

# **Gesund bleiben bzw. werden**

**Beitrag von „CDL“ vom 15. Mai 2019 13:36**

Stimmt Schwangerschaft ist Biologie ebenso wie bekannt ist, dass Fürsorge fürs eigene Kind (sei es durchs Stillen, Wickeln, Spielen, miteinander Lachen...) die Ausschüttung von Bindungshormonen begünstigt mit entsprechenden Effekten aufs "Zuständigkeitsgefühl". Stillen können Männer nicht, alles andere problemlos..

Wofür wir Frauen uns zuständig fühlen oder fühlen sollen ist aber ganz unabhängig von Biologie gesellschaftlich geprägt. Geschlechterstereotype haben sehr weitreichende Folgen und können das Gefühl erhöhen, als Frau stärker zuständig zu sein für den eigenen Nachwuchs. Ja, man kann aus vielen verschiedenen Gründen oft Erziehung und Haushalt nicht pari-pari verteilen, darf sich aber auch eingestehen, welches davon unabänderliche äußere Gründe sind, was die Folge von aus welchen Gründen auch immer übernommenen Rollen ist und was dann aber eben auch und zuallererst Entscheidungen und Prioritäten sind, die man setzen möchte (will ich z.B. die Stelle mit den vielen Geschäftsreisen annehmen oder gibt es vielleicht eine weniger prestigeträchtige Alternative, die mir mehr Familienzeit erlauben würde?- nicht alle Arbeitnehmer haben diese Wahl, einige aber schon/ möchte ich die politische Arbeit zusätzlich noch machen, weil sie mir mehr gibt, als Kraft kostet oder ist das die eine "Hochzeit" zu viel, auf der ich gesunderweise nicht weitertanzen werde? / muss der Haushalt vor allem in meiner Verantwortung als Frau und Mutter liegen oder verlange ich meinem Partner mehr Einsatz ab?).

Wenn die daraus resultierende Familienorganisation für alle in Ordnung ist und funktioniert ist es kein Thema, ob und warum nun am Ende doch mehr Frauen meinen Beruf und Familienorganisation hauptsächlich zu stemmen zu haben und sich als Folge womöglich dann dafür entscheiden beruflich zurückzustecken. Wenn es aber eben gerade nicht passt, wie offensichtlich für die TE, darf man schon lernen sich selbst zu erlauben auch kritisch auf mögliche Geschlechterstereotype und -rollen zu blicken und für sich selbst zu prüfen, ob man da z.B. dem eigenen Partner nicht mehr abverlangen sollte, falls das tatsächlich eine Rolle spielt. Auch das ist dann nämlich eine Art für sich selbst zu sorgen und in den ganzen Aufgaben und Pflichten nicht zu vergessen. Frau muss sich das auch schlichtweg selbst wert sein, nicht am Ende auch noch dem eigenen Mann zum Hotel Mama zu werden. Ja, das kann man Emanzipation nennen oder eben auch einfach nur gesundes Selbstwertgefühl. Das steht Männern wie Frauen gut zu Gesicht und beinhaltet eben auch, sich von Geschlechterstereotypen zu befreien und dafür hinhören zu lernen, wer und wie man(n) und frau denn nun tatsächlich ist, sein und werden möchte.