

Quelle:

<https://www.stern.de/gesellschaft/eltern-alltag--wie-paare-es-schaffen--aufgaben-zu-hause-fair-zu-verteilen-33657572.html>



stern PLUS Gesellschaft Politik Panorama Kultur Lifestyle Digital Wirtschaft Sport Gesundheit Genuss Reise Familien

Gesellschaft > Eltern-Alltag: Wie Paare es schaffen, Aufgaben zu Hause fair zu verteilen

 **AUFGABEN ZU HAUSE**

Teamwork im Eltern-Alltag: Wie Paare es schaffen, Aufgaben gerecht zu verteilen

von Claudia Minner
18.07.2023, 10:53 • 8 Min.

 **MERKEN**

Job, Kinderbetreuung und Haushalt – Eltern haben immer viel zu tun. Oft führt das zu Konflikten. Wie sich die Aufgaben zu Hause gerecht verteilen lassen, erklärt Hanna Drechsler, die als systemischer Coach Väter und Mütter unterstützt.

Viele Eltern fühlen sich von ihrem Alltag zwischen Job, Kindern und Haushalt überfordert. Warum?

Das hat vor allem damit zu tun, dass die Erwerbsarbeitsstunden der Mütter in den letzten Jahrzehnten stetig zugenommen haben, aber die Väter nicht im gleichen Maße mehr Zeit in die Kinderbetreuung, also die sogenannte Care-Arbeit, investieren. So entsteht eine Mehrbelastung für die Familien. Zugleich steigen die Anforderungen an Care-Arbeit: Viele Eltern wollen ihre Kinder bedürfnisorientiert begleiten – das erfordert Zeit und emotionale Arbeit. Und auch strukturelle Faktoren spielen eine Rolle: In vielen Gegenden gibt es zu wenig Kita-Plätze, außerdem wohnen Familien oft weit entfernt von Großeltern, haben also weniger Unterstützung.

Wenn Eltern bei Ihnen Hilfe suchen – wie formulieren sie ihre Herausforderungen?

Sie sprechen oft von Druck und Überforderung, von Unzufriedenheit und Erschöpfung. Es fällt ihnen schwer, die verschiedenen Aufgaben, Bedürfnisse und Ansprüche miteinander zu vereinbaren. Vor allem wenn für Mütter die Elternzeit endet, stellen sich viele Paare die Frage: "Wie können wir Kinderbetreuung und Hausarbeit zukünftig aufteilen?" Oft haben sich die Mütter während der Elternzeit nicht nur um das Kind oder die Kinder gekümmert, sondern auch einen Großteil der Hausarbeit erledigt – und sie wissen: Das kann so nicht weitergehen.



Hanna Drechsler ist Kulturwissenschaftlerin und arbeitet als systemischer Coach. In ihren Einzelcoachings, Gruppenangeboten und mit ihrem Podcast unterstützt sie Eltern dabei, die vielen Anforderungen, die das Leben mit Kindern mit sich bringt, unter einen Hut zu bekommen und sich als Team zu verstehen

© Gina Kühn

Wie kann es stattdessen weitergehen?

Zunächst sollten Eltern ihre Haltung überprüfen. Sie können die Arbeit nur dann fair verteilen, wenn sie sich zu gleichen Teilen für die Erwerbs-, Care-Arbeit und Hausarbeit verantwortlich fühlen. Und hier fängt das Problem oft schon an. In der Regel sind Eltern heute noch von der klassischen Rollenverteilung geprägt. Durch die Elternzeit hat die Person, die mehr zu Hause geblieben ist – also meistens die Mutter –, einen großen Erfahrungs- und Wissensvorsprung. Sie hat in diesen Monaten gelernt, wie man den Alltag mit dem Kind managt: wie sich das Kind am besten trösten lässt, welche Windeln und Regenhosen gut sind, was beim Insbettbringen oder Zähneputzen gut funktioniert und was nicht.

Und das gibt dem Vater dann das Gefühl, er könne diese Aufgaben nicht so gut oder schnell erledigen...

Genau! Oft sind die Mütter während der Elternzeit zur Chefin von Care-Arbeit und Haushalt geworden, und die Väter sind nur noch Mitarbeiter. In der Folge fühlen sie sich nicht wirklich verantwortlich

beziehungsweise schieben die Verantwortung für diesen Teil der Arbeit gerne weg. Und dann kommt noch hinzu, dass Care-Arbeit gesamtgesellschaftlich nicht als Arbeit anerkannt ist. Viele halten die Zeit, die Eltern mit ihren Kindern verbringen, für Freizeit. Aber sich um die eigenen Kinder zu kümmern ist nicht nur ein Privatvergnügen! Wer bei Care-Arbeit nur an Mütter denkt, die mit einem Latte macchiato in der Hand entspannt den Kinderwagen schieben, denkt zu kurz. Care-Arbeit geht mit einem extrem hohen Stresslevel einher.

Was raten Sie den Paaren, um diesen Stress besser aufzuteilen?

Sie sollten beachten, dass auf das Arbeitsstundenkonto auch die Kinderbetreuungszeit einzahlt. Viele Eltern machen den Fehler, dass sie nur auf die Erwerbsarbeitsstunden achten. Wenn der Mann Vollzeit arbeitet und die Frau in Teilzeit, denken viele: Dann kann sie ja auch mehr Aufgaben im Haushalt übernehmen. Aber meistens ist sie in der Zeit, in der der Mann arbeitet, für die Kinderbetreuung zuständig. Deshalb geht die Rechnung nicht auf.

Kinderbetreuung läuft nicht einfach nur nebenher! Solange Eltern die Care-Arbeit nicht auf die gleiche Ebene stellen wie die klassische Erwerbsarbeit, werden sie es nicht schaffen, die Aufgaben gleichberechtigt aufzuteilen.

Aber auch Paare, die sich hier einig sind, haben oft das Gefühl, Care- und Hausarbeit ist nicht gleichberechtigt aufgeteilt. Warum ist das so schwer?

Weil wir so stark geprägt sind von den klassischen Rollenbildern. Die führen dazu, dass die meisten Frauen sich für diese Aufgaben verantwortlicher fühlen als Männer. Um Care- und Hausarbeit gleichberechtigt aufzuteilen, braucht man außerdem ein gutes Organisationssystem, ähnlich wie im Erwerbskontext. Dazu gehört eine klare Aufgabenverteilung mit festen Verantwortungsbereichen.

Was bedeutet das konkret?

Ich empfehle allen Eltern, sich einmal pro Woche zu einem Elternteam-Meeting zusammzusetzen – idealerweise gibt es dafür einen festen Zeitpunkt und Ort, der nicht jedes Mal neu diskutiert werden muss, zum Beispiel immer am Sonntagabend.

Und was macht man bei so einem Elternteam-Meeting dann?

Bei diesem Meeting geht man alle demnächst anstehenden Termine durch, bespricht die Aufgaben, die anfallen, und legt fest, wer für sie zuständig ist. Nächste Woche ist Sommerfest in der Kita, wer backt den Kuchen? Am Mittwoch ist die Schule zu, wer übernimmt die Betreuung? Wer macht den Termin für die U8? Wer bringt das Auto in die Werkstatt? Wer bezahlt die Zahnarzt-Rechnung? Wer erledigt den Einkauf? Und – ganz wichtig: Wann nehmen wir uns als Paar nächste Woche Zeit für uns? Auch Aufgaben, die nicht sofort erledigt werden müssen, aber schon mal langfristig eingeplant werden können, sollte man bei so einem Meeting besprechen: die Planung für die Herbstferien etwa oder Vorbereitungen für den nächsten Geburtstag.

Was ist der Vorteil von einem Elternteam-Meeting?

Das Elternteam-Meeting sorgt für Klarheit und damit auch für weniger Konflikte. Viele erwarten, dass die Partnerin oder der Partner an alles denkt, was man selbst im Kopf hat. Oder dass sie oder er hellsehen kann, was einem wichtig ist. Diese Einstellung führt zu vielen Missverständnissen und Enttäuschungen. Mit dem Elternteam-Meeting kann man das vermeiden. Es ist auch deutlich effizienter, dass man die anstehenden Aufgaben in so einem Meeting verbindlich verteilt. Wenn man das nicht macht, kann es sein, dass beide daran denken – Ressourcenverschwendung! – oder dass keiner von beiden daran denkt. Außerdem werden durch das Elternteam-Meeting diese Zwischen-Tür-und-Angel-Absprachen überflüssig, die zwar schön einfach wirken, aber meistens eher für Stress und Frust sorgen. Ich rate dringend davon ab, dem Partner oder der Partnerin morgens beim Rausgehen schnell noch ein "Kannst du heute bitte xy erledigen" mitzugeben – ohne das Thema vorher mal angesprochen zu haben.

Welche anderen Fehler machen Eltern bei der Aufgabenverteilung?

Viele Eltern machen den Fehler, dass sie bei einer Aufgabe nur an die Ausführung denken. Aber auch das Drandenken und die Planung gehören zu einer Aufgabe dazu. Zum Kuchenbacken gehört das Raussuchen eines Rezepts, das Einkufen der Zutaten und das Backen und Verzieren, zum Wäschewaschen auch, dass man weiß, wann das dreckige Trikot gebraucht wird. Viele Aufgaben, die im Alltag mit Kindern anfallen, kann man auch einmal grundsätzlich verteilen, dann muss man das nicht jedes Mal neu diskutieren – der eine ist zum Beispiel immer für Einkauf und Müll zuständig, der andere für die Wäsche. Wichtig: Man sollte dabei auch klären, was alles zu einer Aufgabe gehört. Soll die Wäsche auch zusammengelegt und weggeräumt werden? Oder endet die Aufgabe "Wäsche" mit dem Abhängen vom Wäscheständer? Eine Aufgabenbeschreibung mit einer klaren "Definition of Done" ist wichtig!

Aber was, wenn der Zuständige seine Aufgabe vergisst? Dann kommt es schnell zu Vorwürfen...

Ja, leider. Sätze wie "Du hast schon wieder vergessen, xxx zu machen... Immer muss ich an alles denken!" kennen viele Eltern. Weil sie sich nicht als Team verstehen, sondern gegeneinander kämpfen. Oft steckt dahinter ein Ringen um Anerkennung und das Bedürfnis nach Wertschätzung. Besonders stark trifft das auf die Person zu, die den Großteil der Care-Arbeit und Hausarbeit übernimmt. In der Regel sind das die Mütter. Plötzlich sind sie im Berufsleben weniger gefragt, sind "nur noch" oder "vor allem" Mutter und haben das Gefühl, das ist nicht genug. Bei vielen macht sich deshalb ein Gefühl von Wertlosigkeit breit. Denn unsere Gesellschaft ist auf Leistung ausgerichtet, und Kinderbetreuung und Hausarbeit wird – wie vorhin schon erwähnt – nicht als gleichwertige Arbeit anerkannt.

Was können Paare dagegen tun?

Solange das gesamtgesellschaftlich so bleibt, können wir das nur individuell ausgleichen – indem wir uns gegenseitig regelmäßig Anerkennung geben. Das ist nicht leicht, aber es ist im Moment unsere einzige Möglichkeit. Wir sollten uns immer wieder verdeutlichen, was wir als Eltern gemeinsam schaffen. Wir sind keine Einzelkämpfer, sondern ein Team. Ich rate deshalb allen Paaren, zu Beginn der wöchentlichen Elternteam-Meetings einmal innezuhalten und zurückzublicken: "Was ist uns als Eltern diese Woche gut gelungen? Worauf können wir beide stolz sein?" Das klingt banal, aber so ein regelmäßiger Rückblick ist überaus wertvoll. Denn die Basis für Wertschätzung ist immer die Wahrnehmung. Wir können nur das anerkennen, was wir auch sehen und aussprechen. Sich über das auszutauschen, was gut funktioniert, sich gegenseitig Danke zu sagen – das stärkt die Verbundenheit in der Elternbeziehung ungemein. Weil dabei ein Gefühl von "Wir rocken das hier gemeinsam!" entsteht...

Was können Eltern sonst noch tun, um sich verbundener zu fühlen?

Eltern sollten unbedingt regelmäßig Zeit für sich als Paar einplanen. Sie sollten an diesen Terminen die ganzen organisatorischen Themen weglassen und sich Zeit für einen ehrlichen Austausch nehmen. Das klappt zum Beispiel sehr gut mit der Zwiegespräch-Methode, mit der man das bewusste Zuhören übt und dem anderen die volle Aufmerksamkeit schenkt.

Mütter klagen oft über Mental Load – sie sind erschöpft davon, dass sie tagtäglich an so viele Kleinigkeiten denken müssen. Was kann ihnen helfen?

Auch hier würde ich wieder an die Gleichberechtigung appellieren: Wir Mütter sind nicht alleine dafür verantwortlich, an alles zu denken! Bei den wöchentlichen Elternteam-Meetings werden die Aufgaben benannt und verteilt. So wird die Last geteilt. Es ist übrigens sehr hilfreich, wenn man die Aufgaben und ihre Verteilung bei diesen Treffen aufschreibt. Dann muss man nicht alles im Kopf behalten. Mental Load reduziert sich auch, wenn es wie schon erwähnt feste Zuständigkeiten gibt. Wenn einer von beiden für den Einkauf zuständig ist, muss der andere nicht auch noch an die neue Zahnpasta-Tube denken.

Ein Problem in Bezug auf Mental Load sind sicherlich auch die eigenen Ansprüche. Sind sie zu hoch?

Ja, oft sind unsere Ansprüche zu hoch. Das hängt auch mit dem kollektiven Mutterbild zusammen. In unserer patriarchal geprägten Gesellschaft ist die perfekte Mutter eine omnipräsente, stets liebevolle und fürsorgliche Frau, die alle Aufgaben rund um Care-Arbeit hellsieht. Dieses Bild hat sich über Jahrhunderte in den Köpfen festgesetzt, wir alle haben es verinnerlicht – und dieses innere Patriarchat ist sehr mächtig.

Inneres Patriarchat – was meinen Sie damit?

Das innere Patriarchat ist ein Begriff von der Feministin und Autorin Kaja Otto. Man kann sich darunter eine Sammlung aus patriarchal geprägten Gedankenmustern vorstellen – wie zum Beispiel "Ich bin nur wertvoll, wenn ich viel leiste" oder "Ich muss alles tun, was ich kann". Auch die klassischen Glaubenssätze über die Rolle von Männern und Frauen, von Vätern und Müttern gehören dazu, also zum Beispiel "Ein echter Mann kriegt alles hin" oder "Väter müssen die Familie ernähren" oder "Frauen müssen gefallen und sich anpassen" oder "Eine gute Mutter denkt zuerst an die Kinder". Solche Gedankenmuster und Glaubenssätze sorgen dafür, dass wir uns als Mütter oft nicht gut genug fühlen und ein schlechtes Gewissen haben. Das hält uns klein, sorgt für Frust und Überforderung.

Ihr Podcast heißt: "Eltern in Balance. Impulse für eine feministische Elternschaft". Was verstehen Sie darunter?

Eine feministische Elternschaft ist eine Elternschaft, die anerkennt, dass alle Familienmitglieder gleich viel wert sind und dass sie alle Bedürfnisse haben – und haben dürfen. Außerdem versuchen sich Eltern in einer feministischen Elternschaft von patriarchal geprägten Rollenbildern zu befreien und alle Aufgaben gleichberechtigt zu teilen.

Zucken die Väter zusammen, wenn Sie von feministischer Elternschaft reden?

Ja, der Begriff führt auf jeden Fall zu Widerstand. Ich kann mir auch vorstellen, dass viele den Podcast gar nicht erst hören, weil der Begriff sie abschreckt oder weil sie sich davon nicht angesprochen fühlen. Viele Männer denken: Feministisches Denken ist nur für Frauen wichtig. Aber so ist es nicht! Von einer feministischen Elternschaft profitieren auch die Väter.

Welche Vorteile haben Väter von einer feministischen Elternschaft?

Im klassischen, patriarchal geprägten Familienbild haben auch die Väter eine sehr eingeschränkte Rolle des Ernährers, sie tragen also vor allem die finanzielle Verantwortung. Aber mehr nicht. Das ist der Regel für Männer, die heute Väter sind, nicht erfüllend. Die meisten Väter wollen am Leben ihrer Kinder teilhaben und würden gerne weniger arbeiten, um mehr Zeit für die Familie zu haben. Mit meinen Impulsen für eine feministische Elternschaft möchte ich Frauen und Männern zeigen, dass sie sich als Mütter und Väter auch anders denken können – gleichberechtigt und frei von alten Rollenmustern. Mütter und Väter dürfen und sollten sich fragen: Wie wollen wir sein? Was braucht jeder Einzelne von uns, damit es ihm oder ihr und uns allen als Familie gut geht? Insofern kann es auch eine große Chance für die ganze Familie sein, wenn ein Familienmitglied sagt: "So geht es nicht weiter, mir geht es nicht gut mit dieser Aufgabenverteilung, ich möchte etwas ändern!" Das ist für alle eine Chance.