

Susanne Mierau

Genug erklärt!

Für alle Mütter, die spüren: Ich trage zu viel!

Sie erklären, empfehlen Podcasts, kaufen Bücher. Sie versuchen, Väter für Care-Arbeit zu gewinnen, für Gleichberechtigung, für eine andere Art von Elternschaft. Sie wollen geduldig sein, aber insgeheim sind sie es leid. Und fragen sich: Warum liegt diese Verantwortung überhaupt bei mir?

Eindringlich zeigt Bestseller-Autorin und Pädagogin Susanne Mierau, wie Frauen gelernt haben, Verantwortung für alle Beziehungen um sich herum zu übernehmen – und warum sie damit aufhören dürfen. Sie analysiert die unsichtbaren Strukturen hinter Mental und Emotional Load sowie ungleich verteilter Elternschaft und entwirft ein neues Verständnis von Liebe, Verantwortung und Familie.

Susanne Mierau ist Diplom-Pädagogin, Familienbegleiterin und eine der bekanntesten Stimmen für bindungsorientierte Elternschaft im deutschsprachigen Raum. Mit ihren Büchern, Vorträgen, Podcasts und Social-Media-Kanälen erreicht die mehrfache SPIEGEL-Bestsellerautorin seit vielen Jahren Hunderttausende Eltern auf der Suche nach Orientierung und Bestärkung.

susanne mierauf
genug
erklärt!

warum
mütter nicht
für die
erziehung
von v Vätern
verantwortlich
sind **eine befreiung**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

© 2026 Kösel-Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlag: zero-media.net
Redaktion: Dr. Daniela Gasteiger
Sensitivity Reading: Jasmin Dickerson
Beratung: Josephine Apraku
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31260-3

www.koesel.de

In den letzten anderthalb Jahren habe ich auf Lesungen, bei Workshops, in Beratungen und über Social Media unzählige Gespräche mit Müttern über Emotional Load geführt. Ganz besonders häufig begegnete mir dabei die Frage: »Aber Susanne, was mache ich denn nun, damit er sich mehr einbringt? Damit er nicht nur tut, was ich sage, sondern Verantwortung übernimmt? Wo ist der Hebel, was muss ich tun?« Ich weiß, dass es unglaublich viele Mütter sind, die sich diese Fragen selbst stellen. Und ich weiß, dass viele Beraterinnen diesen Fragen begegnen. Ihnen allen, euch allen, ist dieses Buch gewidmet. Und ganz besonders folgenden Menschen:

Doro, Maren Kümper, Carina Scherz-Eichwalder, Sabine Marie Steinhaus, Marissa Klitzing, Mirjam R., Helen, Gina Naumann, Kathrin Holsing, Susann Pistora, Josefine Genge, Franziska Grünberg, Kathrin Getto, Stefanie Jentzen, Pauline Valerie Wirths, Julia Lietzau, Alice Reifig, Jenny Seeger, Sylvia Ewerling, Schnöcke, Leonie, Anne Hennig, Antje Hauser, Katrin Annina, Jennifer F., Inga, Andrea, Julia & Lisa Traußnig, Simi, Julia Nytz, Annegret, Juliane Schettler, Linda Schwarzl, Lena Martin, Kathrin Range, Sylvia Kopal, Angela, Sinah Ott, Lisa-Marie Tassatti, Verena Bracht, Elise,

Franziska Schneeberger, Eli, Fenja Hardel, Raphaela, Karen, Johanne Groß, Heike, Constanze Fortnagel, Anna Fickel, Janina, Esther Jumel-Rein, Sabrina Kleefeld, Lisa, Ramona vB, Franziska, Anne Christiane D., Gina Isabel & Paulin Elise, Anke mit L&N, Freya Rall, Vivian (Vilan), Julia, Julia Isabell, Sina & Gyda & Raya, Verena Alt, Hanna Keller, Juliana, Franziska B., Hanna Kurz-Schneider, Carolin Weemeyer, Janin Wollmann, Manuela Gürtler-Bayer, Anna Sommerer, Sabine Kelzenberg, TinaS, Stefanie R., Christin Reichard, Astrid, Martina Juretzka, Sanne, Jenny Tamie Seeger, Lisa Berndt, Ingrid, Marisa Lämmcken, Miriam Mo, Jessica Hermann, Julia Hartmann, Anna-Lina Laske, Sarah Wehrmann, Geraldine, Kati Kampe, Michaela Berse, Julia Waage, Conny S., Leonie Ries, Kathrin Kurzbach, Maike K., Marit G., Suse Jiménez, Katrin Breitschaft, Angela Jenal

In diesem Buch verwende ich den Begriff Mutter, da die hier beschriebenen Erziehungs- und Paardynamiken vor allem auf Erfahrungen beruhen, die mir von Müttern in cis-heteronormativen Familienkonstellationen geschildert wurden. Mit dieser Sprachwahl möchte ich weder andere Familienformen noch Geschlechtsidentitäten ausschließen. Sorgearbeit wird ebenso von trans, inter und nichtbinären Eltern sowie in queeren Familien geleistet, häufig unter zusätzlichen gesellschaftlichen Belastungen. Wenn ich in diesem Buch von Müttern spreche, beziehe ich mich auf die spezifischen gesellschaftlichen Erwartungen und Zuschreibungen, die Menschen erfahren, die in und von unserer Gesellschaft als Mütter positioniert werden.

Inhaltsverzeichnis

Prolog	10
Liebe am Anfang	21
Was wir für Liebe hielten	21
Unterordnung und Gewalt	23
Leistung.	27
Erziehung	35
Wir sagen »Eltern« und meinen »Mütter«.	41
Wir können nicht nicht erziehen.	47
Den Stein nicht weitertragen	51
Immer die zwölfte Fee sein müssen.	56
»Aber ich kümmere mich doch auch!«	68
Schafft einen Denkraum	74
Wie redest du denn mit mir?	82
Männliche Hybris	89

»Meine Mutter hat nie so viel gejammert«	97
Wenn aus Söhnen Väter werden und Schweigen in der Familie keine Option ist	103
Es gibt keine zu enge Bindung	110

Liebe am Ende	117
Unsichtbare Gewalt	120
Kein Einzelfall	125
Warum wir bleiben	128
Die Fortsetzung der Gewalt.	134
Keine Appelle mehr	141

Haltung	148
--------------------------	-----

Anmerkungen	153
------------------------------	-----

Dank	160
-----------------------	-----

Prolog

Du bist nicht dafür zuständig, den Vater deiner Kinder zu erziehen. Und du bist auch nicht verantwortlich für die Erziehung, die er gegenüber eurem Kind lebt. Diese beiden Sätze könnten eigentlich ausreichen. Sollten eigentlich ausreichen, um uns zu entlasten. Du. bist. nicht. verantwortlich.

Aber so einfach ist es nicht. Viele von uns fühlen sich eben nicht nur für unsere Kinder verantwortlich, sondern auch für deren Väter. Für deren Beziehung zum Kind – ob nun innerhalb einer Partnerschaft oder sogar nach einer Trennung. Wir fühlen uns verantwortlich für das Wissen der Väter über kindliche Entwicklung, für ihre Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, für ihre Fähigkeit, die Gefühle von Kindern ernst zu nehmen und zu begleiten. Ja, sogar für ihre Beteiligung an der Hausarbeit. Vielleicht fühlen wir uns nicht einmal direkt verantwortlich, müssen aber die Konsequenzen tragen, wenn sie diese Aufgaben nicht selbst übernehmen. Und wir werden von anderen nicht selten dafür verantwortlich gemacht, wenn *er* nicht macht, was *man* – also eigentlich *frau* – machen

sollte. Und deswegen erklären wir, vermitteln, verlinken sie unter Insta-Posts oder TikTok-Reels, schicken ihnen Artikel, lassen Bücher auf der Toilette aufgeklappt an den richtigen Stellen liegen, führen Gespräche. Wir versuchen, verständnisvoll zu sein, überdenken Erklärungen, warum sie es anders machen, suchen selbst Gründe dafür. Und vor allem hoffen wir, dass der nächste Satz, das nächste Gespräch, der nächste Artikel nun wirklich etwas bei ihnen verändert. Denn wir haben die Verantwortung für alle zwischenmenschlichen Beziehungen unseres Umfelds über unser ganzes Leben und sogar davor schon über Generationen hinweg mit unserer weiblichen Sozialisation in uns aufgesogen.

Um das alles noch ein wenig komplizierter zu machen: Wir leben in einer Zeit der Veränderung. Wir sind die Vorreiterinnen eines gelebten Erziehungswandels, da wir tagtäglich Care-Arbeit leisten. Wir sind die Cycle-Breakerinnen, die eine in der westlichen Kultur untergrabene bindungsorientierte Erziehung wieder hervorholen und versuchen umzusetzen, oft ohne Vorbilder in der eigenen Familie. Wir sind die Nachfolgerinnen der internationalen feministischen Vorkämpferinnen, die ermöglicht haben, dass wir heute über Care-Arbeit sprechen, dass wir Worte für Mental und Emotional Load haben, dass wir über gleichberechtigte Elternschaft sprechen und über die Überlastung bis hin zum Caregiver-Burnout, wenn Pfle-

gende an ihre Grenzen kommen. Wir sind eine Elterngeneration von Müttern, die an unglaublich vielen Stellen gerade Veränderungen erarbeiten und in diesem Chaos der Veränderung leben – und durch all dieses neue Wissen und all diese Arbeit wollen wir natürlich auch, dass unsere Kinder in den Genuss dieses Wandels kommen und wir selbst Trägerinnen des Wandels sein können.

Wir wissen und spüren: Für diesen Wandel brauchen wir eine gleichwertige Aufteilung von Sorgearbeit, weil unsere beständige Überlastung Einfluss auf unser Erziehungsverhalten nimmt. Bindungsorientierte Elternschaft und Feminismus bedingen sich, weil wir durch eine gerechte Aufteilung von Sorgearbeit die Kraft haben, auf Bedürfnisse zu blicken und entspannt mit Kindern umgehen zu können. Überlastung führt dazu, dass wir »einfach« nicht können, was wir kognitiv wollen, weil es schlicht zu viel ist, was wir jeden Tag leisten müssen. Weil es kaum Ruhepausen gibt, damit wir reflektieren können, damit wir uns regulieren können, damit wir neue Methoden ausprobieren und lernen können. Learning by doing im hochfrequenten Multitasking – das ist unsere Lebensrealität bindungsorientierter, feministischer Elternschaft. Was viele Mütter hier leisten trotz fehlender Unterstützung, sowohl von der Gesellschaft als auch in der Partnerschaft, ist enorm. Es ist kein Wunder, dass die Zahl der Erschöpfungszustände bis zum Burnout steigt. Jetzt sind wir an

einem sozialen Kipppunkt angelangt, dessen, was uns moderne Mutterschaft an Mental und Emotional Load auferlegt hat. Es geht nicht, noch mehr zu tragen. Das spüren viele von uns.

Natürlich wünschen wir uns, dass die Menschen an unserer Seite unsere Belastung sehen, sie auszugleichen suchen und überhaupt einen gemeinsamen Weg mit uns gehen wollen. Dass sie bestenfalls dieselben Bücher lesen, wenigstens dieselben Fragen stellen, dieselben Werte teilen. Weil wir uns so viel damit beschäftigt haben, dass feministische und beziehungsorientierte Erziehung sinnvoll und stärkend für Kinder ist, und uns deswegen genau das für sie wünschen: Dass Väter erkennen, wie wichtig diese Veränderungen sind. Nicht nur für uns und unser Wohlergehen (obwohl allein das Grund genug wäre), sondern auch für unsere Kinder. Denn schließlich macht doch genau das Partnerschaft und Familie aus: dass wir füreinander da sind, dass wir uns ineinander finden und gegenseitig weiterentwickeln in einem Miteinander.

An dieser Stelle merken viele: Irgendwas klappt hier nicht. Er macht nicht mit. Er liest nicht, er besucht keine Kurse. Vielleicht nimmt er nicht einmal Elternzeit. Er beschwert sich, dass das Kind nur von Mama getröstet werden will. Oder er ist wütend über die Wut des Kindes, arbeitet aber nicht an seiner Selbstregulation, sondern erwartet, dass du dafür sorgst, dass das Kind besser erzogen

ist. Vielleicht bestätigen ihn die Großeltern darin. Er lacht weiter über sexistische Witze oder sagt seinem Sohn, er solle nicht immer gleich weinen. Und wir sprechen nicht einmal davon, dass du dir eigentlich wünschst, er sei emotional nicht nur verfügbar, sondern auch aktiv für dich da. Er würde sich nicht »nur« um das Kind kümmern, sondern Beziehungsarbeit und Partnerschaft aktiv mitgestalten und dir emotionalen Schutz, Stabilität und Sicherheit schenken. – Natürlich ist das überspitzt. Aber vielleicht fühlst du sie an der einen oder anderen Stelle doch, diese Frustration und Hilflosigkeit, und vielleicht auch Wut. Ich höre genau das immer wieder von vielen Frauen.

Ich weiß, dass viele Väter diese Muster nicht absichtlich wählen. Ich nehme ernsthaft an, dass sie nicht absichtlich Care-Arbeit verweigern, die Probleme ihrer Partnerin kleinreden wollen oder einen Witz auf ihre Kosten machen möchten. So, wie ich annehme, dass nicht alle Männer, ob sie nun Väter sind oder nicht, morgens aufstehen und beschließen, heute irgendeiner Frau ihre Arbeit zu erklären, von der sie eigentlich keine Ahnung haben, weil sie sie selbst gar nicht machen. Doch all diese Verhaltensweisen, Muster der Dominanz und Kontrolle und des gleichzeitigen Wegschiebens – und dazu gehört die Verweigerung der Care-Arbeit –, sind patriarchale Muster, die wir alle tief in uns verinnerlicht haben und die es zu überwinden gilt. Wir alle, Menschen jeden Geschlechts und jeden Alters,

sind im Patriarchat sozialisiert. Es hat uns alle geformt, und es schadet jedem Geschlecht auf unterschiedliche Weise. Boris von Heesen bringt es auf den Punkt: »Kein Mann ist toxisch, aber jeder Mann verhält sich aufgrund seiner männlichen Sozialisation in dieser Gesellschaft ab und an so, dass er sich selbst und/oder anderen schadet.« Ich halte Männer nicht per se für toxisch. Ich halte einige ihrer Gedanken und Handlungen für ungesund bis gefährdend – in Bezug auf Frauen allgemein, aber auch in Bezug auf Erziehung. Was ich tatsächlich für toxisch halte, ist das Patriarchat, in dem wir leben. Das Patriarchat ist »die einzige lebensbedrohliche soziale Krankheit«, die den männlichen Körper und Geist angreife, erklärt bell hooks.¹

Besonders in dem weichen, weiblich zugewiesenen und damit nach den bestehenden Normen Männlichkeit infrage stellenden Bereich der Erziehung gilt eben genau das: Viele Männer wollen heute anders sein, aber sie haben den Druck, sich einem Bild von Männlichkeit anpassen zu müssen, das von ihnen fordert, nicht zu weich zu sein, Dominanz zu halten. Gleichzeitig ist es für sie einfach, sich durch ihre Privilegien aus der Verantwortung zu nehmen. Es ließe sich leicht darauf ausruhen, dass wir von Mutterinstinkten sprechen, nicht aber von Vaterinstinkten, dass es so viele Ausreden gäbe, warum er jetzt gerade oder generell nun mal nicht Sorgearbeit leisten kann. Da-

durch sind Probleme vorprogrammiert, denen sich Männer innerlich und äußerlich stellen müssen, bei denen sie also bewusste Verantwortung übernehmen müssen – das aber oft nicht tun. Bei alldem denken wir so oft, wir wären der Hebel, wir Mütter. Wir denken es nicht nur, es wird uns eingeredet. Es tropft in uns hinein mit all den Geschichten, dass es doch nur unsere aufopferungsvolle Liebe brauche, damit er sich ändert. Sie, die weiche Frau, verändert ihn. Gib dir nur genug Mühe, dann schaffst du das. Doch das ist eine Lüge: Es gibt keinen Hebel, um Veränderung bei einem anderen Menschen von außen in Gang zu setzen. Der Hebel zur Veränderung liegt im Inneren und muss von den Männern selbst betätigt werden. Es ist Teil unserer weiblichen Sozialisation zu denken, dass wir zuständig wären, dass wir uns nur genug bemühen müssten, den Hebel erst einmal zu finden, und dann nur genug Kraft aufbringen müssten. Die Wahrheit aber ist: Du bist für deinen Hebel zuständig und er für seinen. Und das darfst du erwarten und fordern. Und gerade weil er als Mann und Vater Privilegien genießt, sollte er diese nicht zur Flucht, sondern zur Verantwortungsübernahme nutzen.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich müde bin von der endlosen Erklärarbeit. Weil Gespräche mit Männern über Erziehung, Gleichberechtigung und Care-Arbeit so oft in Abwehr, Verharmlosung, Ironie oder Schweigen enden. Weil