

# Weil ich Mama bin...

## 25 Sätze, die empowern, politisieren & verbinden

Ein Download, den Eltern sich an den Kühlschrank hängen können, als Reminder, dass Mutterschaft politisch ist und ihre Erfahrungen wertvoll sind. Er ist für alle Mamas, die jeden Tag zwischen Care-Arbeit, Liebe, Müdigkeit und Systemkritik jonglieren.



## Selbstbestimmung & Feminismus

1. ... mache ich unsichtbare Care-Arbeit sichtbar, jeden verdammten Tag.
  2. ... nehme ich mir Raum, auch wenn er mir nicht automatisch gegeben wird.
  3. ... darf ich wütend sein, müde sein, laut sein. Ohne mich zu rechtfertigen.
  4. ... erwarte ich, dass Gleichberechtigung kein Luxus ist, sondern Standard.
  5. ... lehne ich Rollenbilder ab, die mich klein halten wollen.
- 

## Strukturelle Kritik & Politik

6. ... sehe ich, dass meine Erschöpfung kein persönliches Versagen ist, sondern ein politisches Problem.
  7. ... fordere ich ein System, das Eltern wirklich stärkt, nicht in Wahlprogrammen, sondern in der Realität.
  8. ... weiß ich, dass Familienpolitik mehr ist als Steuermodelle und warme Worte.
  9. ... erkenne ich, dass fehlende Betreuung kein „Einzelfall“, sondern strukturelle Unterlassung ist.
  10. ... benenne ich Diskriminierung, auch wenn es unbequem ist.
- 

## Alltag & Humor – aber mit Haltung

11. ... darf ich müde sein UND großartig. Gleichzeitig.
12. ... mache ich die Tür im Bad zu, damit ich dort 90 Sekunden Ruhe habe.
13. ... bestelle ich Pommes als Gemüse, denn Balance ist politisch.
14. ... feiere ich Mini-Erfolge wie Nobelpreise. Schuhe an? Geschafft.
15. ... weiß ich, dass Humor uns rettet, wenn der Alltag brennt.



## Bedürfnisorientierung & Haltung

16. ... begleite ich Gefühle, auch wenn es im Supermarkt nicht instagrammable aussieht.
  17. ... zeige ich meinem Kind: Verletzlichkeit ist keine Schwäche.
  18. ... halte ich Grenzen, die uns beiden guttun.
  19. ... übe ich jeden Tag, mich nicht zu verlieren.
  20. ... vertraue ich darauf, dass Beziehung wichtiger ist als Perfektion.
- 

## Gesellschaftliche Realität...

21. ... sehe ich, dass jede Mutter andere Kämpfe kämpft und alle verdienen Respekt.
22. ... vernetze ich mich, statt mich zu vergleichen.
23. ... weiß ich: Wir Eltern sind viele, aber werden oft allein gelassen.
24. ... glaube ich, dass Mutterschaft politisch ist, weil sie vom System abhängig gemacht wird.
25. ... bin ich nicht nur Mama – sondern eine Frau mit Stimme, Haltung und Wirkung.

[illegible]