WER GLEICHBERECHTIGUNG WILL, MUSS AUCH MAL DIE KLAPPE HALTEN

Unsere Kollegin war davon überzeugt, dass **in ihrer Ehe alles fair** abläuft und niemand zurückstecken muss, bis sie bei einer Paartherapeutin den Gleichberechtigungscheck machte – und leider selbst durchfiel

Redakteurin Mirja Jochum ist seit fünf Jahren verheiratet. In ihrer Ehe läuft alles gerecht und tolerant ab, dachte sie …

WÜRDEN SIE SAGEN, DASS IN IHRER BEZIEHUNG GLEICHBERECHTIGUNG HERRSCHT? Ich hätte diese Frage bis vor Kurzem ja auch noch mit einem überzeugten „Klar!“ beantwortet. Dass dieser Glaube vor allem auf meiner selektiven Wahrnehmung beruhte, wurde mir erst im Rahmen eines denkwürdigen Gesprächs klar, bei dem mir der Spiegel vorgehalten wurde …

Ich führte es mit Johanna Fröhlich Zapata, die in ihrer Praxis in Berlin Begleitung für „Frauen, die alles wollen“ anbietet – zu ihr kommen meist Mütter, die sich irgendwo zwischen Kindern, Mental Load (s. Kasten rechts), gesellschaftlichen Erwartungen und viel zu hohen eigenen Ansprüchen verloren haben und sich in ihrer Beziehung mehr Gleichberechtigung wünschen.

In der Hinsicht kann ich mich nicht beklagen: Mein Mann (links) ist ein ziemlich progressiver und reflektierter Mensch, der unaufgefordert seinen Teil des Haushalts schmeißt, keine Beziehungsdiskussionen scheut, Feingefühl und Empathie besitzt … Trotzdem bin ich mir sicher, dass wir blinde Flecken haben. Deswegen setze ich mich enthusiastisch in den Zug nach Berlin, um dort Johannas sonst zweitägiges Wochenendcoaching als Crashkurs an einem Tag zu durchlaufen. Im Vorfeld habe ich dafür Fragen zu meiner aktuellen Lebens- und Arbeitssituation, Krisen, Glückserlebnissen und persönlichen Herausforderungen beantwortet. Eine super Gelegenheit für eine Bestandsaufnahme! Eins meiner großen persönlichen Themen kristallisiert sich deutlich heraus: die Familiengründung, die wir seit einigen Monaten aktiv angehen – und ihre potenziellen Auswirkungen auf unsere Beziehung!

Ich wusste immer, dass ich später mal Kinder will, trage aber so gar keine rosarote Brille in Bezug auf ihre Folgen für eine Partnerschaft: An der riesigen Herausforderung, sich selbst und den Partner auf der Reise namens Elternschaft nicht zu verlieren, scheitern viele Beziehungen. Zudem nehmen eine Menge Mütter und Väter nach der Geburt Rollen ein, die sie eigentlich beide für überholt halten. Folge: Vati macht Überstunden im Job, zieht sich mehr und mehr aus Haushalt und Erziehung raus, alles bleibt an Mutti hängen, beide sind unglücklich. Das soll uns nicht passieren! Darum habe ich sehr klare Vorstellungen: Wir müssen uns gegenseitig Freiräume und immer genug Zeit als Paar freischaufeln, das Kind nicht immer automatisch in den Mittelpunkt stellen, viel reden und, und, und …

Im Gespräch mit Johanna, die immer genau an den richtigen Stellen nachfragt, wird mir klar: Durch meinen unbedingten Willen, meine Beziehung „kindersicher“ zu machen, geriere ich mich unfreiwillig als Diktatorin, die in Sachen Kind sagt, wie's gemacht werden muss, und damit automatisch sehr viel Raum einnimmt. Ich bin ehrlich schockiert, als ich mich bei einer Übung in meinen Mann hineinversetzen soll und kaum etwas sagen kann, weil ich dermaßen fokussiert auf meine eigenen Prioritäten bin. Es ist gar nicht so, dass mein Mann etwas anderes will als ich – es ist bloß so, dass ich ihn kaum zu Wort kommen lasse, weil ich mich in diesem Fall als den „Profi“ ansehe, der das Thema einfach mehr auf dem Schirm hat. Klingt nicht sehr gleichberechtigt? Tja, wir alle haben so unsere Steckenpferd-Themen, bei denen wir uns extrem kompetent fühlen. Je mehr wir uns darin hervortun, desto mehr drängen wir aber automatisch den Partner zurück. Wenn es sich dabei um so entscheidende Dinge wie Fürsorge, Erziehung oder die instagrammable Wohnzimmereinrichtung handelt, gerät man schnell in Strukturen, die das krasse Gegenteil von Gleichberechtigung darstellen. Das bedeutet nicht nur, dass man am Ende in Verantwortung ertrinkt – sondern auch, dass die Paarbeziehung leidet! Okay, hab's kapiert.

Dem Partner Raum zu lassen mag einen erst mal verunsichern, weil man damit natürlich Kompetenzen abgibt. Man erfährt allerdings auch Entlastung und ein ganz neues Wir-Gefühl! Mein wichtigstes Learning: Gleichberechtigung bedeutet manchmal, die Klappe zu halten. Mittlerweile bin ich im achten Monat schwanger und heilfroh, dass ich meinen Mann nicht durch fortwährendes Kim-Jong-un-Gebaren aus der Kinderthematik verdrängt habe! Er redet selbst oft davon, wie er mit unserer Tochter im Tragetuch durch die Hamburger Parks spazieren wird oder dass wir uns abends mal einen Babysitter nehmen können – weil er es auch will und nicht, weil ich die Peitsche schwinge. ■

Das rät die Expertin, damit's fair bleibt

Johanna Fröhlich Zapata ist Therapeutin, Feministin und Care-Aktivistin

Johannas größtes Anliegen? Die Anerkennung und gerechte Entlohnung von Care-Arbeit! Damit gemeint sind neben Hausarbeit auch sämtliche organisatorischen und emotionalen Aufgaben, die im Kontext von Beziehung und Familie anfallen – von der Koordination von Terminen über Trösten bis hin zum Anstoßen von Gesprächen, die die Beziehung betreffen. Das damit einhergehende permanente An-alles-denken-Müssen und Sich-verantwortlich-Fühlen bezeichnet man als „Mental Load“, – eine Bürde, die Frauen als Hauptverantwortliche der unbezahlten und oft unsichtbaren Arbeit häufig in den Burn-out treibt und auch bei Johannas Klientinnen häufig Thema ist. Um Care-Arbeit sichtbar zu machen, hat sie diesen März die kostenlose „Carerechner-App“ herausgegeben, mit der – basierend auf Daten einer Studie vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung – der monetäre Gegenwert des Kümmerns und Sorgens errechnet werden kann. „Die Gender Care Gap ist die Ursache aller anderen Gender Gaps, wie beispielsweise die Pay Gap und die Pension Gap“, so Johanna. Um diese Lücken zu schließen, müsse eine faire und gleichwertige Verteilung von Care-Arbeit zwischen Männern und Frauen gelingen. „Das geht nur, wenn auch ein Bewusstsein dafür entsteht, welchen Wert die Fürsorge für unsere Gesellschaft hat.“ Als Therapeutin arbeitet Johanna mit einem ganzheitlichen Ansatz, den sie aus Elementen der Medizinanthropologie und der Gestalttherapie (einer Form der Psychotherapie) entwickelt hat.

TEXT: MIRJA JOCHUM; FOTOS: GETTY IMAGES, PR