zahlen der DAK-Gesundheit zeigen, dass die Fehltage aufgrund von psychischen Erkrankungen 2020 einen Höchststand erreichten, der starke Anstieg betraf vor allem Frauen. Die Gesamtbelastung sei hoch, sagten 54 Prozent der Mütter in einer Befragung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung während der zweiten Welle.

Auch andere Studien und Umfragen belegen, dass Mütter an ihre Grenzen stoßen. Bereits vor der Pandemie fühlten sich viele vom Ausmaß ihrer Aufgaben überlastet, und in den vergangenen zwei Jahren hat ihre Lebenszufriedenheit weiter abgenommen.



Während ihre Kinder zum Teil bis heute unter den Folgen von Isolation und Distanzunterricht leiden, hat den Frauen das Durcheinander aus Homeoffice, Familie, Haushalt und Homeschooling zugesetzt. Schon im ersten Shutdown fühlten sich 43 Prozent der Mütter mit Kindern unter 16 Jahren mindestens ein- bis zweimal in der Woche deprimiert und hoffnungslos. Bei den Vätern waren es 25 Prozent. In der Gesamtbevölkerung stieg der Anteil der Menschen, die oft niedergeschlagen sind, offenbar nur unter den Müttern.

Natürlich, auch Väter haben gelitten. Und was nun folgt, mag zahlreiche von ihnen irritieren. Jene nämlich, die von jetzt auf gleich aus dem Büro aufbrechen und das Kind abholen, wenn der Schnelltest positiv ist oder die Kita mangels Personal schließen muss. Die mit ihren Töchtern und Söhnen jede noch so zeitraubende Untersuchung beim Kinderarzt hinter sich gebracht haben. Die nicht nur wissen, was ihre Kinder am liebsten essen, sondern das auch regelmäßig kochen.

Sie werden sich, ihr Familienleben und wohl auch ihre Partnerinnen in diesem Text nicht wiederfinden. Sie werden denken, dass ihr Alltag ebenfalls anstrengend ist, dass sie sich auch zuweilen weit über die Grenzen hinaus belastet fühlen, dass sie zu Hause für dies und das und jenes zuständig sind. Und dass sie trotzdem weder klagen, jammern noch meckern. Doch solche Väter, so großartig es ist, dass es sie gibt, sind eine Minderheit.

Zwar haben die Monate im Homeoffice die übliche Aufgabenverteilung in manchen Familien verändert: Väter haben in ihren Pausen die Wäsche gefaltet, sie waren ansprechbarer für die Kinder, und oft haben sie auch zum ersten Mal wahrgenommen, wie viel Zeit, Nerven und Aufmerksamkeit Kinder und ein Haushalt erfordern. Vor allem junge Paare möchten zudem die Familienarbeit gerechter aufteilen als ihre Eltern oder Großeltern. Und trotzdem ist die messbare, gesellschaftliche Bilanz eine andere.

In einer Umfrage des Marktforschungsunternehmens Ipsos für die Bertelsmann Stiftung gaben 69 Prozent der Frauen an, sich während des ersten Shutdowns überwiegend um den Haushalt gekümmert zu haben. Bei den Männern waren es nur



11 Prozent. Das Bild bei Betreuung und Homeschooling ist ähnlich, jede zweite Mutter sah sich verantwortlich, aber nur jeder siebte Vater. War das jüngste Kind noch keine zwölf Jahre alt, betreuten die Mütter den Nachwuchs täglich acht bis zehn Stunden lang. Die Väter kümmerten sich vier bis sechs Stunden, das zeigen die Daten des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung.

Es liegt nicht nur daran, dass Männer in der Regel besser verdienen. Oder dass ihre Jobs so beschaffen wären, dass sie zu Hause nicht verfügbar sein können. Die Pandemie hat ein Muster offengelegt, das viel mächtiger ist als lange angenommen: Mutter zu sein bedeutet, verfügbar zu sein. Am besten immer, aber auf jeden Fall dann, wenn es darum geht, in unsicheren, krisenhaften Zeiten zu Hause für Geborgenheit und seelischen Beistand zu sorgen. Nach wie vor stecken viele Frauen in einer Rolle fest, die ihnen seit Jahrhunderten anhängt.

Und wenn sie daran leiden, geschieht das nach wie vor eher still. Mütter bitten selten um Hilfe, die Hürde, einen Kurantrag zu stellen, ist ebenfalls hoch. Manche Frauen in Bad Wurzach sagen, sie hätten es vor ihren Bekannten geheim gehalten, so sehr hätten sie sich geschämt.

Noch immer herrscht in Deutschland das tradierte Rollenbild vor: Mutterschaft ist Berufung und die Arbeit von Müttern ein Liebesdienst, da verbieten sich Beschwerden. Klagen Frauen trotzdem, gelten sie schnell als wehleidig, was dann wieder dazu führt, dass ihre Anliegen nicht weiter ernst genommen werden.

Dabei hängt die Gesellschaft von ihrer Fürsorgearbeit ab, das wurde in der Pandemie einmal mehr deutlich. Aus einer Erhebung des Statistischen Bundesamtes lässt sich eine beeindruckende Zahl ableiten: Alle Stunden, in denen sich Frauen um ihre Familie, den Haushalt, Nachbarn und Freunde kümmerten, entsprechen einem Wert von etwa 500 Milliarden Euro. Diese Zahl stammt zwar von 2013, neuere Zahlen gibt es nicht, aber klar ist, dass eine vergleichbare Bilanz für die Coronajahre deutlich höher ausfiele. Kindergeld, Kinderfreibeträge und andere steuerliche Entlastungen gleichen den Einsatz nicht annähernd aus: Mütter sind die sozialen Puffer der Nation.



Die Arbeit, die sie erledigen, als selbstverständlich anzusehen, als kostenlosen Dienst an der Gemeinschaft, kann sich unsere Gesellschaft allerdings längst nicht mehr leisten.

Fast alle Mütter, die zur Kur fahren, kommen aus der Mittelschicht. Bad Wurzach liegt im Allgäu am Rand eines Hochmoors, Wiesen und Felder, sanfte Hügel. In der Stadt ein Schloss, ein Torfmuseum, eine frühklassizistische Kirche. Die Straße führt vorbei am Kurhaus und am neuen Hallenbad zur Kurklinik.

Es ist ein zweistöckiges Gebäude, lange Gänge, an den Wänden breite Streifen in Gelb, Orange und Ocker, die warmen Farben sollen Freundlichkeit ausstrahlen. Es gibt zwei Arztzimmer, einen »Raum der Stille« und eine Sitzecke mit braunen Ledersesseln. Im Gemeinschaftsraum stehen ein Fernseher, Bücherregale und eine vollautomatische Kaffeemaschine. Der Cappuccino kostet einen Euro.

Die Frauen wohnen in Einzelzimmern. Auch diese Mütter haben sich oft lange nicht eingestanden, dass sie Raubbau an sich selbst betreiben, sie wehrten sich gegen ihre Erschöpfung, bis sie nicht mehr konnten. Fünf von ihnen erzählen, was sie erlebt haben.

Zimmer 211

Yvonne P. ist Lehrerin für Informationstechnik an einer Berufsschule, ihre Tochter ist 21 und studiert, ihr Sohn ist 18, er hat vor einem Jahr das Abitur gemacht. Sie sagt, das Homeschooling im Shutdown habe ihr den Boden unter den Füßen weggezogen.

Zum einen waren da ihre Kinder. Die Tochter loggte sich in die Videovorlesungen ein oder auch nicht. Wenn sie es tat, schrieb sie nebenher WhatsApp-Nachrichten oder surfte auf Instagram. Ihr Sohn verfolgte den Onlineunterricht vom Bett aus.

Yvonne P. hat diese Trägheit verrückt gemacht. Ständig habe sie die beiden antreiben müssen. Meinte, sie machten es sich auf ihre Kosten bequem. Ihre Kinder



fragten, was sie überhaupt wolle, es sei doch ihr Leben. Yvonne P. erinnert sich, geantwortet zu haben: »Ja, aber es ist meine Verantwortung.«

Zum anderen war da ihr Unterricht. Sie ahnte, was bei ihren Schülern zu Hause los war, sie musste nur die eigenen Kinder ansehen. Sie rief einen Schüler auf, bekam keine Antwort, später hieß es, er sei auf der Toilette gewesen. Vielleicht stimmte das, wahrscheinlich nicht. Eine Schülerin entschuldigte sich mit Nasenbluten, eine andere erzählte etwas von einem dringenden Anruf, den sie erwartet hatte.

Ihr Mann saß ihr gegenüber, wenn sie unterrichtete, er arbeitete ebenfalls im Homeoffice. Sie hörte seine Telefonate, er hörte, wie sie mit den Schülern sprach. Sie arbeitete mit zwei Bildschirmen: Auf einem teilte sie das Material für die Klasse, auf dem anderen beantwortete sie Fragen.

Mit ihrem Handy kontrollierte sie, wer sich meldete. Sie wollte die Schülerinnen und Schüler motivieren, sie gut auf die Prüfungen vorbereiten, trotz der Umstände. Und doch fühlte sie sich machtlos.

Es gab vor der Pandemie ein Winterritual in der Familie: Donnerstagabends putzten sie die Wohnung, und freitags ging es zu viert mit dem Wohnwagen ins Zillertal zum Skifahren. Frische Luft, Sport, Gespräche über die zurückliegende Woche. Die Freude darauf, die zweieinhalb Tage Erholung, die Leichtigkeit, alles fiel weg im letzten Shutdown.

Sie habe jede Distanz zum Alltag verloren, sagt Yvonne P. »Ich dachte: Wir haben eine Pandemie, ich muss jetzt besonders performen – als Lehrerin und als Mutter.« Ihr sei es auch früher schon immer wichtig gewesen zu beweisen, dass sie das hinbekomme: Job, Familie und Haushalt.

Wenn die Tante sie besuchte und für das glänzende Badezimmer lobte, habe sie das bestärkt. Im Shutdown putzte sie noch gründlicher als sonst, und wenn sie nachts wach lag, stand sie oft auf und bügelte. Ihr Sohn bringt normalerweise den Müll raus, er staubsaugt, schafft das Altglas weg. Sie erledigte auch das, weil sie meinte, er könne dann besser für sein Abitur lernen.



Doch dann war sie es, die sich nicht mehr konzentrieren konnte. An einem Tag im März 2021 saß sie am Rechner, begrüßte die Schüler, lud den Lernstoff hoch, sagte: »Ich kann gerade kein Wort mehr reden.« Sie schaltete die Kamera aus und weinte.

Die Soziologin Franziska Schutzbach hat ein Buch über »Die Erschöpfung der Frauen« geschrieben. Seit es im Oktober erschienen ist, wird sie so oft zu Lesungen, Interviews und Diskussionen gebeten, dass sie viele Anfragen ablehnen muss. Ihr Buch liest sich wie ein Kommentar zu den Geschichten der Frauen in Bad Wurzach. Sie schreibt von der »Allzuständigkeit« der Frau.

Im Gespräch sagt sie: »Wir leben in einer Zeit, in der sich die Fratze der Emanzipation zeigt.« Frauen hätten viel erreicht, sie seien in Führungspositionen vorgedrungen, machten Politik, dürften Sex haben, mit wem sie wollen, dürften abtreiben, hätten eigene YouTube-Kanäle. Trotzdem müssten Frauen mindestens doppelt so viel leisten wie Männer, um genauso gut dazustehen. Sie müssen Vorbild sein im Job, zu Hause, für ihr Kind.

»Das ist das Paradoxe«, sagt Schutzbach. »Dass es einerseits Anerkennung bedeutet, wenn eine Frau gleichzeitig als Mutter, Hausfrau, Berufstätige, Ehrenamtliche, Ehefrau und pflegende Angehörige möglichst perfekt ist. Aber dass sie sich auf diesem Weg derart selbst ausbeutet, dass sie am Ende zusammenbricht und aufgrund der vielen unbezahlten Arbeit im Alter auch ökonomisch schlechter dasteht.«

Schon Mädchen ist das Prinzip der Allzuständigkeit vertraut. Das moderne Mädchen soll alles sein: selbstbestimmt, sexy, berufsorientiert, fürsorglich, familienorientiert, empathisch.

Franziska Schutzbach sagt: »Es ist eine Art Eier legende Wollmilchsau.«

Zimmer 103

Anfangs sei Nicole S. in ihrem Zimmer auf und ab gelaufen wie ein Tiger im Käfig, erzählt sie. Habe Serien auf Netflix geguckt, wollte mit anderen Frauen nichts



zu tun haben. Sie hatte noch die Termine ihrer Kinder im Kopf: morgen Nachmittag Kieferorthopäde – hoffentlich denken sie zu Hause dran.

Nach ein paar Tagen ist sie mit einer Tasse Tee in den Aufenthaltsraum gegangen und hat gewartet, dass sich jemand zu ihr setzt. Es dauerte nicht lange, die ersten Fragen lauteten: Woher kommst du? Was ist passiert?

Sie wohnt im Rheinland, vom Vater ihrer Kinder hat sie sich getrennt, seit acht Jahren hat sie einen neuen Partner. Nicole S. arbeitet 30 Stunden.

Ihr Sohn, 14 Jahre alt, sei eher introvertiert. Die Tochter, 17, habe ihr bei jeder Gelegenheit Kontra gegeben, habe sie provoziert, war aggressiv. Sie wisse, dass Pubertierende so sein können, sagt Nicole S. Aber sie sei sich vorgekommen, als hätten die Kinder mit ihrem Verhalten das Leben aus ihr gesaugt.

Egal was sie gekocht hatte, sie aßen es widerwillig. Wenn sie von der Arbeit kam, stand das dreckige Geschirr im Spülbecken, überall Chaos. Im Shutdown hätten die Kinder sich komplett gehen lassen, sagt sie. Liefen den ganzen Tag im Schlafanzug herum, lernten nicht für die Schule.

Ihr neuer Mann, der als Vertriebler arbeitet, meinte, sie habe ihre Kinder nicht im Griff. Er selbst kümmerte sich nicht um die Stiefkinder. Wenn Nicole S. abends mal im Sessel saß, habe er gesagt: »Was hast du denn, du sitzt doch jetzt vor dem Fernseher.«

Sie sagt, sie habe nie gelernt, um Unterstützung zu bitten, auch nicht ihn. Immer habe sie Druck gespürt, mit anderen Müttern mithalten, ein bestimmtes Bild erfüllen zu müssen: Kindergeburtstage mussten Events sein, eine Show, die Einladungen selbst gebastelt. »Ich war das einzige Familienmitglied, das nur gegeben hat«, sagt sie. »Alles, was ich gemacht habe, galt als normal.« Sie redet schnell, als wollte sie etwas loswerden. »Mein Partner meinte, ich hätte ein überspanntes Weltbild. Ich fing an rumzuschreien.«

Die Tage beginnen früh in Bad Wurzach. Erholung braucht Zeit. Wegen Corona wird in zwei Schichten gegessen, morgens von 7 bis 7.45 Uhr und von 8.15 bis 9 Uhr.



Mittags gibt es Hähnchenbrustfilet in Currysoße oder Gemüselasagne, alle Frauen sagen, wie gut ihnen das Essen schmecke. Sie sitzen zu viert an einem Tisch, getrennt durch eine Plexiglasscheibe, auch das eine Hygienemaßnahme. Hinweise überall: »Bitte Abstand halten – zu Ihrer und unserer Sicherheit«. Nicole S. sagt, sie könne sich nicht erinnern, wann man ihr zuletzt eine Mahlzeit vorgesetzt hat, wann sie zuletzt für nichts und niemanden zuständig sein musste. Eine Mütterkur zu machen heißt, bemuttert zu werden.

Zum Therapieplan gehören »Stressbewältigung«, »Gruppengespräch zum Thema Selbstwert«, »Kraftmanagement«, »Gesprächsgruppe zum Thema Erziehung«, »Besinnung«. Alkohol ist verboten, die Raucherinnen treffen sich draußen am überdachten Aschenbecher. Um 22 Uhr herrscht Ruhe.

Im Untergeschoss, neben den Zimmern für die Eingangs- und die Abschlussuntersuchungen, liegen die Räume für Physiotherapie, Massage und Moorpackungen. Die Gymnastikhalle hat eine Sprossenwand, und im Werkraum können die Frauen Figuren aus Ton modellieren. Für Nicole S. ist das alles Luxus. Sie komme hier seit Langem erstmals wieder zum Nachdenken, sagt sie. Es sind unbequeme Gedanken, sie zweifelt nun an ihrem Lebensentwurf.

»Ich weiß nicht, ob mein Partner mir guttut«, sagt sie. »Ich weiß nicht, ob die Kinder mir guttun.« Vor der Kur hätte sie sich nicht getraut, solche Sätze auszusprechen. Neulich saß sie mit einer Frau zusammen, sie redeten über die Zeit danach, es sind neun Tage noch bis zur Abreise. Die Frau habe gesagt, sie vermisse weder ihren Mann noch ihre Kinder. »Ich habe gedacht: Genauso geht's mir auch.«

Die meisten Mütter fürchten sich davor, als schlechte Mütter zu gelten. Das Urteil sei gleichbedeutend mit dem gesellschaftlichen Abseits, sagt die Soziologin Franziska Schutzbach. »Gilt eine Frau als schlechte Mutter, werden alle Probleme des Kindes auf ihr Versagen zurückgeführt.«

Der hohe Anspruch kann schnell in eine Abwärtsspirale münden: Die Mütter meinen, sie würden dem Ideal nicht gerecht, sie fühlen sich überfordert; die



Überforderung führt zu mangelndem Selbstwertgefühl, zu Schuldgefühlen, zu Scham, zu Erschöpfung und kann Depressionen begünstigen.

Frauen mit Kindern verspüren den Druck seit Generationen, doch er hat sich in letzter Zeit verstärkt, sagen Familienforscher. Sie sprechen von einem kindzentrierten Alltag: Oft dreht sich zu Hause fast alles um die Bedürfnisse, Ansprüche und Interessen des Kindes, nicht um die des Vaters oder der Mutter. Désirée Waterstradt, Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe, sagt: Die Eltern seien in eine dienende Position gerutscht, das treffe Paare meist unerwartet und überfordere schnell.

Auch Väter leiden darunter, doch in der öffentlichen Meinung stehen sie oft besser da als Mütter. »Wenn ein Vater seine Kinder nach der Scheidung nur an jedem zweiten Wochenende sieht, ist das gesellschaftlich akzeptiert«, sagt Soziologin Schutzbach. »Handelt es sich aber um eine Mutter, gilt sie als suspekt und wird in eine Schublade gesteckt: karrieregeil, kaltherzig, Rabenmutter.«

Der Mythos von der Mutter als sich aufopfernder Frau ist in Deutschland anscheinend machtvoller als in anderen europäischen Ländern. Nach wie vor stimmt eine Mehrheit der Deutschen der Aussage zu, dass Mütter im Beruf kürzertreten sollten, um mehr Zeit für die Kinder zu haben.

Zimmer 111

Das Erste, was ihr im Kurheim auffiel, waren die Stille und die Langsamkeit. Alles schien in Zeitlupe abzulaufen, nicht so laut und hektisch wie sonst. Sie kommt gerade von der Ernährungsberaterin, die ihr einen Handzettel mitgegeben hat: »Richtiges Essen bei Schichtarbeit«. Daniela P. ist im Ruhrgebiet zu Hause, sie arbeitet als Intensivkrankenschwester in der Unfallchirurgie, hat aber auch Covid-Patienten betreut.

In einigen Schichten fehlte ihr die Zeit, zwischendurch zu essen und zu trinken, sagt sie. In Schutzkleidung herumzulaufen sei furchtbar anstrengend, sie fühle sich wie eingeschweißt, jedes Mal klitschnass geschwitzt. Hatte sie doch mal eine Pause,



bekam sie mit, dass manche Kollegen sagten, Corona sei nicht so schlimm, die Statistik sei falsch, so viele Infizierte gebe es gar nicht. Dann habe sie früher als nötig weitergearbeitet, weil sie die Diskussionen nicht ertrug.

Ihr Sohn wird im März sechs Jahre alt, der Mann schult um, die Schwiegermutter erkrankte an Krebs, und Daniela, die Krankenschwester in der Familie, trug die Nachrichten zwischen Ärzten, ihrem Mann und seinen Geschwistern hin und her. Frühschicht von 6 bis 14 Uhr, anschließend Besuch bei der Schwiegermutter im Krankenhaus, sie nahm die schmutzige Wäsche mit, kaufte ein, kam häufig erst um 19 Uhr nach Hause, dort wartete der Sohn und wollte spielen, sie legte sich schlapp aufs Sofa, und ihr Mann fand, sie solle sich aufraffen, dem Kind zuliebe. Das waren typische Tage, sagt sie.

Als sie nach einem Bandscheibenvorfall ihren Rücken im Fitnessstudio stärken wollte und wegen Corona feste Stunden buchen musste, kam fast immer etwas dazwischen: die Nachsorgeuntersuchungen mit der Schwiegermutter, die Telefonate mit deren Krankenkasse, Termine mit dem Sohn bei der Ergotherapie.

Ihr Mann ist für die Küche zuständig, die Wäsche machen sie gemeinsam. Daniela P. findet, ihr Mann faltet die Unterhosen falsch. »Ich fühle mich tendenziell für alles und jeden verantwortlich. Ich denke, wenn ich es nicht mache, macht es keiner. Und wenn es doch einer macht, dann nicht richtig, weil nur ich weiß, wie es geht.«

Früher habe sie sich vorgestellt, sie heiratet, wird Mutter und Hausfrau. »Ich dachte: Oh, wie schön!« Doch dann vermisste sie die innigen Gefühle für ihr Baby und fremdelte wochenlang. Aus finanziellen Gründen fing sie nach dem Mutterschutz wieder an zu arbeiten. Zu Hause stillte sie, und in der Klinik pumpte sie Milch ab.

Sie habe in den Coronajahren sehr viel gearbeitet, sagt Daniela P. Trotzdem sei sie manchmal lieber im Dienst als zu Hause gewesen. Bei der Arbeit habe sie sich gebraucht gefühlt. Zu Hause habe sie immer den Eindruck, sie genüge den eigenen Erwartungen nicht.



Zimmer 302

Sie hat den Liegestuhl vom Balkon hereingeholt, der sei so schön bequem, und nach dem Mittagessen ein Nickerchen gemacht. Über der Rückenlehne hängt ein Handtuch. Das Bett ist zerwühlt, auf der Decke liegt eine Stoffeule. An der Wand stehen der in den Kurzzimmern übliche Kleiderschrank und ein Tisch mit zwei Stühlen, nicht mehr. Ein Spiegel, eine Pinnwand, kein Fernseher, kein Radio. Dreimal in der Woche werden die Zimmer gesäubert. Manche Frauen hängen dann das »Bitte nicht stören«-Schild an die Tür, weil sie nicht einen Moment ihrer Privatsphäre abgeben wollen.

Kristin J. trägt einen Kapuzenpullover und Crocs. Sie sagt, sie sei froh, einen Rückzugsort wie dieses Zimmer zu haben. Zu Hause sei sie in den vergangenen zwei Jahren vielleicht drei oder vier Stunden lang allein gewesen. Auch Kristin J. ist gelernte Krankenschwester, auch sie hatte einen Bandscheibenvorfall. Doch sie hat gekündigt und ist nun Hausfrau. Sie wollte keinen anderen Beruf mehr.

Ihre Tochter ist 14, der Sohn 16. Ihr Mann arbeitet in der IT-Branche. »Ich muss mich ständig rechtfertigen, dass ich nur zu Hause bin«, sagt sie. Der Ort, in dem sie leben, hat 5000 Einwohner, in ihrer Kirchengemeinde kennt sie nur drei Frauen, die sich ausschließlich um die Familie kümmern.

Kristin J. sagt, ihre Tochter sei ein Wirbelwind – an sich schon anstrengend. Aber das Mädchen sei außerdem monatelang nicht zur Schule gegangen. Sie habe über Bauchschmerzen geklagt, sich geritzt, sie habe versucht, sich das Leben zu nehmen. Kristin J. vermutet, ihr Kind werde von Mitschülern gemobbt. Zwischendurch aber dachte sie auch, das Unglück der Tochter liege an ihr, der Mutter. »Meine Tochter hätte eine ambulante Therapie gebraucht, aber das ging wegen Corona nicht. Keiner konnte neue Patienten annehmen.«

Mütter seien wie Löwinnen, findet Kristin J. Solange es den Kindern schlecht gehe, würden die Frauen sich keine Schwäche zugestehen. Doch dann, als sie vor einem Jahr weinend bei ihrer Hausärztin saß, habe die ihr eine Mütterkur empfohlen.



Obwohl sie es sich erst nicht vorstellen konnte, fuhr sie dann ohne ihre Kinder. »Ich wollte das Problem nicht mitnehmen.« Anfang Januar checkte sie in der Mütterklinik ein, sie habe sich gefühlt, als täten ihr alle Knochen weh, sagt sie.

Gleich muss sie los zum Kurs über Kraftmanagement, der wegen des großen Interesses in dieser Woche zweimal angeboten wird. Danach will sie zum Liederabend mit Herrn Miller, einem Pastoralreferenten. Herr Miller spielt Gitarre und singt Songs von den Beatles und Cindy Lauper, die er ins Deutsche übersetzt hat, 15 Frauen haben sich angemeldet. Wenn Kristin J. danach noch mag, wird sie in ihrem Zimmer puzzeln. Puzzeln trainiert Ausdauer, Geduld und Konzentrationsfähigkeit. Ein Motiv hat sie fertiggestellt, 1000 Teile, ein Schwedenhaus, das sich im See spiegelt. Nun sitzt sie an einer Katze, 500 Teile.

Es ist erstaunlich, wie wenig nötig ist, damit ein Mensch zur Ruhe kommt. Die Frage, die sich jedes Mal stellt, ob nach Wochen im Schweigekloster, einer Fastenwanderung oder Mütterkur: Wie lange hält der Erfolg an? Die Frauen werden in einen Alltag zurückkehren, der nach alten Mustern funktioniert.

Das Gender Care Gap ist so ein Muster. Soziologen bezeichnen damit die ungleiche Verteilung von Fürsorgearbeit. Selbst wenn eine Frau im Beruf Vollzeit arbeitet, verringert sich ihr Einsatz zu Hause in der Regel nicht. Bereits Frauen ohne Kinder kümmern sich jeden Tag doppelt so lange um den Haushalt wie ihre Männer. Bei Paaren, deren jüngstes Kind bis zu sechs Jahre alt ist, bügelt, putzt, kocht und erzieht der Vater im Schnitt 47 Minuten, die Mutter zwei Stunden und 23 Minuten, werktags wie sonntags.

Und auch wenn Frauen das Haupteinkommen einer Familie erwirtschaften, sind sie meist diejenigen, die mehr bügeln, putzen, kochen, erziehen.

Schwer wiegt außerdem der Mental Load, jene Belastung, die dadurch entsteht, alle Aufgaben rund um Kinder und Haushalt im Blick zu halten. »Auch wenn der Vater das Klo putzt: Viele Mütter sitzen allein im Cockpit und steuern den Familienflieger«, sagt Franziska Schutzbach. »Sie wissen, wann die nächsten



Kindergeburtstage und Arzttermine anstehen, sie überblicken die Vorräte. Und verlieren sie den Überblick, gelten sie als schlechte Mutter – die alte Falle.«

Die klassische Rollenaufteilung, sie verschwindet einfach nicht – trotz politischer Absichtsbekundungen und neuer Gesetze, trotz Elterngeld und dem Recht auf befristete Teilzeit. Ein Grund dafür ist, dass nach wie vor staatliche Strukturen fehlen, die eine gleiche Aufteilung zwischen Müttern und Vätern ermöglichen würden: 18 Prozent der Eltern von Grundschulern können ihre Kinder nicht so lange betreuen lassen, wie sie es sich wünschen, auch Kitas bieten oft zu kurze Betreuungszeiten, besonders für Kinder unter drei Jahren.

Bis zum Schuljahr 2029/2030 soll es bundesweit einen verbindlichen Rechtsanspruch auf einen Ganztagsplatz in Grundschulen geben. Das von Bundestag und Bundesrat beschlossene Gesetz wurde zäh verhandelt, noch ist unklar, ob sich bis dahin das nötige Personal findet. Einen Rechtsanspruch auf einen Platz in einer Kita gibt es zwar schon, aber er wird dem individuellen Bedarf vieler Mütter und Väter nicht gerecht. Und die Pandemie hat das existierende Betreuungsproblem noch verschärft.

Zwischen Januar 2020 und Mai 2021 fand an mehr als 180 Tagen in Deutschland an weiterführenden Schulen kein normaler Unterricht statt, viele Kitas hatten zwischenzeitlich geschlossen. Laut der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung sagen 75 Prozent der Mütter mit Kindern unter zwölf, sie hätten im ersten Jahr der Coronakrise den Großteil der zusätzlichen Betreuung geschultert. Nur in der Türkei war der Wert mit 76,6 Prozent noch höher. In Israel betrug er lediglich 44,4 Prozent.

Die Soziologin Franziska Schutzbach ist davon überzeugt, dass familienpolitische Reformen auch deshalb lange nicht angeschoben wurden, weil unbezahlte Fürsorge ein profitables Geschäft ist. »Unsere Gesellschaft könnte ohne Fürsorgearbeit nicht bestehen«, sagt sie. »Und je selbstverständlicher man davon ausgeht, dass Frauen sie am Ende übernehmen, umso besser. Es hat daher eine innere Logik, diese Art der Arbeit nicht als harten Job zu werten. Indem man behauptet,



Frauen machen diese Arbeit von Natur aus gern, kann man sie nicht oder nur schlecht bezahlen.« Auch Pflegekräfte und Erzieherinnen bekämen das zu spüren. »Unser kapitalistisch geprägtes System beruht darauf, dass Fürsorge als moralische Verpflichtung gilt und am besten gratis geliefert wird.«

Und noch etwas wird sich nicht geändert haben, wenn die Mütter aus Bad Wurzach wieder bei ihren Familien sein werden: Nicht nur unwillige Männer und staatliche Strukturen erschweren Müttern das Leben, sie tragen selbst ihren Teil dazu bei. Sie lassen es geschehen, dass ihre Söhne seltener im Haushalt helfen, wie eine Studie des Leibniz-Instituts für Sozialwissenschaften von 2017 zeigt. Und sie entwickeln oft eine Meisterschaft darin, sich gegenseitig zu vergleichen, zu beäugen, zu verurteilen. Karrierefrauen gegen Teilzeitmütter gegen Hausfrauen.

Einige Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Frauen sich die Mehrfachbelastung selbst zuzuschreiben hätten: Sie könnten schlecht delegieren und würden es kaum ertragen, wenn das Ergebnis nicht ihren Vorstellungen entspreche.

»Weibliche Sozialisation geht typischerweise damit einher, den Schmutz eher zu sehen und Aufgaben im Haushalt zu erkennen, die sich im Vorübergehen erledigen lassen«, sagt die Soziologieprofessorin Sarah Speck von der Universität in Frankfurt am Main. »Hausarbeit und Fürsorge wird Mädchen eher anerzogen, und andererseits ahmen sie ein solches Verhalten nach, weil es Mütter nach wie vor in der Regel so vorleben.«

Mädchen entwickelten daher andere Standards hinsichtlich Sauberkeit und Fürsorge. »Es ist ein verinnerlichtes Verhalten, wie in den Körper eingeschrieben. Wenn Männer die Frauen als unentspannt oder hysterisch kritisieren, weil sie diese Aufgaben so wichtig nehmen, machen sie es sich viel zu leicht. Ihre vermeintliche Coolness ist letztlich eine Demonstration von Macht: Sie wertet ab, was die Frauen leisten und erlaubt es den Männern, sich dieser Arbeit zu entziehen.«

Und noch etwas trägt dazu bei, dass die Rollen in vielen Familien trotz Feminismus, Emanzipation und Frauenquote nach wie vor ziemlich traditionell verteilt



sind: Die alten Muster infrage zu stellen bedeutet Unfrieden, der Partnerschaften gefährden kann. Zahlreiche Frauen wollen zudem nur in Teilzeit erwerbstätig sein und verrichten gern mehr Fürsorgearbeit als ihre Männer. Auch büßen Männer in der Rolle des fürsorglichen Hausmanns an Attraktivität ein – im allgemeinen Ansehen und ebenfalls bei ihren Frauen. Und noch immer bezieht sich das Ideal von Gleichberechtigung auf den Arbeitsmarkt und öffentliche Positionen, nicht aber auf Haushalt und Fürsorgearbeit. All das zeigen wissenschaftliche Erhebungen.

»Wie wir uns verhalten, basiert auf lange gewachsenen Normen«, sagt Sarah Speck. »Und selbst wenn wir uns dieser Muster bewusst sind, heißt das noch lange nicht, dass wir sie sofort ändern könnten.«

Großer Gruppenraum

Mittwoch, kurz nach dem Mittagessen. Auf dem Boden steht eine Schale als Blickfang, drum herum sitzen 15 Frauen auf Stühlen. 90 Minuten Achtsamkeit sieht der Wochenplan jetzt vor, die Teilnahme ist freiwillig. Rebekka Müller, die Leiterin des Mütterkurheims, eine Sozialpädagogin, begrüßt die Runde.

Sie spricht nicht von »Müttern«, sie sagt »Familienfrauen«, sie findet den Begriff treffender, weil die Frauen hier nicht allein in ihrer Mutterrolle gesehen werden und sie auch nicht allein wegen der Kinder im Hamsterrad stecken. Rebekka Müller mag es nicht mehr hören, wenn Leute sich empören, eine Mütterkur sei Urlaub auf Kosten der Krankenkasse. »Was wir hier machen, ist Krisenintervention.« Das Haus ist ausgebucht bis in den Herbst.

Doch jetzt geht es erst einmal ums Luftholen: einatmen, Oberkörper nach vorn, ausatmen, linken Arm schräg nach hinten, einatmen, nach vorn, ausatmen, rechten Arm schräg nach hinten, einatmen, beide Arme nach hinten, aufstehen, in die Knie gehen, aufrichten, erst gemeinsam, dann jede in ihrem Tempo. Es sei erstaunlich, wie langsam man durchatmen könne, wird eine Frau anschließend in der Feedbackrunde sagen. Wie viele Pausen man dann automatisch einlege.



Was ist jetzt?, fragt Müller – diesen Gedanken sollen die Frauen mit nach Hause nehmen. Weder an den Ärger von gestern denken noch an die Aufgaben, die auf sie warten.

Zimmer 306

Stefanie B. hat irgendwann nur noch geschrien. Sie war wütend auf das ständige Hin und Her in der Pandemie, auf die unflexiblen Zeiten im Kindergarten, auf ihre Arbeit. Sie brüllte ihre Zwillinge an, kaum drei Jahre alt und mitten in der Trotzphase. »Terrorzwerge«, sagt Stefanie B. Es klingt liebevoll, aber damals konnte sie nicht mehr. Sie schrie. Das war an einem Montag im April.

Am Dienstag dann rief ihre Mutter an und sagte, sie wisse nicht mehr, wo sie sei. Seither gehört zum Alltag von Stefanie B. noch eine demente alte Frau.

Erschöpfung, Tinnitus, Konzentrationsschwäche, depressive Gedanken, so kam sie schließlich zur Kur. Sie wohnt in Hessen, ihr Mann ist Handwerksmeister, sie trägt Brille, kurze Haare und hier im Kurheim Stoppersocken. Seit der Geburt ihrer Kinder arbeitet sie nur noch 50 Prozent in der Marketingabteilung eines großen Unternehmens. Sie hadert damit, sie hat immer Vollzeit gearbeitet, aber der Kindertag endet zu früh. Und in der Pandemie wusste sie nie, ob die Kinder wegen Krankheitsverdachts nach Hause geschickt werden. Stefanie B. jongliert mit Betreuungszeiten. Und mit ihrer Rolle als Tochter.

Als sie mit den Behörden sprach, morgens im Büro, es ging um einen Heimplatz für ihre Mutter, hörte die Chefin zu und sagte dann, sie solle solche Gespräche in ihrer Freizeit führen. »Ich dachte: What the fuck!«, sagt Stefanie B.

Sie hätte Urlaub nehmen können, um diese Dinge zu regeln. Doch den brauchte sie, wenn mal wieder die Kita ausfiel. Sie besuchte ihre Mutter im Heim, die alte Frau behauptete, man wolle sie verschleppen, sie habe Angst. Stefanie B. tröstete, doch als eine Pflegerin fragte, ob sie nicht öfter kommen könne, konnte sie nur antworten, dafür fehle ihr die Zeit.



Sie habe sich als schlechte Mutter und schlechte Tochter gefühlt, sagt sie. Und dieser Zustand hörte nicht auf. Auf Facebook las sie von Müttern, die von ihren Männern verlassen wurden und erklärten, sie bewältigten den Alltag auch gut allein. Stefanie B. fragte sich, ob sie überhaupt Probleme haben dürfe.

Als sie losfuhr nach Bad Wurzach, hielt sie an der ersten Tankstelle und weinte fünf Minuten lang. Es war eine Mischung aus Trennungsschmerz und Erleichterung.

Sie schätzt den Abstand, den die Kur ihr schenkt. Sie sieht nun wieder größere Zusammenhänge. Als sie am Donnerstag im Seminar zu Kraftmanagement um sich blickte, sei ihr bewusst geworden, dass da gerade »20 engagierte, erschöpfte, großartige Frauen« darüber nachdachten, wie sie ihr Leben bewältigen können, ohne zu zerbrechen. Sie setzte sich dann hin und notierte ihre Gedanken.

Sie schrieb: »Warum wird gesellschaftlich keine Hilfsstruktur geschaffen, warum gibt es keine Unterstützung bei kranken Kindern, keine deutschlandweit einheitliche und durchgängige Vollzeit-Kinderbetreuung aller Jahrgangsstufen, warum gibt es keine Supervision für Familien, die den Kindergärten und Schulen angegliedert ist, die Ansprechpartner sind und ein Auge auf die Familien haben können, ehe ein Elternteil kollabiert?«

Mütter sollten für ihre Care-Arbeit bezahlt werden, ein verbindlicher Stundensatz, angepasst an das Alter des Kindes, so schrieb sie. »Wir leben in einem System, in dem Eltern mit Ansprüchen, Rollen und Aufgaben zugebombt werden, aber kaum tragbare Lösungskonzepte an die Hand bekommen, wenn diese Rollen kollidieren. Und die, weil sie keine Zeit und Kraft haben sich zu wehren, stattdessen daran arbeiten, sich unentwegt selbst zu optimieren und ihre Ansprüche ans Leben herunterzuschrauben, um den ganzen Wahnsinn aufrechterhalten zu können.«

Den Umfang der Arbeit sichtbar zu machen empfiehlt die Soziologin Franziska Schutzbach. Listen erstellen, Tabellen konfigurieren, das gesamte Handwerkszeug des klassischen Projektmanagements nutzen. Aufschreiben, wer das Bad geputzt hat. Und wie lange es gedauert hat. Wer kocht, einkauft und den Kindern vorliest. Erst recht



gehöre der gesamte Mental Load in die Erhebungen: Wie viele Nachrichten gehen hin und her, bis ein Kindergeburtstag stattfindet? Welche WhatsApp-Gruppen aus der Schule muss man verfolgen?

Es klingt, als brächte die Methode vor allem eines: zusätzlichen Stress. Doch Excel-Tabellen können ein Familienleben tatsächlich erleichtern. Und sie können helfen, auf reibungslose Abläufe zu pochen: Wenn der Vater mit den Kindern schwimmen geht, ist das nur ein Anfang. Gelungenes Projektmanagement ist es erst, wenn er für alle die Badetasche packt, sie nach dem Schwimmen ausräumt, das nasse Schwimmzeug auswäscht, zum Trocknen aufhängt, die Tasche zurück an ihren Platz legt. Und wenn er für den Ausflug genügend Proviant eingepackt hatte. Schwimmen macht hungrig. Und hungrige Kinder werden anstrengend.

Die kleinen Fluchten, in denen viele Mütter bislang noch Entlastung suchen, reichen jedenfalls nicht aus. Yogakurse, Wellness-Wochenenden, selbst der Jahresurlaub wirkten als Gegengewicht erkennbar nicht nachhaltig. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse fühlte sich fast jeder Zweite in Deutschland schon wenige Tage nach dem Urlaub im vergangenen Jahr nicht mehr ausgeruht. 42 Prozent der Frauen gaben an, die anstehende Hausarbeit raube ihnen gleich wieder alle Erholung – was nur auf 21 Prozent der Männer zutraf.

»Das Grundproblem lässt sich aus eigener Kraft nicht lösen«, sagt Franziska Schutzbach. »Im Gegenteil: Die Appelle an eine bessere Work-Life-Balance führen oft zu zusätzlichem Druck – und der dann zu noch mehr Erschöpfung. Am Ende fühlt man sich schlecht, weil man es noch nicht mal hinbekommt, seine Gymnastikmatte auszurollen.«

Schutzbach wirbt für einen Paradigmenwechsel: Gäbe es eine Teilzeitpflicht für alle Geschlechter, würde die Sorgearbeit sich mit der Zeit wohl fairer verteilen. Erst recht, wenn sie auch bezahlt würde.

Die emeritierte Soziologieprofessorin Frigga Haug hat bereits vor Jahren ein Modell für ein gutes Leben vorgestellt. Es gehören vier Dinge dazu, in gleichen



Teilen: Erwerbstätigkeit; Zeit für Kinder, Freunde und Angehörige; Zeit für politisches und gesellschaftliches Engagement; Zeit für sich selbst und die eigene Weiterbildung. Da ein Mensch etwa 16 Stunden am Tag wach ist, hätte er für jeden der Bereiche 4 Stunden Zeit.

Bislang sind solche Ideen in Deutschland utopisch. Viele Menschen wären mit so viel Zeit für sich selbst vielleicht auch nicht glücklich. Und Erwerbsarbeit kann so erfüllend sein, dass manche nach acht Stunden noch nicht aufhören möchten. Aber andere Modelle braucht die Gesellschaft trotzdem, etwas Vergleichbares wie den »Mental Health Recovery Action Plan«, den die britische Regierung erstellt hat, nur eben für den gehetzten, überbeanspruchten modernen Menschen, Frau wie Mann.

Das Bewusstsein ist da, bis in die hohe Politik. »Die Pandemie hat noch einmal sehr deutlich gemacht: Frauen tragen in vielen Fällen die Hauptlast der täglichen Aufgaben in den Familien«, sagt Elke Büdenbender dem SPIEGEL. Die Frau des Bundespräsidenten ist Schirmherrin des Müttergenesungswerks, Richterin und Mutter einer 25-jährigen Tochter. »Eltern – insbesondere die Mütter – bedürfen deshalb ganz dringend Zeiten der Erholung und Regenerierung. Denn nur wenn es den Eltern gut geht, geht es auch den Kindern gut.«

Aus dem von Anne Spiegel geführten Familienministerium, seit dem Regierungswechsel in der Verantwortung der Grünen, heißt es: »Wir wissen, dass sich viele Eltern eine partnerschaftliche Vereinbarkeit von Beruf und Familie wünschen. Das zu erleichtern ist Aufgabe der Politik.« Und Leni Breymaier, Sprecherin der SPD-Fraktion für den Bereich Familie, Senioren, Frauen und Jugend, sagt: »Die Pandemie hat die ungleichen Chancen von Frauen und Männern brutal aufgezeigt.« Die Selbstverständlichkeit, mit der Sorgearbeit von Frauen eingefordert werde, müsse im 21. Jahrhundert endlich ein Ende finden. »Es geht um Umverteilung von bezahlter und unbezahlter Zeit und von Geld.«

Es klingt, als könnte nur der große Wurf weiterhelfen. Die Schrauben, an denen die Verantwortlichen drehen, wirken dagegen eher klein. Eine Sprecherin aus dem Familienministerium verweist unter anderem auf den Ausbau der Ganztagsbetreuung



für Schulkinder und die Verlängerung der Partnermonate beim Elterngeld, außerdem solle künftig nach der Geburt eines Kindes der zweite Elternteil zwei Wochen lang zu Hause bleiben können. Man wolle den jungen Eltern Mut machen, entstehenden Freiraum für eine partnerschaftliche Aufteilung der Sorgearbeit zu nutzen.

Mut allein wird nicht ausreichen. Martin Bujard, stellvertretender Direktor am Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung in Wiesbaden, sagt, dass man der Spezialisierungsfalle vorbeugen müsse, die das erste Jahr nach der Geburt eines Kindes meist mit sich bringe.

»Die Mutter stillt und kümmert sich, der Vater unterstützt und nimmt vielleicht mal zwei Monate Elternzeit. Er hat aber insgesamt wenig Gelegenheit, zum Spezialisten für die durchaus anspruchsvolle Care-Arbeit zu werden«, sagt er. »So schleicht sich die traditionelle Verteilung auch bei jenen Paaren ein, die das eigentlich nie vorhatten, weil es komplikationsloser und routinierter abläuft, wenn die Frau es erledigt.«

Vom ersten Tag an bewusst gegensteuern, empfiehlt Bujard. »Männer müssen sich von Anfang mehr an Care-Arbeit beteiligen und sich diesen Freiraum auf dem Arbeitsmarkt erkämpfen – ähnlich wie Frauen für gleichberechtigte Erwerbstätigkeit gekämpft haben.«

Eine zentrale Rolle spiele dabei das Elterngeld. Würde es nur dann ausgezahlt, wenn beide Elternteile nacheinander Elternzeit nähmen und immer nur einer zu Hause bliebe, hätten Väter eine bessere Chance, die Care-Arbeit und die Verantwortung für den Alltag von Grund auf zu lernen.

Und um sie später weiterhin gleichberechtigt aufteilen zu können, müsste sich der Arbeitsmarkt ändern: »Wir brauchen Teilzeitstellen für Männer und Frauen auch in sogenannten Karrierejobs. Eltern müssten je nach Alter des Kindes vorübergehend 60, 70, 80 oder 90 Prozent arbeiten können, ohne sich dadurch ihr berufliches Fortkommen zu verbauen.«



Care-Arbeit nicht als Last, sondern als Chance: Dieses Image müsse sich durchsetzen, meint Bujard. Sodass diejenigen Männer, die wenig zu Care-Arbeit kommen, am Ende als benachteiligt dastünden, weil ihnen gesellschaftliche Teilhabe und der emotional befriedigende, intensive Austausch mit den Kindern fehle.

Fürsorgearbeit als moralische Pflicht oder Nebenbeibeschäftigung anzusehen ist jedenfalls nicht nur ungerecht, sondern auch kein tragfähiges Konzept. Eine Gesellschaft, die Fürsorgearbeit nicht anerkennt, produziert Leid. Für jene, die sie leisten, und jene, die davon abhängig sind. Also für alle.

Seit 13 Tagen sind die Frauen nun in Bad Wurzach. Was haben sie gelernt in dieser Zeit?

Yvonne P. sagt, sie habe verstanden, dass sie nur einen Koffer tragen kann: den mit den eigenen Aufgaben.

Nicole S. sieht jetzt klarer, in der Pandemie habe sich gezeigt, sagt sie, dass ihr Patchwork noch nicht zur Familie zusammengewachsen sei. »Es gibt meinen Mann und mich, und es gibt die Kinder und mich.«

Kristin J. sagt, sie sei dankbar für die Kur. Sie habe gelernt, Dinge laufen zu lassen.

Daniela P. will auch im Ruhrgebiet Nordic Walking machen. Sie habe gemerkt, wie gut ihr Bewegung tue.

Für Stefanie B. ist das Kurheim ein Ort, an dem sie das Gefühl von Druck loswird. Sie malt Mandalas aus, liest »Die Enkelin« von Bernhard Schlink. »Ich habe verstanden, wie wichtig es ist, die Gedanken schweifen zu lassen.«

Es sind vermeintliche Kleinigkeiten, Banalitäten fast. Dennoch fühlen sich alle Mütter nach einer Kur, als hätten sie mehr Kraft. Sie sagen, die Behandlung habe ihnen geholfen, besser mit ihren Problemen umzugehen – das ist das Ergebnis einer Studie über Reha-Maßnahmen in Einrichtungen des Müttergenesungswerks vom Juni vergangenen Jahres.



Die kurzfristigen Effekte sind größer als die nachhaltigen. Gleich nach der Kur bewerteten 22,5 Prozent der Befragten ihren Gesundheitszustand mit sehr gut, sechs Monate später waren es nur noch 6 Prozent; insgesamt aber geht es den Frauen besser als vor der Kur.

Als die Frauen aus Bad Wurzach seit gut einem Monat wieder zu Hause sind, blicken sie zurück: Nicole S. sagt, sie sei erstaunt über die krassen Wörter, mit denen sie ihren Alltag vor der Kur beschrieben hat. Sie sei jetzt viel gelassener, fühle sich nicht mehr so schnell angegriffen. Sie tauscht sich regelmäßig mit vier Frauen aus der Kur in einer WhatsApp-Gruppe aus: Alle meinen, der Abstand vom Alltag habe ihnen geholfen.

Sie geht zweimal in der Woche schwimmen und einmal zum Pilates, an diesen Abenden kocht sie nicht mehr für die Familie, sie achte überhaupt mehr auf sich, und trotzdem sei die Stimmung aller besser als vor der Kur.

Yvonne P. sagt, sie sei erstaunt, wie lange der Kureffekt andauere. Wenn die Schüler im Unterricht nicht mitarbeiteten, wenn jeder etwas anderes von ihr wolle, wenn andere sich verzettelten, fasse sie ihren selbst geschnitzten Speckstein in der Hosentasche an und sage sich: Stopp – lass diesen Koffer stehen.

Stefanie B. hatte schon »voll die Horrorwoche« hinter sich: Der Mann auf Geschäftsreise, die Kinder mit Magen-Darm, sie steckte sich bei ihnen an. Auch sie hat sich Walking-Stöcke gekauft, aber erst einmal benutzt.

Vormittags, wenn Mann und Kinder aus dem Haus sind, übt Kristin J. Klavier. Um den Haushalt kümmert sie sich erst nachmittags.

Und Daniela P. sagt, von der ganzen neuen Energie, die sie in der Kur gesammelt habe, seien noch 85 Prozent da. Sie sei nicht mehr so müde, könne sich mehr Zeit für ihr Kind nehmen – das sei ein gutes Gefühl.

Sie macht regelmäßig Nordic Walking, ernährt sich anders, hat abgenommen. Und die Kollegen hätten sie schon mehrmals gelobt, sagt sie, weil sie unter Druck viel ruhiger bleibe.