

**Zeitschrift:** RosaRot : Zeitschrift für feministische Anliegen und Geschlechterfragen  
**Herausgeber:** Redaktionskollektiv RosaRot  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 62

**Artikel:** Andere Mütter schaffen das auch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-981240>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Andere Mütter schaffen das auch

von AF

Ich könnte schreien vor Verzweiflung. Würde dich gerne anschreien und wachrütteln. Wieso verstehst du mich nicht? Siehst du meinen Schmerz? Meine Einsamkeit? Meine Erschöpfung? Meine Wut?

Ich darf nicht erschöpft sein, darf nicht klagen, weil du es auch nie getan hast. Weil du es noch viel schwerer hattest als ich. Ich darf nicht darüber klagen, dass ich mich alleine oder gar alleingelassen fühle, weil du ja auch immer alleine warst. Du verwehrst mir, was du dir selber verwehrt hast. Wieso winkst du alles ab? Nimmst alles auf die leichte Schulter und unterdrückst damit deine Gefühle? Erkennst du, dass es auch dein Schmerz, deine Einsamkeit, deine Wut sind? Und ich verzweifle daran. Weil ich mir so sehr wünsche, dass du das erkennst. Und dass uns der geteilte Schmerz verbindet, und wir gestärkt aus den Tränen hervorkommen.

34

Ich höre von dir oft die Stimme der patriarchalen Gesellschaft. *Andere Mütter schaffen das auch. Du hast dich für Kinder entschieden, so ist das halt als Mutter, da geht es nicht um deine Bedürfnisse. Man kann nicht alles haben. Ich war damals mit euch auch alleine.* Fühle mich von dir nicht ernst genommen und abgewertet, fühle mich in deinen Augen schwach. Dann werde ich so wütend auf dich. Möchte dich anschreien! Wieso tust du mir das an? Wieso erkennst du nicht, was ich alles leiste für meine Kinder, für die Gesellschaft? Das sollte doch alles keine Selbstverständlichkeit sein.

Wieso darf ich nicht erschöpft sein von dieser Last, die ich auf mir trage?

Doch meine Wut auf dich wandelt sich, denn hinzu kommt Verständnis. Ich weiss, du hattest es auch sehr streng mit uns. Du warst als Mutter, als Frau, als Mensch alleine und isoliert. Niemand hat dich in den Arm genommen, niemand hat dir auf die Schulter geklopft und gesagt: «Du machst das gut, du tust dein Bestes.» Niemand hat dir gesagt, du dürftest erschöpft sein, denn du leistest unglaublich viel. Niemand war da, um dir einen Teil deiner Last abzunehmen. Und so hast du stoisch die Last ertragen. Du bist daran nicht zugrunde gegangen, hast dich nicht unterkriegen lassen. Du bist stark, stets stark geblieben, hast alles ertragen. Ich habe dich fast nie weinend oder verzweifelt gesehen.

Doch ich spüre deine Verzweiflung, deine Einsamkeit, deinen Schmerz. Sie sind auch meine. Ich verstehe, dass du als Mutter in dieser Gesellschaft ohne Unterstützung stark sein musstest. Dass du gar keine andere Wahl hattest, denn wer hätte sich sonst um uns gekümmert? Dieses Starksein aber, die Verweigerung, Schwäche zu zeigen, hat seinen Preis. Siehst du, dass du damit auch meinen Gefühlen die Legitimität, den Raum nimmst?

Ich habe mich entschieden, meinen Gefühlen, meinem Unbehagen Raum zu geben. Und ich bin nicht alleine damit. Immer mehr Mütter erkennen: Es ist zu viel. Es brodelt in uns.

Wir haben zu viel ertragen, über Generationen hinweg. Bereits als Töchter haben wir unsere Mütter im Stillen leiden gesehen.

Einige von uns wollten es anders machen, wollten unabhängig sein und ihren eigenen Ideen nachgehen, sich nicht von der Kleinfamilie einengen lassen. Wir glaubten dank feministischer Kämpfe, viel mehr Möglichkeiten zu haben – und es stimmt ja auch, im öffentlichen Leben hat sich einiges verändert: FINTAs (Frauen, inter, non-binär und trans Personen) sind vermehrt in der Politik, einige können sich beruflich entfalten. Doch im Privaten hat sich wenig getan. Es sind immer noch überwiegend FINTAs, die die Care- und Hausarbeit erledigen. Wenige privilegierte FINTAs können die Arbeit an andere FINTAs gegen Bezahlung delegieren, doch die Mehrheit der Mütter tritt nach der Erwerbsarbeit ihre zweite Schicht zu Hause an.

Als ich vor nun mehr als neun Jahren zum ersten Mal Mutter wurde, war dies ein Schock für mich. Nichts von Gleichberechtigung war zu spüren. Und das Schockierendste war: selbst mein feministisches und linkes Umfeld hatte ein idealisiertes Mutterbild. Ich musste mich in meinen engsten und intimsten Beziehungen ständig für dies und jenes rechtfertigen. Dafür, dass ich meinem Kind nach sechs Monaten Stillzeit mal Milchpulver gab, damit ich einen Abend mit Freundin\*nen verbringen konnte. *Aber Stillen ist doch das Beste für das Kind.* Dafür, dass ich es nicht an diese Party oder an jene Demo schaffte, weil ich einfach zu müde war. Ich fühlte mich so zerrissen, ich musste eine «gute Mutter» sein, gleichzeitig eine unabhängige, emanzipierte Frau, die sich selbst verwirklicht und Freundin\*nnenschaften pflegt. Ich habe viele Kämpfe in meiner Partnerschaft, in meinen Freund\*innenschaften, mit dir, Mama, ausgefochten. Das ist anstrengend und aufreibend. Den Status quo zu akzeptieren und stillschweigend zu ertragen, kann ich nicht. Zu gross sind dieser Schmerz und die Trauer, die Wut darüber, diese Last der Mutterschaft alleine

tragen zu müssen. Und da ist dieses ganz starke Gefühl, dass ich nicht alleine bin damit, dass diese Wut und dieser Schmerz nicht nur die meinen, sondern dass sie kollektiv sind.

Das alles muss endlich mal hinausgeschrien werden. Heute fühle ich mich nicht mehr alleine mit meinen Kämpfen. Ich habe das Glück, in einer Zeit, an einem Ort, Mutter zu sein, wo ich eine solidarische Gemeinschaft von anderen Müttern gefunden habe. Wir tauschen uns aus über unsere Sorgen und Probleme: mit dem Kindsvater, mit Arbeitgeber\*innen, über die Mehrfachbelastung von Job und Kinderbetreuung, Hausarbeit und Partnerinsein. Und über die immer wieder manchmal leise, manchmal laut anklopfende Stimme: Und wo bleibe bei dem Ganzen ich? Was ist mit meinen Wünschen und Träumen?

Wir tauschen uns aus über unsere Erschöpfung, über unsere Schuldgefühle, die wir haben. Schuldgefühle gegenüber unseren Kindern, gegenüber unseren Arbeitgeber\*innen, unseren Freund\*innen, unseren Partner\*innen, unseren Genossin\*nen, weil wir es nicht schaffen, allen und allem gerecht zu werden. Wir teilen unsere Sorgen über kranke Kinder, über die gewaltige Last, die wir tra-

gen, gesunde, gut gebildete Kinder aufzuziehen. Wir leben alle unter verschiedenen Bedingungen und in unterschiedlichen Beziehungskonstellationen und Wohnformen. Die einen sind in sehr prekären Arbeitsverhältnissen, andere verdienen ganz gut. Die einen haben mehr und die anderen weniger Privilegien.

Wir sind unterschiedlich und doch verbindet uns das Muttersein. Wir haben Begriffe gefunden, um unserem Leid Ausdruck zu verleihen. Gemeinsam können wir erkennen, welche Bedingungen und Strukturen, uns zur Erschöpfung und an unsere Grenzen bringen. Nicht wir sind das Problem, das System ist es. Die Kleinfamilie, in der Menschen Liebe, Fürsorge, Geborgenheit, Nahrung, ein Dach über dem Kopf – einfach alles – bekommen sollen. Das ist zu viel Arbeit für ein oder zwei Erwachsene. Die Kleinfamilie, eine romantische Vorstellung, die dazu dient, dass sich

*Und da ist dieses ganz starke Gefühl, dass ich nicht alleine bin damit, dass diese Wut und dieser Schmerz nicht nur die meinen, sondern dass sie kollektiv sind.*

das System aus der Verantwortung für die Fürsorge von Menschen ziehen kann. Die 4-Zimmerwohnung, die viel zu klein ist, um aus der Kleinfamilie auszubrechen und in einer Gemeinschaft zu wohnen. Die fehlende Zeit für Pausen und Musse, weil alles mit Kita, Schule, Erwerbsarbeit so durchgetaktet ist. Die unbezahlte Care- und Hausarbeit, die uns dazu zwingt, einer Lohnarbeit nachzugehen.

Die Reproduktionsarbeit wurde ins Private geschoben. Die Arbeit, die seit Generationen im Stillen und Unsichtbaren bewältigt wurde. Das funktioniert heute nicht mehr – dieses System fängt an zu bröckeln. Selbst alle Haushaltsorganisationstipps und alle Selbstliebekurse können nicht kaschieren, dass von Müttern zu viel abverlangt wird. Unsere Scham- und Schuldgefühle entspringen der idealisierten patriarchalen Muttervorstellung, der kein Mensch gerecht werden kann. Das erkennen wir, wenn wir uns austauschen und unsere Schwäche und Erschöpfung vor den anderen offenbaren. Wenn wir nicht länger so tun, als wäre alles einfach nur eine Frage der Organisation. Dann zeigt sich, dass es anderen Müttern ganz ähnlich geht. Wir teilen unseren Schmerz, unsere Wut, unsere Trauer, unsere Erschöpfung. Wir verbinden uns im Mitgefühl. Wir verbinden uns im Wunsch, etwas zu ändern.

Liebe Mama, ich wünschte, du hättest auch eine solidarische Gemeinschaft gehabt. Denn auch du warst nicht die Einzige. Es gab schon immer alleinerziehende Mütter und Mütter, die sich in der patriarchalen Kleinfamilie gefangen, isoliert und alleingelassen fühlten. Und was auch immer du empfunden hast – Einsamkeit, Wut, Trauer, Erschöpfung – du warst damit nicht alleine.

Ich verstehe, dass du damals nicht die Möglichkeit hattest, dich mit anderen Müttern auszutauschen, deine Erschöpfung und Müdigkeit zu zeigen, deine Sorgen zu teilen und von anderen Müttern zu erfahren, dass auch sie sich alleingelassen fühlen mit der ganzen Verantwortung des Kinderauf-

ziehens und des Haushaltes. Du hattest nicht die Möglichkeit, zu erkennen, dass es die Bedingungen und Strukturen sind, die falsch sind und nicht du. Also hast du deine Gefühle unterdrückt und alles ertragen.

Für unsere Kinder müssen wir stark sein und die Last ertragen. Doch es ist nicht nur unser Recht, es ist unsere Verantwortung auch der nächsten Generation gegenüber, für unsere Bedürfnisse und Gefühle einzustehen. Tun wir dies nicht, unterstützen wir das Patriarchat und wir lehren unsere Kinder, dass Mütter keine Bedürfnisse haben, dass sie nur dazu da sind zu geben, zu nähren und selbst nicht genährt werden müssen. Wir müssen uns dagegen wehren, dass «Mutterliebe» von Natur aus vorhanden sein soll. Durch diese zutiefst patriarchale Vorstellung wird die Arbeit von Müttern abgewertet und gleichzeitig moralisch idealisiert. Kinder zu lieben, sie zu umsorgen, die Wäsche zu waschen, zu kochen, das alles kann gelernt werden und alle Menschen können diese Aufgaben übernehmen.

Mama, die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen. Wir können jedoch über Generationen hinweg miteinander verbunden und solidarisch sein, auch wenn die Bedingungen damals anders waren, als sie heute sind. Auch wenn du ganz andere Erfahrungen gemacht hast, so spüre ich, dass dein Schmerz irgendwie auch meiner ist und dass wir hier und jetzt anfangen können, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Wir Mütter können die Fesseln des Patriarchats erkennen und benennen und unseren Kindern vorleben, dass wir diese Fesseln nicht länger ertragen – auch wenn wir uns nur in kleinen und sanften Bewegungen allmählich daraus befreien. Sie nicht einfach stillschweigend zu ertragen, ist bereits ein grosser und wichtiger Schritt.

*Unsere Scham- und Schuldgefühle entspringen der idealisierten patriarchalen Muttervorstellung, der kein Mensch gerecht werden kann.*