

Johanna Fröhlich Zapata

Das Buch, das du gelesen haben solltest, bevor du **Mutter** wirst

Vorwort von
Emilia Roig,
Nachwort von
Susanne Mierau

GU

Der
Ratgeber für eine
wirklich
gleichberechtigte
Partnerschaft

INHALT

Ein Vorwort von Emilia Roig	7
Alltagsfeminismus – Eine Begriffsklärung	13
Kapitel 1 Zusammenziehen	25
Kapitel 2 Kinder kriegen	39
Kapitel 3 Familienleben mit Kind	53
Kapitel 4 Noch mehr Kinder kriegen	69
Kapitel 5 Kindergeburtstag feiern	83
Kapitel 6 Zurück in den Job	95
Kapitel 7 Über Geld sprechen	109
Kapitel 8 Chefin werden	125
Kapitel 9 Weihnachten entstressen	139
Kapitel 10 Normen über Bord werfen	151
Kapitel 11 Wieder nur Paar sein	165
Zum guten Schluss: Ein Liebesbrief	179
Ein Nachwort von Susanne Mierau	187

ALLTAGSFEMINISMUS – EINE BEGRIFFSKLÄRUNG

- » Wie schaffe ich es, all die klugen, weisen und bahnbrechenden feministischen Theorien in meine eigene Realität zu übersetzen? Wie kann ich in einer Welt, die meinen Idealen nun mal nicht entspricht, trotzdem nach meinen Idealen leben?

WAS BITTE IST ALLTAGSFEMINISMUS?

Was für ein großes Wort: Feminismus. Darin spiegeln sich Schmerz und Scheitern von Jahrtausenden, die Kraft von Aktivist*innen aller Zeiten und nicht zuletzt eine hoffnungsvoll erträumte Zukunft. Es steckt also eine Menge Wumms in diesem Wort, doch das Problem mit großen Worten ist ja leider: Wir sind ihnen selten gewachsen.

Und so sehe ich mich sehr häufig zerknirschten Gesichtern gegenüber, wenn ich erzähle, was mein Thema ist. Weil sich Frauen für eine klassische Rollenverteilung oder für innere Widersprüche schämen und weil Männer sich angegriffen fühlen. Und dann stehe ich da. Erkläre. Beschwichtige. Zeige Verständnis. Räume ein, dass mein Partner und ich auch nicht völlig davor gefeit sind, der Macht der Gewohnheit zu erliegen oder dem Komfort gelernter Strukturen. Und ich sage wieder und wieder, dass dieses große Wort im Kleinen beginnt. Dass ich weder meine Faust recken noch mich gegen Männer stellen muss, um mich Feministin zu nennen. Eben deshalb heißt mein Thema auch Alltagsfeminismus. Weil ich damit weniger das große Ganze in den Blick nehmen will, sondern die vielen kleinen Schritte in die richtige Richtung, die wie nebenbei im Alltag stattfinden. Das ist für mich gelebter Feminismus oder eben Alltagsfeminismus (Seite 36).

Die großartige und inspirierende Literatur zum Feminismus und zur Gleichberechtigung (Seite 23) ist für mich eine Art Basis. Sie hat mir viel von dem Wissen geschenkt, mit dem ich heute als Feministische Coachin berate und lehre. Aber dennoch (oder gerade deshalb) stellt sich meinen Klient*innen und auch mir selbst immer wieder eine entscheidende Frage: Wie schaffe ich es, all die klugen, weisen und bahnbrechenden feministischen Theorien in meine eigene Realität zu übersetzen? Wie kann ich in einer Welt, die meinen Idealen nun mal nicht entspricht, trotzdem nach meinen Idealen leben? Und das, ohne ständig mit meiner Umwelt (und besonders mit meinem Partner) zu streiten?

Ich kenne so viele Frauen, die sich bis zur Erschöpfung an der feministischen Theorie abgearbeitet haben – vollkommen unabhängig vom Bildungs- und Berufsstand. Deshalb ist dieses Buch ein Appell, gemein-

sam nach einem Weg zu suchen, den Feminismus nicht nur zu denken – sondern zu fühlen, zu lieben und zu leben. Für mich bedeutet das auch, einen Alltag zu erträumen. Einen Alltag, der Lust auf das Eigene und auf das Gemeinsame macht und der am Ende unser Leben ist. Ich möchte mich mit diesem Buch auf die Suche nach Lösungsmodellen machen – auch wenn ich keineswegs schon auf alle Fragen eine befriedigende Antwort habe. Ich sehe das wie Rilke in seinem Gedicht *Über die Geduld*: Ich will »Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben«.

KEINE ANGST VOR FEHLERN!

Am Anfang einer jeden Veränderung steht die Suche nach Konzepten. Ich möchte dir in diesem Buch mein Konzept vorstellen, das da ansetzt, wo wir uns jeden Tag befinden: im Alltag von dir und mir. Ich möchte dich dazu inspirieren, dich mit Alltagsfeminismus-Themen zu beschäftigen und dich darüber mit anderen auszutauschen: mit deinen Freund*innen, mit Gleichgesinnten, mit Partner*innen und Eltern. Ich möchte mich selbst und andere dazu beflügeln, eine Haltung zu entwickeln, die abfährt, inspiriert und Schritt für Schritt alle beeinflusst, die wir lieben und die uns lieben. Das kann jedoch nicht funktionieren, wenn wir Angst vor dem großen Wort »Feminismus« haben. Deshalb ist eine fehlerfreundliche Atmosphäre eines meiner wichtigsten Anliegen. Das ist es, was wir brauchen, und deshalb stehe ich mit meinem Konzept für einen liebevollen Feminismus, den Frauen wie Männer mitgestalten können. Ich verstehe mich als Verfechterin eines Feminismus, der die kleinen Schritte in die richtige Richtung feiert, anstatt immer nur darüber wütend zu sein, dass wir noch nicht in der Utopie angekommen sind. Wut und Empörung waren und sind wichtige Wegbereiter – sie prangern das Alte an, entlarven und entkräften es. Aber sie sind für mich nicht die endgültige Antwort auf Ungerechtigkeiten.

Ich glaube, dass wir jetzt einen Schritt weitergehen oder auch zurückgehen dürfen und können, um mit Liebe auf unser Leben, auf unser Umfeld und auf all die kleinen und großen Ungerechtigkeiten zu

schauen. Nur mit einem liebevollen Blick können wir eine neue fehler-tolerante Atmosphäre schaffen. Indem wir nach und nach unsere Haltung ändern, können wir unsere Handlungen ändern und den Kampf um Gleichberechtigung immer wieder aufs Neue gemeinsam gewinnen.

*Ich verstehe mich als Verfechterin eines Feminismus,
der die kleinen Schritte in die richtige Richtung feiert, anstatt
immer nur darüber wütend zu sein, dass wir noch nicht in der
Utopie angekommen sind.*

Ich arbeite übrigens an diesem Buch, während mein Freund erkältet im Bett liegt. Ich schreibe also über Gleichberechtigung und geschlechts-spezifische Sozialisation, während ich ihm hausmütterlich eine Suppe koche, Obst klein schneide und unsere Tochter umsorge, sprich: Ich leiste Care-Arbeit (Seite 23). Darf ich das, ohne meine feministischen Ideale zu verraten? Stelle ich ihm auf leisen Sohlen Hustensaft, Fenchelhonig und Erkältungsbalsam bereit, weil ich als Frau in unserer Gesellschaft sozialisiert worden bin? Weil ich ein tradiertes Rollenbild verinnerlicht habe, demzufolge Frauen sich einfühlsam um andere kümmern und ihre Erwerbsarbeit und Selbstfürsorge dafür voller Hingabe hintanstellen? Oder ist das einfach Liebe? Denke ich zu viel nach? Denn wie schön ist es bitte, Verantwortung füreinander zu übernehmen? Ich werde schließlich auch krank und freue mich dann ebenso über Fürsorge. Problematisch ist das doch eigentlich nur, wenn diese Fürsorge eine Einbahnstraße ist. Womit wir bei einer weiteren entscheidenden Frage wären, die sicher nicht nur mich umtreibt: Wie kann ich für andere da sein und dennoch bei mir selbst bleiben? Ich bin schließlich gerne für andere da. Nur neigen weiblich sozialisierte Menschen leider dazu, die Bedürfnisse anderer vor die eigenen zu stellen. Und da wird es dann schwierig – und stressig.

Auf psychologischer Ebene ist Stress *die* Alltagsfeminismus-Falle, in die wir alle nur allzu gerne immer wieder reinspringen. Mit Anlauf, schön lachend in die Kreissäge. Ausgerechnet in Stresssituationen verfallen wir alle in die Muster, die wir von unseren Rollenvorbildern kennen: Auch die selbstbewusstesten Frauen quälen sich dann mit Selbstkri-

tik und sinnloser Aufopferung, wie ihnen das jahrzehntelang vorgelebt wurde. Und die tollsten Männer schalten auf Autopilot und rutschen in einen herrischen Paschamodus. Sobald es hoch hergeht, spulen wir plötzlich alle das 1950er-Programm ab, so als wäre Feminismus nur was für gute Zeiten. Die alten Muster haben also umso mehr Macht über uns, je mehr wir versuchen, alles unter einen Hut zu bekommen, und dadurch in Stress geraten: Das Kind niest, und ich zücke das Taschentuch. Der Mann hüstelt, und ich koche Suppe. Die Schwiegereltern kündigen sich an, und ich erinnere meinen Partner an seinen Putzdienst.

DAS PRIVATE IST POLITISCH

Obwohl heute viel mehr Frauen einer Lohnarbeit nachgehen als noch vor einer Generation, ist der Anteil der Fürsorge (der Care-Arbeit), den die Männer leisten, in etwa gleich geblieben. Im Klartext: Frauen arbeiten insgesamt viel mehr Stunden, und das vom Mann gesäuberte Fensterbrett bleibt für die große Mehrzahl von ihnen ein Sehnsuchtsort. Gegenüber den Männern haben Frauen (immer noch!) schlechtere Karrierechancen, sie erleben eine kategorische Abwertung der von ihnen gewählten Berufe und werden, auch durch eine frauenfeindliche Familienpolitik, mit weniger Rente und einer niedrigeren Lebensqualität »belohnt«. Was sich da als Abgrund vor uns auftut, hat einen Namen: Gender Care Gap (Seite 23).

Die gute Nachricht ist: Beim Gender Care Gap können wir im Privaten aktiv ansetzen, anstatt passiv auf politische Veränderungen zu warten. Doch keine Sorge, ich möchte keinesfalls dafür werben, im Privaten auszugleichen, was strukturell schiefläuft. Eine Veränderung der bestehenden Strukturen ist zentral. Dazu brauchen wir gemeinsame politische Anstrengungen und Räume des Austausches, um uns zu kollektivieren und zu organisieren. Wir brauchen politische Kämpfe für Gesetze und Regeln, die eine familiäre Aufgaben»fair«teilung ermöglichen und fördern. Wir brauchen Aktivismus, um auf das Problem des Gender Care Gaps aufmerksam zu machen, wie zum Beispiel die Initiative Equal Care Day (Seite 23) oder die weltweiten Demonstrationen für

WIE ES SEIN KÖNNTE – EINE UTOPIE

Der EC-Kartenleser piepst, und das Piepsen hat nichts Bedrohliches. Es piepst einfach nur, und du weißt, dass das okay ist, selbst wenn du diese Laptotasche nicht unbedingt brauchst, sondern einfach nur haben wolltest. Ganz ohne sinnvolle Argumente, denn eigentlich hast du eine Laptotasche, die ihren Zweck definitiv noch erfüllt. Sie gefällt dir bloß nicht mehr. Du hast diese Entscheidung selbst getroffen, und niemand wird sie kommentieren, bewerten oder infrage stellen. Nicht einmal du selbst. Na schön, es geht hier nur um eine Tasche, um ein Konsumgut, nichts, was für dein Leben entscheidend ist und erst recht nichts, was deinen ökologischen Fußabdruck verkleinert. Entscheidend ist für dich etwas anderes. Denn dass dir das Gefühl des Okay-Seins in dieser Situation so auffällt, bedeutet, dass das nicht immer so war.

Es ist ein paar Monate her, dass es so richtig geknallt hat. Lange Jahre hatte es vorher in dir gebrodelt, das Thema Finanzen. Aber so richtig greifen konntest du das Problem nie. Schließlich versicherte dir dein Partner andauernd, dass du dir natürlich »etwas gönnen« könntest. Doch allein die Wortwahl hatte dich verunsichert, fast schon geärgert, denn hieß das nicht: *Er gönnte dir* etwas, nicht *du* dir? Durch euer Kontensystem hattest du das Gefühl, dich rechtfertigen zu müssen: immer dann, wenn er mit gerunzelter Stirn auf den Kontostand sah, und immer dann, wenn du beim gemeinsamen Einkauf etwas in den Wagen gepackt hast. Umso mehr weißt du zu schätzen, dass ihr die Kurve gekriegt habt, dein Partner und du. Dass eure Gespräche in einem Gefühl der finanziellen Freiheit und Unabhängigkeit gemündet haben, das dir heute erlaubt, nach deinen eigenen Werten und Wünschen zu handeln.

Als ihr euch im Studium kennengelernt habt, war er schon vier Semester weiter. Während du noch an deiner Abschlussarbeit saßt, verdiente er bereits gutes Geld. Es hatte etwas Romantisches, wenn er sagte, sein Geld sei auch dein Geld. Natürlich hattet ihr getrennte Konten, aber er übernahm von Anfang an stillschweigend eine Menge Kosten: Abende im Restaurant, Konzerttickets, Urlaubsreisen ... Vie-

les hättest du dir ohne ihn niemals leisten können, aber er konnte ja für euch beide zahlen. Sicher, du hättest auf den Luxus verzichten und Nein sagen können, aber damit hättest du auch ihn zum Verzicht gezwungen. Wärest du damit nicht eine Spielverderberin? Und andernfalls Nutznießerin, oder?

Kurz nach dem Studium bist du schwanger geworden, gerade mal drei Monate nach dem Jobeinstieg. Als du im ersten Lebensjahr eures Kindes zu Hause bliebst, kam es dir beinahe schmarotzerisch vor, an sein Konto zu gehen. Aber dieses Gefühl kanntest du ja schon. Trotzdem oder vielleicht gerade deshalb fühlte sich seine leicht gönnerhafte Großzügigkeit falsch an, denn wieder hattest du so gut wie keine andere Wahl. Er konnte ja überhaupt nur so gut verdienen, weil du dich um euer Kind gekümmert und ihm den Rücken freigehalten hast.

Dabei war dein Einstiegsgehalt gar nicht mal so schlecht gewesen, aber im Vergleich zu dem, was er inzwischen verdiente, war das ein Witz. Und das Elterngeld, das auf deinem Konto landete, erst recht. Die Monate, in denen du deinen Abschluss gemacht hast und wegen der arbeitsintensiven Prüfungen nicht mal kellnern gehen konntest, waren bei der Berechnung des Elterngeldes zur Falle geworden. Diese »Nullmonate« hatten zu absurden Abzügen geführt – und dazu, dass er dir eine Partnerkarte für sein Konto bestellt hatte.

*Er konnte ja überhaupt nur so gut verdienen,
weil du dich um euer Kind gekümmert und ihm
den Rücken freigehalten hast.*

Natürlich habt ihr darüber nachgedacht, euch die Elternzeit fairer aufzuteilen. Aber wie hättet ihr das wuppen sollen? Ihr hättet euch das Leben hier in der Stadt und in dieser Wohnung ganz einfach nicht leisten können. Heute fragst du dich oft, ob du dich nicht trotzdem von vornherein auf das hättest beschränken sollen, was du dir selbst leisten kannst. Wäre das nicht feministischer? Wäre es nicht lohnenswert gewesen, auf die Wohnung zu verzichten und die faire Aufteilung durchzuziehen? Es wäre hart gewesen, hätte euch aber viel Schmerz, viele Tränen und viele durchdiskutierte Nächte erspart. Auf der anderen

Seite: Wer weiß das so genau? Am Existenzminimum leben zu müssen, ist kein Zuckerschlecken. Zumal, wenn es auch andere Wege gibt. Du denkst oft über dieses Dilemma nach, ohne eine Antwort zu haben. Letzten Endes lag es vor allem am System, das durch das Ehegattensplitting, die Elterngeldkappung im Spitzensatz und weitere weniger offensichtliche Ungerechtigkeiten die konservative Aufteilung definitiv begünstigt.

Heute bist du vor allem stolz darauf, dass ihr trotz all der Untiefen, durch die ihr in der Vergangenheit geschippert seid, das Ruder herumreißen, den Kurs anpassen und euer gemeinsames Boot in die richtige Richtung lenken konntet. Dass ihr beide anfangs etwas planlos und auf falschem Kurs umhergesegelt seid, hat euch vielleicht sogar einander näher gebracht. All die Gefühle, die wie ein Sturmwind durch euern Alltag getobt sind, und die intensiven Gespräche, die ihr geführt habt, brachten euch am Ende zu dieser Laptoptasche ... Kleiner Scherz! Sie brachten euch zu einer Verbundenheit, die erst durch die Narben möglich ist, die in einer Beziehung nun mal entstehen, und dich zu einem neuen Gefühl finanzieller Entscheidungsfreiheit und Unabhängigkeit.

*Auch Zeit ist eine Währung – mit einem gewaltigen Potenzial
für eine fairere Aufteilung.*

Um dahin zu kommen, habt ihr das Thema Finanzen ausgiebig und manchmal konfliktreich diskutiert, ihr habt viel über finanzielle Gerechtigkeit gelesen und festgestellt, dass Finanzen für euch nicht zuletzt ein Symbol sind: das Symbol einer Haltung, ein Symbol der Wertschätzung, der Anerkennung und Freiheit. Diese Erkenntnis war der Ausgangspunkt für eure Lösung: Ihr habt eure Überlegungen dazu gemeinsam zu Papier gebracht. Herausgekommen ist eine Art Finanzengelübde, das deine beruflichen und damit auch finanziellen Zugeständnisse auflistet. Ihr habt euch sogar darum bemüht, das durch Schätzwerte in konkrete Zahlen zu fassen und damit sichtbar zu machen, wie viel Geld dir durch seine Erwerbstätigkeit entgeht und welche Lücke bei dir entstehen wird, wenn es um die Altersvorsorge geht.

Ihr habt daraus mehrere Maßnahmen abgeleitet: Ihr habt nachträglich einen Ehevertrag aufgesetzt und ein Kontenmodell maßgeschneidert, das flexibel genug ist, um Änderungen aufzufangen, und euch beiden ein gewisses Kontingent zur freien Verfügung einräumt – und zwar für jede*n von euch in gleicher Höhe. Dahinter steht die grundsätzliche Entscheidung, keine Ungleichheit zwischen euch zu respektieren. Ihr stellt so sicher, dass sich keine*r von euch auf Kosten des oder der anderen bereichern kann und dass die Angst vor Altersarmut in deinem Leben keinen Platz hat.

Dadurch, dass ihr das Thema Finanzen in den Griff bekommen habt, ist euch noch etwas klar geworden: dass die Ressourcen, die jede*r von euch zur Verfügung hat, gar nicht immer nur materieller oder finanzieller Natur sind. Ihr habt festgestellt, dass auch Zeit eine Währung ist und dass es auch da ein gewaltiges Potenzial für eine fairere Aufteilung gibt.

Für morgen Abend habt ihr euch verabredet, um das Thema mit einem weiteren Kapitel fortzuschreiben. Ihr wisst: Beziehung ist immer wieder Arbeit, und du freust dich richtig darauf, den nächsten Schritt zu gehen. Es fühlt sich gut an, sich gemeinsam zu entwickeln. Euch beiden ist klar: Wenn ihr analog zu eurem Finanzmodell auch euer Zeitkonto organisiert und euch sowohl alleine wie als Paar gleich viel Zeit einräumt – dann wird euch das am Ende sehr viel reicher machen. Denn Zeit und Geld sind eng miteinander verwandt. Beides sind Währungen, mit denen du dir auf die eine oder andere Weise Freiheit und Zufriedenheit erwerben kannst. Vielleicht ist Zeit sogar die neue Währung!

WIE ES IST – DIE RAUE WIRKLICHKEIT

Ungerechtigkeit – und ganz besonders finanzielle – macht abhängig, wütend und frustriert, und all diese Eigenschaften zahlen nicht unbedingt aufs Beziehungsglückskonto ein. Die gute Nachricht ist, dass ihr nachjustieren könnt, auch dann, wenn ihr schon eine Weile zusammenlebt, und obwohl die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen hinter-

herhinken. Natürlich kann eine Antwort auf das bestehende Ungleichgewicht sein, die Care-Arbeit paritätisch aufzuteilen. Aber als Mama muss ich sagen, dass selbst uns das trotz guter Vorsätze und idealer Konditionen im ersten Lebensjahr unserer Tochter nicht immer gelungen ist, allein schon durch meine Entscheidung zu stillen. Ich glaube, dass an solchen Stellen ein symbolischer und faktischer Ausgleich helfen kann, sich nicht voneinander zu entfremden oder wütend zu werden. Das kann Geld sein oder freie Zeit, denn wie gesagt: Im Grunde ist Geld nur eine Währung von vielen (siehe dazu auch den Impuls in Kapitel 3 auf Seite 65 f.).

Aber da wir hier über Geld sprechen: Hast du schon mal über ein eigenes »Finanzengelübde« nachgedacht? Und darüber, deinem Partner für die geleistete Care-Arbeit eine Rechnung zu schreiben? Die Forderung wäre im ersten Moment symbolischer Art, aber sie würde sichtbar machen, wie viel Gehalt, Rente und Karrierechancen du aufgegeben hast (oder aufgeben wirst), wenn ihr euch nicht gleichberechtigt um Kinderbetreuung und Co. kümmert. Ich habe dazu eine CareRechner-App entwickelt, mit der du dir ausrechnen kannst, wie viel Kohle dir eine solche Rechnung bescheren würde. Sie ermittelt die Anzahl der Care-ÜBERstunden, die meist von Frauen geleistet werden. Diese Überstunden können dann mit einem Geldwert pro Stunde versehen werden. Wobei die Zahlen vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung stammen und den Durchschnitt abbilden. Die App errechnet also einen durchschnittlichen Wert der Care-Arbeit, den du für deinen Partner vermutlich ausgleichst (Seite 122). Es ist insofern eine »günstige« Rechnung für den Durchschnittsmann, da nur der Teil, den dein Partner dir »schuldet«, ermittelt wird und nicht der Gesamtwert der von dir geleisteten Care-Arbeit.

Als ich anfang, die CareRechner-App in den Medien vorzustellen, gab es von einigen Seiten einen regelrechten Aufschrei. Eine App, die errechnet, wie viel Männer ihren Frauen für die geleistete Arbeit schulden? Unerhört! Die Kritikpunkte waren vielfältig und haben viele extrem gefährliche Denkmuster offenbart. Nicht, dass es keine nachvollziehbaren Kritikpunkte gäbe – die gibt es, denn die Rechnung ist gar

nicht komplex genug aufgestellt, um wirklich jeden Fall korrekt ausrechnen zu können. Aber die allermeisten Einwände zielten gar nicht darauf ab, sondern waren eher emotional motiviert: Wieso sollte ich die Pflege und Erziehung meiner eigenen Kinder als Arbeit ansehen? Wie kann man gegenüber seinem Lebenspartner so missgünstig sein? Oder: Schon mal was von Liebe gehört? Da rechnet man doch nicht auf!

Du solltest die Pflege und Erziehung deiner Kinder deshalb als Arbeit ansehen, weil es Arbeit ist.

Ich kann diese Einwände durchaus verstehen, habe aber dennoch in den meisten Fällen ein dickes ABER: Du solltest die Pflege und Erziehung deiner Kinder deshalb als Arbeit ansehen, weil es Arbeit ist. Es ist bestenfalls die schönste, erfüllendste und beste Arbeit überhaupt, aber sie bindet deine Ressourcen, macht deine Erwerbsarbeit unmöglich oder schränkt sie zumindest ein und erschwert sie. Du verpasst bezahlte Arbeitsstunden, berufliche Chancen, Karrieresprünge, und selbst wenn eure Ehe für immer und ewig hält (was niemand ernsthaft garantieren kann), wird bei ungleicher Verteilung der Care-Arbeit die Gehaltslücke immer größer und spätestens dann zum Problem, wenn der besser verdienende Part mit der höheren Rente früher verstirbt. Da bleibt dann nur zu hoffen, dass »genug Liebe« da war und für den anderen Part gut vorgesorgt wurde. Denn auch bei den Themen Liebe und Missgunst oder dem »Gönnenkönnen.« rate ich zur Vorsicht. Liebe schöpft für mich aus einem Gefühl der persönlichen Freiheit. Ist es nicht die höchste Form der Liebe, sich jeden Tag aufs Neue füreinander entscheiden zu können, aber nicht zu müssen? Und ist es nicht die höchste Form der Liebe und zugleich unglaublich romantisch, sich auf Augenhöhe begegnen zu können, in jedem verdammten Bereich des Lebens? Geld ist ein Symbol für das Gewicht unserer Arbeit, für die Wichtigkeit und die Wertschätzung unseres Tuns. Wenn du also manchmal argumentierst, dass Krankenpfleger*innen, Altenpfleger*innen und Erzieher*innen mehr Geld verdienen müssten, weil sie so wichtige Arbeit leisten und so viel Verantwortung tragen ... warum glaubst du dann, dieses Argument gälte nicht für dich als Mutter?

Am Ende geht es doch darum, dass sich alle Beteiligten gut fühlen und genug Ressourcen zur Verfügung haben, um das Leben mit Kindern zu genießen, zu gestalten und an manchen Stellen auch schlicht auszuhalten. Als Paar und als Einzelperson. Denn wenn du selbst nicht zufrieden bist und ständig in einem gefühlten Mangel lebst, dann wird das Familienleben zum Kraftakt und die Partnerschaft zum Gefängnis, so wie bei Mareike.

AUS MEINER PRAXIS

»Ich dachte, dass meine Liebe für immer reicht.«

Mareike, Mitte dreißig, Erzieherin und Mutter von drei Kindern im Alter zwischen fünf und dreizehn Jahren, war glücklich verheiratet. Doch als sie zu mir kam, befand sich ihre Ehe in einer schweren Krise, die sich existenziell anfühlte.

»Wenn ich wenigstens wütend auf ihn sein könnte und nicht mir selbst die Schuld geben müsste ...«, seufzte Mareike in der ersten Sitzung, nachdem sie mir ihre Geschichte erzählt hatte. Eine Geschichte von ihrer ersten großen Liebe, aus der eine große glückliche Familie hervorgegangen ist. Sie erzählte mir von der Verbundenheit, die sich so unerschütterlich angefühlt hatte, dass sie keine Sekunde an ihrem Lebensplan »Für immer mit Lars« gezweifelt hatte. Es hatte sie nicht mal gestört, dass Lars meinte, er sei »kein Typ zum Heiraten« und das Brimborium um die Hochzeit affig fand, teuer und unnötig. Mareike hatte das hingenommen, ein bisschen sogar verstanden.

»Für immer Lars« war über die Jahre trotzdem nicht einfach gewesen. »Wenn man sich mit fünfzehn kennenlernt«, erklärte sie mir, »schleichen sich in eine Beziehung eben auch Verhaltensmuster ein, die dem emotionalen Reifestand von Teenagern entsprechen.« Die loszuwerden, ist ihnen auch mit dreißig noch nicht ganz gelungen. Schlimmer noch: Mareike hat zum allerersten Mal die Erfahrung gemacht, dass die Liebe eines Tages einfach weg sein kann. So als würde sich langsam eine Wolkenwand vor die Sonne schieben,

bis man irgendwann plötzlich aufmerkt und feststellt: Huch, die Sonne ist ja schon lange weg.

Mareike kann es selbst kaum fassen und ringt um Worte. Sie hatte das Fehlen der Sonne zwar irgendwann wahrgenommen, aber keine Konsequenzen gezogen. Zu sehr schmerzte sie der Gedanke, und außerdem: Was wusste sie schon über die Liebe? Ging es nicht allen irgendwann so? Dass aus den Schmetterlingen im Bauch Freundschaft wurde und aus Freundschaft schließlich ein ständiges, latentes Genervtsein? Sie konnte nicht mehr sehen, dass Lars zuverlässig, fleißig und zugewandt war. Sie sah, dass er überall seinen Kram rumliegen ließ, wenig zu erzählen hatte, die Kinder oft ohne Grund anschnauzte und auf so eklige Art kaute. Ihr Blick war getrübt, nicht mehr liebevoll – das wusste sie –, vertraute aber darauf, dass das nur eine Phase sein würde.

Doch dann war ein männlicher Erzieher in Mareikes Gruppe gekommen: Mateo. Er war lustig, laut und spontan, liebevoll und geduldig mit den Kindern – das komplette Gegenteil von Lars. Er hatte sich ebenso zu ihr hingezogen gefühlt wie sie sich zu ihm. Und auch, wenn sie es lange verdrängen konnte, irgendwann war klar: Das zwischen ihr und Mateo war keine Schwärmerei, das war echte Zuneigung, sie war schwer verliebt. Und weil ihr diese Verbindung schützenswert erschien, hatte sie sich schweren Herzens dazu durchgerungen, der Wahrheit ins Auge zu blicken und es sich einzugestehen. Mit diesem Eingeständnis saß sie dann bei mir, denn neben der emotionalen Wahrheit gab es auch noch die faktische, und die sah alles andere als rosig aus. Während Lars als IT-Manager in den letzten Jahren die Kohle nach Hause gebracht hatte, hatte sie mit drei Unterbrechungen in Teilzeit als Erzieherin gearbeitet. Aufstiegschancen gab es momentan keine, und eine weitere Ausbildung oder ein Studium würden erst in ein paar Jahren Früchte tragen und bis dahin weiteres Geld kosten. Sie hätte schon nach dem Abitur gern Psychotherapie für Kinder und Jugendliche studiert, aber sie hatten sich ja beide früh für Kinder entschieden. Auf ihre Kosten. Aber das wurde ihr erst jetzt klar. Sie hatte das früher

den Atmosphäre über eure Wünsche und Vorstellungen zu sprechen und euch juristisch beraten zu lassen. Den nachfolgenden Impuls habe ich deshalb auch in die Hände einer Expertin für Familienrecht gelegt: Er stammt von der Rechtsanwältin Birte Strack, deren Arbeit ich sehr schätze. Sie und ihre Kolleg*innen unterstützen Paare bei einer rechtswirksamen Umsetzung und der Verhandlung von Details. Denn eins ist klar: Verhandeln darfst du auch mit den Liebsten.

IMPULS: LERNT EURE INTERESSEN KENNEN UND VERHANDELT – VON RECHTSANWÄLTIN BIRTE STRACK

Um etwas Struktur in euer Gespräch zu bekommen, empfehle ich die Orientierung an den vier großen Themen des Familienrechts: Güterrecht, Kindschaftssachen, Unterhalt und Versorgungsausgleich.

Passende Fragen hierzu könnten zum Beispiel so aussehen:

Güterrecht:

- » Sollen beide Partner*innen vom Vermögensaufbau des jeweils anderen profitieren? Wenn ja, für welchen Zeitraum? Soll das für einzelne Vermögensgegenstände, wie Unternehmensanteile oder Immobilien, nicht gelten? Warum?
- » Wie können diese Nachteile ausgeglichen werden? Warum sollen Nachteile nicht ausgeglichen werden? Ist das für beide fair?
- » Ist das Vermögen zum Zeitpunkt der Heirat bekannt? Gibt es eine gesicherte Aufstellung?

Kindschaftssachen und Unterhalt:

- » Sind gemeinsame Kinder geplant?
- » Wie soll die Betreuung bis zum Abschluss der Grundschule grob aussehen? Wie viel soll durch Dritte und wie viel durch die Eltern selbst betreut werden? Was gilt bei einer Trennung?
- » Soll die Gesamtarbeitszeit (Erwerbsarbeit + Care-Arbeit) und das Gesamteinkommen hälftig geteilt werden?
- » Wie kann ein anderer finanzieller Ausgleich für ungleiche

Verteilung von Care-Arbeit aussehen? Warum ist ein Ausgleich ausnahmsweise nicht notwendig?

- » Auf wie viele Stunden wird der zeitliche Aufwand für die Care-Arbeit geschätzt? Wie viele Stunden Erwerbsarbeit müssen erbracht werden, damit ausreichend Einkommen erwirtschaftet wird?
- » Welche Aufteilung von Care- und Erwerbsarbeit ist nach einer Trennung fair?
- » Wie werden verpasste Karrierechancen des überwiegend betreuenden Elternteils ausgeglichen?

Versorgungsausgleich

- » Betreiben beide Partner*innen Altersvorsorge im engeren Sinn oder in Form von Vermögensaufbau?
- » Soll während der Erziehungszeiten in eine zusätzliche Altersvorsorge investiert werden?
- » Soll dem unverheirateten betreuenden Elternteil freiwillig Vorsorgeunterhalt gezahlt werden?

2. MACHE DIR DEN WERT DEINER MEHRARBEIT BEWUSST

Gemeinsam mit dem Statistiker Dr. Florian Ruland habe ich die Care-Rechner-App entwickelt, mit der du den Wert der Mehr-Fürsorge-Arbeit ausrechnen kannst. Aber anders als das manche Menschen oder Medien verstanden haben, zielt die App nicht darauf ab, dass Frauen ihren Männern tatsächlich eine Rechnung stellen. Es geht mir mit diesem Tool vielmehr darum, die unbezahlte Care-Arbeit sichtbar zu machen, also zu zeigen, was du »für ihn« ausgeglichen hast, und das auch (aber nicht ausschließlich) als monetären Wert. Was dadurch gleichzeitig sichtbar werden soll, ist die »systematische Abwertung« von Hausarbeit, Pflege und Fürsorge.

Ich bekomme viel Post von Frauen im Alter von fünfzig plus, die sich durch die Rechnung zum ersten Mal in all der Anstrengung ihres Lebens gesehen fühlen. Das ist immer wieder sehr berührend, vor allem, weil Frauen oft erst ab einem bestimmten Alter anfangen, sich

Feminismus!

Gleichberechtigung!

Vereinbarkeit!

Große Worte, die im Alltag so schwer mit Leben zu füllen sind. Auch, weil die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen nach wie vor hinterherhinken. Können wir mehr tun, als wütend zu sein oder zu resignieren? Können wir dem Leistungsdruck und der Erschöpfung etwas Nachhaltigeres entgegensetzen als das ewige »Nimm dir Zeit für dich selbst«? Wir können!

Johanna Fröhlich Zapata, Berlins erfolgreichste Feminismus-Coachin, zeigt mit alltagserprobten Lösungen, wie es gehen kann. In humorvollen Utopien entwickelt sie eine alltagsfeministische Vision unserer Zukunft und zeigt auf, wie wir dorthin kommen: in kleinen Schritten und in einem liebevollen, fehlerfreundlichen Miteinander, über die Geschlechtergrenzen und -stereotypen hinweg.

»Therapeutisch fundierte Lösungen für wirklich faire und liebevolle Beziehungen. Ein Aufbruch in ein neues Zeitalter der Gleichberechtigung und des Miteinanders.«

Stefanie Stahl

»Was wir Menschen brauchen, sind Bilder, an denen wir uns orientieren können – Johanna Fröhlich Zapata liefert sie uns mit Humor, Fachwissen, Realismus und praktischen Tipps. Ein Buch voller wunderbarer Utopien zum Nachleben.«

Nicola Schmidt

