

Wiebke Vogelaar

Schreiben trotz Care-Arbeit

Strategien für Mütter* in der Wissenschaft



Verlag Barbara Budrich

Wiebke Vogelaar

Schreiben trotz Care-Arbeit

Wiebke Vogelaar

Schreiben trotz Care-Arbeit

Strategien für Mütter in der Wissenschaft

Verlag Barbara Budrich

Opladen • Berlin • Toronto 2024

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<https://portal.dnb.de> abrufbar.

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier, CO₂-kompensierte Produktion

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Verlag Barbara Budrich GmbH, Opladen, Berlin & Toronto
www.budrich.de

ISBN 978-3-8474-3020-9 (Print)

eISBN 978-3-8474-1989-1 (PDF)

DOI 10.3224/84743020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Bettina Lehfeldt, Kleinmachnow – www.lehfeldtgraphic.de

Titelbildnachweis: Sarah Neuendorf – www.gretasschwester.com

Satz: Linda Kutzki, Berlin – www.textsalz.de

Druck: Libri Plureos, Hamburg

Printed in Europe

Für alle Almae Matres

Alma Mater – ['alma 'ma:tɐ]

Bedeutungen laut wiktioary.org:

[1] *im ursprünglichen Wortsinn*: nährende, sorgende Mutter

[2] *bildungssprachlich*: Hochschule, Universität

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Dr. Lena Eckert	9
Meine Geschichte	13
Was dich in diesem Buch erwartet	18
Kapitelstruktur	19
Zentrale Begriffe	22
Kapitel 1: Warum ein Schreibcoachingbuch speziell für Mütter*?	30
1.1 Was Mütter* in der Wissenschaft brauchen	35
1.2 Doppelte Glaubenssätze	37
1.3 Die Herausforderungen der (Un-)Vereinbarkeit	39
Kapitel 2: Care-Arbeit	49
2.1 Equal Care	49
2.2 Kognitive und emotionale Sorgearbeit	52
2.3 Mental Load	56
Kapitel 3: Muttertät	62
3.1 Vom Mutter*werden	62
3.2 Ein Transformationsprozess	64
3.3 Die Phasen der Muttertät	69
Kapitel 4: Konzentrationsrückbildung	78
4.1 Umarme Langeweile	79
4.2 Meditation	81
4.3 Productive Meditation	84
4.4 Monotasking	85
4.5 Digital Detox	86
4.6 Beckenbodentraining	87
4.7 Übersicht der genannten Strategien	89

Kapitel 5: Platz im Kopf	90
5.1 Morgenroutine.....	90
5.2 Brain-Dump	92
5.3 Journaling	94
5.4 Shutdown-Ritual	96
5.5 Kanban-Board	97
5.6 Übersicht der genannten Strategien	102
Kapitel 6: Beziehungspflege.....	103
6.1 Klärung deiner Schreibmotivation	103
6.2 Stärkung der Selbstbestimmung	106
6.3 Wertschätzung deiner Arbeit	107
6.4 Deine Forschungsfrage	109
6.5 Übersicht der genannten Strategien	114
Kapitel 7: Basisbedürfnisse im Schreiballtag.....	115
7.1 Der Selbstwerttopf.....	115
7.2 Die HALT-Regel.....	118
7.3 Hilfe annehmen	126
7.4 Netzwerke bilden	127
7.5 Übersicht der genannten Strategien	129
Kapitel 8: Deep Work.....	130
8.1 Was ist Deep Work?.....	131
8.2 Wie nutze ich Deep Work für mein Schreiben?	134
8.3 Welche Orte eignen sich für Deep Work?	143
8.4 Wie integriere ich Deep-Work-Phasen in meinen Alltag?.....	147
8.5 Übersicht der genannten Strategien	154
Schlussworte	156
Literaturverzeichnis	162
Danksagung	170
Zusatzmaterial	172
Das Zusatzmaterial steht auf der Webseite des Verlages zum kostenlosen Download zur Verfügung: https://doi.org/10.3224/84743020A	
Tool-Liste.....	172
Deep-Work Fahrplan	172

Geleitwort von Dr. Lena Eckert

„The writing angel or the angelic writer in the house“
– paradoxe (Text-)Relationen?

„Killing the angel in the house was part of the occupation of the woman writer“, sagt Virginia Woolf, vor inzwischen fast 100 Jahren in ihrem Vortrag „Professions for Women“ (Woolf 1931). Woolf hatte keine Kinder, dennoch musste sie sich explizit von dem Mittelklasse-Ideal des weiblichen fürsorgenden Engels im Hause distanzieren – ihn sogar umbringen. Die Ideale, denen wir heutzutage als Frauen* und nochmal mehr als Mütter* gegenüberstehen, sind so zahlreich, dass es ein ganz schönes Blutbad gibt, wenn wir damit anfangen, sie zu töten. Dafür müssen wir uns nicht mal als Schreibende verstehen. Wenn wir dies jedoch tun, also uns als Mutter* und als Schreibende verstehen, dann wird das Gemetzel unübersichtlich. So schreibt die zeitgenössische Schriftstellerin Heide Lutosch in „Kinderhaben“, dass sie sowohl wenn sie putzt als auch wenn sie nicht putzt, ein schlechtes Gewissen hat (vgl. Lutosch, 2023: 30). Wo soll man da anfangen ...

Wiebke Vogelaar fängt an und hat mit diesem Buch einen Nerv getroffen, der derzeit – post-pandemisch – immer weiter bloßgelegt wird. Arbeitende Frauen* mit Kindern – Mütter* – leben in einer unlösbaren, in erster Linie gesellschaftlich verursachten Situation. Vogelaar betont, dass sie diese gesellschaftliche und politische Verantwortung sieht, dass dieses Buch jedoch Lösungsstrategien für den individuellen Handlungsspielraum für Wissenschaftler*innen anbieten soll. Und das tut es! Aber was heißt es genau für Mütter*, wissenschaftlich zu schreiben? Zum Denken braucht der Mensch Ruhe, um Gedanken sammeln zu können, Muße! Um zu schreiben, braucht die Denkende Zeit. Für Mütter* sind all diese Voraussetzungen des Schreibens rare Güter. Zeit ist eines der rarsten (vgl. Bücken, 2022). „Schreiben bedeutet, sich zurückziehen, sich ohne Grenzen konzentrieren zu können.“ Schreiben wie lesen bedeutet, sich zu emanzipieren, sich weiterzubilden, sich in Verbindung zu setzen mit anderen Denkenden, mit Gleichgesinnten, mit ähnlich Positionierten, die ähnliche Erfahrungen machen, aber auch jenen, die aus ganz anderen Welten kommen. Und damit meine ich nicht die Kinder!

Wissenschaftlerinnen sind ein relativ neues Phänomen in der westlichen Welt. Nicht nur die alte Universität, die zuerst nur Klerus und Adel und dann nur den bürgerlichen Männern offenstand, war zutiefst sexistisch. Sondern auch die neue Universität mit ihrer glass ceiling, der leaky pipeline und dem sticky floor behindert Frauen* und erschwert oder verunmöglicht ihnen die Arbeit durch ihre strukturelle Ignoranz gegenüber Sorge, Sorgearbeit, Sorgebeziehungen und deren Unentbehrlichkeit für menschliches Leben und Gemeinschaft. Jedoch: Der heutige Wissenschaftsbetrieb ist immer noch dominant weiß-männlich und

nicht in unbezahlte Sorgearbeit eingebunden. Verursacht durch Mechanismen, die inzwischen gut untersucht sind: der gender bias in Lehrevaluationen, der weiblichen Lehrenden weniger Expertise und Autorität zuschreibt, die geringere Zitationshäufigkeit von Autorinnen und People of Color, dem sogenannten meritokratischen Prinzip, das Quantität vor Qualität stellt, der Bestenauslese, die eigentlich eine Privilegiertenauslese ist und vielem anderen mehr. Die maternal wall, das erste Mal benannt von Joan Williams im Jahre 2005 kommt zu all dem für Mütter* noch dazu. Das heißt, sie stoßen sich nicht nur auf dem Weg nach oben den Kopf an, sondern auch in alle Windrichtungen; Stirn, Schläfen und Hinterkopf (vgl. Williams, 2005 97).

Was Männern* in Form eines fatherhood bonus zugutekommt, wenn sie als Wissenschaftler eine Familie gründen, wird Frauen* in der „Academia“ als motherhood penalty zu Lasten gelegt (vgl. Zevallo, 2014). Dies drückt sich nicht nur in geringerer Bezahlung und Teilzeit sondern auch in weniger und länger dauernder Beförderung aus. Im deutschen Wissenschaftsbetrieb ist das alles nicht anders. Im Gegenteil, die Zahlen sind allarmierend: Immer noch gibt es nur knapp 25 % weiblich besetzte Professuren – und die prekären Juniorprofessuren heben den Durchschnitt gewaltig.

Vogelaar schreibt wunderbar eingängig, aus der eigenen Position heraus und mit einer Präzision, die bezeugt, wie tief sie sich in dieses Thema oder eher diese zwei Themen: Mutterschaft* und wissenschaftliches Schreiben hineingedacht hat. Das Schreiben in der Wissenschaft und die Anforderungen, die eine Mutterschaft* mit sich bringt, sind sich eben sehr ähnlich – vor allem in den Mythen, die beiden anhängen. Vermeintlich ist das eine Talent und das andere angeboren, das eine eine Berufung und das andere eine Bestimmung. Die Idealisierungen und Ideologisierungen, die beiden materiell-diskursiven Choreografien anhaften, stehen sich diametral gegenüber und zerreißen manchmal das Subjekt, das sich in beiden Positionen gleichzeitig findet (siehe. Eckert, 2020). Dies kulminiert in der „Academic Mom Guilt“ wie Vogelaar so schön herausarbeitet, zusammengesetzt aus der Academic Guilt und der Mom Guilt. Institutionalisierte und neoliberalisierende Schuldgefühle, die beide durch strukturelle Überforderungen entstehen. Die Wissenschaftler*in, die nie genug gearbeitet und publiziert hat, die nie genug gelesen hat und nie genug auf Veranstaltungen geht. Die Mutter*, die nie genug für ihre Kinder da ist, nie wirklich aufmerksam genug ist, nie an wirklich alles gedacht hat. Die Academic Mom Guilt, die es schafft, der Frau* gleich in zwei Bereichen das Gefühl zu geben, dass sie einfach nicht genug ist und nie genug sein wird, das aber trotzdem ständig weiter versuchen soll. Die Modi der Entgrenzung, die Überidentifikation und der Over-Performance, die beide Positionen nach sich ziehen, sind sich eigentlich sehr ähnlich in ihren Wirkmechanismen und durchdringen sättigend unsere Identität(en). Die Mutter*wissenschaftler*in ist stetigen Entgrenzungs- und Bewertungsprozessen ausgesetzt (vgl. Rogge, 2015 Eckert, 2020).

Eine erste Hilfe für Mütter*, jetzt und gleich, das kann heißen, dass Frauen* sich zusammentun und die Erfahrungen mit der Überlastung und der Ungerechtigkeit teilen, Sichtbarkeit herstellen und Allianzen und Solidarität formen. Dadurch merken sie, dass sie nicht allein sind, denn die Häufung von Einzelschicksalen deutet auf strukturelle Probleme hin. Und es kann heißen, dass jede einzelne versucht, ein bisschen was abzulegen, sich selbst Räume – innen wie außen – zu schaffen, um der Überlastung entgegenzuwirken. Es kann heißen, sich der schönen, hilfreichen und neuen Begrifflichkeiten des Mental Load zu bedienen, um die spezifischen Dynamiken des Familienmanagements zu reflektieren und zu diskutieren und ein neues Doing Family anzustoßen. Auch der Begriff der Muttertät, der Matrescence, hat immenses Emanzipations- und Empowerment-Potential: „Leben erschaffen geht eben nicht nebenbei“ (in diesem Buch, Kapitel 3.3 „Die Phasen der Muttertät“), weder auf biologischer noch psychischer Ebene!

Diesem Fakt den gebührenden Respekt zu zollen und ihm den Stellenwert in der Gesellschaft zu geben, davon sind wir meilenweit entfernt, aber als Frau* sich selbst dessen gewahr zu werden, was eine* eigentlich geleistet hat und leistet, hilft schon. Und alles, was dazugehört, sich auch schon mal bewusst gemacht haben und die patriarchale Unsichtbarmachung zu durchbrechen, indem wir darüber lesen, sprechen, schreiben: der Hormonzyklus Menstruierender, der verhunzte Biorhythmus Stillender, die Veränderung in den Gehirnen von Menschen, die sich ‚plötzlich‘ um ein anderes, abhängiges Wesen kümmern müssen. Die körperlichen Nachwirkungen von stundenlangen Geburten, starken Presswehen, Dammrissen, Kaiserschnitten. Was ist mit der Pflege, die wunde Brüste brauchen, der emotionalen Arbeit, die eine sich neu gründende Familie benötigt, die Zeit, die eine Beckenbodenrückbildung fordert? Apropos Rückbildung: Vogelaar spricht von einer Konzentrationsrückbildung, die ebenso notwendig ist nach der Geburt, dem Wochenbett, den ersten Phasen der Muttertät. Und das ist nur eines der neuen Konzepte, die Vogelaar prägt und die wir in großen Mengen brauchen, um über das zu sprechen, was Frauen* erleben, ohne dass diesem facettenreichen Erleben Konzept, Begrifflichkeiten oder gar eine Bedeutung zugestanden wird. In diesem Buch finden sich auch noch die neuen Konzepte „Erholungsprokrastination“ und die „Erschöpfungsblockade“, die, sobald sie eben zu Konzepten werden, einen anderen Umgang ermöglichen, dadurch dass sie als solche benannt werden. Raus aus der Individualisierung, rein in die kollektive Erkenntnis, dass Mutterschaft* auf physiologischer, psychischer, politischer und soziologischer Ebene unterbeforscht und unterbeachtet ist!

Ständig in die eigene Mutter*rolle erschreckt zu werden durch zahlreiches und gellendes „Maaammaaaa“ im Laufe eines Tages, erfordert Kraft. Kraft, die an anderer Stelle fehlt und die auch aufgewendet werden muss, um wieder in einen konzentrierten Zustand zurückzufinden. Die Textbeziehung, die Vogelaar so eindrücklich beschreibt, muss neben all den anderen Beziehungen eben auch

gepflegt werden und die Erschöpfung, die Fremdbestimmung, die Abgelenktheit, die Schuldgefühle und die Unsicherheit, die hier genannt werden, spielen alle ständig mit rein in die Beziehungsarbeit zwischen Mutter* und Wissenschaft(er*in) – also innerhalb der Person. Zwischen Schreibender und Text zwischen Sorgender und zu Besorgendem. Die ständige Zerrissenheit von Mutter*wissenschaftler*innen entlarvt die immer nur an Frauen* gerichtete Vereinbarkeitsanrufung als Chancengerechtigkeitsfarce. Ich kann natürlich alles irgendwie hinkriegen und gleichzeitig eine Kuchen-Deadline in der Kita und eine Bewerbungs-Deadline an einer Uni einhalten (alles schon tausendmal passiert), aber bin ich dabei zufrieden? Bin ich dabei die, die ich sein will? Habe ich den Kuchen entspannt gebacken, mit Hingabe und der Sorgfalt, mit der ich gerne backe? Habe ich die Bewerbung entspannt geschrieben, mit Aufmerksamkeit und der Sorgfalt, mit der ich gerne Bewerbungen erstelle? Warum müssen wir überhaupt diesen Anspruch an uns stellen? Warum verfolgen wir weiterhin ein Arbeitszeitenmodell von 40 Stunden, das aus den 1950er-Jahren kommt und für Familienväter* entwickelt wurde, denen der Rücken von einer finanziell abhängigen Ehefrau*, die ohne seine Erlaubnis gar nicht arbeiten durfte, freigehalten wurde. Es geht nicht, es ist nicht möglich, 40 Stunden zu arbeiten und dann noch all das an Sorgearbeit zu erledigen, was eine Familie mit Kindern fordert. Auch nicht geteilt durch zwei und schon gar nicht, wenn ich einen bedürfnis-orientierten Erziehungsstil mit viel Aufmerksamkeit für das Kind pflegen will.

Für mich selbst war einer der befreiendsten Momente meines Daseins als Mutterwissenschaftlerin das Lesen des Textes der Australierin Sara Motta, die über ihr Leben als alleinerziehende Wissenschaftlerin mit drei Kindern in der Pandemie und die Wissenschaft in *Gender, Work and Organisation*, einem wichtigen Journal, veröffentlicht. Sie lässt Rechtschreibfehler, halbe Sätze und Umgangssprachliches wie sanfte Flüche stehen (vgl. Motta, 2020). Ich will hier keine Lanze für Nachlässigkeit, Schlampigkeit und unflätige Ausdrücke in wissenschaftlichen Diskursen brechen, ich möchte betonen, dass unsere Prioritäten einfach manchmal woanders sitzen können und uns das weder zu schlechten Wissenschaftler*innen noch zu schlechten Müttern* macht. Und dass das von der breiten Masse der sorgebefreiten Wissenschaftler*innen endlich anerkannt werden muss. Wichtig ist das, was Wiebke Vogelaar hier in diesem Buch tut: Konzepte erfinden, Wissen vermitteln, Strategien und Methoden weitergeben und Solidarität und Sichtbarkeit herstellen, indem sie uns von sich und anderen Müttern* in der Wissenschaft erzählt. Und indem sie all das überhaupt zum Thema macht!

Dr. Lena Eckert, Juni 2024

(Ko-Gründerin des *Netzwerks Mutterschaft und Wissenschaft*,
www.mutterschaft-wissenschaft.de)

Meine Geschichte

Ich bin Schreibcoach und dreifache Mutter*¹. Bevor ich das wurde, war ich Wissenschaftlerin und habe meine Kinder in diesem Lebensabschnitt zur Welt gebracht. Inzwischen sind sie 9 und 5 Jahre alt. Im zweiten Promotionsjahr wurde ich – ganz gewünscht und zufrieden – mit meinem ersten Sohn schwanger. Bis dahin hatte ich im Wissenschaftsbereich schon viel gemacht und geleistet – nur hatte ich dabei nicht besonders viel an meiner Dissertation geschrieben. Mir ist es deshalb wichtig, zu sagen, dass mir das Schreiben und Konzentrieren auch vor meiner Mutterschaft* nicht leichtgefallen ist und ich mich da von einigen Leser*innen dieses Buches unterscheide, die erst durch das Mutter*werden aus der Bahn geworfen wurden. Andere Leser*innen mögen mir da ähnlicher sein und es erleichternd finden, dass auch das in Ordnung ist. Beide werden sich in diesem Buch wiederfinden.

Inzwischen fällt mir das Konzentrieren deutlich leichter als während meiner eigenen Promotionszeit und auch das Schreiben geht mir gut von der Hand. Ich habe über die Jahre Techniken erlernt und meine Einstellung auf viele Dinge, die das Mutter*sein und das Schreiben betreffen, hinterfragt und entweder wohlwollend angenommen oder verändert. Nun teile ich im Rahmen meiner Coachings meinen Erfahrungsreichtum und mein Wachstum mit anderen Müttern* in der Wissenschaft. Ich freue mich, dass du als Leser*in dieses Buches auch dazugehörst.

Bevor es so richtig losgeht, möchte ich meine Geschichte als Mutter* in der Wissenschaft mit dir teilen. Ich nutze diese Gelegenheit auch, um mich selbst zu positionieren: Ich bin eine *weiße* cis-Frau, die in einer heterosexuellen Ehe lebt. Mein Partner*² geht mit mir den Weg der Equal Care, wir sind ein Haushalt mit zwei Einkommen und unsere drei Kinder werden bislang für weitesgehend „gesund“ und „neurotypisch“ erklärt und so wahrgenommen. Ich hatte nie eine

-
- 1 Ich schreibe das Wort Mutter* und alle Wörter, die es enthalten, mit *. Ich tue dies, um auf den sozial konstruierten Charakter der Mutter*rolle hinzuweisen und um alle Menschen aller Geschlechter/Gender anzusprechen, die sich in den in diesem Buch beschriebenen Herausforderungen aufgrund der ihnen zugeschriebenen Rollenerwartungen wiedererkennen (siehe auch Haller und Schlender, 2022). Auch Frauen*, Männer*, Väter* und Partner* schreibe ich aus diesem Grund bewusst mit *.
 - 2 Während ich durchgehend das Gender*- verende, wenn ich über Personengruppen spreche, nutze ich in Bezug auf familiäre Konstellationen mit Auswirkung auf die Position der Mutter*, stets den Begriff Partner* und nicht Partner*in, um auf gesellschaftliche Konsequenzen „männlicher“ Sozialisierung hinzuweisen (siehe auch Buschmeyer und Haller 2022). Diese Sichtbarmachung heterosexueller Elternschaftsmuster schließt nicht aus, dass ähnliche Dynamiken auch bei queeren Elternpaaren auftreten können.

Fehlgeburt und war noch nie mit der Entscheidung konfrontiert, ob ich ein Kind behalten kann oder es gehenlassen möchte bzw. gehenlassen muss. Als Wissenschaftler*in hatte ich für die ersten drei Jahre ein Stipendium und habe für die weiteren drei in einem Projekt der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gearbeitet, das ich selbst mit eingeworben habe. Ich komme aus einem bildungsnahen Haushalt und wurde von meinen Eltern immer unterstützt. Mein Vater*, ein Handwerksmeister, hat ab meinem achten Lebensjahr fast die gesamte aktive Care-Arbeit bei uns übernommen, während meine studierte Mutter* berufstätig war, wovon sie mehrere Jahre meiner Kindheit ins Ausland gependelt ist.

Auch ist die Wissenschaft an sich schon ein privilegierter Beruf, der im Vergleich zu vielen anderen Freiheiten mit sich bringt und gut bezahlt sein kann. Und ich bin einem (insbesondere zu der Zeit) besonderen familiären Umfeld aufgewachsen. Ich bin mir dieser Privilegien bewusst und nutze sie, um andere auf ihrem ganz eigenen Weg zu begleiten. Denn trotz aller individueller und kollektiver Privilegien: Mutterschaft* und Wissenschaft vereinen zu wollen, ist ein Weg mit vielen Herausforderungen. Ich habe während meiner eigenen Promotionszeit mit Kind massiv unter Erschöpfung gelitten und bin immer wieder an die Grenzen der vermeintlichen „Vereinbarkeit“ gestoßen. Ich bin mit dem Gedanken aufgewachsen, alles erreichen zu können, und habe vorgelebt bekommen, dass Care-Arbeit genderunabhängig ist. Und doch bin ich mit meinem (anders sozialisierten) Partner* immer wieder in Muster gefallen, die anderes vermuten lassen. Meine feministischen Einstellungen stießen mit gesellschaftlichen Erwartungen an mich als Frau* und Mutter* zusammen, die mich oft an den Rand der Verzweiflung getrieben haben.

Und dann war da ja auch noch der Druck des Wissenschaftsbetriebs und meine „Unfähigkeit“ mich zu konzentrieren und zu schreiben. Dass sowohl ich meinen als auch wir als Familie unseren Weg gefunden haben, ermöglicht es mir nun, einen Beitrag zur Entlastung so vieler starker und wundervoller Menschen in dieser besonderen Doppelrolle leisten zu dürfen.

Ich ging 2015 nach zweieinhalb Jahren Promotion in Mutterschutz und Elternzeit, und zwar zu einem Zeitpunkt, als ich noch so gut wie nichts für meine Dissertation auf dem Papier hatte. Während meiner acht Monate Elternzeit habe ich im Bett stillend Artikel gelesen und auf Biegen und Brechen versucht, den Faden nicht zu verlieren. Die letzten drei der aufzuteilenden 14 Monate Elternzeit übernahm dann mein Partner* und ich ging mit der Intention zurück ins Unibüro, dass ich in diesen drei Monaten meine Dissertation fertig schreiben will. Dass ich nach Jahren des minimalen Schreibfortschritts auf einmal alles in drei Monaten schaffen wollte, lag daran, dass während meiner Elternzeit die DFG den vor und während meiner Schwangerschaft gemeinsam geschriebenen Forschungsantrag auf eine Sachbeihilfe für meinen Betreuer und damit eine Postdoc-Stelle für mich bewilligt hatte. Also hieß es: Nun nur noch *schnell* die Diss fertig schreiben. Diese Diss, die ich vor der Elternzeit nicht schreiben konnte und die während der Elternzeit

nur sporadisch gewachsen war. Genau die wollte ich nun mal eben in drei Monaten herunterschreiben, während ich mich körperlich und mental noch voll im Ausnahmezustand befand und ein Stillkind hatte. Spoiler Alert: Das hat nicht geklappt. Ich sollte noch zwei recht harte Jahre mehr brauchen und einen etwas verqueren Mischweg zwischen Disszeit, Postdoc, Mutterschaft* und letztlich auch meiner Ausbildung zur Schreibcoach gehen, bis dieses Ziel 2018 endlich erreicht war.

Aber nochmal zurück zu diesen drei Monaten „Endspurt“: Mein Partner* betreute unseren Sohn den ganzen Tag, ich ging ins Büro. Es tat so gut, wieder einen Raum für mich zu haben! Und Raum zum Denken! Und diese Ruhe! Ich hatte nur unterschätzt, dass der „ganze Tag“ um 14 Uhr endete, weil der Sohn die liebevoll bereitete Flasche verweigerte (auch die anderen drei Exemplare, mit denen wir es versucht haben, und den Becher ...) und natürlich nicht verhungern sollte. Und dann das Stillhirn. Und die schlaflosen Nächte. Ich war erschöpft, immer noch eingeschränkt in meinen Möglichkeiten, hatte ein schlechtes Gewissen gegenüber meiner Arbeit und meiner Familie – ich war völlig fertig. Wie soll man in diesem Zustand „mal eben“ eine Dissertation schreiben? Gar nicht. Zumindest ich nicht.

Wie ich inzwischen weiß, ergeht es sehr vielen anderen Müttern* auch so oder so ähnlich. Es muss natürlich nicht die Dissertation sein: Auch Postdocs und Prof-Mamas*, die (früh) aus der Elternzeit zurückkommen, finden sich nicht so schnell und nahtlos wieder ein, wie sie es sich vorgestellt und in den vielen Monaten im Babyreich wohl sogar erträumt haben. Auch wirft manche erst das zweite oder dritte Kind so richtig aus der Bahn. Die Herausforderungen von Müttern* in der Wissenschaft, so viel weiß ich inzwischen, sind zwar divers, ähneln sich aber doch sehr. Ich wusste das damals noch nicht und habe – wie es heute noch so viele von uns tun – alles auf meine eigene vermeintliche Schwäche bezogen.

Ich gehörte eigentlich zu den glücklichen, jungen Wissenschaftler*innen, die mit einem entspannten, offenen, gar feministischen akademischen Umfeld gesegnet waren. Daher bekam ich von meinem Betreuer, als ich im zweiten Promotionsjahr verkündete, schwanger zu sein, den Satz „Du kannst ja schreiben, wenn es schläft“ nicht als gut gemeinten Ratschlag auf den Weg, sondern eine wohlwollende Warnung vor dieser trügerischen Erwartungshaltung. Es war klar, dass ich nach meinem Mutterschutz und meiner Elternzeit wieder willkommen war und es wurde explizit nicht von mir verlangt, dass ich in der Zeit viel leiste. Wollte ich aber! Denn ich dachte: „Doch, meines schläft bestimmt und ich kann dann sicher endlich schreiben.“ Tat es nicht und tat ich nicht. Obwohl doch: Mein Sohn schlief prima – auf mir, an mir, neben mir, stillend. Ohne mich? Eher selten. Ich hatte ein vielstillendes Tragekind. Was ich an sich ganz wundervoll fand und finde, aber beim Schreiben hat es nicht geholfen. Ich lief und lief und lief meine Runden durch den Park, der schlafende Sohn vor dem Bauch. Schreiben, wenn es schläft? Eher nicht.

Aber wann dann? Wie bleibe ich Wissenschaftler*in, wenn ich nicht mehr die Zeit und/oder die Konzentration zum Schreiben finde? Wie kann ich mich noch

mit diesem früheren Selbstbild identifizieren, wenn sich auf einmal alles ändert? Erst die Schwangerschaft, dann die Zeit um die Geburt des Kindes herum und die Geburt dieses neuen Mutter*-Ichs (die sogenannte Muttertät³) und später das Leben mit Baby, Kleinkind, Schulkind. Wie gehe ich damit um, gerade eben noch Vollzeit denkend gewesen zu sein (im Idealfall sogar dafür bezahlt zu werden!) und dann volle Breite Stilledehnung und eine scheinbar unvereinbare Flut von Aufgaben abzubekommen? Und wie gehe ich damit um, dass dieser Zustand mitnichten mit der Elternzeit zu Ende ist? Dass die Verschiebungen der ersten Wochen und Monate sich noch jahrelang im eigenen Wohlbefinden und der eigenen Konzentrations(un)fähigkeit spürbar machen?

Ich habe es dann irgendwie mit einem längeren Bogen, vielen Tälern, professioneller Unterstützung durch eine Schreibcoach, guten Freund*innen, mehreren Babysitter*innen und meinem Partner* doch noch geschafft, die Dissertation abzuschließen. Hurra, endlich promoviert! Hurra, endlich eine volle Postdoc-Stelle! Hurra, direkt wieder schwanger! Was? Ich liebäugelte – wie viele junge Frauen* in der Wissenschaft – mit dem richtigen Zeitpunkt für das (zweite) Kind. Und das sollte auf keinen Fall kommen oder auch nur entstehen, bevor ich nicht mit meiner Diss fertig war, darüber waren wir uns als Eltern einig. So entstand es also zwei Tage nach der Abgabe. Und somit war ich bei der Verteidigung meiner Arbeit bereits im zweiten Monat schwanger – und das sah und merkte man mir auch an. Wenn nicht andere, dann sah und spürte ich es.

Während der Verteidigung ging ich davon aus, dass ich ein Kind mit an Bord hatte. Überraschung: Es waren zwei. Ich bin direkt nach meiner Promotion mit Zwillingen schwanger geworden. Mein kleiner Sohn und meine Tochter. So ging es dann also in der Postdoc-Zeit weiter mit Schwangerschaftsdemenz, Arzt- und Hebammenterminen, Elternzeit und Zukunftsplanung. Die Entscheidung gegen eine wissenschaftliche Karriere und für den Weg als Schreibcoach hatte ich bereits vor dem Ende meiner Promotion und damit auch vor dem zweiten bzw. zweiten und dritten Kind getroffen. Und doch hing die Entscheidung klar mit meiner Mutterschaft* zusammen, weil sie ein Resultat neuer Priorisierungen war.

Auch diese berufliche Neupriorisierung – das weiß ich inzwischen – ist ein bekannter Bestandteil der Muttertät. Es ändert sich so vieles mit dem Eintreten eines jeden Kindes in das gewohnte Leben. Für Wissenschaftler*innen kristallisiert sich dies zu einer ganz besonderen Herausforderung, denn Wissenschaft kann man nicht pausieren. Es gibt keinen Raum für Umorientierung – es herrscht eine Up-or-Out-Kultur, die weder Geduld für tiefgreifende Transforma-

3 Ich verwende den Fachbegriff „Muttertät“, wie u. a. von Krämer und Meyer (2023) vorgeschlagen, ohne Sternchen und dennoch im Wissen, dass Menschen aller Geschlechter/Gener dieser Prozess durchleben. Äquivalent behalte ich alle Schreibweisen von Mutter, Mutterschaft, Frau usw. in Zitaten in der Originalform, um die Wahlfreiheit der Schreibenden zu wahren.