

Ausgabe Nr. 75  
Juli 2015

# HeraNews

Zeitschrift der Österreichischen Hausfrauen-Union



Unserer hochgeschätzten Ehrenpräsidentin, Frau **Dr. Herta Herglotz**, ihre Lieblingsrose mit unseren besten Wünschen zum 99. Geburtstag!

Lauteracher Familieninitiative ... Seite 3

Gesundheit: Die Mineralstoffe Na und K ... Seiten 4 + 5

„Empty Nesters“ - Das leere Nest ... Seiten 6 + 7

Kind - ja oder nein - mutterseelenallein? ... Seiten 8 + 9

24-Stunden-Pflege ... Seite 11    Hausfrau sein ... Seiten 12 - 14

Achtung! Auf ausdrücklichen Wunsch der „Projektleiterin“ des Vereins  
Hera enthält das vorliegende Heft KEIN Hera-Programm



Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt  
ZVR: 191711685

**Liebe Leserinnen und Leser, liebe Hera-Mitglieder!**

Nicht nur die neuesten Nachrichten sind interessant. Ich stöbere sehr gern in meinem Archiv und werde immer wieder fündig. Der Blick auf ältere Texte kann sehr aufschlussreich sein.

Die Schlagzeilen von vor 25 Jahren – ein alter Hut? In manchen Fällen gilt: leider nicht!

Verschiedene Tageszeitungen bringen uns täglich die ganze Welt ins Haus, meistens den aufregenden, furchtbaren oder traurigen Teil davon, aber nur selten erfahren wir, wie all die Geschichten, die gestern oder vorgestern wichtig genug für Schlagzeilen waren aber als Geschehnisse nur angerissen werden konnten, weitergingen. Wurde gegen Missstände angegangen? Wurden Forderungen erfüllt? Bedingungen verbessert? Man neigt zu der Annahme, dass Probleme, einmal vernünftig dargelegt, irgendwann auch befriedigend gelöst werden. Tatsächlich passiert das aber nicht so oft.

In diesem Heft möchte ich Ihnen gleich zwei solcher Artikel nahebringen oder ins Gedächtnis rufen: Sissi Potzingers Kommentar in der Presse „**Kind: Ja oder nein – mutterseelen-allein?**“ (auf S. 8-9) sowie Martina Salomons Standard-Artikel „**Zum Teufel mit der Superfrau!**“, den sie im März 1994 (!) verfasste. Darin stellte sie eine, wie sie meint „ketzerische“, These auf, sie schrieb:

*Feminismus und Konsumgesellschaft haben die Frauen neuerlich versklavt. Die weibliche Hälfte der Menschheit war vor hundert oder zweihundert Jahren wahrscheinlich zufriedener als jetzt*

und erklärt auch, wie sie zu dieser Idee gelangt:

*Es gab eine festgefügte, konkurrenzlose Kompetenz – Haushalt und Kinder – und nicht eine Vielfalt ehrgeiziger Ziele, deren Erreichbarkeit von der Kondition der jeweiligen Powerfrau abhängt.*

Sehr interessant finde ich auch ihre Aussage: *Der Feminismus war zweifellos vor allem deshalb so erfolgreich, weil seine Interessen jenen der Wirtschaft entgegenkamen: Bei steigender Produktivität wird auch die Arbeitskraft der Frau gebraucht. Und schließlich soll sie ihr Einkommen in die Fülle neuer kurzlebiger Güter investieren.*

Müssen wir einen neuen Feminismus anstreben, der auch für Mütterrechte so kämpft wie früher für Frauenrechte? Seine Erfolgchancen stehen nicht so gut, weil, erraten, die Wirtschaft nicht mitspielen wird: Wenn man zwei Arbeitende pro

Familie ausquetschen kann, warum sollte man sich mit nur einem begnügen? Dennoch:

*Der kämpferische Feminismus von gestern setzte zu sehr darauf, Frauen zu überfordern, Männer vor den Kopf zu stoßen und vergaß überdies die Kinder.*

Salomons Artikel will nicht „mit dem Mutterkreuz wedeln“, fordert aber ganz klar, dass das Sozialprestige jener Frauen (und Männer), die sich abseits des allseitigen Selbstverwirklichstrips um soziale und familiäre Aufgaben kümmern, gehoben wird.

*Feministinnen sollten diese Arbeit nicht mit Geringschätzung strafen, sondern dafür ein Gehalt (oder zumindest steuerliche Absetzbarkeit) und soziale Absicherung erkämpfen.*

*Es wird Zeit, daß sich die Weiblichkeit von den Zwängen des Feminismus und der Konsumgesellschaft verabschiedet. Dafür braucht es allerdings kooperativere Männer, flexiblere Firmen und eine kreativere Politik.*

Soweit Martina Salomons sehr klare Forderungen. Bereits vor 21 Jahren vorgebracht und inzwischen oft und oft wiederholt, warten sie auf Erfüllung! Allerdings ergeben sich immer wieder Lichtblicke, nach dem Berndorfer Modell macht uns jetzt Brigitte Pfandl auf die Lauteracher Familieninitiative aufmerksam.

Einem Thema, das viele Frauen 50plus und derzeit auch mich ganz persönlich beschäftigt, geht der Text über das „leere Nest“ nach.

Frau Mag. Hasso informiert Sie über die wichtigen Mineralstoffe Natrium und Kalium, ihre Wirkungsweise und sonstiges Wissenswertes.

Im Internet erscheint ein sehr engagierter Blog einer sehr engagierten jungen Grazerin, den ich hier vorstellen möchte. Er hat den Titel: „Krachbumm. Life-style, Sex & Elternschaft“ <http://www.krachbumm.com/>

Auf Seite 15 endlich erfahren Sie Neuigkeiten zum Vereinsgeschehen und zur Vereinstrennung, die wohl unter der dem Motto: „Wenn du ein Problem nicht lösen kannst, lös dich von dem Problem“ erfolgte. Wichtig ist, dass wir weiterhin auf das gemeinsame Ziel zusteuern, aber seit Mitte April auf verschiedenen Wegen.

Die Begeisterung für unsere Arbeit wird darunter nicht leiden!

**Mag. Erika Gossler, Präsidentin der ÖHU**

## **Bindung vor Bildung - Die Lauteracher Familienpetition**

Familienministerin Karmasin und Raphaela Keller, Berufsverbandsvorsitzende für Kindergarten und Hort, sind sich einig: Frauen würden ihren Kindern Bildungschancen vorenthalten, wenn sie ihre Kinder nicht in die Kita brächten, die eine. Es sei ein starkes Manko in unserem Land, dass Frauen und junge Kinder automatisch zusammengedacht würden, und das möglichst im Familienverband, dass Betreuung vorausgesetzt würde statt Bildung, die andere. Die eindeutige Botschaft an die Eltern: Eure Kinder sind bei uns besser aufgehoben als bei euch.

Das Wohl des Kindes (und der Mutter /Familie!) und seine Bedürfnisse spielen bei diesen Überlegungen keine Rolle. Die Bindungsforschung lehrt seit 50 Jahren das Gegenteil: Bindung vor Bildung, Bindung als Voraussetzung für eine gesunde sozio-emotionale und kognitive Entwicklung des Babys und Kleinkindes!

Vor einigen Monaten startete nun eine Vielzahl engagierter, betroffener Frauen und Mütter der Gemeinde Lauterach in Vorarlberg die **Lauteracher Familieninitiative**, eine Parlamentarische Bürgerpetition, die die Politik neben dem Ausbau der Kinderbetreuungsplätze aufrief zu

- Mehr Wertschätzung für die familiäre Betreuung der Kinder
- Mehr finanzielle Gerechtigkeit für Mütter (z.B. volle pensionsrechtliche Anrechnung der erbrachten Erziehungszeiten, derzeit Teilzeit-Falle)
- Stärkung/Vermittlung von Elternkompetenz (Geburtsvorbereitungskurse und konkrete Unterstützung und Begleitung junger Eltern in schwierigen Verhältnissen)

EU-Ziel und Strategie ist, alle Mütter frühestmöglich wieder voll in den Arbeitsmarkt zu integrieren (Gleichstellungspolitik!).

Die große Mehrzahl der Mütter möchte ihre Kinder in den ersten Lebensjahren selbst betreuen und später Teilzeit arbeiten, doch die finanzielle Miss-Lage und die Tatsache, für die eigene Pension vorsorgen zu müssen, erlauben es vielfach nicht.

Der Staat kann sich eine finanzielle Besserstellung der Mütter leisten: Ein Kinderbetreuungsplatz kostet den Steuerzahler pro Kind und Monat sehr viel mehr als die Mindestsicherung ausmachen würde.

Eine gute familiäre Betreuung stellt eine hohe gesellschaftliche Leistung dar: Von kompetenten Eltern liebevoll erzogene Kinder kommen uns allen zugute. Bessere gesetzliche Rahmenbedingungen für Familien: das bedeutet auch mehr Kinder und damit die Sicherung der Pensionen und Finanzierung der Pflege, aber auch den Fortbestand unseres Volkes und unserer Kultur.

Wasserprivatisierung, Saatgutverordnung und die Verunsicherung der Politiker bei TTIP beweisen eindrucksvoll: Wir (und nur wir) Bürger können (und müssen!) jedes berechtigte Anliegen durchsetzen, wenn wir zusammenstehen. Nicht zuletzt wollen Politiker auch wieder gewählt werden.

Übrigens hat die FPÖ schon vor 2 Jahren die bundesweite Einführung des „Berndorfer Modell“ für gerechtere Kinderbetreuungsfinanzierung für alle gefordert, und im neuen Parteiprogramm der ÖVP steht, dass die familiäre Kinderbetreuung gegenüber der institutionellen Kinderbetreuung nicht schlechter gestellt werden darf.

**Gut so! Fordern wir die Einlösung dieses Versprechens ein!**

Die bärenstarken Argumente für den großen Wert guter familiärer Kindesbetreuung finden Sie unter [www.lauterach.at/de/lauterach/bildung-und-kultur/kinder-und-familie/familie!](http://www.lauterach.at/de/lauterach/bildung-und-kultur/kinder-und-familie/familie!)

## Mineralstoffe: Natrium und Kalium

Natrium und Kalium sind zwei Mineralstoffe, die bei den Mineralstoff-Ergänzungsmitteln eine untergeordnete Rolle spielen. Ihre Wirkung liegt im Verborgenen und ist doch von so zentraler Bedeutung, dass der Körper auf ein Defizit an einem der beiden Stoffe mit schweren nervlichen und muskulären Ausfallserscheinungen reagiert.

Um die Wichtigkeit von Natrium und Kalium im Zellgeschehen zu demonstrieren erläutere ich einige Fakten:

Natrium ist das quantitativ wichtigste Ion der Zellzwischenraumflüssigkeit, extrazellulär, und Kalium ist sein mengenmäßiger Gegenspieler im Zellplasma, also intrazellulär.

Der Körper achtet penibel darauf, dass die Gesamtkonzentrationen an Natrium und Kalium gleichbleiben, da über Natrium und Kalium sowohl der Flüssigkeitshaushalt als auch die biologische Aktivierbarkeit aller Körperzellen gesteuert wird.

Die Reizleitung und damit die Informationsübertragung zwischen den Körperzellen erfolgt über Natrium- bzw. Kalium-Austausch zwischen Zellzwischenraum und Zelle. Wenn die Zelle in Ruhe ist, dieser Ruhezustand dauert jedoch nur ungefähr 2 Millisekunden, besteht ein Ruhepotential von -70 mV an der Zellmembran. Bei beginnender Zellaktion kommt es dann zu raschem Natrium-Einstrom in die Zelle, der Depolarisation, ein Vorgang der passiv erfolgt und eine positive Aufladung des Zellinnenraums bewirkt (Aktionspotential genannt). Die Zelle reagiert nun mit Öffnung von Kaliumkanälen und der Diffusion von Kalium aus der Zelle, dieser Vorgang nennt sich Repolarisation. Da der Endzustand wieder das Ruhepotential sein muss, bewirkt der Körper die Rückabwicklung – Natrium aus der Zelle, Kalium in die Zelle –

durch einen aktiven Pumpvorgang mittels einer sogenannten Ionenpumpe unter Energieverbrauch. Dabei kommt es zwar zu einer Ionenverschiebung, nicht jedoch zu einem Verbrauch von Natrium oder Kalium, sodass die Gesamtmenge stets gleichbleibt.

Natrium-Mangel ist in unserer Gesellschaft eher selten, nehmen wir doch reichlich gesalzene Speisen zu uns. Speisesalz ist chemisch gesehen Natrium-Chlorid mit einem Natriumgehalt von 40% der Salzmenge. Wenn man bedenkt, dass unser täglicher Natriumbedarf 300 mg beträgt (plus dem Auffüllen von Na-Verlust durch Schwitzen), unser tatsächlicher Salzkonsum aber einige Gramm (!), so muss man eher von einer Natrium-Übersorgung sprechen. Zum Beispiel stecken in 100 g Käse 1 Gramm Natrium, in 100g Brot ein halbes Gramm und in 100 g Wurst (insbesondere in geräucherter) oft 1,8 Gramm Natrium, letzteres allein wäre mehr als der sechsfache Tagesbedarf.

Die Folgen dieser Übersorgung mit Natrium gleicht unser Körper mit „Verdünnung“, aus, d.h. mit Erhöhung des extrazellulären Flüssigkeitsvolumens. Uns ist diese Maßnahme hinlänglich als Durst bekannt, der uns nach reichlich gesalzenen Speisen befällt. Die aufgenommene Flüssigkeit erzeugt dann ein ödematöses Anschwellen des Bindegewebes und verdünnt so die Natriumkonzentration. Natriumausscheidung erfolgt über die Tränenflüssigkeit, Schweiß und den Darm. Übermäßiges Schwitzen und Durchfallerkrankungen können bald einen Bedarf an Natrium ergeben.

Eine Kalium-Übersorgung ist beim gesunden Menschen nicht zu befürchten – wer isst denn schon ungesunde Mengen an

kaliumreichen Kartoffeln oder anderem Gemüse? Es gibt jedoch den Krankheitszustand der Hyper-Kaliämie.

Die Kalium-Ausscheidung erfolgt nicht über den Schweiß sondern über Niere und Darm. So wirken sich Durchfall und auch starke Harnausscheidung mindernd auf die im Körper verbleibende Kaliummenge aus. Den körpereigenen Regelmechanismus für Kalium kennen wir ebenfalls aus unserem Alltag: Kaliumreiche Nahrung führt zur vermehrten Harnabgabe (darauf basiert auch die Idee des oft praktizierten „Entwässerns“ mit Kartoffeln). Auch Diuretika, die ja die Harnmenge erhöhen, können zu Kaliumverlust führen - ausgenommen die kaliumeinsparenden Diuretika vom Typ des Spironolacton.

Um das Verhältnis Natrium zu Kalium in etwa konstant zu halten, bedient sich unser Körper eines Hormons, des Aldosteron. Niedrige Natriummengen in den Nierenkanälen bewirken über den Aldosteron-Regelkreis eine erhöhte Kaliumausscheidung. Diuretika vom Typ der Aldosteron-Antagonisten blockieren genau diese Regelung.

Den Kaliumgehalt des Körpers im Auge zu behalten ist besonders bei Herzkranken und hier vor allem bei jenen Herzpatienten wichtig, die mit dem Wirkstoff von Digitalis (Fingerhut) behandelt werden. Der Herzmuskel und die Herzreizleitung reagieren auf Kaliummangel besonders sensibel. Digitalis, ein heute zwar nur noch selten gebrauchtes Herzglycosid („Digimerk“), übt seine Wirkung nur in einem engen Bereich konstanter Kaliumkonzentration aus, das heißt, es ist von geringer therapeutischer Breite. Wenn es dabei zu Schwankungen kommt, ist bald eine tödliche Grenze erreicht.

Starkes Schwitzen beim Sport bzw. Mineralstoffverlust durch Diarrhoe erfordert einen Ausgleich des verlorenen Natriums und Kaliums.

Symptome für Natrium- bzw. Kalium-Mangel sind Muskelschwäche und Apathie bis hin zum Koma, das Ergebnis von nicht mehr arbeitsfähigen Muskel- bzw. Nervenzellen.

Eine Elektrolytlösung, wie man ein Gemisch aus Natrium, Kalium und einigen anderen Mineralstoffen nennt, sollte immer isoton sein, das heißt, diese Salzlösung ist ebenso konzentriert wie die Körperflüssigkeiten. Unser Körper müsste sonst eine Überkonzentration der Trinklösung, wenn sie den Extrazellulärraum erreicht, durch Wasseraustritt aus der Zelle kompensieren. Die Folge wäre ein „Austrocknen“ wie sie beim Trinken von Meerwasser erfolgt.

Das Gegenteil ist aber auch nicht gut: Das Trinken großer Mengen reinen Wassers (H<sub>2</sub>O) erzeugt eine „Wasserintoxikation“, wenn die Natrium-Konzentration im Zellzwischenraum dadurch drastisch abfällt. So könnten einige Liter reinen Wassers, rasch konsumiert, tödlich sein.

Forschungen haben ergeben, dass man die Elektrolyt-Aufnahme über die Darmwand durch Glukose bzw. Saccharose forcieren kann, somit ist die einfachste Schweiß- bzw. Durchfallkompensationslösung verdünnter Apfelsaft mit einer Prise Salz!

**Ihre Mag. pharm. Helga Hasso**

Impressum: Medieninhaber,  
Herausgeber und Verleger:  
Österreichische Hausfrauen-Union  
Für den Inhalt verantwortlich und  
Chefredaktion: Mag. Erika Gossler  
Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen  
nicht mit der Meinung der Chefredaktion  
übereinstimmen  
Redaktion: Mag. Erika Gossler (ego),  
Mag. Helga Hasso;  
Mail an: hausfrauenunion@gmx.at oder  
office@hausfrauenunion.at  
Erscheint 4-mal jährlich, Abopreis: 12  
Euro; für Hera-Mitglieder im  
Jahresbeitrag (24 Euro) enthalten

## „Empty Nesters“: Das leere Nest im eigenen Haus

Gibt es eine Art „Pensionsschock“ für nicht-berufstätige Mütter? Ich würde meinen: ja, und zwar dann, wenn das (jüngste) Kind die „Eierschalen“ im Nest zurücklässt und in die Welt hinauszieht, in die nächste Stadt oder auf die andere Seite des Globus.

Obwohl eigentlich von Geburt an vorprogrammiert, fast auf den Tag genau berechenbar, jahrelang erwartet und in schwierigen Augenblicken sogar herbeigesehnt, ist dieser Auszug mehr als nur ein Übersiedeln: Es ist das ENDE *der* wichtigen Ära im Leben einer Mutter - und zugleich der BEGINN einer neuen.

Manche berufstätige Mütter haben mit ihrer Doppelbelastung hier allerdings den Vorteil einer akuten Abmilderung des Trennungsschmerzes, wenn sie sich dann mangels der einen Lebensaufgabe noch intensiver ihrer anderen widmen. Tritt der Auszug des (jüngsten) Kindes jedoch zeitnah mit der Pensionierung auf, erwischt es sie doppelt so hart.

Kommen zum „Flügge werden“ der Kinder dann noch andere signifikante Erlebnisse dazu wie die Menopause oder der Tod der eigenen Eltern, kann es für Wohlbefinden und seelisches Gleichgewicht recht eng werden. Im schlimmsten Fall entwickelt sich das so genannte „Empty-Nest Syndrome“, das manchmal therapeutischer oder gar medikamentöser Hilfe bedarf.

Ein gewisses Maß an Traurigkeit ist ganz normal, ebenso der Wunsch, immer wieder ein bisschen Zeit im Zimmer des abwesenden Kindes zu verbringen und sich ihm dort nahe zu fühlen. Man sollte allerdings seine Gefühle und Reaktionen beachten: wer glaubt, dass das eigene Leben mit dem Auszug des Kindes gänzlich seinen Sinn verliert, wer nicht mehr aufhören kann zu weinen, sich für längere Zeit zu Hause vergräbt und

niemanden mehr sehen will, läuft Gefahr, in eine echte Depression zu schlittern.

Keinesfalls trifft das „leere Nest“ nur „Vollzeitmütter“ besonders schmerzhaft, obwohl diese Vermutung in einem guten Teil der Ratgeberliteratur genannt wird. Gerade Frauen, die sich für mehrere Jahre besonders intensiv um die Betreuung ihrer Kinder gekümmert haben, verspüren vielleicht auch oder gar vornehmlich Erleichterung und Vorfreude auf das kommende Um-sich-selbst-Kümmern, während berufstätige Mütter zwar keinen „neuen Lebenssinn“ suchen müssen, aber möglicherweise enttäuscht mit einem nagenden „War das alles?“-Gefühl über verpasste Möglichkeiten nachdenken.

Wie können sich Mütter nun bestmöglich auf diese „Prüfung“ vorbereiten? Auf jeden Fall werden ja viel Zeit und Energie frei, sobald sich das Haus leert.

Am besten hat man sich schon VOR dem Tag X orientiert und entdeckt, was außer Muttersein sonst noch glücklich macht.

Was wollte man während der letzten 20 Jahre gerne tun, kam aber nie dazu? Das kann die eine oder andere Stunde mit einem Leih-Bagger zu fahren genauso sein wie ein neues Studium zu beginnen oder einen Tanzkurs, das Erlernen eines (weiteren) Musikinstruments wie gezielter Muskelaufbau im Fitness-Studio. Manche Mehrfachmutter ist aber für den Anfang schon froh, wenn sie es erstmals seit über 30 Jahren schafft, ihre Bücherregale und Schreibtischladen ganz ohne Unterbrechungen aufzuräumen.

Zum Knüpfen von Kontakten gehört es auch, Familienmitglieder, die man schon lange nicht gesehen hat, zu kontaktieren oder alte Schulfreunde, mit denen es sich lohnt, ein Treffen zu planen.

Die oft angepriesenen Versuche, *die lange verschüttete eigene Kreativität zu entfalten und zu malen, töpfern, fotografieren*“ hält Volker Heise in der *Berliner Zeitung* für nicht sonderlich zielführend, er meint: „*Meistens führen sie sowieso zur Erkenntnis, dass die Kreativität nicht verschüttet war, sondern einfach nicht da, ...*“ Der Mann könnte Recht haben, aber einen unvoreingenommenen Versuch ist es allemal wert.

Das wichtigste für Eltern ist in dieser Zeit, die für jede Paarbeziehung eine sehr schwierige Phase darstellt, zueinander zu stehen. Statistisch gesehen werden die meisten Ehen geschieden, wenn die Kinder kommen – oder wenn sie gehen, deshalb sollte man sich Zeit nehmen, verschiedene Zukunfts-Konzepte zu besprechen. Wenn ER glaubt, endlich hätte seine Frau mehr Zeit für *ihn*, und SIE meint, sie hätte endlich mehr Zeit für *sich*, wird es etwas kompliziert. Auch könnte es zu Verdruss führen, wenn die Frau endlich „*raus aus dem Haus*“ will, in das ihr Mann, frisch pensioniert, gerade erst wieder „*so richtig zurückkommen*“ möchte.

Jedenfalls sollten Ehepaare, denen dreiwöchige Urlaubs-Gemeinsamkeit schon zu schaffen macht, mitsammen gute Ideen für die anstehenden 30 bis 40 zukünftigen Jahre entwickeln und Lösungen finden, wenn ihre Ehe welche braucht.

*Tiki Küstenmacher* empfiehlt als Taktik gegen familiäre Routine, immer wieder etwas zu verändern, zum Beispiel umzuziehen oder die Wohnung neu einzurichten, eine ganz andere Art von Auto zu kaufen und neue Kulturangebote und Sportarten zu entdecken. Auch die Orientierung nach außen und Zeitinvestitionen in soziales Engagement und Hobbys, gemeinsame und einzeln zu pflegende, können der neuen Lebensphase gut tun.

Solange das Kind noch im Haus ist, genießen Sie ganz bewusst seine Anwesenheit

und reden Sie mit ihm! Angesichts der baldigen Trennung bekommen schmutzige Socken im Bad und herumstehende gebrauchte Trinkgläser einen geringeren Stellenwert. Sich darüber zu ärgern oder zu meckern ist unnötig (war es eigentlich immer, aber man wollte ja etwas verbessern!). Lassen sie sich lieber erzählen, was Ihr Kind heute erlebt, welche Höhen und Tiefen der Tag gebracht hat oder auch welche lustigen Erlebnisse. Lachen Sie gemeinsam!

Steht der Auszug unmittelbar bevor, einerlei, ob das Kind nun über den Atlantik davonfliegt oder nur in der nächsten Stadt studiert, heißt er Trennung, heißt er im Extremfall noch einmal Geburtsschmerz, diesmal seelischer Art.

Gut tut, sich vor Augen zu halten, dass die Kinder ja nicht einfach verschwinden, sondern nur ein Stück weitergehen, nicht mehr an unserer Hand, aber hoffentlich doch durch uns gestärkt und auf das Leben da draußen vorbereitet.

Was kann ich als „erfahrene“ Mutter jungen Müttern, die oft bis zum Hals in Sorgen und Stress versinken, und sich oft nichts mehr wünschen als ein leeres Haus, erzählen? Meine Botschaft für sie wäre: Genießt eure kleinen Kinder mit allen Sinnen und in vollen Zügen! Lasst euch nicht daran hindern durch unsinnige Vorschriften oder praktische Hindernisse, die man aus dem Weg räumen kann! Die Zeit mit den Kindern ist so kostbar! Holt euch, wenn nötig, Hilfe, und macht das Beste aus diesen (wenigen) Jahren!

Wer den Trennungsschmerz ganz schlecht verkraftet, aber auch jede andere, kann immer noch telefonieren, SMS schreiben, mailen, „care-Pakete“ senden und Besuche machen. Aber in Maßen, denn in einer „ewigen Nabelschnur“ kann man sich auch leicht verheddern!

ego

## Kind: Ja oder nein – mutterseelen-allein?

Von SISSI POTZINGER

**Wir brauchen flankierende Maßnahmen zur Fristenlösung.**

**Eine entsprechende Petition liegt auf Faymanns Schreibtisch.**

Österreich ist nach wie vor eines der reichsten Länder der Welt – trotzdem wird das „Ja zum Kind“ immer leiser. Wir leiden nicht an Überalterung, sondern an „Unterjüngung“, wie Paul Zulehner so treffend formulierte. Alle aktuellen Untersuchungen bringen das gleiche Ergebnis: Der Kinderwunsch ist wesentlich größer als die Realisierung. Verderben wir jungen Leuten ihre Lust auf Kinder? Wo gibt es neben Umweltbewusstsein und Gender Mainstreaming ein gesamteuropäisch selbstverständliches Family Mainstreaming als Bewusstsein, wie wichtig Familien für die Zukunft Europas sind?

Medien und Politik sind hier zur Verantwortung zu ziehen: Kinder als Kostenfaktoren und Karrierekiller, Scheidungen als Selbstverständlichkeit, Gewalt in den Familien, alkohol- und drogenbelastete Jugendliche ohne Jobaussichten prägen die öffentliche Meinungsbildung – wer redet davon, dass es tausendfach heiß ersehnt und wunderschön ist, Kinder ins Leben zu begleiten, dass Kinder für die meisten Eltern sichtbar gewordene Liebe sind?

Bei allem Respekt vor unterschiedlichen Formen des Zusammenlebens sollte daher die Ehe keinesfalls finanziell diskriminiert werden. Kinder sind die ersten und größten Opfer, wenn die Liebe ihrer Eltern zerbricht. Dies hat vielfältige Folgen, wie im „Profil“ vom 3. August dieses Jahres ausführlich dargestellt: „Der Kinderarzt Thomas Reinehr von der deutschen Privatuniversität Witten-Herdecke referierte eine Unzahl von Studien, Kinder am Dickwerden zu hindern ... Am wirksamsten erwies sich die Maßnahme, Cola-Automaten aus den

Schulen zu verbannen und stattdessen optisch attraktive Wasserspender aufzustellen ... Übertroffen wurde dieser Effekt nur noch von einem Phänomen: Die Kinder bleiben schlank, wenn ihre Eltern zusammenbleiben... “ Lehrer können ein Lied davon singen, wie sehr Kinder unter der Trennung ihrer Eltern leiden.

Doch was investieren wir ins Gelingen von Beziehungen? Lernen wir doch von der Wirtschaftspolitik! Vielfältig wird möglichst frühzeitig informiert und unterstützt, damit möglichst viele Unternehmen möglichst lange florieren – selbstverständlich müssen auch Konkurse bewältigt und Neugründungen erleichtert werden, doch werden sie niemals zur Norm erklärt! Alleinerzieher- und Patchworkfamilien gehören zur Lebensrealität und verdienen jede notwendige Unterstützung – sie aber als modern und besonders erstrebenswert darzustellen verfälscht die Ursache, nämlich das Zerbrechen der Liebe von Vater und Mutter füreinander.

Tatsächlich ist neben finanzieller Sicherheit und struktureller Rahmenbedingungen die Ressource Zeit von entscheidender Bedeutung – Zeit, die Paare miteinander genießen, damit die Liebe lebendig bleibt. Denn nur die Liebe ist der Kitt, der die Familie im 21. Jahrhundert zusammenhält – Gott sei Dank nicht mehr, wie früher, in erster Linie finanzielle Abhängigkeit und gesellschaftliche Konvention.

Eine liebevolle, verantwortungsbewusste, verlässliche und auf Dauer angelegte Partnerbeziehung ist für die meisten Frauen der Hauptgrund, „Ja zum Kind“ zu sagen. Wie oft erleben wir die gemeinsame Vorfreude junger Eltern, wenn sie das erste Ultraschallbild von ihrem Kind herzeigen! Doch manche Politikerinnen reagieren wie von der Tarantel gestochen, wenn sie das

Bild oder gar ein Modell eines zwölf Wochen alten Embryos sehen – da darf man plötzlich nicht mehr von einem Kind, sondern höchstens von einem Zellhaufen reden – der aber schon deutlich erkennbar Kopf, Arme und Beine hat und unzweifelhaft ein kleiner Mensch ist!

Abtreibung geschieht jedes Jahr vieltausendfach – und ist nach wie vor ein Tabuthema. Es ist ein Gebot der Stunde, Frauen im Schwangerschaftskonflikt nicht mutterseelenallein zu lassen. Viele bedauern nach einer Abtreibung diesen Schritt ein Leben lang. Viele Frauen, die abgetrieben haben, beklagen neben der fehlenden Mitverantwortung ihres Partners die mangelnde Information über mögliche Hilfen und den Zeitdruck, unter dem sie gestanden sind. Deshalb habe ich im Mai dieses Jahres im Grazer Gemeinderat eine Petition an die österreichische Bundesregierung formuliert, die mehrheitlich beschlossen wurden und nun auf dem Schreibtisch des Bundeskanzlers liegt: Der Bundesgesetzgeber möge folgende flankierende Maßnahmen zur Fristenregelung einführen:

1. Die Verpflichtung des Arztes, bei Feststellen einer Schwangerschaft auf kostenlos und anonym verfügbare psychosoziale Beratungsangebote für Frauen im Schwangerschaftskonflikt hinzuweisen.
2. Die Verpflichtung des Arztes, der Frau eine Broschüre auszuhändigen, in der alle Beratungsangebote sowie finanziellen Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten aufgelistet sind.
3. Die Festsetzung einer Bedenkzeit von mindestens drei Tagen nach Aushändigung der Broschüre.

Es ist höchste Zeit, diese flankierenden Maßnahmen umzusetzen!

### **Denn Kinderlachen ist Zukunftsmusik!**

**Sissi Potzinger** ist Vorsitzende des Katholischen Familienverbandes Steiermark, Gemeinderätin und Familiensprecherin der Grazer Volkspartei und stellte uns dankens-

wertiger Weise diesen Artikel zur Verfügung. Er ist bereits im September 2009 in der Presse erschienen.

\* \* \* \* \*

Seit diesem flammenden Appell sind fast 6 Jahre vergangen, in denen viele Abtreibungen durchgeführt wurden, aber in Hinsicht auf Hilfsmaßnahmen nicht allzu viel geschehen sein dürfte, denn heuer am 10. Mai meldete sich Kardinal Schönborn im Profil zu Wort und sagte:

*„... Wir wünschen uns endlich die flankierenden Maßnahmen zum Lebensschutz, die seit 40 Jahren versprochen und nur zum geringsten Teil eingelöst worden sind. Ich hoffe, es gelingt, hierüber mit allen politischen und gesellschaftlichen Kräften ins Gespräch zu kommen ...“*

Ein „frommer Wunsch“? Das Gespräch und schon gar eine Einigung werden nicht allzu leicht zustande kommen, denn die Fronten sind verhärtet, zu festgefahren sind die Standpunkte, und - wie so oft in der Politik - zu gering der Wunsch, den betroffenen Frauen und Kindern tatsächlich etwas Gutes zu tun. Die ideologisch motivierte Botschaft steht im Vordergrund - und somit im Weg, wenn zum Beispiel eine „*verpflichtende Bedenkzeit*“ zwischen Beratung und Durchführung einer Abtreibung nur als „*möglicherweise Fristen sprengend*“ dargestellt wird.

Auch sehe ich die „*angedachte Motivforschung*“ nicht als „*Zumutung*“, wie das eine ÖGB-Dame formulierte, es ist nie falsch, durch empirische Forschung klüger zu werden. Frauen die abtreiben haben ja Gründe, das zu tun, es gibt also welche, die man sammeln und anderen Frauen zur Verfügung stellen könnte, bevor sie diesen Schritt tun. Das wäre kein „*zusätzliches Quälen*“, sondern Unterstützung.

Es gilt als wünschenswert, sich vor Anschaffung eines größeren Haustieres gut beraten zu lassen – soll das bei der Entscheidung für oder gegen ein Kind anders sein? **ego**



Unter der Adresse: [www.krachbumm.com](http://www.krachbumm.com) entdeckt man im Internet eine Menge interessanter Informationen. Eine junge Frau aus Graz, Katja Grach, hat sich darangemacht, junge Mütter und auch sonst alle Welt teilhaben zu lassen an ihren zum Teil sehr persönlichen Erfahrungen und Gedankengängen. Ihren Blog nennt sie, offenbar in Anspielung auf ihren Nachnamen, „krachbumm“.

Sie schreibt über verschiedene Themen, die sie in die Bereiche „Lifestyle“, „Elternschaft & Beziehung“, „Aufklärung“, „sexualisierte Gewalt“ und „Gute alte Zeit“ eingeteilt hat, und bietet auch viele besuchenswerte Links.

Katja nimmt sich kein Blatt vor den Mund, wenn sie über Sex oder seine Abwesenheit im Leben junger Eltern schreibt oder Eva-Maria Zurhorst zitiert, die von Soulsex erzählt und unter dem Motto: „Sex ist nicht das Problem. Sex ist die Lösung“ „Schneckensex“ anpreist.

Der Blog gibt Anleitungen für vegane DIY-Pralinen oder das Brotbacken mit Bier sowie das „beste Deo aller Zeiten“, und auch die „Familienbett-Debatte“ findet ihren Platz.

Ein recht differenzierter und berührender Artikel über eine Kaiserschnittgeburt ist hier zu lesen, und Katja stellt die Frage: „Was ist eigentlich ein Trauma?“

Das Thema Kindesmissbrauch wird auch nicht ausgespart.

Unter: „22 Tipps um dem Alltagstrott zu entfliehen“ findet man einen informativen Link: [www.livingwellspendingless.com](http://www.livingwellspendingless.com) mit einer Menge guter Vorschläge, z. B. „Speed Cleaning“, oder auch einen Bericht über das Experiment, Kinderspielzeug einmal rigoros wegzupacken und was sich daraus ergibt.

Die Komplexität menschlicher Körper thematisiert der Gastartikel über Intersexualität von Gabriele Rothuber: Bei ein bis zwei von 1000 Neugeborenen kann die wohl am häufigsten gestell-

te Frage nach der Geburt eines Kindes - „Was ist es denn?“ - nicht so ganz eindeutig beantwortet werden, weil sie nicht eindeutig als weiblich oder männlich einstuftbar sind, sagt Rothuber.

Links zu einem Magazin für feministische Mutterschaft [umstandslos.com/2014/01/13/nicht-mutter-als-bose-frauen/](http://umstandslos.com/2014/01/13/nicht-mutter-als-bose-frauen/) gehen bösen Mutterfiguren nach, [umstandslos.com/2015/01/21/2004](http://umstandslos.com/2015/01/21/2004) den Hausarbeitsaufteilungs-Grabenkämpfen.

Auch „freie Menstruation“ ist bei krachbumm ein Thema und insgesamt eigentlich alles, was Frauen interessieren könnte, glücklicherweise keine Diät-Anleitungen und „Schönheits-Tipps“.

Eine weitere Überschrift, die mich neugierig machte, war: „Ötzi hatte auch schon ein Nähset“. Darunter erzählt Gastautorin Susanne von „Textile Geschichten“, dass Nähen, Stricken, Häkeln und Sticken nicht „schon immer Frauensache“ war.

Eine Hoax-Sammlung (das englische Wort wird benutzt für die über Twitter und facebook geteilten Falschmeldungen oder falschen Bilder, die eine unglaubliche Verbreitung erfahren ungeachtet dessen, ob sie wahr oder falsch sind) macht aufmerksam darauf, wie wichtig KRITISCHES Lesen ist.

Ebenfalls um kritisches (Vor)Lesen geht es in dem Artikel „Über die Kunst, klischeefreie Kinderbücher zu finden“. Hier werden Beispiele vorgestellt, etwa Erwin Mosers Geschichte rund um die kleine Katze Nina, deren Tagesablauf offenbar kleine und große Kinder begeistert. Katja beklagt die in vielen traditionellen (Bilder)Büchern dargestellte Passivität der weiblichen Figuren oder ihre Abwesenheit.

Auf den Krieg um Muttermilch und Kunstmilch für Babys ist die Gastautorin Lisa Mittiscek nicht nur beim eigenen Kampf mit der "natürlichen" Gabe des Stillens gestoßen, als Soziologin sind ihr auch einige „blinde Flecken“ in der Geschichte zu diesem Thema aufgefallen.

Nicht zuletzt ist in Krachbumm ein Artikel abgedruckt, der beweisen will, dass „die Erfindung der Hausfrau“, so wie wir sie heute kennen, erst vor ca. hundert Jahren stattfand. Den recht aufschlussreichen Inhalt dieses Texts finden Sie ab Seite 12.

ego

## Parallelen in der Kinder- und Altenbetreuung

Auslagern um jeden Preis? „Kita“ oder Krippen für die Kleinkinder, Altersheime für Betagte und Hochaltrige? Es gibt immer wieder Menschen, die sich mit dieser Art „Fremdbetreuung“ ganz wohl fühlen oder zumindest nicht lauthals protestieren, aber für viele alte Leute ist diese „letzte Station“ nicht wünschenswert bis gefürchtet, sie bevorzugen es, zu Hause betreut zu werden.

Im Jahr 2013 hat die Steiermark etwa eine halbe Milliarde Euro in stationäre Pflege für die Betreuung von 13.273 Bewohnern von Pflege- oder Altersheimen investiert. Im Durchschnitt sind das monatlich € 3140 pro Person, ein stattlicher Betrag, bei dem aber angeblich „pro Euro fast drei zurückkommen“, wie Markus Mattersberger anmerkt, so gesehen ein gutes Geschäft für die Steiermark. Trotzdem will Landesrat Christopher Drexler (ÖVP) die „Pflege daheim attraktiver machen. Schließlich wollen die Leute ihren Lebensabend lieber zu Hause verbringen.“

(Quelle: Kleine Zeitung, 30.6. 2015)

Es ist immer erfreulich, wenn sich Politiker darüber Gedanken machen, was die BürgerInnen wollen und sehr zu hoffen, dass solche Erkenntnisse auch tatsächlich flugs umgesetzt werden!

Wie kann nun der „Lebensabend zu Hause“ aussehen? Im besten Fall geht einfach alles so weiter wie am „Lebensnachmittag“, vielleicht etwas weniger hektisch, etwas langsamer, mehr nach innen gekehrt. Wenn hin und wieder etwas zwickt, so wäre das nach Aussage unseres Hausarztes „ganz normal“ und kein Grund zur Sorge, im Gegenteil: „Wenn‘st über 50 bist und dir beim Aufwachen nix weh tut, dann bist hin!“

Manchen Menschen ist Fitness bis zum Ende beschieden, was mit Glück, „guten Genen“ und ihrer Bereitschaft, täglich etwas für ihre Beweglichkeit zu tun, zusammenhängen kann. Trotzdem kommt bei den meisten Senioren irgendwann der Zeitpunkt, an dem sie schlechter leben als sie wollen: Seh- und Hörleistung sowie Bewegungsfähigkeit sind beeinträchtigt, das Merk- und/oder Wahrnehmungsvermögen lässt nach, sie können keine Hausarbeiten mehr verrichten und nur ganz kurze Strecken spazieren gehen (oder verzichten ganz darauf aus Angst vor einem (weiteren) Sturz). Sogar die Körperpflege kann mühsam werden.

Sobald sich jemand nicht mehr selbst versorgen kann, ist es Zeit für Hilfe von außen. Glücklicherweise, wer sich auf liebende Kinder und Enkel verlassen kann, die in der Nähe wohnen und sukzessive die Betreuung der alten Herrschaften übernehmen. In vielen Fällen ist das aber aus verschiedenen Gründen nicht möglich. Was dann?

Seit einiger Zeit gibt es gute Angebote für punktuelle Hilfeleistungen (siehe Hera News 73, Seite 12). Für alle, die mehr brauchen, ist die nicht-institutionelle Betreuung durch Pflegerinnen, die meist aus dem östlichen Ausland kommen, en vogue. Die Argumentationslinie zu Gunsten der „24-Stunden-Pflege“ für alte Menschen statt der Versorgung in einem Alters- oder Pflegeheim erinnert sehr an die für Tagesmütter.

Frau D. hat in ihrer Heimat in einem Pflegeheim gearbeitet, das war schlecht bezahlt und sehr anstrengend, weil sie für 10 (!) Pflegefälle zuständig war. Deshalb hat sie sich zur langen Anreise nach Graz entschlossen – und wurde so zum Glücksfall für die 90jährige Frau T., die „keinesfalls in ein Heim kommen“ möchte. Die Vorteile der Betreuung zu Hause liegen auf der Hand: Frau T. kann in ihrer gewohnten Umgebung bleiben und sie kann ihren gewohnten Tagesablauf beibehalten. Sie darf in der Früh schlafen solange sie mag und wird nicht durch Pflegeroutine (weil ja noch x andere Leute vor dem Frühstück „fertig gemacht“ werden müssen) geweckt. Sie kann essen, wenn sie hungrig ist, und zwar das, was ihr schmeckt. Sie hat Einfluss auf ihr Leben und wird nicht fremdverwaltet. Die Pflegerin nimmt sich Zeit, auf Frau T.‘s Wünsche und Vorlieben einzugehen. Gemeinsame Kartenspiele, zu denen auch gerne alleinlebende Nachbarinnen kommen, stehen auf der Tagesordnung. Frau D. besorgt den Haushalt, kocht, wäscht, putzt, kauft ein, und hat ihrerseits auch Zeit die Zeitung zu lesen oder für einen Plausch mit Freundinnen. Fernsehen hilft ihr dabei, ihre Deutschkenntnisse zu verbessern. Außerdem bekommt sie mehr Geld, hat weniger Stress, und verliert trotzdem nicht den Kontakt mit ihrem Zuhause, weil sie ja nur 2-3 Wochen pro Monat in Graz ist.

**Eine klassische WIN-WIN-Situation für alle Beteiligten.** Gibt es einen „Haken“ dabei? **ego**

## Die Erfindung der Hausfrau - Auszüge aus dem Blog krachbumm

*Kaum eine liebt sie wirklich, aber gemacht werden muss sie trotzdem: die Hausarbeit. Und irgendwie fühlen wir uns Frauen ja auch dafür verantwortllich, oder können es halt einfach besser, oder stellen uns geschickter an. Halbe/halbe wär zwar schön, aber mehr als ein Mithelfen und ein Müll raustragen wird von männlichen Partnern oft nicht eingelöst. Zur Krönung werden wir dann einmal im Jahr am Muttertag dafür gelobt, dass wir einen Großteil unserer Freizeit für das gemeinsame Heim opfern. War das immer schon so? Nein. Die Hausfrau wie wir sie kennen, gibt es erst seit etwas mehr als 100 Jahren.*

Eine Hausfrau ist in unseren Breitenkreisen (Europa, Nordamerika) gewöhnlich eine Frau, die aufgrund des guten Verdienstes ihres Partners nicht erwerbstätig ist, und daher ausschließlich für die Arbeiten im Haushalt zuständig ist (Putzen, Waschen, Kochen, Einkäufe), das Familienleben organisiert (Planung diverser Feste und Feiern, Chauffieren der Kinder, Hausaufgabenkontrolle, Organisation der Freizeitaktivitäten, etc.), den Garten und jegliche Pflanzen mitbetreut, sämtliche zu pflegende Angehörige betreut (eigene Kinder, pflegebedürftige Eltern/Schwiegereltern) und sich um die Dekoration des Wohndomizils kümmert (abhängig von den Jahreszeiten).

Das ist recht viel und da fehlt sicher noch einiges, aber was auch noch oft von Hausfrauen übernommen wird sind ehrenamtliche Tätigkeiten - Elternverein, Wohltätigkeitsangelegenheiten, Frauenbewegung, "Tischmutter" für die Erstkommunion, Mehlspeisen für Dorffeste backen, Betreuung der Ortsbücherei etc.

Das Label Hausfrau kommt auch sehr oft mit dem Zusatz "und Mutter" daher. Hausfrauen ohne Kinder geraten leicht in Verruf unterbeschäftigt zu sein, Hausfrauen mit Kindern ereilt der Vorwurf nur zu Hause zu sein. Die Hausfrau ohne Partner ist aber keine Hausfrau. Sorgt kein Mann für das Familieneinkommen, ist von einer Alleinerzieherin die Rede (egal ob diese erwerbstätig ist oder nicht) oder von einer Arbeitslosen.

Geht eine Frau, die alle die oben genannten Tätigkeiten verrichtet einer Erwerbsarbeit nach, ist sie keine Hausfrau mehr, sondern entweder eine berufstätige Frau, eine Karrierefrau oder

eine Rabenmutter. Just in dem Moment, in dem ein Gehaltszettel mit im Spiel ist, wird die Hausarbeit noch ein Stückchen unsichtbarer als sie es ohnehin für den Partner schon ist. (Erledigt wird sie ja meist in der Abwesenheit anderer.) Gemacht werden muss sie trotzdem.

Auch wenn Männer und Frauen alleine wohnen (und daher vermutlich berufstätig sind, muss aber nicht sein), wird Hausarbeit verrichtet. Trotzdem wird hier nicht von Hausmännern oder Hausfrauen gesprochen. Hausarbeit ist gar kein Thema.

Haben Frauen das Pensionsalter erreicht und waren Zeitlebens Hausfrauen, so sind sie fortan Seniorinnen oder Pensionistinnen, oder einfach alte Frauen. Fragt mensch sie nach früher, sagen sie: "Ich war immer daheim, ich hab nie gearbeitet." Die Hausarbeit machen sie aber immer noch, egal ob sie alleine leben oder mit Partner.

Erreichen Männer das Pensionsalter und verstirbt oder verlässt sie ihre Partnerin, kommt meist eine weibliche Verwandte oder eine bezahlte Kraft, die die Hausarbeit verrichtet.

**Solange Hausarbeit unbezahlt erledigt wird, bleibt sie unsichtbar.**

**Egal wie groß und vielfältig das Ausmaß der Hausarbeit sein mag, sie gilt nicht als "richtige" Arbeit, solange sie nicht bezahlt wird.**

**Werden Haushaltstätigkeiten bezahlt (Reinigungskraft), so wird die Person, die dieser Arbeit nachgeht, durch die Tätigkeit abgewertet.**

**Zur Hausfrau wird die, die Hausarbeit für einen Mann verrichtet, ohne dass dieser ebenfalls Hausarbeit für sie verrichtet.**

(Die Mutter, die dem Sohn Essenspakete fürs Studentenheim schnürt. Die Partnerin, die dem Mann die Hem-den bügelt. Die Tochter, die dem alleinlebenden Vater die Wohnung putzt. etc.)

**Hausfrau, Gattin, Mutter - erst seit Ende des 18. Jahrhunderts.** Es klingt seltsam, aber alles was wir der Hausarbeit heute zuordnen (typische Frauenarbeit, bestimmte Tätigkeiten, Mutterrolle) hat sich erst vor ein paar hundert Jahren entwickelt. Vor dem 18. Jahrhundert hat es Hausarbeit in dieser Form nicht gegeben. Die natürliche Bestimmung der Frau als Mutter am heimischen Herd

## Die Erfindung der Hausfrau

ist eine Erfindung des Bürgertums. Sowohl die Tätigkeiten als auch die "Charakterzüge" der "typischen Frauen" waren vor dem 17. Jahrhundert noch ganz andere und wurden anders bewertet. Aber fangen wir mal von vorne an:

### **Jede Form von Arbeit war gleich wichtig**

In der alten Gesellschaft gab es noch keine Erwerbsarbeit. Das Arbeiten außer Haus (in Fabriken etc.) kam erst mit dem Zeitalter der Industrialisierung. Davor herrschte Familienwirtschaft. Egal ob es sich um eine Bauersfamilie handelte oder eine Handwerksfamilie, der ganze Hausstaat arbeitete mit - im Haus und außer Haus. Eheleute, Kinder, Knechte, Mägde, Hausdiener, Gesellen - jede und jeder hatte seine eigenen Aufgaben und leistete seinen/ihren Beitrag zur "Wirtschaft des ganzen Hauses".

Männer und Frauen hatten dabei unterschiedliche Tätigkeiten, die sich ergänzten. Es gab aber keine Unterscheidung zwischen bezahlter und unbezahlter Arbeit. Die Arbeitsaufgaben der Frauen waren unverzichtbar. "*Keine Frau, keine Kühe, keine Milch, kein Käse, kein Geflügel, keine Eier*" hieß die einfache Rechnung. Frauen arbeiteten auf dem Feld, verkauften Waren auf Märkten, produzierten Textilien, Kerzen, Seifen, etc.

Eine besonders wichtige Aufgabe der Frauen war das Sparen und Aufbewahren - und zwar ebenso wichtig, wie das Verdienen von Geld. Beides machte sich auf der Kostenseite bemerkbar. Der Mangel gehörte zum Alltag, deshalb musste beispielsweise auf die Wäsche, die nur sehr selten gewaschen wurde, besonders geachtet werden, damit sie nicht zu schimmeln beginnt oder von Mäusen und Motten zernagt wird. Ähnliches galt für das Kochen. Auch hier musste gespart werden und trotzdem der ganze Haushalt mit allen Gesellen so durchgefüttert werden, damit gestärkt gearbeitet werden konnte.

Ährenlesen, Holzsammeln aber auch (Holz-)Diebstahl - alles was die Familie ernährte (egal ob rechtmäßig erworben, verdient, produziert oder geklaut), war willkommen. Im Zentrum der Familienwirtschaft stand das gemeinsame Überleben, nicht die Arbeit selbst. Und deshalb hätte eine unterschiedliche Wertigkeit von bezahlter oder unbezahlter Arbeit auch wenig Sinn gemacht.

### **Kochen & Putzen? Wie und wozu?**

In den Familien der städtischen und ländlichen

Unterschicht spielte "Hausarbeit" wie Kochen und Putzen eine sehr untergeordnete Rolle. Kochen ist eine eher übertriebene Bezeichnung für das, was tatsächlich gegessen wurde: Brotsuppen und Grützen, die es vor allem kalt gab, um Feuerholz zu sparen. Es wurde hauptsächlich Getreide auf einfachste Weise verarbeitet, was nicht gerade auf eine Gourmet-Küche schließen lässt.

Aufräumen oder Putzen war ebenfalls etwas, das im Leben dieser Menschen kaum eine Rolle spielte. Die meisten wohnten sehr beengt. Werkstatt, Schlafraum, Kochstelle waren oft ein Zimmer, in dem auch noch allerhand Leute des Haushalts schliefen. Zusätzlich machten die nicht gerade ausgeprägten Hygienevorstellungen dieser Zeit Putzarbeit mehr oder weniger überflüssig. Um die Räume reinzuhalten, wurden die Tiere aus den bewohnten Zimmern gescheucht und maximal der Boden gekehrt.

Privatbereich gab es in diesem Sinne nicht. Schlaf- und Arbeitsraum waren nur ein "Dach über dem Kopf". Außer einem Bett gab es kaum weitere Möbel. Die Trennung der Wohnbereiche entwickelte sich erst viel später und damit dann auch die Anschaffung von eigenen materiellen Dingen und Reinlichkeitsvorstellungen. Kochen und Putzen hatte damit einen ganz anderen Stellenwert als heute.

### **Kinderstube? Fehlanzeige**

Was die Hausfrau heute so macht, wenn sie sagt, sie sei "zu Hause", heißt im Klartext: Kinderbetreuung. Davon konnte vor dem 18. Jahrhundert nicht wirklich die Rede sein. Kindheit gab es nicht. Die entwickelte sich erst mit der Herausbildung des Bürgertums und den Vorstellungen von Privatsphäre, der Rolle der Frau als sensibles Heimchen am Herd und der Pädagogik. Und anfangs gab es diese "neuen Ideen" ohnehin nur für eine ganz bestimmte Schicht von Leuten. Für die Mehrheit galt auch dann noch:

Sobald die Kinder gehen konnten, mussten sie Arbeiten verrichten. Waren sie noch kleiner, wurden sie von Kopf bis Fuß eingewickelt, damit sie sich nicht bewegen konnten. Dadurch konnte man sie auch stundenlang allein lassen. Teils wurden sie auch an Haken an der Wand aufgehängt (in ihrem Wickel), damit sie nicht von Ratten angefressen wurden. Die, die es sich leisten konnten, schickten die kleinen Kinder zu einer Amme,

## Die Erfindung der Hausfrau

damit sie gestillt wurden, aber Aufgabe der Mutter war das nicht unbedingt.

Der Umgang mit Kindern war nicht wirklich zimperlich. Durch die schlechten Hygienezustände war die Säuglingssterblichkeit recht hoch. Schwangerschaften waren häufig und Kinder vor allem Arbeitskräfte. Bei Hungersnöten wurden Kinder auch häufig ausgesetzt. Im Mittelpunkt von Märchen, die wir aus unserer eigenen Kindheit kennen oder auch in Klassikern wie Oliver Twist stehen oft solche Waisenkinder im Mittelpunkt. Kindheit gab es nicht. Pädagogische Konzepte schon gar nicht. Kinder waren einfach nur kleine Erwachsene - und Frauen damit auch nur Menschen, die Kinder gebären, aber keine "richtigen" Mütter, wie wir sie heute sehen.

### **Das goldene Hausfrauenzeitalter und seine Nachwehen**

Das Leitbild der bürgerlichen Kleinfamilie, in der der Mann außer Haus arbeitet und die Frau zu Hause Herd und Kinder hütet, verallgemeinert sich im 19. Jahrhundert trotzdem langsam zum Leitbild - auch für die Arbeiterschicht. Trotzdem entsprach es noch kaum der Realität, und am Land schon gar nicht.

Wirklich durchgesetzt in allen Schichten der westlichen Bevölkerung hat sich das Alleinverdiener-Modell mit der Hausfrau und den Kindern nur nach dem Zweiten Weltkrieg in den 1950ern und 1960ern. Hilfreich war dabei auch die zunehmende Mechanisierung des Haushalts, die ja schon 100 Jahre zuvor begonnen hatte. In den 1860ern gab es schon 2000 Patentanmeldungen für Waschmaschinen. Aber die konnten sich nur die Reichsten leisten. (Und bei der reicheren Schicht erledigten viele Hausarbeiten ohnehin Dienstmädchen, Wäscherinnen, Näherinnen usw.) Mit der Zeit des Wirtschaftswunders änderte sich das allerdings und der Haushalt wurde mit zahlreichen Gerätschaften aufgestockt.

In Mitteleuropa hat vor allem der Nationalsozialismus mit seiner Mutterschaftsideologie tiefe Spuren hinterlassen, sodass heute noch das Hausfrauenzeitalter hochgehalten wird, als hätte es schon immer existiert und nicht nur 20 Jahre lang. (Dazu aber mehr im nächsten Teil der Serie "hat es nie gegeben.")

Mit den 70ern begann das Bild der Kleinfamilie ohnehin schon wieder zu bröckeln. Die "wilden

68er" rüttelten an Ehe und Monogamie, Kinderbetreuung wurde auch wieder außerhalb des Familienverbands gedacht und neue Beziehungsformen sprießen seither wie Pilze aus dem Boden.

Was ist uns geblieben von der Erfindung der Hausfrau in der kleinbürgerlichen Familie?

Frauen übernehmen heute nach wie vor die meiste Fürsorge- und Hausarbeit, Männer helfen meist nur mit. Wenn die Hausarbeit von der Partnerin nicht verrichtet werden kann, wird sie an eine andere Frau (möglicherweise eine Migrantin) ausgelagert.

Die Ernährung der gesamten Personen, die im Haushalt leben, steht heute nicht mehr so im Mittelpunkt wie vor 300 Jahren. Natürlich brauchen wir zu essen, aber wir gestalten auch unsere Wohnungen und Häuser, wollen auf Urlaub fahren, als Familien etwas unternehmen, Jobs haben, die uns Spaß machen, ein neues schickes Auto kaufen oder mal was Neues zum Anziehen - Arbeit hat viele Nebeneffekte. Es geht schon längst nicht mehr nur um die Grundbedürfnisse.

Und dabei muss noch immer gekocht, gewaschen und geputzt werden. Und die Kinder wickeln wir Gott sei Dank auch nicht mehr von Kopf bis Fuß ein, sondern kümmern uns liebevoll um sie und wollen nur das Beste. Bloß ein Einkommen reicht da selten, und die Wertschätzung für die ausschließliche Haushaltsführung lässt gesellschaftlich zu wünschen übrig. Hausfrausein als ausschließliche Arbeit wird öffentlich eher als Privatvergnügen und Beschäftigungstherapie angesehen. Der Aufwand, der dahinter steckt, ist ohnehin nur den Ausführenden bekannt. **Weil sichtbar wird die Hausarbeit nur, wenn sie nicht gemacht ist.**

**Katja Grach**

<http://www.krachbumm.com>

Weiterführende und Quell-Literatur:

"Arbeit aus Liebe - Liebe als Arbeit: Zur Entstehung der Hausarbeit im Kapitalismus" von Gisela Bock und Barbara Duden, in Frauen und Wissenschaft. Beiträge zur Berliner Sommeruniversität für Frauen Juli 1976, Berlin 1977

**Nicht vergessen darf man auch, dass der bürgerliche Haushalt den adeligen nachahmen wollte. Mangels Geld für entsprechendes Personal bezahl(t)en die „einfacheren“ Hausfrauen den Preis für diese soziale Mimikry! ego**

## Bericht über die Veränderungen in der Österreichischen Hausfrauen-Union und im Verein Hera:

Bei der ÖHU-Präsidiums-Sitzung am 1.3.2015 trat Mag. Helga Hasso als Vizepräsidentin zurück und wurde in dieser Funktion durch Martina Bacher ersetzt. Sie selbst folgte als Kassierin Peter Kerschbaumer nach, der am 8.2.2015 mit Monatsende aus der ÖHU austrat.

Die ÖHU-Generalversammlung am 29.3.2015 bestätigte diese Veränderungen und ersetzte Dr. Gabriele Feyerer durch Ingrid Akan. Außerdem wurde die Trennung der ÖHU vom bisherigen Zweigverein Hera beschlossen.

Am 15.4.2015 trat mit Ausnahme der Kassierin Dr. Gabriele Feyerer und ihrer Stellvertreterin Anna Lankmayr der gesamte Hera-Vorstand aus dem Verein Hera aus.

Am 16.4.2015 traf der vereinsbehördliche Bescheid vom 13.4.2015 ein, mit dem die Trennung von ÖHU und Hera rechtswirksam wurde.

Am 1.5.2015 fand eine Generalversammlung des Vereins Hera statt, bei dem ein neuer Vorstand gewählt wurde.

Am 29.5.2015 wurde eine Zweigstelle Payerbach gegründet und Mag. Helga Hasso als deren Obfrau bestellt.

### **Das Präsidium der ÖHU setzt sich nun folgendermaßen zusammen:**

Präsidentin: **Mag. Erika Gossler**

Stellvertretende Präsidentin: **Martina Bacher**

Kassierin und Obfrau der Zweigstelle Payerbach: **Mag. Helga Hasso**

Schriftführer: **Andreas Gutl**

Stellvertretende Schriftführerin: **Ingrid Akan, B. A.**

Obfrau der Wiener Zweigstelle: **Ingrid Hinterecker**

### **Der Vorstand von Hera hat nun folgende Mitglieder:**

Obmann: **Peter Kerschbaumer**

Kassierin: **Dr. Gabriele Feyerer**

Stellvertretende Kassierin: **Anna Lankmayr**

Schriftführerin: **Anna-Maria Minati-Moser**

Stellvertretende Schriftführerin: **Dr. Klara T. Osvath**

ÖHU  
Frauen für  
Familie

ÖHU  
Frauen  
für  
Familie

## „Hausfrauen“ – das sind wir alle!

Liebe Familienfrauen und Mütter, liebe Familienmänner und Väter,  
Schon am 3. Mai 2011 veröffentlichte in Brüssel die Delegation "Mouvement Mondial des Mères – MMM-Europe" die Ergebnisse einer europaweiten Befragung von 11.000 Müttern in 16 Staaten, in welchen sie ihre Wünsche und Nöte bekannt geben konnten. Das Ergebnis kann nicht genug Würdigung erfahren:

### 3 Dinge sind es insbesondere, die sich Mütter in Europa wünschen:

**Zeit:** Frauen und Mütter wollen mehr Zeit für ihre Familien und ihre Kinder, ohne deshalb berufliche und andere Interessen wesentlich einschränken zu müssen. Gefordert wird aber nicht mehr außerhäusliche Betreuung, sondern eine Besserstellung durch effektive Teilzeitarbeit, familienfreundliche Betriebe und eine Verlängerung der finanziell ausreichend abgelohten Zeit nach der Geburt eines Kindes. Diese soll auch zwischen Vater und Mutter geteilt werden können. Das provokative Ausspielen „arbeitender“ Mütter gegen „Hausfrauen“ ist kontraproduktiv und obsolet.

**Wahlfreiheit:** Gefordert wird mehr gesellschaftliche Anerkennung jener Mütter, die ihre Kinder längere Zeit selbst erziehen und versorgen wollen! Dennoch muss die spätere Rückkehr ins Arbeitsleben gewährleistet sein, ebenso wie pensionsrechtliche Absicherung für Frauen, die sich ganz der Familie widmen. Echte Wahlfreiheit statt Fremdbestimmung ist das Thema!

**Anerkennung:** ausdrücklich betont wird die Wichtigkeit ausreichender Betreuung eines Kindes innerhalb der Familie während seiner ersten drei bis vier Lebensjahre zur Entwicklung seiner sozialen und emotionalen Bindungsfähigkeit! Hierin sind sich Mütter (und wohl auch Väter) von London bis Budapest, von Stockholm bis Madrid laut Umfrage vollkommen einig:

### Familienarbeit hat – auch finanziell – etwas wert zu sein!

Die österreichische **Hausfrauenunion (ÖHU)** tritt seit jeher **überparteilich und überkonfessionell** für diese Forderungen ein! Helfen auch Sie mit, dem „Frau/Mutter- (und Mann/Vater-) Sein heute“ ein würdiges und zeitgemäßes Gesicht zu geben!

**Der Begriff „Hera“ steht seit Jahrzehnten für: „Hausfrauen erwerben Recht und Anerkennung“.** Diesem Grundsatz wollen wir weiter treu bleiben, heute aber Frauen bzw. Eltern jeden Alters und jeder beruflichen Orientierung ansprechen und für deren familiäre Anliegen eintreten!

**Wir freuen uns über Ihre Unterstützung durch eine Mitgliedschaft oder ein Abo oder jegliche Spende – vielen Dank!**

### ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn Name/Firma	
Österr. Hausfrauen Union	
IBAN EmpfängerIn	
AT363821000000031047	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	
RZSTAT2G210	
EUR	Betrag   Cent
Zahlungsreferenz	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck	
<input type="radio"/> Abo Zeitung 12,- <input type="radio"/> Spende	

AT		RAIFFEISENBANK LIEBOCH-STAINZ	ZAHLUNGSANWEISUNG
EmpfängerIn Name/Firma		Österr. Hausfrauen Union	
IBAN EmpfängerIn		AT363821000000031047	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank		RZSTAT2G210	
Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die EmpfängerIn IBAN ungleich AT beginnt.		EUR	Betrag   Cent
Nur zur maschinellen Befüllung der Zahlungsreferenz		Prüfziffer	
Verwendungszweck		<input type="radio"/> Abo Zeitung 12,- <input type="radio"/> Spende	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma			
Unterschrift Zeichnungsberechtigter		006 Betrag   30+ Beleg +	