

Mod	Ton
	<p><i>FX Fernsehgeräusch, Nachrichten-Jingle</i></p> <p>Sprecher: "Wir unterbrechen das aktuelle Programm für eine Sondermeldung. David Ahlf, der Host des Podcasts STUDIO KOMPLEX ist ein verdammter Spießler geworden. Grund dafür – sagen Freunde und Bekannte – sind seine Kinder."</p> <p>Fake-VOXPOP_1: "David war mal ein Mensch, mit dem man richtig feiern konnte. Aber das ist vorbei. Sogar von meiner Hochzeit ist er um 10 abgehauen, weil seine Kleine schlafen musste."</p> <p>Fake-VOXPOP_2: "Was ich an David früher mochte, war sein Feminismus. Ich hätte gedacht, er und seine Frau organisieren sich gleichberechtigt. Aber irgendwie haben die beiden nach der Geburt ein Modell wie in 50ern gelebt. Er ist Vollzeit arbeiten gegangen und an ihr blieb der Großteil der Care-Arbeit hängen. Uncool."</p> <p>Sprecher: Nach unseren Recherchen ist David nicht der einzige, der in die sogenannte Kinderfalle getappt ist ... <i>(Ton fadet vom klaren Sound zum Fernseher, der offenbar aus dem Raum kommt)</i> ... unwissenschaftliche Diskussionen innerhalb der Redaktion haben ergeben, dass viele junge Erwachsene ihre Vorstellungen vom Leben komplett über den Haufen werfen, sobald Kinder da sind <i>(Ton fadet komplett aus, David beginnt zusprechen)</i>:</p>
<p>Es ist halt wirklich wahr, ne? Vaterwerden hat mich in den letzten Jahren krass verändert. Klar, weil ich mich auf einmal um ne Menge andere Dinge kümmern muss, weniger Raum bleibt für das, was ich vorher quasi ständig gemacht habe. Aber es geht darüber hinaus. Es geht darüber hinaus, dass weniger Zeit bleibt für Hobbies und Freunde - das ist schlimm genug. Es geht einher.. ja, auch mit</p>	

<p>einer Wesensveränderung. Immerhin war man ja mal nen progressiver, moderner Mann.</p> <p>Und jetzt? Jetzt frage ich mich, in einem super klassischen Familienmodell mit mehreren Kindern lebend - ob ich wirklich so viel moderner, progressiver bin als... keine Ahnung... MEIN Vater vor 30 Jahren.</p> <p>Ich arbeite Vollzeit, *bringe* meine Kinder immer nur in die Kita, weil *abholen* geht nicht, weil Arbeit, kümmerge mich zu Hause aus Versehen ständig um so Männerdinge... kümmerge mich dafür original nie um Geschenke für Geburtstage von Freund*innen der Kinder... geschweige denn packe sie ein oder schreibe die Karte.</p> <p>Ich kenne die Klamotten meiner Kinder und ziehe sie in 9 von 10 Fällen sogar dem richtigen Kind an... aber bin ich es, der merkt "Oh wir brauchen demnächst mal wieder dünnere Sachen, weil der Sommer kommt und aus den alten ist K2 rausgewachsen!" - natürlich nicht.</p> <p>Was zur Hölle ist mit mir passiert?!</p> <p>Ich bin nicht nur langweiliger als vorher, sondern auch rückständiger!</p>	
	<p>Heute, 2023 geht man in den Kreissaal hinein und kommt aber auf der anderen Seite mit Baby in den 60er Jahren wieder heraus.</p>
	<p>Einer der Hauptgründe, warum Menschen zu Paartherapie kommen, ist, dass sie sich verloren haben als Paar. Wenn ich zurück frage: Seit wann ist das denn so? Die meisten sagen, seitdem wir ein Kind haben.</p>
	<p>Also ich glaube von vornherein, wenn man ein Kind kriegt, kann man sich die eigene Würde abschreiben. Das ist verloren.</p>
	<p>Was ich manchmal beobachte, nicht an den Kindern, sondern an den Eltern, das macht mir wirklich sehr viele Sorgen. Und das macht mir auch nicht so</p>

	wahnsinnig viel Vorfreude. Und du bist leider ein ganz gutes Beispiel dafür, David.
<p>“Ein gutes Beispiel dafür, warum andere keinen Bock auf Kinder haben.” Geil. Na, dann wollen wir das doch mal ändern. Es kann doch nicht sein, dass das unaufhaltbar ist. Oder gar umkehrbar!?</p> <p>Wird man notgedrungen uncool, sobald man Kinder bekommt? Steigbügelhalter des Patriarchats? Und vergisst man währenddessen auch noch komplett, wer man eigentlich mal war?</p> <p>Ihr habt unsere Gesprächspartner*innen in dieser Folge eben schon kurz gehört. Und ich sag's wie es ist: Großen Widerstand oder gar Widerspruch untereinander oder gegen unsere Beobachtung... wird es in dieser Folge nicht geben. Vielmehr die Erkenntnis: Alle kennen das Phänomen, alle kämpfen dagegen an. Alle sind frustriert!</p>	
	Ich verstehe, warum sich immer mehr Frauen auch bei mir melden und sagen Krass, wenn ich jetzt all die Texte von dir und anderen Frauen, reinziehe, da habe ich eigentlich ehrlich wenig Bock auf Kinder. Und darauf antworte ich dann so Ja, das verstehe ich sehr gut, weil es einem sehr vieles genommen wird. Und dieser berühmt berüchtigte Satz Aber die Babys oder die Kinder geben doch so viel zurück. Wenn man es ganz nüchtern betrachtet, so: nee.
Aber das kann ja nun wirklich nicht wahr sein. Also doch, wahr zu sein scheint es, aber: Wir müssen das doch ändern! Und das muss doch irgendwie gehen!	
	<p><i>FX Fernsehrauschen</i></p> <p>Sprecher: “Sehen Sie jetzt einen Programmhinweis.” Epische Musik,</p>

	Trailerstimme: "Niemand entkommt der Kinderfalle"
Ja, das wollen wir doch mal sehen!	
Ich bin David Ahlf und das ist STUDIO KOMPLEX.	
INTRO	
<p>Und ein Disclaimer, der uns irgendwie nötig erschien in dieser Folge. Das ist nicht die große Abrechnung mit dem Kinderbekommen. Keine Regretting-Parenthood-Folge. Es ist ja wirklich nicht alles nur schlimm! Es ist ein komplettes Klischee, aber man hat wirklich KEINE AHNUNG, was da auf einen zukommt. Im Guten wie im Schlechten.</p> <p>Ums Schlechte - ja, ich gebe zu - wirds in dieser Folge zu Hauf gehen. Aber was für eine unvorstellbare Bereicherung Kinder sein können - das rafft man eben erst, wenn man sie hat. Und dann kann man auch mit super viel richtig gut leben, was vorher undenkbar schien. Heiraten, Weihnachten... so richtig zelebrieren... mit Familie und vielleicht sogar Kirche! Vollgekotzt werden und immer noch verliebt sein.</p> <p>Es gibt eine Person in meinem Umfeld... die erlebe ich allerdings zunehmend zweifelnd... ob dieses ganzen Kinder-Hypes. Eine Person, die ihr übrigens auch kennt:</p>	
	<p>David: ... weil theoretisch könnten wir zwei ja nichts miteinander zu tun haben, weil wenn ich moderiere, dann hängst irgendwo in Köln ab und kriegst Corona. Und wenn du moderiert, dann mache ich auch so anderen Kram manchmal. Aber jetzt kommt es heraus. Wir revealen an dieser Stelle: Wir kennen uns</p>

	<p>schon super lang und relativ gut.</p> <p>Anne: Das stimmt. Und wir haben wirklich auch sehr unterschiedliche Lebensphasen miteinander durchgemacht. Beziehungsweise man muss sagen, du hast dich weiterentwickelt.</p> <p>David: Wir haben unterschiedliche Lebensphasen miteinander bestritten, und manchmal waren wir sogar in ähnlichen Lebensphasen inzwischen gefühlt nicht mehr so sehr.</p> <p>Anne: Nein, das stimmt. Und manchmal macht mich das ein bisschen traurig. (...)</p>
<p>So. Bum. Da sind wir ja gleich mittendrin. Anne-Katrin Eutin, mit der ich mir das Moderieren dieses Podcasts teile... teilt mir mit, dass meine Veränderung sie traurig macht. Und zwar weil ich stellvertretend dafür stehe, was ihre große Sorge ist.</p>	
	<p>Ich bin jetzt näher an Mitte 30 als an Anfang 30. Das heißt, die Frage nach Kindern, die wird immer pressierender. Und ich habe große Angst. Nicht weil ich Angst vor Kindern habe oder Kinder nicht, sondern weil ich Angst habe vor dem, was Kinder aus Eltern machen. Punkt.</p>
	<p>David: Und jetzt? Jetzt pass auf, Es fängt schon an, was an meinem Leben so von außen betrachtet, macht dir Sorgen? Wo du sagst uiuiuiui... nix für mich, dieses Leben mit Kindern. Und du kannst jetzt ruhig raushauen. Ich Mich schockt nichts.</p> <p>Anne: Okay, also ich wusste nicht, dass ich direkt so persönlich werden soll, aber du hast da so anmoderiert. Das musst du auch da durch.</p>

	<p>David: Gib Gas.</p> <p>Anne: Ähm, ich sag mal so, ich möchte zuvor erklären, dass ich nichts gegen Kinder habe. Im Gegenteil. Und ich sehe mich auch mit Kindern. Aber was ich manchmal beobachte, nicht an den Kindern, sondern an den Eltern, das macht mir wirklich sehr viele Sorgen. Und das macht mir auch nicht so wahnsinnig viel Vorfreude. Und du bist leider ein ganz gutes Beispiel dafür. Da wird, weil du warst der Mensch, der glaube ich am krassesten so in den Tag hinein gelebt hat und am flexibelsten so durch sein Leben geschritten ist, von allen, die ich kenne, so und ganz, ganz viele Sachen, die wir gemacht haben und die mir sehr viel Spaß gemacht haben. Die gehen jetzt halt leider nicht mehr. Zum Beispiel spontan sein oder spontan essen gehen, feiern, auch Quatsch machen, sich auf der Straße herumquälen, sich verletzen, Erlebnissen verletzen. Wir haben das haben wir uns verletzt. Also wirklich im positivsten Sinne. Sich von spannenden Erlebnissen zu erzählen, das geht auch nicht mehr, weil du hast keine mehr. Aber das ist ein bisschen hart.</p> <p>David: Nein, nein, nein, ist voll okay. Ja, ja.</p> <p>Anne: Wir machen ja so, wir können uns nicht mehr am nächsten Morgen Und damit meine ich nicht nur die Alkoholisierten. Aber ich merke schon, dass ein maßgeblicher Teil spielen. Wir können uns nicht mehr lustige Fotos schicken von dem, was so passiert ist. Unerwarteter Weise, weil du was halt zu Hause im Zweifelsfall ja, das ist passiert. Und ja, und ich weiß gar nicht, ob ich das dir als Person ankreiden kann oder ob das ein Phänomen ist, ein gesellschaftliches Problem.</p>
	<p>David: Dieser Frage gehen wir ja ein bisschen nach. Was ist denn deine</p>

	<p>Vermutung? Also vielleicht auch zu deine Privatempirie: Bin ich wirklich die große Ausnahme im Freundeskreis und alle anderen haben es einfach viel, viel geiler drauf mit Kindern zu sein und trotzdem die geilen Jecken wie vorher zu sein. Oder ist das ist ist das vielleicht irgendwas, was passiert? Du hast ja gesagt, es macht dir auch Sorgen bezogen auf Kinder. Also irgendwie scheint hier vielleicht doch was dran zu sein, dass es so ein bisschen von außen kommt.</p> <p>Anne: Auf jeden Fall. Also ich, ähm, tatsächlich habe ich mich da auch mal peripher mit beschäftigt. Natürlich ist es ein Phänomen irgendwie, und es macht ja auch total Sinn, das ist ja jetzt auch das ist ja jetzt auch kein mein Blau, keine blauen Erkenntnisse so gesehen, weil die Lebensumstände das natürlich wahrscheinlich. Erfordern. Aber es gibt Unterschiede, das muss ich schon sagen. Ich habe auch. Also zum Beispiel war jetzt Karneval und ich habe auch Eltern. Aber ich habe Schwangere und Eltern noch in der Kneipe dabei gehabt, die ganz unerschrocken sich hineingestürzt haben. Die gibt es schon.</p> <p>David: Ja, in Köln. An Karneval gibt es die, sonst nie.</p> <p>Anne: Und jetzt gibt es, gilt es für mich herauszufinden, wie ich zu dieser Person werden kann und nicht zu dir.</p> <p>(...)</p>
<p>In einer gar nicht so entfernten Realität könnte mich das, was Anne hier sagt, auch gut und gern richtig traurig machen. Ehrlich gesagt: in dieser, meiner Realität: Null! Sie hat mit allem recht, was sie sagt. Und vielleicht ist das ja schonmal ein erster guter Schritt. Erkennt zu haben, dass irgendwas schief läuft.</p>	

<p>Anne, um das nochmal zu verbildlichen. Was wäre denn aus deiner Sicht die absolute Horror-Anne? Die Worst-Case Anne, die - wie ich auch - in die Kinderfalle tappt, weil diese Folge nicht hält, was sie verspricht und du dich nicht wehren kannst?</p>	
	<p>Ja, also die Horror-Anne, die würden wir jetzt hier natürlich gar nicht hören, weil ich den Job aufgegeben hätte. Die hätte sich gedacht Ne, ne, es ist ja auch oft relativ stressig bei Studio komplex. Es ist wirklich auch sehr schön mit den zwei kleinen Zwillingen. Ähm, ich bleibe zu Hause mein Mann kann ja auch das Geld verdienen, mein Freund Nein, ich bin dahin natürlich auch verheiratet und äh. Am besten ist Anne stattdessen aber Momfluencerin geworden, womit ich keiner Momfluencerin zu nahe treten will. Aber das wäre tatsächlich. Also für mich ist tatsächlich eine relativ dramatische Vorstellung, dass ich so sehr in meinem Muttersein exklusiv aufgehe, dass ich alle meine anderen Interessen und Wirkungsfelder, das sage ich jetzt mal über Bord schmeiße und mich in kompletter Abhängigkeit von meinem Partner begeben und auch das Haus nicht mehr so wahnsinnig viel verlasse. Da für mich monothematisch mit dem Muttersein beschäftige. So und. Nicht mehr das Haus verlassen. Das war es dann ja auch, das keine Partys mehr feiern. Oh, Und dann verwirkliche ich natürlich noch die ganzen Träume, die ich habe in meinen Kindern. Also die müssen alle Musikinstrumente durchspielen, alle Sport, also mindestens alle Sportarten, die ich auch schon durchlaufen habe, auch durchlaufen. Plus noch ein paar mehr...</p>
	<p>Nach dem STINGER, flüstert eine Stimme:</p> <p>“Programmtipp”</p> <p>Nachdem uns Anne-Katrin Eutin gerade ein Horror-Szenario gezeichnet hat, das unseren Moderator zumindest in Teilen an sein eigenes Leben erinnert, bleiben Sie nun unbedingt dran.</p>

	<p>Denn es folgt: David Ahlf in der Rolle seines Lebens. "Kinder, trinkt bitte euren Urmöhrensaff"</p> <p>Der erzkonservative Spießler David will herausfinden, wie er endlich ein richtig cooler Dad wird. "You see me whollin' (spricht "rollin' so aus als könne er das englische r nicht")"</p> <p>Natürlich mit der Hilfe cleverer Expertinnen und Ratgeber. "Warum willst du zuhause bleiben, um deiner Frau die Titten zu halten?"</p> <p>Ob das gut geht? Wir werden's erleben. JETZT bei STUDIO KOMPLEX</p>
<p>Gut, dann wollen wir doch mal sehen, wer uns aus diesem Schlamassel befreien kann. Klar ist: Eltern müssen her. Menschen, die selbst in die Kinderfalle getappt sind und irgendwie ne Ahnung haben, wie man sich daraus befreien kann.</p>	
	<p>Mein Name ist Clint Lucas. Ich bin Schriftsteller und Kolumnist und schreibe seit sechs Jahren schon bei "Mitvergnügen Berlin" Die Kolumne Cool trotz Kind, in dem ich mich eben genau mit der Frage auseinandersetze, wie man trotz Kind ein Mensch bleiben kann, der seine eigenen Bedürfnisse respektiert und verfolgt. (...)</p>
<p>"Cool trotz Kind". Im ersten Moment musste ich lachen, als ich den Titel gesehen habe. Und dann dachte ich mir: Ja, nee. Ist schon auch Teil des Problems. Und "cool" eben einfach eine Headline-würdige Übersetzung von "Der Mensch, der ich gern wäre".</p> <p>Im April kommt Clints gleichnamiges Buch raus. Wir haben es hier also mit einem Mann zu tun, der einen Großteil seiner Arbeit damit verbringt, genau die Schiefelage, in die man als</p>	

<p>Eltern schnell gerät, wieder gerade zu biegen.</p> <p>Antriebsfeder war eigentlich 1:1, das, was Anne eben beschrieben hat. Die Angst davor, was man wird, wenn man Kinder bekommt.</p>	
	<p>Eingesetzt hat die Angst davor, so eine Eltern Drohne zu werden. Schon während der Schwangerschaft, also als ich das auf mich zukommen sah, weil ich ja andere Eltern beobachtet habe und wie die so agieren. Also dass die dann plötzlich ganz anders reden von sich selbst in der dritten Person und so, als hätten sie Helium geschluckt. So nach dem Motto "soll der Papa dem Lasse noch ein Glas Urmöhrensaft geben?" Also wo ich denke, du bist doch nicht der Papa, Du bist doch Mensch, Du bist doch jetzt nicht plötzlich was anderes geworden. Und dauernd wischen die mit Feuchttücher Feuchttücher an ihrer Pfote herum. Also ich. Ich habe einfach Angst, dass mir das auch bevorsteht, dass es einfach ein Schalter umgelegt wird, wenn das Kind kommt und ich dann auch so werde wie die.</p> <p>(...)</p>
<p>Und da zum Beispiel hat Clint mir schon mal was voraus. Ehrlich gesagt, habe ich mir solche Fragen vorher nicht gestellt. Oder gar Antworten gefunden wie: "So oder so will ich auf gar keinen Fall werden!" Ich habe relativ viel auf mich zukommen lassen... Vielleicht schon Teil des Problems, mal sehen.</p> <p>Für Clint jedenfalls liegt eine große Gefahr darin, bereits anzunehmen, dass man sich für Kinder stark verändern müsse. Was natürlich die Frage aufmacht: Wie schafft man das denn... Genauso zu bleiben wie vorher - nur eben mit Kind?</p>	
	<p>Ich meine mein Titel, dieses "cool trotz Kind", das klingt ja auch so konfrontativ. Es ist ja natürlich im besten Fall cool mit Kind. Also es ist ja nicht so, dass ich immer das trennen würde. Ein Beispiel Ich habe gerade im</p>

	<p>Freundeskreis waren die, die heiraten und die meinten eben, es kann jeder kommen, aber bitte ohne Kinder. Wir wollen eine Party ohne Kinder, weil natürlich die saufen wollen und ballern und was weiß ich. Und da eben keine Kinder vor Ort haben wollen. Und ich glaube aber eben, das ist nicht nur einerseits irgendwie diskriminierend für für Eltern, sondern auch der falsche Ansatz, weil man kann doch auch vor Kindern irgendwie mal exzessiv sein. Klar, man muss jetzt nicht das groß auf den Tisch legen, aber das ist doch das ist doch so, ist man doch als Mensch. Und wenn man dann irgendwie mal feuchtfröhlich ein bisschen unterwegs ist, verantwortungsvoll natürlich mit den Kindern, aber die können das doch sehen. Das ist doch nichts, was man vor den Kindern geheim halten muss und dann dann so eine komische Diskrepanz entsteht, weil man irgendwie dann ist man einerseits Eltern und andererseits dann aber irgendwie cool. Aber ich glaube, dass beides geht. Man muss die Kinder eben mitnehmen.</p>
<p>Okay, das klingt - auch wenn für mich bei Kindern nicht die nächste Assoziation ist: Exzess, Party, Saufen, Ballern (was eigentlich ballern?!... naja)</p> <p>Aber klar, ich verstehe schon den Punkt. Kinder als etwas zu betrachten, was einen davon abhält, ein cooles Leben führen zu können, führt natürlich schnell in ein Leben, in dem man sich überhaupt nicht vorstellen kann, auch wirklich coole Dinge mit dem Kind zu unternehmen. Und damit meine ich nicht so Freizeitbad-Cool-Dinge, sondern wirklich coole Dinge...</p>	
	<p>Also ich möchte dem kurz vorausschicken, dass ich natürlich ganz viel auch nicht schaffe. Also ich bin nicht der super super Daddy, der das perfekt perfektioniert hat diese beiden Bereiche zu vereinen, aber zum Beispiel im Urlaub. Also ich fahr gern mit meiner Tochter in Urlaub und dann müssen wir uns einen Reisezielen suchen, was uns beiden Spaß macht. Weil ich hab auch einen Freund des Vaters und den treffe ich dann auf der Straße. Und der sieht völlig fertig aus. Und ich frage Was ist los? Du warst doch gerade im</p>

	<p>Urlaub. Und er meint Ja, aber im Centerpark. Es ist halt so ein Resort. Und. Und, und. Zwei Wochen lang nur Rutschen und alles scheiße. Ich mein, ich dachte warum? Warum macht er das? Also warum opfert man sich dermaßen für das Kind auf? Das muss doch nicht sein. Also man kann doch so egoistisch sein als Eltern sich ein Reiseziel zu suchen, wo beide Spaß haben können. Also meinetwegen. Ich fahr mit meiner Tochter gern nach Venedig, weil sie fährt gern mit den Schiffen darum. Sie fährt gern mit der Rikscha über den Lido. Ich gucke mir gern Museen und solche Sachen an, und dann ja, wie in einer Beziehung. Man muss keine Kompromisse schließen, aber man muss halt Deals finden, dass beide zufrieden sind und dass wir für eine Runde Rikscha fahren oder jetzt hier vor Ort. Meine Tochter liebt das Tropical Islands, dieses, Atzen-Paradies, ein schreckliches, riesiges Spaßbad. Natürlich gehe ich mit ihr dahin, weil ich ihr das erfüllen will. Aber dafür will ich dann auch was haben. Und dann muss sie halt mit mir in das Museum gehen. Ich finde, da muss sie durch, so wie ich durch das Tropical Islands muss.</p>
	<p>David: Also du bist. Du nimmst auch in Kauf fürs cool sein mal mal zwischendurch uncool zu sein. Mit dieser Diskrepanz muss man dann leben. Weil ich könnte jetzt auch denken Nee, ich bin ein cooler Dad, um mich selbst, um quasi vor mir selbst meine Würde zu behalten, darf ich niemals ins Tropical Islands gehen. Du sagst, das ist drin, wenn es dir woanders dann wieder raus holst.</p> <p>Speaker 2 [00:11:42] Also ich glaube von vornherein, wenn man ein Kind kriegt, kann man sich die eigene Würde abschreiben. Das ist verloren. Aber ja klar, man kann dann sich das wieder einfordern. Und natürlich mache ich das. Ich meine, ich. Ich leide wie ein Hund, wenn ich ins Tropical Island muss oder in irgendein anderes Spaßbad oder in ein Kindertheater. Oder wenn ich in dem Kinderbuch vorlesen muss. Das sind ja auch ganz kleine Dinge, aber das muss ich ja meiner Tochter nicht zeigen. Ich meine, das ist ja nicht ihre Schuld, dass sie ein kleines Kind ist. Aber ja, ich finde, da kann man als Eltern auch an anderer Stelle was einfordern. Was dann am besten? Na ja, dass das Kind dann eben nicht immer bespaßt wird, dass man eben auch</p>

	<p>einfach mal sagen kann Du, ich habe jetzt gar keinen Bock, mit dir zu spielen, beschäftigt mich bitte allein. Ich muss jetzt hier an meinem Handy rum daddeln oder oder oder ein Glas Whisky trinken. Keine Ahnung. Ich glaube, wenn man das gut kommuniziert, dann verstehen. Dann versteht das Kind auch, dass man halt auch mal seine Ruhe braucht und auch ein Mensch ist und nicht einfach nur ein Dienstleister am Nachwuchs.</p>
<p>“Dienstleister am Nachwuchs”. Wäre ich noch ein bisschen uncooler, wäre das ein guter Spruch für ein T-Shirt. Trifft halt voll zu.</p> <p>Wir sollen also als Eltern mehr einfordern. Komisch, das lese oder höre ich nie, wenn Menschen anderen erklären, wie man gute Eltern wird.</p> <p>Bedürfnisorientierte Erziehung bedeutet ja vor allem, die Bedürfnisse des Kindes in den Mittelpunkt allen Handelns zu stellen. Jedenfalls wird das in den meisten Fällen suggeriert.</p> <p>Aber ich stelle mir vor: Auch ne wilde Gratwanderung, die Bedürfnisse von Eltern und Kindern immer halbwegs ebenbürtig auszubalancieren, denn: Wir reden ja hier von Kindern! Also... man wills ja auch nicht verkacken. Man hat doch eine Verantwortung!</p> <p>Und während ich das denke und sage, merke ich auch, was sich für ein Druck aufbaut. Das “richtige” zu tun. Es nicht zu verkacken.</p> <p>Also lieber keine Gratwanderung...</p> <p>Clint jedenfalls hat schon ein paar Mal verkackt.</p>	
	<p>Ja, das war eine sehr extreme Zeit. Das war direkt nach der Trennung, wo ich</p>

	<p>selbst auch ein bisschen auf der Flucht war, auch ein gutes Beispiel dafür, dass ich nicht immer die Kontrolle hatte. Ich hatte dann eine neue Freundin, die in Berlin in den Clubs unterwegs war, Tag und Nacht und und. Ich war irgendwie verzweifelt verliebt und wollte da mithalten. Und dann kam es eben zu so einer Situation, dass ich dann halt früh um eine Ahnung, naja, früh um 13:00 montags aus dem Berghain raus kam und dann meine Tochter abholen musste. Ich meine, ich bin dann schon. Ich habe dann die Contenance, dass das, glaube ich, keiner mitgekriegt hat. Aber ich habe dann jetzt inzwischen, wo ich denke, puh, das war schon eine extreme Zeit, das muss ja nicht sein, aber ja, das kann natürlich auch zu so extrem kommen. Gab auch die Situation, dass meine Tochter bei mir war und sich gefreut hat, jetzt Tage bei mir zu verbringen. Und ich musste sie sozusagen, weil ich dann lieber zu meiner Ich musste zu meiner Freundin, da gab es ein Notfall im Club, was auch immer und ich muss dann die Mutter meiner Tochter um Hilfe bitten, dass sie mein Kind holt. Und dann gab es eben diese Situation, dass ich meiner Tochter sagen musste Deine Mama holt dich jetzt ab, aber die macht bestimmt schöne Sachen mit dir. Und ich freue mich auch wieder, wenn du wiederkommst. Und eine Tochter war cool, die meinte ja kein Problem, aber die war drei damals. Ich habe schon gemerkt, irgendwie merkte das, dass ich sie jetzt abschiebe und das habe ich nie wieder gemacht, weil dieser Einschnitt war für mich krass, weil ich so gemerkt, was tue ich hier eigentlich? Also man kommt da auch an seine Grenzen. Und ich glaube aber, Fehler zu machen, das ist eben das, wovor alle immer so Angst haben und warum sie dann, glaube ich, so komisch werden, wenn sie Angst davor haben, Fehler zu machen. Aber Fehler machen ist ja nicht schlimm, das gehört dazu. Das Wichtige ist eben, sich damit auseinanderzusetzen und sie nicht zu wiederholen. Und ich habe meine Tochter, glaube ich, seitdem nie wieder so enttäuscht.</p>
<p>Gut. Ehrlich gesagt, ich nehme da wirklich was mit. Weil ich wirklich das Gefühl habe: Fehler in der Kindererziehung die werden schlecht verziehen. Am ehesten noch vom Kind selbst vermutlich. Aber am schlechtesten von einem selbst.</p>	

<p>Und so sehr ich merke, wie mich das ins Grübeln bringt, was Clint sagt.. so sehr hadere ich auch damit. Und das hat was damit zu tun, dass sich unser Vatersein.. oder eher unsere Vaterrolle unterscheidet.</p>	
	<p>Ja. Also die Mutter meiner Tochter und ich sind seit fünf Jahren getrennt, haben also vorher uns alles geteilt und dann seit meine Tochter drei ist. Das Wechselmodell praktiziert also 50 50. Die Tochter war zur Hälfte der Zeit bei ihrer Mutter und zur Hälfte der Zeit bei mir. Und jetzt seit einem Jahr ist sie nach Rostock gezogen, also nach Norddeutschland. Und jetzt habe ich sie nur noch an Wochenenden und in den Ferien. Aber telefonieren jeden Tag. Und wir haben jetzt praktisch in acht Jahren alles durch. Also sowohl monogam zusammenleben als intakte Familie, als auch Wechselmodell und jetzt selbst Patchwork. Also für mich ist seit der Trennung eigentlich viel besser geworden. Ja ein Mensch zu bleiben.</p>
<p>Und ich sage mal so: DAS will ich wohl glauben. Jetzt kann der Tipp natürlich unmöglich darin bestehen "Willst du Mensch sein trotz Kind, dann trenn dich!"</p> <p>Aber die Frage ist natürlich: Wie kriege ich das hin, wenn ich 24/7 in der Vaterrolle und 24/7 in der Partnerschaft stecke?</p> <p>Weil "Mensch bleiben" wie Clint es ausdrückt... ist ja nicht so ein Nice-To-Have. "Mensch bleiben" klingt einigermaßen essenziell. Und nicht mehr Mensch zu sein, zum Dienstleister am Kind und ja auch zum Dienstleister am Partner und/oder Partnerin zu werden... klingt ganz ganz ungesund.</p>	
	<p>ich bin Anna. Anna Holfeld. Ich bin 46 Jahre alt, Mutter von zwei großen Söhnen inzwischen, und bin seit über zwölf 13 Jahren Paartherapeutin im "Laden für Beziehungen in Berlin" (...)</p>

<p>Und Anna kennt unser Problem ganz gut. Aus eigener Erfahrung, aber auch der Erfahrung heraus, dass sie quasi täglich über genau dieses Thema spricht.</p>	
	<p>Einer der Hauptgründe, warum Menschen zu Paartherapie kommen, ist, dass sie sich verloren haben als Paar. Und dazu gehören viele verschiedene Aspekte. Einer der wesentlichen Aspekte, der immer wieder genannt wird, ist das, wenn ich zurück frage Seit wann ist das denn so? Die meisten sagen, seitdem wir Eltern geworden sind. Ich formuliere das oft um, weil die oft dann sagen Ja, weil wir ein Kind haben. Nicht immer so bei eurer Entscheidung, Lass uns das so sagen, seitdem ihr Eltern geworden seid, weil sonst kriegt dieses Kind die Last, das jetzt durch das Kind sich so viel verändert hat. Aber ja, durch das Elternsein, durch das Kinder bekommen, hat sich die Beziehung so dramatisch verändert, weil sie sie einfach komplett vernachlässigt haben, sich selber und die Beziehung. Und das führt natürlich, das kann man sich an drei Fingern abzählen, so kann zu Beziehungsproblemen führen.</p>
<p>Aber was passiert da genau, dass "das" passiert? Dass wir uns so vernachlässigen. Wann setzt das ein und woran liegt's eigentlich?</p>	
	<p>Ich erinnere mich an ein paar, die so zusammen immer auf Rockkonzerte gegangen sind und als sie darüber erzählt haben, wirklich so anfang. Du hast richtig quasi Lederjacken spüren können und es war klar seit dem ein Kind, dann gehen wir da nicht mehr hin und so, also so wie viele Paare aufhören, etwas zu tun, was ein totaler Klebstoff und Bindemittel für beide war, wo beide Spaß dran haben, sondern bleiben dann zu Hause meistens auch beide und kümmern sich um das Kind. Also man hört auf, etwas fortzusetzen, was er gemacht hat. Man hört auch auf zum Beispiel mit dem Fokus aufeinander. Also sobald ein Kind da ist, richtet sich der Fokus so stark auf das Kind und das kann man schon daran erkennen. Überprüft doch mal, wen begrüßt er dann als erstes, wenn er nach Hause kommt? Ist das immer noch euer Partner Partnerin oder ist es das Kind? Wer läuft dann an eurer Hand, wenn ihr spazieren geht, mit wem spreche dann am Essenstisch über Dinge</p>

	<p>wie Setz dich jetzt mal auf, statt irgendwie ein Gespräch zu führen in der Paarbeziehung. Also so, der Fokus ist halt super krass darauf, dass man jetzt Eltern ist, in der neuen Rolle ist und Paare vergessen, dass sie auch noch ein Paar sind, ein Liebespaar sind.</p>
<p>... Aufmerksame STUDIO KOMPLEX-Hörer*innen könnten sich übrigens an Anna erinnern. Anna war schon mal zu Gast bei uns und zwar in Folge 5. Damals ging es um monogame Paarbeziehungen und die Stärke von Freundschaften. Und da sagte sie unter anderem das hier:</p>	
	<p>Ich glaube, das Problem in Liebesbeziehungen ist, dass man irgendwann an den Punkt kommt, wo man so von dem liebsten Menschen sozusagen so schlecht behandelt wird oder auch so viel Streitigkeiten mit der Person hat. Weil man so eng miteinander ist, weil viele der Lebensbereiche sich überschneiden, man so ihr Leben miteinander teilt Und ich glaube auch die Erwartung, das sehe ich auch in einer Paartherapie, auch an den Beziehungspartner der Partnerin, sind halt super hoch. Also diese Idee von "Du musst mich glücklich machen, du bist jetzt dafür da, meine Bedürfnisse zu befriedigen". Das ist so eine Überlastung, auch in Liebesbeziehungen. (...)</p>
<p>So... und ich dachte mir damals so: "Ja, völlig richtig! genauso siehts aus!" Jetzt bezogen auf Kinder haben denke ich mir: "Pfff, lächerlich!" Die Erwartungen, die Anforderungen, die Überlastung die ist doch bei Kindern NOCH viel krasser, als im Beziehungsgeflecht meistens zweier erwachsener Menschen. Findet Anna auch.</p>	
	<p>Ja, das ist voll die Potenzierung. Sehe ich auch so und ich würde nicht</p>

	<p>sagen, dass man da keine Lösung gibt, sondern die Lösung ist zum Beispiel, sich dieser Erwartung, dieser Erwartung bewusst zu werden und auch für sich selbst zu entscheiden. Worauf lege ich meinen Fokus bei den Erwartungen und wie viel der Erwartungen halte ich auch? An welchen Erwartungen halte ich fest und welche muss ich auch in meinem Leben haben?</p>
	<p>David: Was du da gerade schilderst, führt mich zu der Überlegung, ob es, ob es nicht doch alles noch schwerer für Mütter ist. Was wie eine Binsenweisheit klingt, weil wir leben im Patriarchat und gefühlt ist das ganze Leben für weiße middle Class Männer oft einfacher. Aber weil wir zum Beispiel dieses ganze Thema um Ich muss Entscheidung treffen was will ich machen, was will ich tun? Ist das wichtig, dass die Wohnung und so was gefühlt? In meiner Wahrnehmung machen sich das vor allem Diese Fragen stellen sich vor allem Frauen und Männer haben irgendwie aus lauter Gewohnheit oder Faulheit schon eine Antwort gefunden wie Ich kümmere mich halt nicht. Und dann redet man von mental load und sagt die Frauen müssen sich um viel mehr kümmern. Und man sagt Ja, stimmt. Deckt sich das mit deiner Wahrnehmung in der Paartherapie, dass vor allem Frauen diesen Entscheidungsdruck noch viel mehr spüren als Männer?</p> <p>Anna: Ja, das nehme ich schon. So war das auch meistens, wenn man sich die anguckt und identifiziert gemeinsam und das auch als Paar zum Thema macht, was ich immer sehr begrüße und auch fördere, das der höher bei den Frauen ist. Ich erinnere mich zum Beispiel an einen Kitaplatz meiner Kinder, was die ausfallen mussten und die sind jetzt 16 und 18, das heißt es war auf jeden Fall vor zwölf und 14 Jahren oder sowas wie Da mussten sie ausführen, wie sie der Mama im Haushalt helfen. Aber ich denke ja, so sind alle aufgewachsen. Das ist ja immer noch so, dass Mutti und Vati und das ist einfach auch so verankert in allem, dass die Mutter sich da auch zu kümmern hat um Haushalt und Kinder. (...)</p>

<p>Und damit schlittern wir natürlich direkt hinein in einen Aspekt dieses Themas, den wir bislang hier halbwegs umschiffen haben. Aber nicht umschiffen können und auch nicht wollen. Denn was, wenn die Kinderfalle vor allem damit zu tun hat, dass wir im Patriarchat leben.</p> <p>Und à propos Patriarchat: An dieser Stelle soll vielleicht auch mal kurz erwähnt sein, wie die eigentlich recht heterogene Redaktion von STUDIO KOMPLEX - in DIESER Woche besetzt ist.</p>	
	<p>BIT aus dem Fernseher, Familienduell-Melodie geht los</p> <p>Jetzt heißt es wieder Start frei und viel Spaß beim Familienduell.</p> <p>Und hier kommt Werner Schulze-Erdel.</p> <p>Werner: "Hallo, herzlich willkommen. Und ihr stellt euch einfach alle mal vor."</p> <p>David: Hi, ich bin David und ich bin ein Mann.</p> <p>Johannes: Ich bin der Johannes und mein Geschlecht erkennt man an der Nase.</p> <p>Rik: Ich bin Rik und ich hab das Elternfieber trotz XY-Chromosom</p> <p>Torben: Mein Name ist Torben und ihr erreicht mich unter meiner Cis-Male-Adresse</p> <p>kurzes Jingle, Applaus, der ausfadet</p>
<p>Also der Frauenanteil diese Woche bei uns gleich 0. Der Väteranteil dafür überproportional hoch. 3 von 4 haben Kinder.</p>	

<p>Wenn wir darüber sprechen wollen, was das Kinderhaben aus einem macht, dann können wir das nicht tun, ohne darüber zu sprechen: Was das Kinderhaben aus EINER macht. Vermutlich nämlich nochmal deutlich mehr.</p>	
	<p>Mein Name ist Alexandra Zykunov. Ich bin Journalistin und Buchautorin des Buchs. Wir sind doch alle längst gleichberechtigt. Und lange glaubte ich auch selbst daran.</p>
<p>Und genau das ist der Punkt. Auch ich glaubte daran. Daran, dass man das schon hinbekommt, so aufgeklärt und modern wie man schließlich ist.</p> <p>Bloß entweder war ich nicht so aufgeklärt und modern, wie ich dachte... Oder irgendeine unsichtbare Hand packt einen nach dem ersten Kind am Schwittchen und schüttelt einen solange, bis auch der letzte Rest Progressivität aus einem gewichen ist.</p> <p>Okay, ja, ich neige zur Übertreibung. Ich mein' nur: Das Thema Kinder wirklich "gleichberechtigt" anzugehen, ist soooo viel mehr als ich gedacht habe.</p> <p>Alex kennt das nur zu gut.</p>	
	<p>Ich hatte tatsächlich andere Ideale, bevor ich Mutter wurde im Sinne von, dass ich mir nicht vorstellen konnte, wie schlimm tradiert 60er Jahre mäßig es werden wird, wenn ich Mutter werde. Also ich war wirklich Vor dem Muttersein war ich so, aber wir sind doch alle längst gleichberechtigt. Wir haben das ja. Oh Gott, Wann war das? 2013. Das wird schon alles easy PC sein. Natürlich werde ich trotz Kinder Karriere machen können. Natürlich werde ich cool Gehälter verhandeln. Da wird niemand mir ein Bein stellen, nur weil ich Kinder habe. Und dann ist es halt krass. Man fällt einfach buchstäblich, wenn ich das mal so sagen darf, auf die Fresse, weil man</p>

	<p>einfach merkt, sobald du Kinder hast. Oder ehrlicherweise als Frau sowieso. Weil selbst wenn du keine Kinder hast, wird dir ja ab Mitte 20 werden die vier Kinder angedreht. Also selbst wenn du keine hast, keine kriegen willst, keine kriegen kannst, wirst du ja, da gibt's ja Untersuchungen drüber, auch bei Gehaltsverhandlungen abgestraft und überhaupt bei Jobs und bei irgendwelchen Leitungsfunktionen. Da gibt es richtig Untersuchungen drüber, weil man da nicht eingestellt wird, weil sie können bald Kinder kriegen. Und wenn du ein Kind auf dem Lebenslauf hast, dann heißt das doch, sie können bald ein zweites kriegen. Also es ist so egal. Imaginäre Kinder werden quasi genauso zur Falle für Mütter wie tatsächliche Kinder. Und ich habe das alles nicht kommen sehen. Ich habe wirklich gedacht, wir sind alle schon gesellschaftlich so viel weiter, aber sind wir nicht und das ist schon Schocker. Also ich sage mal gut und gerne, man geht wirklich als Eltern im Jahr, wann auch immer man diese Kinder kriegt. Heute 2023 geht man in den Kreißaal hinein und kommt aber auf der anderen Seite mit Baby in den 60er Jahren wieder heraus. Also der Kreißaal ist wie so eine Zeitmaschine tatsächlich immer noch in Deutschland und das ist ganz schön schockierend.</p>
<p>Der Kreißaal ist eine Zeitmaschine. Oh Gott, ich muss an Anne denken, für die ich das wandelnde Exempel all ihrer Ängste bezogen auf Kinder bin. Wenn die das hier hört, war's das mit dem Kinderwunsch. Ciao bye. Vielleicht muss ich ihr als Entschädigung irgendwie ne Patenschaft andrehen... Oh Mann...</p> <p>Aber okay, wo waren wir. Alex ist wie so viele andere auch zurück in die 60er geworfen worden. Wie hat sich das bei ihr denn gezeigt?</p>	
	<p>es fing ja schon allein mit so was an wie Wie teilen wir uns die Elternzeit auf? Es war absolut klar und stand irgendwie nicht zur Debatte. Auch von mir aus nicht. Und von meinem Freund auch nicht. Es war klar, ich gehe ein Jahr in Elternzeit und er nimmt diese zwei Monate, diese Vätermomente, die es da</p>

gab. Es stand nicht einmal zur Debatte, dass er ja länger gehen könnte. Oder ich kürzer. Einfach, weil wir niemanden in unserem Freundeskreis hatten, der es anders gemacht hat. Also man muss dazu sagen Ich war verhältnismäßig jung, als ich Mutter geworden bin. Ich war 28, das heißt, wir hatten nicht viele Freunde bisher mit Kindern, aber die wenigen, die wir hatten, waren alle in diesem. Mutti geht ein Jahr und Papa geht zwei Monate und bestenfalls nimmt man dann die letzten Monate die zwei quasi zusammen und reist mit einem durch Portugal. Und das war so, also es war so tradiert und gefestigt und wir haben uns nicht mal ansatzweise Gedanken darüber gemacht. Aber diese Elternzeit für Väter ist ja eigentlich dafür da, damit die Mutter sozusagen früher in den Beruf kann. Und man sollte das gar nicht zusammen machen, sondern eigentlich sollte der Vater das A länger machen, weil so kann er ja die ganze Arbeit gar nicht kennenlernen und b sollte er, sollte die Mutter dann irgendwie nicht auf Reisen gehen, sondern sich um ihren Job kümmern. Diese Dinge kamen uns gar nicht in den Sinn. Das war von vornherein klar. Die Mutter gehört zum Baby und das Baby zur Mutter. Dann hatten wir eine Situation. Das Baby war krank. Als ich dann schon gearbeitet habe und auch da, ich bin in Vollzeit eingestiegen, da war mein Sohn zwei Jahre. Was ich da für Sprüche gehört hab Boah, du willst jetzt schon in Vollzeit gehen, Da bist doch da ist doch dein Baby noch so klein. Und ich dachte wieso noch so klein? Er ist immerhin schon zwei.

David:

Aber das hat dich gar nicht verunsichert...?

Alex:

Beim ersten Mal nicht, beim zweiten Mal nicht. Aber als es dann zum Dritten Mal kam, zum vierten Mal kam und selbst von engen Freundinnen auf Spielplätzen dann plötzlich Sachen kamen wieder Ja, Karriere schön und gut. Aber dann wachst du eines Morgens auf und hast die Kindheit deiner Kinder verschlafen. Und du denkst Aua! Ich. Also erstens warum sagt das niemand zu dem Vater, dass der zwei Tage nach Geburt wieder ins Büro spaziert? Kommt auch niemand auf die Idee zu sagen? Oder verpasst du aber die Kindheit deiner Kinder? Aber ich als Mutter habe jetzt alles auf Pause zu

	<p>drücken. Und wenn du das so oft hörst von Kita, Umfeld, Freundinnen, Familie, Job, dann fängst du irgendwann an, dich selbst anzuzweifeln und dir zu denken. Na ja, gut, wenn so viele Leute das einem sagen und ich allein quasi nur dagegen halte. Vielleicht bin ich ja im Unrecht. Und dann fängt man an, in diese Rollenbilder zu gehen. Dann geht man in Teilzeit. Dann denkt man, ich stocke dann irgendwann später wieder auf. Dann wird das Kind krank und das ist dann so Wer bleibt beim Kind? Na ja, natürlich die Mutter. Dann kommen irgendwelche Play Dates, WhatsApp Gruppen in der Kita. Wer ist da drin? Zu 100 % Mütter. Und man gerät da so rein und denkt so zweimal ganz kurz Wann ist denn das hier 1960 geworden? Wo habe ich denn die Ausfahrt verpasst? Und das Gruselige ist, dass das einem niemand vorher erzählt. Man weiß es nicht. Man denkt wirklich Hey, wir sind schon weiter. 20, 23. Aber sind wir nicht. Und deswegen an alle, die irgendwie planen, Kinder zu kriegen, die jetzt hier gerade zuhören. Ihr werdet da landen, wenn ihr nicht aktiv dagegen steuert. Das ist wirklich spooky.</p>
<p>Alexandra hat versucht gegenzusteuern. Gegen die Erwartungshaltung von außen, ihre eigene... aber merkte auch: Es einfach nur wollen, bringt nichts. Denn auf einmal stand sie auch beim zweiten Kind vor denselben Problemen wie vorher. Dabei war sie doch jetzt schon viel schlauer.</p>	
	<p>Ja, okay, also ich beantrage jetzt acht Monate für mich und sechs für dich. Und er meinte ich dann irgendwann so Aber Alex, ich habe gar kein Bock da sechs Monate mit dem Baby zu Hause zu sein. Und da war bei mir dann echt so war mal ganz kurz. Glaubst du, ich Hamburg da jetzt acht Monate gut zu machen? Windeln wechseln, Brei zu kochen? Ich glaube, es ist jetzt irgendwie für mich der größte Spaß auf Erden. Mich fragt aber keiner. Bei mir ist es irgendwie so Gesetz und selbstverständlich und du nimmst dir das Recht heraus zu sagen ich habe da gar keinen Bock drauf, ich glaub es hackt. Also wir haben dann wirklich so diese. Hier Gespräche geführt und lustigerweise hier die große Feministin. Lange Rede, kurzer Sinn wurde es dann Kind Nummer zwei, aber leider wieder das traditionelle Modell aus anderen Gründen, weil wir dann irgendwie eine Immobilie gekauft haben für</p>

	<p>uns zur Finanzierung, für später für Kinder und Erben und so bla. Und dann waren wir ganz schnell in diesem Oh, aber er ist ja irgendwie festes Gehalt. Lehrer, unkündbar auf Lebenszeit. Ich bin halt so diese künstlerische Journalistin. Eher prekäre Arbeitsverhältnisse. Dann lass ma doch lieber machen. Ich bleibe viel länger in Elternzeit und eher mit dem festen Gehalt. Bleibt nur ganz kurz. Und auch da sind wir wieder in Fallen getappt, weil am Ende ging es da um zwölf Monate. Aber diese Finanzierung der Immobilie dauert im Zweifel 25 Jahre. Das heißt, diese zwölf Monate waren im Grunde ein Fliegenschiss für die Finanzierung dieser Immobilie. Aber auch da haben wir uns wieder von diesen typischen Er verdient mehr. Er sollte also kurz in Elternzeit gehen. Ich verdiene weniger, also nehme ich die volle Elternzeit blenden lassen und sind wieder in diese tradierten Rollenbilder getappt. Und das ist halt so Banane, weil eigentlich müssten wir die Denkweise hier umkehren und sagen Warte mal ganz kurz, wenn es immer heißt der Mann verdient mehr, also geht sie in Elternzeit, wird sie ja niemals auch nur ansatzweise in den Genuss kommen, auch mal mehr zu verdienen, weil es ja dann immer sie ist, die zurücktritt.</p>
<p>Yup... ist alles voll Banane. Und eiiiiigentlich müssten wir dies und das, aber... was hindert uns?! Genau in diesem Boot sitze ich hier ja auch. Wobei nee... irgendwie sitze ich als Mann, als Vater in so ner Art Beiboot habe ich den Eindruck. Ich kann schon mitrudern, aber wenn ichs lasse, werde ich trotzdem mitgezogen. Nur, dass es für die Frau dann halt noch anstrengender wird.</p>	
	<p>Es beginnt im Grunde ja schon in unser aller Kindheit mit all unseren Eltern. Also auch da. Wir wachsen immer noch auf, oder? Die jungen Eltern, die jetzt Eltern geworden sind, sind ja sehr, sehr wahrscheinlich. Das zeigen ja auch Statistiken mit den Eltern aufgewachsen, wenn es ein heterosexuelles Elternpaar war und wenn sie zusammen waren, zumindest während der Kindheit, war es ja so Der Vater hat die Brötchen nach Hause gebracht, war der Ernährer der Familie. Die Mutter hat entweder gar nicht gearbeitet oder nur halbtags und war um zwölf zu Hause. Das heißt, wir kennen es aus</p>

	<p>unserer Kindheit so, wir kennen das aus unseren Freundeskreisen so, wir erinnern uns an Nachmittage bei Schulfreunden, bei denen es so war. Da war die Mutter zu Hause und hat sich gekümmert. Das ist ja schon mal Punkt Nummer eins. Punkt Nummer zwei ist all die Medien, alle Serien, Filme, Musik, Kinderbücher, auch jetzt aktuelle Kinder, Ausgaben auf dem Markt erzählen die Geschichten, wenn du Kinder hast, du wirst sie kennen, die Die Kinder Figur Conni kommt erst mit drei Jahren in den Kindergarten und wer es vorher mit ihr zu Hause Mama, obwohl sie Ärztin ist. Übrigens talking about Fachkräftemangel. Bobo Die Mutter ist zu Hause, geht mit Bobo auf den Spielplatz, zum Kinderarzt usw.</p> <p>David: Der Vater trägt immer einen Anzug.</p> <p>Alex: Der Vater trägt natürlich immer einen Anzug und geht dann schon. Mama trinkt auf Bobo und Windrädchen und dann gehen sie zusammen auf den Spielplatz und jedes Mal schlägt Bobo ein ohne Begleitung, wo ich mir denke Ja genau. Aber egal. Also alle Kinderbücher Märchen, die wir von klein auf kennen und die auch jetzt noch im Jahr 20 23 verkauft werden, tradieren größtenteils. Es gibt Ausnahmen, aber die musst du dann irgendwie akribisch irgendwo suchen. Der Mainstream spielt uns immer noch dieses Bild vor, was wir in der Werbung sehen. Sonnencreme wird aufgetragen, von der Mutter weg war Bobo irgendwie. Das Kind hat Schnupfen, wird aufgetragen von der Mutter, die Klamotten werden gekauft in der Werbung von der Mutter. Also all diese Arbeitsaufgaben, Schablonen für Schultüten, Bastel Gedöns oder irgendwelche Kindergarten Torten werden verkauft. Uns Modelle zeigen eine Mutter, die das macht und backt. Also es ist um uns komplett die ganze Zeit herum, dass es im Grunde unmöglich ist, sich dem zu entziehen. Es ist möglich, aber die Widerstände sind enorm.</p>
<p>Und damit sind wir ja quasi auf Grund gelaufen mit unserem Boot samt Beiboot in dieser Folge hier. Weil bis hierhin könnte man ja noch denken: Okay, das kriege ich irgendwie hin. Ich</p>	

<p>melde mich bisschen öfter als sonst bei Anne, ich schleppe meine Kinder auch dahin, wo ICH und ja, vielleicht nur ICH hin will... Ich muss lernen, auch etwas einzufordern. Ich darf nicht vergessen, dass ich auch noch Liebespartner bin und sein will...</p> <p>Und jetzt kommt Alexandra und erzählt uns das, was wir natürlich deep down wissen, aber klatscht uns den Schlamm vom Grund des Sees, auf dem unser Boot schippert um die Ohren und sagt: "Du denkst, du kannst das Patriarchat besiegen?! Niemand kann das!"</p>	
<p>Von enormen Widerständen hat sie gesprochen. Alex hat ein recht erfolgreiches Buch über dieses Thema geschrieben. Ist bei Instagram sehr aktiv zu diesem Thema. Und sie bekommt sehr sehr viele Nachrichten dazu. Nachrichten darüber, wie dieser "enorme Widerstand" im Leben von Frauen, aber auch Männern aussieht.</p>	
	<p>Was willst du denn mit deiner Frauen? Elternzeit? Die Titten halten oder was? Hast du keine Frau zu Hause, die das macht? Väter, die mir schreiben, dass wenn sie ihre Kinder aufgrund von welchen Umständen auch immer zu einem Berufsstart oder zu einer Dienstreise mitnehmen, die kriegen reihenweise hier. Dankenswert heißt, dass Bekundungen.</p> <p>David: Mitleidsbekundung.</p> <p>Alex: Mitleidsbekundungen, weil Menschen davon ausgehen, dass die dazugehörige Mutter gestorben sein muss. Das ist der einzige Grund, warum der Vater das Kind mit ins Büro nimmt. Und das sind keine Einzelfälle. Ich kriege das reihenweise zugeschickt. Ein Vater, der mit der Tochter zum Frisör geht, jahrelang, das war so deren Ding. Und dann konnte er mal nicht. Und dann ist die Mutter mit der Tochter zur Friseurin. Die ist aus den Latschen</p>

	<p>gekippt, weil sie die Mutter angestarrt hat und meinte Mein Gott, ich dachte, sie wären tot. Also das ist halt die Realität, in der wir leben. Es wundert mich nicht, dass ihr es nicht geschafft habt, sozusagen da rauszukommen, weil es wahnsinnig, wahnsinnig schwer ist für beide Geschlechter, sowohl für die Männer, das aufzubrechen als auch für die Frauen, quasi diese über Mutterrolle, sich für alles verantwortlich zu fühlen und ihre Karriere an den Nagel zu hängen, sobald sie Kinder hat. Auch die aufzubrechen und zu sagen Ich will aber Karriere, ich will mehr verdienen als mein Typ. Ich will irgendwie mich nicht ausbremsen lassen von Mutter da sein, muss sie aufbrechen und der Typ muss eben aufbrechen. Ich will vielleicht auch mal Hausmann sein. Mir ist Karriere und Geld und Autos gar nicht so wichtig. Die gehen alle die, die müssen alle gegen richtig krasse Widerstände ankämpfen, sowohl die inneren als auch die äußeren. Das ist überhaupt nicht leicht.</p>
<p>An dieser Stelle muss ich euch erzählen, wie wir überhaupt auf diese Folge hier gekommen sind. Eine Hörerin hat uns geschrieben. Schöne Grüße an Sara. Und sie erzählte uns von einem Gespräch, wo eine Freundin meinte: "Kinderkriegen, hätte ich schon Bock drauf. Nur will ich keine Mutter sein. Vater sein wiederum... das könnte ich mir gutvorstellen." Und das kann man schockierend finden im Jahr 2023 - aber eigentlich, so traurig das ist - ist es ein einigermaßen realistisches Bild der Dinge...</p>	
	<p>David: nicht umsonst gesagt, sie will lieber gerne Vater, weil es auch so ein bisschen Ich ich empfinde es. Es ist natürlich alles part of the fucking problem und irgendwie außen aus einer. Ich weiß nicht, ob es falsch ist, was ich jetzt sage, aber es ist so was wie ein nachgelagerte Problem, weil ich. Weil ich das Gefühl habe, dass Frauen noch tiefer in der Scheiße sitzen.</p>

Alex: Das ist wohl so.

David:

Und zwar und zwar nicht nur, nicht nur, weil sie sich, weil sie kämpfen müssen, auch für für Karriere sein zu können und zu wollen, sondern weil sie ja vielleicht sogar... ein Kapitel von dir heißt "Frauen wollen doch die Verantwortung zu Hause gar nicht abgeben". Ein anderes heißt "Meine Frau hat einfach höhere Sauberkeit Standards als ich". Also weil Frauen das ja auch so krass teilweise innewohnt, dass du ihnen gar nicht kommen kannst mit ihr kämpfen für deine Karriere, weil die sagt Ja, nee, will ich ja gar nicht. Also das muss sie ja auch aufbrechen, Du musst ja quasi noch vorher anfangen, vorher ansetzen. Ja, ich weiß. Du klingst so, als würdest du da jetzt direkt was erwidern wollen.

Alex:

Ja. Nein, ich weiß schon, wo du hin willst. Also, Sie tun das ja nicht freiwillig. Also, dieses Ich fühle mich das Putzen verantwortlich. Und ich will, dass das alle schön und gemütlich haben. Auch das ist uns ja von klein auf sozusagen in die Wiege gelegt worden. Also Mädchen weiß man ja jetzt schon, also Mädchen auch jetzt aktuell noch im Jahr 23 fangen ja schon mit fünf, Wenn du vergleichst, wie oft, räum Mädchen auf, oft räum Jungs auf. Es trennt sich ja da schon mit dem Alter von fünf oder so fangen Mädchen schon viel viel mehr aufzuräumen. Das wird von ihnen schon viel, viel mehr verlangt. Die Care Arbeit von von Teenager Mädchen ist irgendwie schon doppelt so hoch als von Teenager Jungs. Also aufräumen, vielleicht dem kleinen Geschwister irgendwie die Windel wechseln und so? Das heißt, wir vermitteln es immer noch. Es ist nicht so, dass sich eine Frau hinstellt und sagt Hier ist die Klobürste, Ich habe das Klobürste gen geerbt und ich werde es einfach immer besser machen als mein Mann, sondern es ist ihr von kleinauf eingeredet worden Ist das wie so eine Verschwörungstheorie? Tatsächlich, Aber sie ist halt leider wahr. Es ist Frauen von kleinauf beigebracht worden, sich um all diese Dinge zu kümmern. Und dann ist es natürlich nicht so leicht, wenn dann andere zu ihnen kommen und sagen Pass auf, auf die ist das nur eingeredet worden,

	<p>dass du das gern alles machen möchtest. Aber eigentlich willst du's vielleicht gar nicht. Und es gibt sicherlich auch Frauen, die mögen das. Das ist ja völlig legitim. Der Punkt ist, dass die Frau aber eine freie Wahl haben muss, ob sie das machen möchte oder ob sie das nicht machen möchte. Und man kann nicht von freier Entscheidung, von freie Wahl sprechen, wenn ihr das von klein auf quasi suggestiv eingeredet wurde, dass sie das zu mögen hat und und und. Sie stellt sich dann irgendwann hin mit 30 Ja, ich ich mache das gerne, weil sie niemand gefragt hat, ob sie das eigentlich vielleicht auch nicht machen möchte.</p>
	<p>David: und wieder hinterlässt es mich maximal frustriert, weil das ja eigentlich zeigt, wir können das ja jetzt gar nicht groß ändern. Und jetzt wird auch völlig klar, warum wir alle in diese Falle tappen. Weil ich kann ja jetzt weder sagen okay, pass auf, dann bringe ich dir bei, dich in dem Dreck genauso wohl zu fühlen wie ich. Das ist ja irgendwie....</p> <p>Alex: Aber doch, das ist was verändern und ohne Scheiß, weil uns. Ja, und ich musste das lernen. Buchstäblich. Ich habe buchstäblich, weil ich habe es natürlich auch in mir. Die Sozialisation ist an mir ja nicht vorbeigegangen. Und auch da hatte ich Konflikte mit meinem Partner, weil er im Zweifelsfall den Dreck hat. Einfach nur das Drecks Geschirr oder die Wäsche berge lässt er halt einfach länger stehen und es stört ihn ja dieses ich sehe es nicht. "Alex Das stört mich nicht." Ja, ich musste es buchstäblich lernen. Das Problem ist, ich muss nicht nur lernen, für mich selbst das stehen zu lassen und es aushalten. Ich muss. Und auch da kommen wir wieder zum Punkt. Für Frauen ist das halt beschissener. Wenn dann jemand spontan zu Besuch kommt, muss ich es dann aushalten, dass man davon ausgeht, ich habe die Wohnung nicht im Griff, weil niemand wird sagen Oh, da ist aber euer Klo nicht richtig geputzt. Ich glaube, dein Typ sollte mal die Klobürste schwingen. Die werden dann eher denken, dass Klos nicht richtig geputzt. Was ist dann mit der Mutter nicht in Ordnung? Ist sie überfordert? Es ist halt schwer. Es ist viel, viel schwerer für Frauen, diese Dinge abzubauen, weil die Nachteile</p>

	<p>sozusagen für sie auch schwerer wiegen. Beim Typen wird nie jemand sagen So, wie sieht es denn hier aus? Da ist es eher so Och, wenigstens putze das Klo einmal im Monat bei der Frau. Es ist eher so Was ist mit dir nicht in Ordnung? Sollten wir das Jugendamt anrufen? Also ich übertreibe jetzt, aber so zum Beispiel Hygiene von Kindern. Wenn Typen Fingernägel schneiden oder so, dann ist es so, Auslöser hat es noch nicht richtig gemacht und eigentlich sind die super lang, aber wenigstens hat er sich bemüht. Bei der Frau ist es so und was nicht in Ordnung ist sie überfordert. Also es ist leider auch da, ist es bei den Typen leichter und die Nachteile des Abbaus sozusagen sind nicht so schwerwiegend wie für Frauen. Frauen müssen dann an sich arbeiten und das aushalten, dass es das Umfeld scheiße findet dass sies tun.</p>
<p>Kannst du das inzwischen gut aushalten?</p>	
	<p>Ich habe ein perfektes Beispiel. Ich habe heute es. Was? Dienstag, Dienstag. Ich habe gestern, am Montag, Ich habe mein Kind in die Kita geschickt zum Fasching und natürlich gab es ein Buffet, was man da denn mitbringen sollte. Und natürlich ist seit Jahren immer schon, obwohl unsere Kita so nicht drauf ist. Aber es ist ja überall der Druck. Naja, man bringt schon irgendwas selbst Gebackenes mit und ich hatte diesmal einfach keinen Bock, keine Zeit. Und außerdem ist ein Kind noch Erdnuss allergisch und ich war so Ohr, bis ich jetzt eine Mischung finde, wo keine Erdnuss Spuren drin sind. Ich hole einfach Gummibärchen und ich habe das gemacht und ich war voll so scheißegal. Ich beuge mich nicht diesem Druck. Ich werde mich nicht als schlechte Mutter fühlen. Nein, meine Mutter. Qualität hängt nicht von Gummibärchen ab und habe sie dahin gebracht. Und trotzdem, obwohl ich da so innerlich voll Yeah, ich bin cool habe ich mich trotzdem ein bisschen erklärt vor der Erzieherin, als ich sie abgab. Es war nicht ein Gummibärchen. Schau, es war eher so Yo, hier sind Gummibärchen. Ich wusste halt nicht, wie ich das backen soll mit der Erdnuss Nummer. Deswegen bin ich auf Nummer sicher gegangen. Also ich habe mich ansatzweise dafür entschuldigt und ich bin mir 100.000 Prozentig sicher. Wäre mein Freund dahin gegangen und hätte unser Kind gebracht mit den Gummibärchen, er</p>

	<p>hätte es nicht einmal kommentiert. Er hätte der Erzieherin die Gummibärchen in die Hand gedrückt und gesagt Hey, das ist von uns. Viel Spaß beim Fasching, Schau Kakao! Und deswegen ja so eine Frage. Ich kann es mittlerweile viel, viel besser aushalten, aber auch nicht perfekt. Das schlechte Gewissen klopft dann trotzdem immer wieder und sagt Na, bist du sicher, dass du eine gute Mama bist? Bist du sicher? Bist du sicher? Und da muss man sagen: "Ja. Halt die Klappe."</p>
	<p>David: Bin ich also aus einer Vielzahl von Gründen möchte ich, soll ich sagen, möchte ich mich bei. Bei der. Bei unser aller Rettung nicht aufdrängen? Und dann Frauen so aus dem Patriarchat weg. Mansplaining. Aber was ich merke ist, wenn dem, was du beschreibst, mir sind so ein bisschen wie soll ich sagen, ich kann nicht so richtig. Wie kann ich da behilflich sein bei dem weil es ist ja auf eine Art, auf so eine ganz perfide Art lernen wir gerade von dir. Von Männern lernen heißt siegen lernen. Mehr scheißegal, mehr. Ich drück dir die Gummibärchen in die Hand und Fuck you und fuck it! Was natürlich bei uns easy funktioniert, weil sie es einfach nicht. Weil sie besonders mutig werden, Weil es einfach geht und akzeptiert ist. Aber ich kann sie ja auch nicht irgendwie dabei. Also das ist ja ein Weg, da ist ja jede einzelne Frau. Also zum Glück nicht allein, weil sie Leute wie dich haben. Aber was? Darauf will ich hinaus. Was können wir? Drei Männer hier in der Redaktion? An dieser Scheiße tun?</p> <p>Alex: Was ihr tun könnt, ist natürlich so ein bisschen "Spread the word". Es sollte normalisiert werden und viel, viel mehr verbreitet werden. Dass Väter, also potenzielle Väter, wenn die in heterosexuellen Beziehungen leben und wenn sie mit der Frau zusammen sind und so, dass sie viel eher überhaupt mehr in Elternzeit gehen. Weil wir leben hier immer noch. Aber die Faktenlage sieht ja so aus, dass nur 43 % aller Väter überhaupt in Elternzeit gehen. Das heißt, 57 % machen es immer noch komplett. Gar nicht, das muss man dazu sagen. Und von den 42 %, die in Elternzeit gehen, gehen ja mehr als 70 % die obligatorischen zwei Monate. Das heißt, das ist immer noch so</p>

Faktenlage in Deutschland im Jahr 2023, das heißt viel mehr Spread the word. Und wir kommen jetzt sozusagen zu diesen ganzen politischen Dingen müssen gefördert werden. Es muss zum Beispiel die Bundesregierung sagen Die Vätermomente werden genommen, aber es sind nicht mehr mindestens zwei Monate, sondern mindestens fünf, so dass, wenn oder vier, so dass Sie gehen, müssen Sie fünf nehmen. Das heißt, ihr könnt so was tun, wie das ihr das predigt, dass ihr sagt Hey, Typ, du bist gar nicht in Elternzeit, was mit dir nicht in Ordnung. Also ich überspitze jetzt, aber solche solche Dinge. Und damit hängt natürlich auch zusammen. Wir sprachen jetzt viel darüber. Die Frau muss mehr loslassen und auch mal sagen Fucking geil, Dann sieht sie aus wie Sau. Gleichzeitig muss aber der Typ anfangen, diesen besagten Dreck, den er nicht sieht, dann auch endlich mal zu sehen. Und wenn es irgendwie heißt und ich überspitze jetzt auch, ne, ich, ich, ich räum mal den Tisch ab, dass dieser Tisch wirklich abgeräumt ist und eben nicht drei Gläser und noch zwei Gabeln übrig bleiben mit dem Argument Na ja, wir essen ja eh wieder in drei Stunden. Also nee, das sind ja alles so typische. Haben wir alles gehabt in all unseren Beziehungen sind das ja die typischen nee, irgendwie Diskussion oder so was wie nicht zu sagen Ja, sag mir doch, wo ich dir helfen soll. Allein. So war es also erstens du hilfst nicht, es ist auch dein Haushalt. Du erledigst deinen Teil. Und zweitens bitte doch nicht die überforderte Frau, sich jetzt auch noch eine Liste für dich auszudenken und sich zu überlegen, wo du ihr helfen könntest, sondern biete dich an und übernehme einfach Sachen. Und damit meine ich auch nicht so diese typischen Ich wechsle doch schon die Windeln oder Ich bring doch schon das Kind in den Kindergarten morgens. Sondern so was wie Wir müssen es normalisieren, dass Männer ihre Arbeitszeit, ihre Erwerbs Stunden reduzieren. Wir müssen das normalisieren, dass viel mehr Männer nachmittags die Kinder abholen und nicht die Kinder morgens in die Kita bringen und wir sie dafür jetzt als Father of the Year feiern und und Kleine Dinge, unsichtbare Dinge wie so Geschenke, Planungen für irgendwelche Geburtstagsfeiern in WhatsApp Gruppen, sich aktiv in Kita und Schule WhatsApp Gruppen einladen lassen, weil auch da 2023 geh mal random in WhatsApp Gruppen rein, da sind 99 % Frauen. Also es sind wirklich viel viel mehr unsichtbare Arbeitsaufgaben, in denen Männer immer noch nicht

	<p>stattfinden. Und sie sollten dort proaktiv stattfinden, weil sie damit einfach wirklich Wenn sie es nicht tun, schaden sie den Frauen, Sie schaden ihren Karrieren und sie schaden ihrer finanziellen Unabhängigkeit. Also das. Das sind so so die Sachen auf politischer Ebene einerseits und auch bei den Vätern selbst andererseits.</p>
<p>Ja, well. Okay. Ich habs so gewollt. Ich habe gesagt, dass ich vermutlich selbst meine feministischen Ideale verraten habe und here I am. All das muss passieren, damit meine Kinder nicht mehr in diese Falle tappen. Bloß ehrlich gesagt, ist das ja nur ein Teil der Falle.</p> <p>Für den Teil "Verliere nicht dich selbst und deine Bedürfnisse und eure Sein als Paar" - da habe ich jetzt noch keinen Kniff raus. Ehrlich gesagt erscheint es mir alles noch komplizierter, wo ich den Kampf gegen das Patriarchat ja auch mal so ernsthaft angehen will. Der Druck ist jedenfalls nicht weniger geworden in dieser Folge.</p> <p>Aber vielleicht liegt genau hier der Schlüssel. So wie man sich gegen Erwartungen von außen und innen beschützen muss und viel öfter "Nein" sagen muss. Muss man vielleicht auch zum Druck "Nein" sagen.</p> <p>Ich muss daran denken, was Clint vorhin gesagt hat:</p>	
	<p>(...) Und ich glaube aber, Fehler zu machen, das ist eben das, wovor alle immer so Angst haben und warum sie dann, glaube ich, so komisch werden, wenn sie Angst davor haben, Fehler zu machen. Aber Fehler machen ist ja nicht schlimm, das gehört dazu. (...)</p>
<p>Was denkt denn Anna Holfeld, die Paartherapeutin darüber?</p>	

	<p>David: Und es verlangt halt so unglaublich viel Mut, weil ich glaube, an solchen Sachen zu arbeiten. Wenn dann nicht so kleine Unschuldige lebensunfähig gewesen. Mit in der Wohnung rumhängen ist einfacher, wenn man nicht das Gefühl hat, wenn ich jetzt hier Mist baue, dann verhungern die. Will heißen...</p> <p>Anna: Ja, wenn das die unterste Marge wäre? Dann hätte man auch nicht so viel Druck. Aber die müssen. Wir dürfen ja nicht nur nicht verhungern, sondern schließen, sich auch noch zu wundervollen Wesen entwickeln.</p> <p>David: Und man darf die nie anschreien.</p> <p>Anna: Ja genau, bedürfnisorientiert. Da darf ich einen Satz dazu noch sagen Ich gerne. Es gibt da auch ganz viel Bedürfnis. Orientierung in der Kindererziehung begrüße ich voll. Was Eltern aber dabei verpassen, ist darauf zu achten, was mit ihren eigenen Bedürfnissen ist. Ich finde, so ein Kind lernt super, sich um seine eigenen Bedürfnisse zu kümmern und da cool und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen, wenn die Eltern das halt auch so vorleben. Und wenn ich mich aber selbst überfordere, damit alles kindgerecht zu gestalten und zu machen. Und dabei verpasse ich mit meinem Partner mal wieder einen schönen Moment zu zweit zu haben oder ein Gespräch auch zu zweit, was nicht gestört ist. Oder eine Session, wo ich mich mal einfach nur alleine, ohne dass jemand auf mir drauf liegt, auf die Couch lege. Dann lernen die Kinder das auch. Also ich glaube, da sind wir gerade in so einem über-pacen in eine Richtung, wo viele der Eltern auf der Strecke bleiben und dann spätestens dann an ihren Beziehungsproblemen noch mal nacharbeiten müssen.</p>
<p>Also. Mehr scheitern! Sich weniger zusammenreißen fürs Kind. Ist vielleicht ohnehin ehrlicher dem Kind gegenüber. Und hilft ihm dadurch sogar...</p>	

	<p>Genau das ist Scheitern für mich. Super. Ich habe so einen Schlüsselsatz: Es kann nur klappen, was auch schiefgehen darf. Wenn das wirklich mal sich in alle Köpfe bringen würde. Ja, man darf auch scheitern. Man darf auch mal Flecken auf dem Shirt haben, wenn man in die Schule geht. Und man darf auch mal nur was gekauftes mitbringen zum Kuchen Basar. Und man darf scheitern. Auch die Beziehung darf scheitern. Wichtig ist ja was macht ihr dann daraus? Was heißt wirklich scheitern und wo kann man auch rechtzeitig sich mit diesem Teppich beschäftigen, der so voll die Beulen hat, weil so viel darunter liegt? Ich habe immer das Gefühl, dann stolpert man irgendwann auch so drüber, weil man immer was unter den Teppich kehrt. Und da zu sagen Ja, ich entscheide jetzt, ich kümmere mich um mich, ich glaube, das ist die wichtigste Voraussetzung dafür. Ich versuch, dich in den Blick zu nehmen und auch noch zu gucken Was brauchst du denn? Und wir kümmern uns auch zusammen um und um. Um unsere Kinder. Und wir gucken, dass wir dabei irgendwie nicht durchdrehen.</p>
<p>Irgendwie nicht durchdrehen. Das ist ohnehin mein Mantra, seit ich Kinder habe. Und ich weiß nicht, wie es euch geht. Aber ich fühle mich durch unsere Gesprächspartner*innen irgendwie... ja bestärkt darin. Ausgestattet mit kleinen Tools nicht durchzudrehen. Und wenn doch, es auch okay zu finden. Und eben sich in die Lage zu versetzen, sich von außen zu betrachten und sich und sein Verhalten nicht okay zu finden. Denn nur so lösen wir das Thema Gleichberechtigung wirklich.</p> <p>Bloß... Ich denke wieder an Anne und ihre Angst vor dem Kinderbekommen. Die ja keine Angst vor Kindern ist, sondern vor dem Elternsein. Und frage mich: Was rät man Menschen wie Anne, wenn sie all das gehört haben? Also hätte ich, alles gewusst, was ich jetzt übers Kinderkriegen weiß... uiuiuiui! Wie macht mans von vornherein anders? Wie geht man anders rein?</p>	

womit ich Menschen Mut machen will, die Eltern werden wollen, ist, sich genau bewusst zu werden Was will ich bewahren, auch wenn ich Eltern, die leben, werden sich verändern. Es kommt ein neuer Mensch oder mehrere Menschen dazu, um die man sich auch kümmern muss und dazu überlegen okay, was macht mich eigentlich jetzt aus und welchen Teil von mir, was für den Alten dagegen und welchen will ich davon auch bewahren und lebendig halten? Ein paar hat von mir hat neulich gesagt die eine Person hat gedacht, wenn ich Mutter werde, muss ich den Teil von mir in den Schrank sperren und ich glaube es genau die falsche Richtung war so Wie kann ich mein Leben gestalten, trotz Kind, das ich weiter reise, dass ich weiter auch meine Hobbys mache, das ich weiter auch irgendwie musikalisch bin, Das ich weiter mit Menschen connected und ich glaube das geht auch mit Kindern. Man muss bloß. Es geht leider nicht mehr so spontan das man schon sagt Spontanität muss man planen mit Kindern. Das ist so, ich weiß es so schwierig, aber das darum geht es glaube ich, dass man sich gemeinsame Räume gibt und das ist möglich, den man weiter ein Stück auch sich selber verwirklichen kann und die Person sein kann, die man auch schon vor Kindern war. Und da ist eben erst ich dann doch ein wichtiges Stichwort, dass man immer dafür sorgt, dass man selber gut geht und guckt, was brauche ich und dann auch wieder gut für die andere Person in meinem Leben da sein kann.

David:

Ja, ja, genau, was du gerade was hast du gerade noch hinten raus dann angefügt hast, dass es einfach diese unglaubliche Planung bedarf. Und ich glaube, das ist auch etwas, was Leute von vor Kindern einfach vielleicht nicht so kennen, dass man jeden noch so basal wirkenden Moment des Lebens auf einmal planen und bestenfalls sogar miteinander besprechen muss, wo man früher einfach Dinge getan hat und weil man dann aufhört, miteinander zu sprechen.

Anna:

Das kann man super, auch auf Sex beziehen. Also es gibt einfach super viel

	<p>Paar, die keinen spontanen Sex mehr haben und dann zu sagen ja, weil da sind dann Kinder im Raum oder ich habe Angst, die schlafen hier nebenan oder werden wach und so und es ist ja genauso auch so ein Moment, dass man sagt ich will wieder mit der Sex haben. Es heißt aber auch, wir müssen den auch miteinander planen. Das ist ja für viele auch ein Libido Killer. Aber ja, aber lieber so als gar nicht.</p>
	<p>David: Weißt du, mit wem ich gerade telefoniert habe.</p> <p>Anne: Sag mal...</p> <p>David: mit Anna Hochfeld, erinnerst du dich?</p> <p>Anne: Warte mal, wo, wenn nicht, hilf mir mal ganz kurz.</p> <p>David_ Anna Hochfeld, Paartherapeutin aus Folge fünf..</p> <p>Anne: Ja genau!</p> <p>David: Freundschaft und monogame Paarbeziehung.</p> <p>Anne: Ja, ja.</p>

David:

Und mit der habe ich dieses Thema auch gerade sehr, sehr intensiv besprochen. Und die, was ich ganz lustig fand, weil du gerade auch. Ja, diese Spontanität und sie ist eigentlich voll Team. Ja, lass die ganze Scheiße, diese ganzen Anforderungen, Du musst klar darauf kommen und vor allem von ihnen lösen. So, du musst für dich entscheiden, was für dich wichtig ist. Und ich dachte immer so Anne sitzt Hallelujah schreiend irgendwo vor ihrer Bluetooth Box. Aber sie sagte auch eine Sache. Und zwar, womit man klarkommen muss, wenn Kinder da sind. Spontanität Isch over. Das vorbei. Das ist einfach vorbei. Du kannst alles machen, was du machen willst, aber du musst es planen und du musst es besprechen, weil sonst geht es nicht. Und, na ja, wahrscheinlich ist das der der Key to success. Der wird Anne völlig fertig machen.

Anne.

Der macht mich völlig fertig. Und weißt du was? Das ergibt natürlich jetzt auch total Sinn, weil das erklärt, warum du halt nicht mehr so viel machst, weil du hasst ja eigentlich Sachen Planen und magst Spontanität. Und dass du jetzt quasi geplant spontan sein musst, also im Sinne von geplant einen geilen Scheiß machen könntest. Das passt natürlich überhaupt nicht zu dir.

David:

Das ist eine sehr gute Analyse Analyse meiner selbst.

Anne:

Und das macht mir wiederum Hoffnung, weil ich plane ja auch sehr viel Freizeit.

David:

Das tust du in der Tat, das tust du halt wirklich jeden Tag. Vielleicht ungewollt Vielleicht ist ist also die glorreiche Erkenntnis, dass du aus Versehen, ohne es gewusst zu haben, ohne dass es vielleicht so auch von außen so den Eindruck machen scheint, eigentlich viel besser equippt bist als allzu viele andere, die sich so wahnsinnig viele Gedanken machen, ums Mutter und

Vater sein, sondern du vor allem eine Sache gut machst, nämlich dein Glück.
- Ich möchte nicht sagen, in den Vordergrund stellst, - aber ernst nimmst,
ernst nimmst, das hat.-Dafür hat Anna Hofeld richtig plädiert, dass man das
man sich unglaublich viele Gedanken machen soll, was was man selbst
braucht und das dann durchziehen. Aber halt nicht spontan, sondern geplant.

Anne:

Das finde ich eine relativ neue Erkenntnis und das spielt ja auch ganz gut
rein in diese ganze Gleichberechtigung Systematik. Da nehme ich mich
nämlich als Frau auch sehr sehr ernst wie du dir vorstellen kannst. (lacht)

David:

Wieso lachst du da?

Anne:

Ja, ich weiß auch nicht, aber wahrscheinlich darüber, dass ich mich selber
generell nicht sehr, sehr ernst nehme. Ja, versuche ich das ein bisschen zu
konterkarieren, indem ich darüber lache. Aber natürlich eigentlich ist es ernst
gemeint.

David: Zu Recht. Ja, oder aber es passiert das, was halt auch super oft
passiert: Auf emotionaler Ebene verändert sich so viel, dass die Ziele von vor
den Kindern einfach nicht mehr die Ziele MIT Kindern sind. Und das mag bei
der Person, die diese Kinder buchstäblich aus sich herausholt, ja sogar noch
ein bisschen krasser sein....

Anne:

Ja Auch. Ja, ja, genau. Weil, indem ich mich mit meinen Wünschen und
Bedürfnissen sehr, sehr ernst nehme, kann ich ja zumindest mal nicht in die
Teilzeitfalle tappen oder mich irgendwie dazu bewegen, doch in diese alten,
tradierten Rollenmuster zu fallen. Und dann nimmt mein Freund zwei Monate
Elternzeit und ich zwölf genau und finde das auf einmal. Das ist so, ja, das
ist. Das ist eine nächste große Angst von mir, was die Hormone mit mir
machen werden. Aber ich glaube, das ist das, was vor da weiß. Und da wollte

	ich fast sagen, das weiß nur Gott!
<p>Und so wollte ich eine Folge eigentlich noch nie enden lassen. Aber jetzt wo es passiert ist, finde ich es ganz wundervoll.</p> <p>Und das ist auch eine gute Parabel aufs Elternsein. Denn inmitten der ganzen Grütze, ist es einfach wundervoll.</p>	
<p>Das war STUDIO KOMPLEX für diese Woche.</p> <p>Dieses Thema ist Euer Thema, weil ihr Kinder habt oder Kinder wollt. Dann möchte ich euch gern zwei weitere Podcast ans Herz legen:</p> <p>Beide befassen sich nämlich exklusiv und nur mit den hier beschriebenen Themen.</p>	

<p>“Eltern ohne Filter!” heißt der eine. Und auch beim Podcast Bromance Daddys geht es um Probleme und Frust im Familienalltag. In beiden Fällen sehr lebensnah: Wie das Leben als Paar sich verändert, wie schlimm sich Kita Gespräche anfühlen und vieles mehr. Beide Podcasts gibts wie uns in der ARD Audiothek und überall, wo es Podcasts gibt!</p> <p>Falls ihr es nicht getan habt, dann abonniert auch unseren Podcast, bewertet ihn, schreibt uns, wenn ihr Ideen oder Wünsche oder kritik habt. Bei Insta oder per Mail: studiokomplex@hr.de.</p> <p>Vielen Dank Hessischer Rundfunk. Vielen Dank ans männerigste STUDIO KOMPLEX-Team ever: Johannes Sassenroth, Rik Oppermann und Torben Richter. Selbst das Producing haben nur Männer übernommen: Robin Müller und Tim Grube nämlich. Die TV-Ansagerstimme kommt von Felix Wendt... Nur eine hält die Fahne hoch: Unsere Kollegin Inga Reichert, die unser Episodencover erschaffen hat.</p> <p>Elterliche Grüße gehen raus. Ich bin David Ahlf. Ich hab euch lieb. Ciao!</p>	
SOUNDLOGO	
	<p><i>David steppt aus einer Bar, in der 60er-Jahre-Musik läuft, ins Freie.</i></p> <p><i>Er atmet einmal ein.</i></p> <p>David: “Hoppla, was ist das denn, ne Zeitmaschine?”</p>

David geht darauf zu, öffnet die Metalltür der Maschine.

Im Inneren blinkt es und Computer rattern.

David: "Überall Knöpfe und Bildschirme. Und was steht hier: "In welches Jahr wollen Sie reisen?" Mhm ... vielleicht in die Zukunft?"

David tippt.

David (murmelt mit): "20 23"

David drückt den großen roten Knopf

*Maschine wird angeworfen, sie hebt ab und transportiert ihn ... in die Zukunft.
Bsssst.*