

# Politische Mutterschaft

## Warum Elternsein politisch ist

Ein Impuls für mehr Sichtbarkeit,  
Haltung und Empowerment



## Warum politische Mutterschaft?

Elternschaft ist nie privat – sie ist eingebettet in gesellschaftliche Strukturen, Machtverhältnisse und politische Entscheidungen.

Politische Mutterschaft bedeutet, diese Zusammenhänge zu erkennen, sich zu positionieren und für Veränderung einzustehen.

Dieser Download zeigt dir, warum deine Haltung als Mutter\* (oder Elternteil) politisch ist – und wie du sie sichtbar machen kannst.

---

## Elternschaft als politischer Akt

- Familienpolitik entscheidet über Betreuung, finanzielle Unterstützung und Rechte.
  - Care-Arbeit wird oft unsichtbar und unbezahlt geleistet.
  - Elternschaft prägt zukünftige Gesellschaften.
  - Sichtbarkeit von Müttern\* stärkt gesellschaftliche Anerkennung und Gerechtigkeit.
- 

## Was bedeutet „politische Mutterschaft“ konkret?

- Eigene Bedürfnisse sichtbar machen – auch gegen Erwartungen.
- Öffentlich über Herausforderungen sprechen.
- Netzwerke und Solidarität mit anderen Eltern und Feminist\*innen.
- Engagement für kinderfreundliche und gerechte Gesellschaften.
- Kinder erziehen, die kritisch denken und Vielfalt schätzen.

## Alltagstipps für politische Mutterschaft

- Deine Geschichte teilen – auf Social Media, im Gespräch, in der Community.
  - Politische Bildung in den Familienalltag integrieren.
  - Forderungen an Politik und Gesellschaft formulieren und unterstützen.
  - Für faire Arbeitsbedingungen und Care-Infrastruktur eintreten.
  - Eigene Grenzen erkennen und respektieren.
- 

## Politische Mutterschaft und Selbstfürsorge

- Aktiv Grenzen setzen und Nein sagen lernen.
  - Zeit für Erholung und Kraftquellen einplanen.
  - Austausch und Unterstützung suchen.
  - Eigene Erfolge und Haltung feiern.
- 

## Zitate zur politischen Mutterschaft

- „Elternschaft ist der erste Ort politischer Bildung.“
  - „Mütter sind die ersten Feminist\*innen.“
  - „Wer Care-Arbeit wertschätzt, gestaltet Gesellschaft.“
  - „Politische Mutterschaft bedeutet: Sichtbar sein, Haltung zeigen, Veränderung bewirken.“
- 

## Abschluss

Politische Mutterschaft ist mutig, unbequem und wichtig.

Sie macht uns stark – und die Welt ein Stück besser.

Du bist Teil einer Bewegung, die verbindet und Veränderung schafft.



[illegible]