

FRAUEN*
BERATEN
FRAUEN*

STATIONEN IM FRAUEN*LEBEN



Selbstbestimmt Mutterschaft leben

Fair geteilte
Verantwortung umsetzen

Kaum ein anderes Ereignis verändert das Leben einer Frau* so nachhaltig wie Mutter¹ zu werden. Nach wie vor wird von Frauen* erwartet, dass sie die Haushalts- und Erziehungsarbeit erledigen und dafür die Verantwortung tragen. Die daraus resultierenden Benachteiligungen sind in unserer Gesellschaft so normal, dass sie den meisten Betroffenen nicht bewusst sind.

¹ Die Begriffe Mutter bzw. Mutterschaft umfassen in unserem Verständnis nicht nur biologische Mutterschaft, sondern auch Adoptiv- und Pflegeeltern, Stiefeltern und alle Frauen*, die im Alltag Kinder betreuen.

Bewusstsein schaffen

Die meisten Paare sprechen vor einer Geburt nicht über ihre zukünftigen Rollen als Eltern und schlittern so in eine traditionelle Rollenverteilung. Männer übernehmen meist die Rolle des Vollzeitbeschäftigten und Familienernährers, der dadurch viel Zeit außerhalb der Familie verbringt. Frauen* hingegen reduzieren ihre Erwerbsarbeit meist deutlich zugunsten der unbezahlten Haushalts- und Betreuungsarbeit. Dies hat langfristige ökonomische Folgen und führt auch dazu, dass sie sich für die Kinder emotional mehr zuständig fühlen. Teilzeit erwerbstätige Mütter arbeiten im Schnitt 90 Stunden pro Woche. Den Großteil davon allerdings unbezahlt.

Hilfreiche Fragen vor der Elternschaft:

- Welche Erwartungen habe ich an mich als Mutter/Vater?
- Welche Erwartungen habe ich an dich als Mutter/Vater?
- Welche beruflichen Ziele habe ich?
- Welche Wünsche/Ziele habe ich für unsere Familie (Wohnsituation, Urlaube, Werte, ...) und haben wir überhaupt dieselben Ziele?
- Welche Aufteilung der Karenzzeiten schafft eine gute Basis dafür?

Fair geteilte Elternschaft

Um Elternschaft fair geteilt zu leben, empfiehlt es sich, folgende Bereiche zeitlich möglichst gerecht aufzuteilen:

- Karenzzeit
- Erwerbsarbeit
- Hausarbeit
- Kinderbetreuung/Erziehung
- Frei verfügbare Zeit für sich selbst

Aufteilung von Karenzzeiten

Männer, die länger als 3 Monate allein in Karenz gehen, übernehmen langfristig mehr Tätigkeiten im Haushalt und in der Kinderbetreuung. (Väterreport Deutschland, 2023) Längere Karenzzeiten von Vätern, am besten mehr als 5 Monate, sind die effektivste Intervention, um Hausarbeit und Kinderbetreuung nachhaltig gerecht zu verteilen.

Aufteilung von Erwerbsarbeitsstunden

Elternpaare verbringen im Schnitt gemeinsam 60h+ in der Woche mit Erwerbsarbeit. 9 von 10 Paaren wählen dabei das Modell, dass der Mann 40h+ erwerbsarbeitet und die Frau 20h. (Statistik Austria 2021) Jene Person, die ihre Erwerbsarbeit zugunsten der Fürsorgearbeit reduziert, ist meist diejenige, die den Mental Load in der Beziehung trägt und dadurch häufig belasteter ist.

Eine faire Verteilung der Zeit, die jedem Elternteil für Erwerbstätigkeit zur Verfügung steht, führt zu mehr ökonomischer Unabhängigkeit von Frauen und reduziert

das Machtungleichgewicht in Beziehungen. Wenn beide Elternteile ca. 30h erwerbstätig sind, erhöht sich auch langfristig das Familieneinkommen (Albrightger Stiftung).

Aufteilung von Haushaltstätigkeiten und Mental Load

Es gibt keine genetischen Voraussetzungen, die Frauen* eher zur Hausarbeit befähigen. Männer können das auch, und es wäre fair, wenn sie auch ihre Hälfte der Hausarbeit übernehmen. So können Eltern ihren Kindern moderne Rollenvorbilder sein und Geschlechterstereotype abgebaut werden.

Um Haushaltstätigkeiten zu verteilen, muss uns zuerst bewusst sein, welche Aufgaben im Haushalt anfallen. Neben der Durchführung der Tätigkeiten gibt es einen großen unsichtbaren Denk- und Planungsteil hinter diesen Aufgaben. Diese Arbeit wird Mental Load genannt.

Mental Load ist, wenn eine(r) in der Familie an alles denkt: Sich zuständig für Familienorganisation fühlen, Termine koordinieren und im Kopf haben, Geschenke besorgen, Feiern organisieren, Urlaube planen usw. Das sind Tätigkeiten und Aufgaben, die oft nebenbei passieren und die der Person, die diese nicht macht, meist nicht bewusst sind.

Um diese sichtbar zu machen, lohnt es sich, einen Mental-Load-Test auszufüllen:

<https://frauenberatenfrauen.at/projekt/mental-load/>

Am deutlichsten ist das Ergebnis, wenn die Elternteile den Test getrennt voneinander ausfüllen und dann vergleichen. Ist die Denk- und Organisationsarbeit fair verteilt? Wenn nicht, was könnte die Person abgeben, die zu viele Aufgaben übernimmt?

Empfehlenswert ist es, einen Teil der Aufgaben fix einer Person zuzuordnen und ganze Aufgabenpakete zu definieren. Beispielsweise könnte das Aufgabenpaket "Pflanzen" Folgendes beinhalten: gießen, umtopfen, welke Blätter entfernen, düngen, kaputte Pflanzen entsorgen usw.

Hilfreich kann es sein, sich an folgenden Fragen zu orientieren:

- **Was** genau ist das Aufgabenpaket?
- **Wer** übernimmt es?
- **Bis wann** muss es gemacht werden?
- **Wie häufig** soll es gemacht werden?
- **Wie** sieht das fertige Ergebnis aus?

Wird diese Aufgabe einer Person fix zugeteilt, wird verhindert, dass beide Personen daran denken. Das reduziert die mentale Belastung.

Mental Load teilen ist ein gemeinsamer Prozess. Die Person, die bisher mehr gemacht hat, muss dabei lernen abzugeben; die andere Person muss lernen, Dinge verantwortungsbewusst zu übernehmen. Beide fühlen sich dabei für Haushalts- und Kinderbetreuungsarbeit zuständig. Am besten gelingt dies, wenn beide Alltagszeit allein mit den Kindern verbringen. Planen Sie wöchentliche Besprechungszeiten ein, in denen Sie die Termine und To-dos der nächsten Woche besprechen. . Unterstützung bei der Umsetzung zu fair geteilter Elternschaft erhalten Sie auch in (Paar-)Beratungsgesprächen bei Frauen* beraten Frauen* oder in einem unserer Workshops: <https://frauenberatenfrauen.at/projekt/mental-load/>

Aufteilung von frei verfügbarer Zeit

Eltern sein ist schön, aber auch anstrengend. Um wieder gut in Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen zu kommen und um sich

zu erholen, brauchen alle Eltern Pausen und Zeiten, in denen sie für niemand anderen zuständig sind.

Wie ist die frei verfügbare Zeit bei Ihnen verteilt? Sorgen Sie dafür, dass beide Elternteile über annähernd gleich viel freie Zeit verfügen.

Finanzen

In einer Partnerschaft ist es fair, auch die Finanzen gemeinsam zu denken. Gemeinsame Fragen könnten sein:

- Wie viel Geld benötigen wir für die Umsetzung unserer Wünsche?
- Haben wir die gleichen Wünsche/Ziele für die nächsten Jahre?
- Wie können beide finanziell abgesichert sein im Alter oder im Fall von Trennung/Scheidung?
- Wie können wir einen fairen Ausgleich für ungleich verteilte Care-Arbeit finden?

Eine Möglichkeit zur fairen Verteilung ist das **3-Konten-Modell**.

Das Paar hat ein gemeinsames Konto, auf welches alle Einnahmen eingehen. Von diesem werden alle gemeinsamen Ausgaben abgezogen. Bleibt Geld übrig, wird dieses jeweils zur Hälfte auf das eigene Konto jedes Elternteils ausbezahlt. Über dieses Geld kann jede/r individuell verfügen. Natürlich erfordert es auch hier viel Kommunikation und Einigkeit darüber, wofür das gemeinsame Geld verwendet werden soll.

Lässt sich keine faire Aufteilung der Hausarbeit und Betreuungsarbeit erreichen, ist es wichtig, einen fairen finanziellen Ausgleich zu finden. Möglichkeiten dazu bieten das Pensionssplitting, eine zusätzliche private Pensionsvorsorge oder Sparanlagen, die

dafür sorgen, dass auch die Person, welche mehr unbezahlte Arbeit übernimmt, finanziell abgesichert ist.

Wir bieten kostenlose Beratungen zum Thema fair geteilte Elternschaft und Mental Load an. Vereinbaren Sie gerne einen Termin unter 01/5876750.

Weitere Informationen

 **Frauen* beraten Frauen* Mental Load:**

<https://frauenberatenfrauen.at/projekt/mental-load/>

 **Pensionskonto:**

<https://www.neuespensionskonto.at/pensionskonto/>

 **Pensionssplitting:**

<https://www.pv.at/web/pension/pension-und-kinder/pensionssplitting>

 **Damensache:**

<https://damensache.at/>

Stationen im Frauen* leben

Herausgeber*in

Verein Frauen* beraten Frauen*
Lehargasse 9/2/17, 1060 Wien
www.frauenberatenfrauen.at
office@frauenberatenfrauen

Das Projekt wird gefördert von

**Stadt
Wien** | Frauenservice Wien

 **Bundeskantleramt**



[frauenberatenfrauen.at/
projekt/stationen-im-
frauenleben/](https://frauenberatenfrauen.at/projekt/stationen-im-frauenleben/)