



Abb.: (c) prawny - pixabay.com

Das Verschwinden der Mütterlichkeit oder Gendergerechtigkeit auch für Mütter?

19. Mai 2020
[Psychotherapie](#)
[1 Kommentar](#)

Mütterlichkeit wird definiert als wärmende Fürsorge, zu der die Empathiefähigkeit zählt, die Bedürfnisse des Kindes zu erfüllen und zu erfüllen. Auch Männer können Mütterlich sein. Wie genau geht das in diesen schnellen Zeiten?

„Kein Rollenbild ist so statisch und so einzementiert und über die Zeit so unverändert geblieben wie das der Mutterrolle.“ (Dr. Phil. Dipl. Psych. Helga Krüger-Kirn)

von Anne Meinhold

Die Burnout-Raten wachsen, besonders betroffen sind jedoch Frauen mit Kindern. Um die psychische Gesundheit der Mütter ist es schlecht bestellt und das Problem wächst. Im folgenden Text möchte ich auf Ursachen aufmerksam machen, unsere Behandlungsansätze hinterfragen und Schlussfolgerungen ziehen.

Laut einer Studie des Mütter Genesungswerkes ist jede fünfte Mutter stark kurbedürftig, die Dunkelziffer ist hoch. Was bedeutet das für uns, die in beratenden und therapeutischen Berufen tätig sind?

Und was bedeutet das für unsere größte Klientengruppe – die Mütter in der Psychotherapie? Warum kommen sie nicht zurecht? Zeitmangel, Stress und Überforderung lassen keinen Raum und führen zum Verschwinden des Mütterlichen. Eine Gendergerechtigkeit sollte auch Frauen mit Kindern einschliessen. Bei uns schliesst jedoch Frau mit Kind zu sein das Risiko mit ein, zu verarmen und krank zu werden. Ganz besonders betroffen sind die 45% alleinerziehenden Mütter.

Mutter sein – Objekt sein?

Was verbinden wir mit dem Wort Mutter oder Mutterrolle heute? Was ist eine mütterliche Frau? Welches Bild erscheint in unserem Kopf? ^[SEP]Das aktuelle Idealbild der Frauen in den Werbemedien ist super schlank, jung und hat den Körper einer 15jährigen. Doch Mütter sehen meist anders aus. Und Mütter verschwinden aus dem gesellschaftlichen Bild. Sie werden – und bleiben – Objekt.

Bedingt durch gesellschaftliche Veränderungsprozesse der letzten Jahrzehnte, geraten sie zwischen Lohnarbeit, Haushalt, Kinderbetreuung sowie eigenen Wünschen bzw Ansprüchen in eine persönliche Überforderung. Sie tragen auch heute noch den Löwenanteil der Care-Arbeit (etwa 82%). Aus meiner 23jährigen psychotherapeutischen Arbeit kann ich bestätigen, dass Frauen mit Kindern (mit mehr als einem Kind) oder alleinerziehend fast ausnahmslos unter Erschöpfung leiden. Sie benennen dies jedoch meist nicht explizit, sondern sprechen im therapeutischen Setting vorrangig über ihre persönliche Unfähigkeit. Sie begründen dies oft biografisch, denn das sind die Regeln der Psychotherapie.

Sie klagen nebenbei über körperliche Symptome, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit oder Kopfschmerzen. Und berichten, sie fühlen sich depressiv und es fehle ihnen an Selbstwert. Frauen – insbesondere Mütter – bedienen aufgrund der Rollenzuschreibung gerne das, was gefragt ist – auch ihren Psychotherapeuten gegenüber. Eine häufig gestellte Frage ist: „Andere schaffen das doch auch. Warum schaffe ich das nicht?“

Die Entwertung des Mütterlichen

Es bedarf einer umfassenden Reflexion über die Lebensbedingungen und den gesellschaftlich-systemischen Rahmen von Müttern, unter Berücksichtigung des gesellschaftlichen Umgangs mit ihnen. ^[SEP]Der selbstauferlegte und gesellschaftlich geförderte Perfektionsdruck, bei zeitgleicher Entwertung der Mütter, wird leider häufig unbewusst durch Psychotherapeuten, Lehrer*Innen, Erzieher*Innen und andere im entsprechenden Kontext gefördert.

Wir erwarten viel von ihnen, die moderne Psychologie suggeriert sogar, dass es so etwas wie eine perfekte Mutter geben könnte! Gleichzeitig ist „Mutti“ oftmals eine Herabwürdigung. Sie ist eine Person, die man belächelt (siehe die Kanzlerin). Für die Mehrzahl der Mütter ist bei

dem individuellen Erleben ihrer Erschöpfungsfälle eine individuelle Lösung oftmals schwer zu finden. Sie erleben es als persönliches Versagen. Sie erschöpfen sich in den wachsenden Anforderungen und werden psychisch krank. Die allergrößte psychotherapeutische Klientengruppe, ca. 52- 60% der Menschen in psychotherapeutischer Behandlung und in den psychosomatischen Kliniken, sind Mütter.

Wir wissen zwar, dass 1/3 aller Arbeitslosen Depressionen entwickeln und 40% aller Flüchtlinge traumatisiert sind, aber was wissen wir über die größte Klientengruppe in der Psychotherapie?

In Psychotherapien sind zu 72 % Frauen . Im Durchschnitt sind 75 % aller Frauen Mütter. Daraus ergibt sich, dass fast 52% aller Klienten Mütter sind. Wahrscheinlich ist der Anteil noch höher anzusetzen, da die Menschen unter 28 Jahren in Psychotherapie weniger vertreten sind. Wir verzeichnen eine reale Hauptklientengruppe in unseren Psychotherapie-Praxen und maßen uns an, uns NICHT mit ihrer Spezifik zu beschäftigen.

Mutterschaft – ein Leben zwischen Hingabe und Selbstaussbeutung

Für Frauen beinhaltet das Mutterwerden in aller Regel grundlegende Veränderungen ihrer Identität, ihres Körpererlebens und ihrer Emotionen. Einhergehend mit großen Veränderungen ihrer Verantwortungs- und Arbeitsbereiche und der eigenen Prioritäten. Denn ihr Alltag stellt sich auf den Kopf. Und oft steht dann die ganze Frau kopf!

Diese Veränderung ist bei Frauen/Müttern viel grundlegender als bei Vätern, die zum Bsp. zu 86% weiterhin in Vollzeit arbeiten. Alles verändert sich, auch das, was von ihr heimlich erwartet wird. Es hat sich eine gesellschaftliche Erwartung an Mütter und das mütterliche Rollenbild entwickelt, das Frauen einerseits in sich tragen, andererseits an sie herangetragen wird. Die ideale Mutter *gibt*. Sie ist aufopfernd aus Liebe, ist selbstlos, ihre Fürsorge für andere ist grenzenlos. In der Realität ist das selbstlose Geben häufig begleitet von persönlichem Zeit- und Geldmangel. Mütter haben oft das Gefühl, nicht zu genügen. Schuldgefühle und Scham entstehen. Scham und Schuldgefühle und die Sehnsucht nach einem Besseren stehen sich gegenüber. Auch diese Sehnsucht ist vielleicht beschämend. Denn sie sollte doch glücklich sein!

Ein Großteil der wirklich geleisteten Arbeit ist unbezahlt und fast unsichtbar. Mütter rennen zwischen Kinderbetreuung, Haushalt und (Teilzeit-) Arbeitstelle hin und her. Es ist nicht nur eine Frage nach den Müttern, sondern auch eine nach dem Mütterlichen, die gesellschaftlich kaum gestellt noch wird. Es wird von Elternzeit und Elternkuren gesprochen, von Elterngesprächen und Familienarbeit, selbst wenn all das in der Realität zu einem Löwenanteil von Frauen bewältigt wird.

Bis auf eine deutliche Zunahme der Berufstätigkeit in den letzten 50 Jahren, hat sich an dem Arbeitsfeld der Mütter nicht viel verändert. Sie stemmen den größten Teil der Familienarbeit alleine. Dabei ergibt sich wissenschaftlich eine andere Faktenlage, als es in der gesellschaftlichen Wahrnehmung abgebildet wird. Die Mütter verschwinden auch in dem was sie leisten. Am meisten fehlt es Müttern, neben dem Geld, an Wertschätzung. Da ein großer Teil ihrer „Care-Arbeit“ weder bezahlt noch anerkannt wird. Ungesehene Arbeit und mangelnde Wertschätzung, bei gleichzeitig hoher Arbeitsbelastung, führen bekanntlich überall zum Burnout.

Mütter anerkennen und würdevoll begleiten

Ich erinnere eine Klientin. Sie kam mit einer Erschöpfungsdepression und sagte: „Ich arbeite doch nur halbtags.“ Als ich sie erzählen ließ, wie sie die restliche Zeit verbringt, wurde schnell etwas deutlich: Sie versorgte zwei Kinder im Alter von 3 und 5 Jahren, bewältigte seit 5 Jahren zudem 80 % des Haushaltes alleine und hatte seither nicht einen Tag frei.

Diesen Frauen das Gefühl zu geben, nicht sie seien falsch oder unfähig, sondern dass sie rein objektiv betrachtet einen großen Job erledigen, heilt und stärkt. Als Psychotherapeutin die Situation nicht zu optimieren, bei einer Frau, die ohnehin das Gefühl hat, alles falsch zu machen, ist eine Gradwanderung. Die Aufgabe im psychotherapeutischen und sozialen Bereich besteht meines Erachtens darin, gemeinsam zu differenzieren, was eigene biografische Themen und was die Umstände eines Lebens sind.

Das Freudsche Bild: Die Mutter ist Schuld

Ein Ausbilder und Kollege sagte mal: „...am Ende ist es doch die Schuld der Mütter.“ Diese Sicht ist leider in der humanistischen Psychotherapie immer noch weit verbreitet, wenn auch selten ausgesprochen. Als Psychotherapeut*In den Druck von den Müttern zu nehmen, dass sie an allem Schuld sei, ermöglicht erst Heilung.

Auch die Väter sind von Bedeutung, mehr als es ihnen oft bewusst ist. Aktuell trennen sich 70% aller Paare mit Kindern aufgrund von Konflikten über die Arbeitsteilung. Diese entstehen durch die Herausforderung von zwei Berufstätigen (ab etwa dem 18. Lebensmonat eines Kindes arbeiten Frauen bereits wieder, wenn zunächst überwiegend in Teilzeit), die Kinderbetreuung, Hausarbeit und Erwerbstätigkeit und vielleicht etwas Freizeit unter einen Hut bringen möchten. Statistisch gesehen arbeiten Mütter, so wie die Care-Arbeit berücksichtigen, 10 bis 20 Stunden mehr pro Woche als ihre Partner.

Doch auch die Väter haben eine enorme Bedeutung für die Gendergerechtigkeit und für ihre Kinder. Kinder brauchen diese Männer für ihre psychische, emotional-soziale Entwicklung. Wenn sich Männer dieser Verantwortung entziehen, werden die Mütter überlastet – was letztlich auch auf die Kinder zurückfällt. Denn wer möchte schon eine gestresste, entnernte Mutter haben? Dies führt erfahrungsgemäß zu Wut und Schuldgefühlen bei den Kindern. Und die Väter fehlen den Kindern als Vorbilder und als Rückhalt.

Mütter arbeiten durchschnittlich 70 – 80h pro Woche

Etwa 20% aller Frauen mit Kindern sind „nur“ Hausfrauen. Wir rechnen mit mindestens 1,5 - 2h Hausarbeit am Tag pro Person. In einem 4 – Personen Haushalt erledigt eine Mutter im Durchschnitt täglich 4,5h Hausarbeit (ohne Kinderbetreuungsanteil). Väter bewältigen im selben 4 – Personen Haushalt durchschnittlich 1,5h Hausarbeit am Tag. Pro Woche sind das bei Müttern 31,5h unbezahlte Hausarbeit.

Hinzu kommen noch – ebenfalls unbezahlt – die Kinderbetreuungszeiten.

20% aller Mütter sind zusätzlich in Vollzeit erwerbstätig. 60% aller Mütter arbeiten zusätzlich zur Kinderbetreuung und Hausarbeit in Teilzeit. 86% aller Väter arbeiten in Vollzeit. Altersarmut ist darum überwiegend weiblich. Das heißt, eine Mutter, die „nur“ 20h erwerbstätig ist, arbeitet letztlich 70-80h pro Woche, bekommt jedoch nur für 20h Lohn – und

Anerkennung. Dies hat erfahrungsgemäß psychische Folgen für die Frauen und letztlich auch für ihre Kinder.

Die Dynamik zwischen Mutter und Kind

Wir befinden uns in Umbruchzeiten. Noch nie in den letzten 2000 Jahren waren Männer und Frauen so gleichberechtigt wie jetzt, selbst wenn noch nicht alles geschafft ist. Paare benötigen Unterstützung in ihrer wachsenden Elternschaft, auch um sich in den mittlerweile veränderten Rollenbildern zurecht zu finden. Die heutigen Väter hatten oft selber abwesende Väter.

Einen therapeutischen Weg aus den alten Kreisläufen von Überforderung, Schuld, erlernter Selbstlosigkeit und mangelnder Selbstfürsorge mit den Frauen zu entwickeln, impliziert auch eine Entlastung der Kinder – und schützt diese letztlich. Denn Kinder versorgen häufig emotional ihre unterversorgten Mütter – und landen dabei selbst in Schuldgefühlen. Oder sie entwickeln Wut auf die schwache Mutter. Und so setzen sich Kreisläufe systemisch fort.

Weg vom Objekt, hin zum Subjekt

Unser sozialer und psychotherapeutischer Arbeitsansatz stellt Frau, die Mutter ist, in den Mittelpunkt. Es geht um ihre Bedürfnisse, Prägungen und Lebensumstände und die Anerkennung ihrer Leistungen. Dieser Ansatz hat Konsequenzen. Es geht um Rechte und Gerechtigkeit. Wir können nicht sehen was wir nicht kennen.

Die psychotherapeutischen Verfahren sind überwiegend von Männern entwickelt, entsprechende Theorien aus männlicher Sicht geschrieben. Genderaspekte werden folglich wenig berücksichtigt. Obwohl die Geschlechter in ihren Schwierigkeiten und Möglichkeiten, Prägungen und Ressourcen sich deutlich unterscheiden. Dem wird in den therapeutischen Ansätzen nicht wirklich Rechnung getragen. Das Thema „Mütter“ wird meist nur aus der Sicht des Kindes, mit dem Blick auf die Mutter in ihrer „Funktion“ als Bedürfniserfüllerin dargestellt. Man könnte sagen, die Mütter verschwinden nahezu als Subjekt – sie werden zum Objekt. Es gibt eine Objektbeziehungstheorie.

Nur mit dem Konzept der Ich-Stärkung, des biografischen Arbeitens, dem Verstehen der eigenen Prägung und dem Selbsta Ausdruck, ist einem Erschöpfungssyndrom der Mütter nicht beizukommen. Oft erleben Frauen eine Therapie oder Beratungsgespräche als weitere Anforderung, der sie erneut nicht genügen können. Sie müssen sich auch hier optimieren. Sie müssen wieder stabil und fröhlicher werden und weiter funktionieren.

Mutter zu sein ist ein Wunder

Es scheint weit gegriffen und ist vielleicht doch nicht von der Hand zu weisen, dass wir mit den Müttern umgehen, wie wir es mit Mutter Erde tun. Wir nehmen ganz selbstverständlich ihre Ressourcen! Ohne echte Wertschätzung, ohne Anerkennung dessen was gegeben wird.

Es braucht eine gesellschaftliche Diskussion, ein Dazulernen in der Psychotherapie und in den psychotherapeutischen Ausbildungen. Auch Frauen mit Kindern haben ein Recht auf gesellschaftliche Teilhabe an Gendergerechtigkeit. Ihr Gesundheitsrisiko ist überdurchschnittlich hoch, ihr Armutsrisiko enorm. Insbesondere bei den 46% der Alleinerziehenden. Die gesellschaftlich und emotional komplexe Situation von Müttern

beinhaltet ein psychisches Krankheitsrisiko. Und das setzt sich leider systemisch fort, wird an die Kinder „vererbt“, die auch wiederum in unseren Praxen landen.

Die aktuelle klassische Psychotherapie fördert dabei zeitgleich das individuelle Schuldgefühl von Müttern, defizitär zu sein. Und es fördert ihre Ängste, die eigenen Kinder somit psychisch zu schädigen.

Wenn wir nicht gegen den Wind fegen wollen, braucht es ein Umdenken in der Psychotherapie. Mutter zu werden und zu sein ist eine Ressource. Eine Kraft. Vielleicht sogar ein kleines Wunder. Es birgt Chancen, Möglichkeiten und Wachstumspotenziale in sich. Und es ist an der Zeit, diese Sicht endlich in die soziale und psychotherapeutische Arbeit mit Müttern einzubeziehen.

Author: [Lena](#)

Über den Autor



[Anne Meinhold](#)

Autor

[EmailWebsite](#)

Anne Meinhold – tiefenpsychologische Körperpsychotherapie, NLP-Coach, Traumatherapeutin nach Reddemann, Supervisorin; Aufbaustudium: Erwachsenenbildung

Seit 1996 tätig in freier Praxis mit Einzelklienten, Paaren, Kriegstraumatisierten u. Gruppentherapie, Frauengruppen

Seminare: Führungstraining, Teilzeitführungskräfte, Kommunikationstrainin.

In Griechenland & in Berlin:

Müttergruppen mit dem Schwerpunkt: Traumatisierungen, Depression, Burnout.

Mitglied der EABP, DGK u. AKF

(Mutter von drei Kindern & einem „Bonus Kind“)

Anne Meinhold born in berlin

sociology studies^[SEP]Artist school, dance-theater^[SEP]85 -1994 works as performer
1995 formation: psychology-based body psychotherapy, trauma therapist PITT, NLP coach,
adult education studies^[SEP]1997 private practice with individual clients, couples, women's
groups and war-traumatized people. Training: communication, Team and Leadership WB

To grasp personal experience in the social and historical context, to move actively into the contradictions give impulse to my professional life.

(Mother of 3 children & one „bonus child“)

Kontakt

Praxisgemeinschaft für Traumatherapie, Supervision, Systemische Therapie, Einzel- und Gruppentherapie:

Albrechtstraße 121, 12099 Berlin

Telefon: 030 80921148

Unterstütze SEIN

Vielen Dank an alle, die den Journalismus des SEIN bisher unterstützt haben.

Die Unterstützung unserer Leser trägt dazu bei, dass wir unsere redaktionelle Unabhängigkeit behalten und unsere eigene Meinung weiter äußern können. Wir sind sicher, dass unsere redaktionelle Arbeit und unsere Themenvielfalt und Tiefe den gesellschaftlichen Wandel beflügeln. Wir brauchen Deine Unterstützung, um weiterhin guten, kreativen "Lösungs-Journalismus" zu liefern und unsere Offenheit zu wahren. Jeder Leserbeitrag, ob groß oder klein, ist wertvoll. Wenn Du unsere Arbeit wertschätzt, unterstütze SEIN noch heute - es dauert nur wenige Minuten. Vielen Dank.

SEIN unterstützen

Ähnliche Artikel



- [Schwangerschaft - Aktiv ein Wunder gestalten](#)



- [Was bedeutet Krippenbetreuung für Mutter und Kind?](#)



- [Elternsein als Weg](#)



- [Muttersein - Ein Herz voller Sehnsucht und alle Hände voll zu tun](#)



- [Das Weibliche - Hingabe an das Leben](#)

[Was können wir aus der Corona-Krise lernen?](#) [Gedicht – Reihe: Wachstum](#)

Eine Antwort

-
-

1. *Sofie* [20. Mai 2020](#)

Danke für diesen Artikel!

„... dass wir mit den Müttern umgehen, wie wir es mit Mutter Erde tun. Wir nehmen ganz selbstverständlich ihre Ressourcen! Ohne echte Wertschätzung, ohne Anerkennung dessen was gegeben wird.“

Oh ja!! Ich fühle mich seit ich vor etwas mehr als einem Jahr Mutter geworden bin wirklich wie ‚abgetrennt‘ von einem System, das auf Arbeit, Effektivität, Geldverdienen, Konkurrenz und wirtschaftlichem Wachstum ausgelegt ist.

Jeder wurde durch eine Frau in die Welt hineingeboren. SIE schenkt LEBEN.

Eine Mutter ist der erste prägende Mensch im Leben eines anderen Menschen – sie sollte SO WEIT oben stehen in der Gesellschaft! Geht es der Mutter gut, geht es auch dem Kind gut.

Leider wird es oft als normal angesehen, dass Mutter-Sein anstrengend und erschöpfend ist. Dabei sollte und könnte es voller Freude, Liebe und Harmonie sein! Ich träume davon, dass wir als Menschen wieder enger zusammen leben, uns die alltäglichsten Aufgaben aufteilen können, jeden (All-)Tag mit Müttern und Kindern verbringen, ohne in Kleinfamilien zu vereinsamen (ob als Mutter, Vater oder Kind). Und so viele ältere Menschen vereinsamen in unseren westlichen Systemen – und hätten doch soviel Freude mit kleinen Babies und Kindern! Warum trennt man so vieles voneinander, was auf ganz natürliche Weise zusammen gehört?

Hoffen wir auf bessere Zeiten und inneren Wachstum 🙏

[Antworten](#)

-
-

Hinterlasse einen öffentlichen Kommentar

Deine Email Adresse wird nicht veröffentlicht.

Kommentar 

Name*

E-Mail*

Überschrift

E-Mail-Benachrichtigung bei weiteren Kommentaren.

Auch möglich: [Abo ohne Kommentar](#).

Durch Deinen Klick auf "SENDEN" bestätigst Du Dein Einverständnis mit unseren aktuellen [Kommentarregeln](#).

Themen Geist

- [Hypnose](#) (3)
- [Bach-Blüten](#) (40)
- [Depression](#) (12)
- [Trauma bewältigen](#) (19)
- [Enneagramm](#) (8)

Suchen

SEIN unterstützen ... und Bäume pflanzen

[Ja, ich bin dabei](#)

Veranstaltungen & Angebote

[Anbieter](#)

[Veranstaltungen](#)

Berlin & überregional

(62)

Brandenburg

[Kleinanzeigen](#)

Print-Ausgabe



[Aktuelle Ausgabe](#)

[Aktuelles Special](#)

[Print-Anzeige schalten](#)

[Mediadaten Print](#)

[Print-Archiv](#)

Anzeige

Die 2. maona.tv
Der TV-Sender mit Sinn.
Filmnacht



100% KOSTENLOS

PLANTAVIS HEALTHFOOD

PLANTAVIS CURCUMA PLUS WEIHRAUCH

Eine clevere Kombination aus Pulver und Extrakt. Unterstützt durch unseren exklusiven Zellschutz Komplex.

Jetzt erhältlich in Ihrer Apotheke, per Telefon: 030-89000105 oder im PlantaVis Shop unter www.plantavis.de

10% Rabatt sichern*



* Curcuma plus Weihrauch – 60 Kapseln kosten 19,99 € Code: CURIS

Anzeigen

EMDR Selbstcoaching

Der große Ratgeber bei Stress, Sorgen & Angst!



kostenlos downloaden

JIM HUBLE ERLAG



Buch-Tipp:
„Gesundheit verboten. Unheilbar war gestern“



Teile diesen Artikel auf



-
-
-
-

Finde uns auf



Anzeigen

genesis pro life
Energie erleben ...

Schutz für das
Leben von
Anfang an

Saskia John
Heilung durch Erwachen
Dunkelretreats
www.saskiajohn.de

Beliebte Artikel



[Mit Achtsamkeit zu mehr Gewahrsein und Erfüllung](#)

30. Januar 2019



[Leben ohne Kosmetik: Die hat nix drauf!](#)

1. Dezember 2015

[121](#)



[Die Flüchtlinge, der Krieg und unser Ego](#)

24. August 2015

[60](#)



[Griechenland: Was ist wirklich passiert?](#)

7. Juli 2015

[21](#)



[Das sechste Massensterben – Die Erde steht vor dem Kollaps der Tierwelt](#)

25. Juni 2015

[27](#)

Horoskop & Organoskop



Rezensionen



Buch



Musik



Film

Suche in Rezensionen

Service

- [Impressum](#)
- [Datenschutzerklärung](#)
- [Kommentarregeln](#)

Anzeigen schalten

- [Mediadata Online](#)
- [Mediadata Print](#)
- [Kleinanzeigen aufgeben](#)

Finde uns auf



[Zur Werkzeugleiste springen](#)

- [Über WordPress](#)
- [Anmelden](#)
-

Suchen