



Leseprobe aus Cammarata, Raus aus der Mental Load-Falle,  
ISBN 978-3-407-86632-5

© 2020 im Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86632-5)  
isbn=978-3-407-86632-5

# INHALT

## **DAS SYMPTOM: TOTALE ERSCHÖPFUNG 9**

Die Diagnose: Mental Load 14

#notallmen 23

Ist Mental Load genetisch? 28

Gibt's da was von Ratiopharm? 30

## **SYMPTOME LINDERN: WENIGER IST MEHR 33**

Den eigenen Wert ermitteln 33

Mit der KonMari-Methode To-dos aufräumen 41

Mit der CamPatri-Methode Dinge nicht tun 44

Nach dem Warum fragen 47

Tiefenentspannt durch resignative Reife 50

Perfektionismus ade! 53

Bei mir bleiben ... 56

... ohne anderen Druck zu machen 56

Den Financial Load teilen 60

## **WARUM »MACH DICH MAL LOCKER«**

**NICHT SO EINFACH IST 66**

Nicht um To-dos streiten wir, sondern ums

Alleingelassenwerden 67

Aber die Kinder ... 73

## **THERAPIE: SCHRITT FÜR SCHRITT**

### **RAUS AUS DER MENTAL-LOAD-FALLE 77**

Schritt 1: Das Bündel zusammentragen **82**

Schritt 2: Wessen Bündel ist wie groß? **87**

Schritt 3: Regelmäßig planen **91**

Schritt 4: Der Blick zurück **97**

## **URSACHEN BEKÄMPFEN: WIE MAN**

### **VERANTWORTUNG LOSWIRD 100**

Was ist eigentlich mit den Kindern? **100**

Jeder Mann kann! **104**

Abwechseln bringt Abwechslung **109**

DIY, aber ohne Basteln **110**

Viele Wege führen nach Rom.

Hauptsache, ankommen! **113**

Diese 200 Punkte sind mir wichtig – und dir? **116**

Als Papa mehr als »Nicht die Mama!« sein **119**

Das ist jetzt deins! **123**

Fifty Shades of Katastrophe **127**

Das Prinzip der Gegenseitigkeit **131**

Mein Mann hilft im Haushalt ... **135**

Das Danke-Ritual **138**

Sieben Stück Haushalt ich,

sieben Stück Haushalt du **141**

Über Erwartungen sprechen **143**

Den Prozess zu Ende führen **147**

Tschüss Effizienz **151**

Eine Vertreter-Regelung schaffen **155**

Mehr als zwei Alibimonate Elternzeit **158**

Familienfreie Zeiten einplanen **164**

Kinderfreie Zeiten einplanen **168**

## **AM ENDE DES REGENBOGENS:**

**WAS GETEILTER MENTAL LOAD BESSER MACHT 171**

Wer Mental Load teilt, hat eine\*n glückliche\*n Partner\*in –  
und ist selber glücklicher **171**

Wer Mental Load teilt, hat eine gute Beziehung zum Kind **176**

Wer Mental Load teilt, hat volles Mitspracherecht **179**

Wer Mental Load teilt, hat Zeit für sich selbst **181**

Wer Mental Load teilt, muss nicht in festen  
Rollenmustern leben **185**

## **»GEHT NICHT« GIBT'S NICHT: GESPRÄCHE MIT MÄNNERN 187**

Modell 1: Das fest angestellte Paar **188**

Modell 2: Er arbeitet selbstständig, sie fest angestellt **191**

Modell 3: Beide arbeiten fest angestellt in Teilzeit **197**

Modell 4: Beide arbeiten selbstständig **202**

Zum Schluss **208**

Literaturverzeichnis **210**

Danksagung **214**

Die Autorin **216**

Anmerkungen **218**

## URSACHEN BEKÄMPFEN: WIE MAN VERANTWORTUNG LOSWIRD



*Man kann nicht gleichzeitig hundertprozentige Berufsfrau,  
hundertprozentige Mutter, hundertprozentige Partnerin sein ...  
dann wird man ein dreihundertprozentiges Wrack!*

Renate Schmidt, ehemalige Familienministerin



Das vorangehende Kapitel hat uns eine Routine in die Hand gegeben, um den Alltag zu bewältigen und den Mental Load im Blick zu behalten. Das ist ein wichtiger und guter Schritt in die richtige Richtung. Das Thema ist aber viel komplexer, und es gibt viele Anregungen, die helfen, das Phänomen Mental Load besser zu verstehen und in den Griff zu bekommen. Oft wird zum Beispiel übersehen, dass eine Familie nicht nur aus den Erwachsenen besteht, sondern dass die Kinder, zumindest wenn sie keine Kleinkinder mehr sind, auch Teil des Systems sind und somit eingebunden werden können.

### Was ist eigentlich mit den Kindern?

Mir ist wichtig, dass unsere Kinder uns als Familienteam verstehen. Sie sollen lernen, dass nicht ich die Verantwortung für alles

trage, sondern dass jeder in seinem Maße Verantwortung für sich selbst und auch mal für andere tragen kann. Das ist natürlich altersabhängig, und man muss den Kindern nicht zu viel zumuten. Allerdings gibt es spätestens ab dem Schulalter Dinge, in die ich mich nicht mehr einmische. Ich unterstütze, das natürlich, aber ich fühle mich zum Beispiel nicht dafür verantwortlich, ob die Kinder ihre Hausaufgaben machen oder nicht. Zum Ärger der Lehrer\*innen übrigens. Die finden selbst in der weiterführenden Schule, dass vor allem ich dafür verantwortlich bin, meine Kinder ständig zum Lernen, zum Hausaufgabenmachen und zur Ordnung aufzufordern. Die allermeisten Lehrer\*innen und Erzieher\*innen halten übrigens die Väter nicht für gleichermaßen verantwortlich. Warum nur? Auch hier könnt ihr gemeinsam als Paar arbeiten. Hinterlegt auch die Telefonnummer des Vaters auf dem Zettel mit den Notfallkontakten. Wechselt euch bei Elternabenden ab. Streicht passiv-aggressiv das Wort »Muttiheft« durch und schreibt groß »Elternheft« drüber.<sup>1</sup>

Ansonsten lasst die Kinder, so weit es geht, die Verantwortung für die eigenen Themen übernehmen. Für mich gilt da die Bauernregel: »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.«

Direkt nach der Einschulung ist das natürlich anders, aber irgendwann sollten sich die Kinder selbst kümmern können. Sie lernen, die Zettel der Schule weiterzugeben, sie sind in der Lage, auf den Kalender zu schauen und Zusammenhänge zu erkennen (Wandertag = Rucksack statt Schulranzen, Sport im Stundenplan = Sportsachen mitnehmen etc.). Ich denke, nur wenn sie die Konsequenzen ihres Tuns oder Nichttuns erleben, lernen sie dabei, beim nächsten Mal besser zu planen und/oder sich verantwortlich(er) zu fühlen.

Sie wissen im Übrigen auch, dass sie, sofern sie zu 80 Prozent ihre eigenen Aufgaben erledigen, in den anderen 20 Prozent darauf zählen können, dass wir Eltern Himmel und Hölle in Bewegung setzen, um sie auch kurzfristig zu unterstützen. Da wird dann nicht geklagt, und es gibt keine Vorwürfe. Wenn dem Kind drei Minuten bevor es morgens aufbricht einfällt, dass es etwas fürs Klassenfrühstück braucht, dann wirft einer von uns seine Jacke über und eilt mit zur Bäckerei, oder wir Eltern stellen in 2,5 Minuten noch schnell ein halbes Pfund Karottensticks her: »Wie gut, dass dir das noch eingefallen ist. Nächstes Mal einfach noch früher daran denken.«

Andere die Verantwortung tragen zu lassen, heißt im Gegenzug nicht, dass man sie immer alleinlässt.

Was für die eigenen Themen gilt, gilt genauso für die gemeinsamen Themen. Weder mein Partner noch ich sind die selbstverständlichen Dienstleister\*innen der Kinder. Wir sind ein Team. Damit am Abend Essen auf dem Tisch steht, helfen alle mit. Wir haben zum Beispiel auch einmal grundsätzlich geklärt, dass es vor allem Kinderwunsch ist, dass wir abends warm essen. Für mich wäre das nicht unbedingt nötig. Mir reichen Stullen. Denn in der Schule gab es schon warmes Essen. Das finden die Kinder aber nicht so lecker, und sie wünschen sich deswegen abends eine gekochte Familienmahlzeit. Das ist erheblich mehr Planungs-, Logistik- und Herstellungsaufwand als ein paar Brote. Deswegen geht das nur, wenn die Kinder auch Teil der Herstellungskette sind. Sie sollen deswegen Vorschläge für den Essensplan machen, sie müssen auch mal einkaufen (vor allem, wenn etwas vergessen wurde oder die Erwachsenen eine bestimmte Zutat im Supermarkt nicht bekommen haben, sodass man in einen zweiten Laden müsste),

sie helfen selbstverständlich beim Kochen, beim Tischdecken und beim Abräumen.

(Natürlich machen auch unsere Kinder das nicht ohne Protestrufe wie »Kinderarbeit!«. Ich habe zu meiner eigenen Entspannung ein Mantra, das ich irgendwo mal gelesen habe. Es lautet: »Kinder müssen im Haushalt helfen. Sie müssen aber nicht lächeln dabei.« Quelle leider unbekannt.)

Neben der geteilten Verantwortung und der Aufteilung von Todos hat das einen weiteren Vorteil: Sie erwerben dabei Kompetenzen für Dinge, die sie später ohnehin brauchen. Was Haushaltsdinge angeht, wissen sie so gut wie alles. Ich lasse sie nicht alles (unbeaufsichtigt) machen. Mit kochendem Wasser und heißem Öl bin ich etwas ängstlich, aber die Kinder können kochen: Rührei, Bratkartoffeln, diverse Nudelgerichte, Pizza, Flammkuchen, Dressings für Salate, Pfannkuchen, Ofengemüse, unterschiedliche – teilweise sehr aufwendige – Kuchen (Danke an YouTube an dieser Stelle) etc. Sie kennen sich mit Wäsche aus, können alleine einkaufen, Dinge schälen und klein schneiden, putzen, saugen, Tisch decken, Festtagstafeln schmücken, staubsaugen, Böden wischmoppen, Wäsche aufhängen, falten ... was man eben so macht im Haushalt.

Der Clou: Sie wollten schon von klein auf mithelfen. Ich glaube, alle Kleinkinder wollen das. Sie wollen sich einbringen, sie wollen lernen, sie wollen Erwachsene nachahmen. Natürlich ist das am Anfang etwas anstrengend, weil sie rein motorisch vieles noch nicht so gut können. Beim Backen gehen Eier daneben, das ganze Kilo Mehl wird in der Küche verstäubt, beim Bodenwischen kann man hinterher nur noch in Gummistiefeln durch die Wohnung, und nach 30 Minuten Staubsaugen sieht es nicht wesentlich sauberer aus als vorher.



Mit zunehmendem Alter lässt der Enthusiasmus, zugegeben, etwas nach. Bei mir aber auch, und das müssen die Kinder verstehen. Ich gehe in Haushaltstätigkeiten nicht auf. Ich koche gerne für Freunde, aber hinterher aufräumen und putzen, na ja. Es gibt vieles, das ich in meinen geschätzten zwei Stunden, die ich täglich an »Freizeit« habe, lieber mache. Ich sehe es überhaupt nicht ein, dass ich diese Zeit für Haushaltsarbeiten investiere, und bestehe deswegen auf Unterstützung.

Die ältere Generation scheint das befremdlich zu finden. Oft habe ich früher gehört (auch in anderen Kontexten) »Der arme Junge!«, weil mein Bonus-Sohn<sup>2</sup> mal Tisch decken oder schmutziges Geschirr in die Spülmaschine räumen musste. Komischerweise habe ich nie »Das arme Mädchen!« gehört, wenn es um die Tochter ging, und da sind wir auch schon beim nächsten Punkt: der lebensfähige Mann.

Erst neulich hat mir ein Bekannter erzählt, dass er bis ins Erwachsenenalter nie selbst gekocht hat. Als er dann seine Mutter anrief, um zu fragen, wie lange man Kartoffeln kochen müsse, hat die ins Telefon gelacht: »Bisse fertich sin'!«, und aufgelegt. Humorvolle Verweigerung ist eben auch ein Weg, den Mental Load anderer nicht (mehr) zu übernehmen.

## **Jeder Mann kann!**

Immer wieder werde ich gefragt: »Wie leicht ist es dir gefallen, Verantwortung abzugeben?« Die ehrliche Antwort ist: Am Anfang ist es mir schwergefallen, manchmal tut es das noch, aber es geht immer leichter.

Es stellt sich allerdings die Frage: Warum ist es überhaupt schwer, Verantwortung abzugeben? Ganz einfach: Wenn man Sachen andauernd macht, identifiziert man sich nach und nach damit und zieht aus der perfekten Abarbeitung und dem Ergebnis einen gewissen Selbstwert. Viele Frauen, so Gemma Hartley in *Es reicht*, assoziieren zum Beispiel ein sauberes Zuhause mit persönlichem Erfolg.<sup>3</sup> Aus dem Job kennt man das auch. Wenn man eine Aufgabe sehr lange macht, identifiziert man sich mit ihr. Hat man zu viele Aufgaben und bittet die oder den Vorgesetzte\*n, Aufgaben abgeben zu dürfen, fühlt man sich seltsam, wenn man eine andere Person dabei beobachtet, wie diese eine Aufgabe übernimmt, die man vorher selbst gemacht hat.

Den gesellschaftlichen Erwartungen entsprechend, fühlen sich viele Frauen per se für den Haushalt verantwortlich. Frauen sind für Ordnung und Sauberkeit zuständig. Ist eine Wohnung chaotisch und unaufgeräumt, hat die Frau sich nicht gekümmert. In der Regel kommen Besucher\*innen nicht auf die Idee, dass der Mann nicht aufgeräumt hat. Diesen Erwartungen und Rollenbildern müssen wir uns aktiv verweigern. Das geht auf zweierlei Wegen:

Erstens, indem wir uns selbst nicht unnötig stressen. Heute ist einer dieser Tage? Peak-Autonomiephase? Tausend Termine? Oder vielleicht nur der womöglich letzte warme Sommertag, und ihr habt Lust, länger auf dem Spielplatz zu bleiben? Es gibt viele Gründe, warum man gerade keine Zeit zum Putzen hat. Wenn also der Tag schon anderweitig verplant ist, dann steht Sauberkeit eben hinten an. Punkt. Das kann man bewusst und aus vollem Herzen entscheiden. Befreit euch von den Sauberkeits- und Putzerwartungen Außenstehender. Es mag Tradition sein, dass unsere Mütter geputzt haben und davor unsere Großmütter und Urgroßmütter. Aber wie

habe ich es neulich so schön auf einer Spruchkachel auf Facebook gelesen: »Tradition (n.) – Peer pressure from dead people.«<sup>4</sup>

Bei mir hat wirklich ein Einstellungswandel stattgefunden. Wie ich im Abschnitt »Perfektionismus ade!« bereits geschrieben habe: Sich lediglich mit Chaos und Schmutz abzufinden, würde bedeuten, weiterhin die dahinterstehende gesellschaftliche Norm »Wohnungen müssen immer sauber und aufgeräumt sein« zu akzeptieren. Ich habe mit dieser Erwartung gebrochen und wertschätze meine krümeligen Böden als Freiraum. Die Zeit, die ich hier nicht investiere, habe ich an anderer Stelle für schönere Dinge übrig. Das zu erkennen, ist sehr wichtig – denn nur so bin ich das Schuldgefühl losgeworden, keine gute Hausfrau zu sein. Heute habe ich diesbezüglich keinerlei schlechtes Gewissen mehr. Was stehen bleibt, bleibt stehen. Spüle und Dreck sind geduldig.

Der zweite Weg ist, andere Mütter (und Väter) nicht zu streszen, indem wir zum Beispiel den Sauberkeitsstatus nicht kommentieren oder sogar aktiv loben: »Mir tut es richtig gut, zu sehen, dass eure Böden auch so krümelig sind wie bei uns« oder, sofern (und das passiert wirklich oft) sich unsere Gastgeber\*innen für den Zustand ihrer Wohnung entschuldigen, entschieden auftreten und widersprechen: »Bitte entschuldige dich nicht! Ich weiß doch genau, wie das ist. Bei uns sieht es auch so aus, und das ist mir wirklich egal. Ist doch viel schöner, dass wir uns jetzt Zeit zum Kaffeetrinken nehmen, statt jede für sich die Wohnung zu putzen.«

Und wenn es euch möglich ist: Kauft einen Staubsaugerroboter. Dem beim Arbeiten zuzuschauen, ist sehr entspannend.

Aber weg vom Putzen. Unabhängig von der Art der Aufgabe sammelt man mit Wiederholung des Immergleichen auch Erfahrungen. Man wird stetig besser und baut Kompetenzen auf. Hun-

dertmal Windeln wechseln ermöglicht Windeln wechseln in 50 Sekunden, auch wenn das Kind dabei strampelt und einen Wickelbody mit 17 Knöpfen trägt. Es ist normal, dass derjenige, der eine Sache regelmäßig macht, sie besser kann. Das ist auch so, wenn man Lampen anbringt. Hat man es noch nie gemacht: großes Mysterium mit einem Hauch Lebensgefahr (Strom)! Wenn man es ein paar Mal gemacht hat: eine ungefährliche Sache von drei Minuten. Auch optimiert man Dinge fast automatisch, wenn man sie immer und immer wieder tut. Am Ende glaubt man, die perfekte Lösung gefunden zu haben.

Darum ist es schwer, Aufgaben rotieren zu lassen. Denn wenn ich mich um Dinge kümmere, die ich sonst nicht mache, dann dauert alles drei Mal so lange. Und vielleicht geht es manchmal sogar schief. Im modernen Familienalltag kämpft man ständig gegen die Uhr. Da ist es naheliegend, zu sagen: »Komm, ich mach das schnell!« Doch schon zehn Mal »Ich mach das schnell!« füh-



ren nicht selten dazu, dass man es für immer macht. Auch wenn es eigentlich mal Zeit für den anderen wäre. Das Schnell-mal-Machen verwehrt dem Partner die Möglichkeit, Erfahrung und Kompetenzen aufzubauen. Achtet deswegen darauf, das nicht zu oft zu praktizieren. Vor allem nicht dann, wenn der Partner schon angefangen hat, etwas zu tun, das ihr sonst macht. Es ist erniedrigend für den anderen, wenn man ungeduldig danebensteht und ihm schließlich die Arbeit aus der Hand reißt, weil es nicht schnell genug geht oder weil etwas nicht »richtig« ist.

So etwas regelmäßig zu machen, kann sogar sehr negative psychische Auswirkungen haben. Man nennt es »erlernte Hilflosigkeit«. Aufgrund wiederholter negativer Erfahrungen kann es passieren, dass ein Mensch zu der Überzeugung kommt, dass er nichts kann und dies auch noch selbst verschuldet hat. Wenn beim Streiten Sätze wie »Egal, was ich mache, es ist ja doch nicht richtig« fallen, sollte man hellhörig werden. »Die subjektive Erwartung, auch in neuen Situationen hilflos zu sein [...], hat motivationale (Passivität) und emotionale Beeinträchtigungen zur Folge«<sup>5</sup>, so das Hogrefe-Online-Lexikon. Das heißt also, dass dieser Mensch immer weniger motiviert sein wird, mit anzupacken, und sich immer mehr zurückzieht. Das Gegenteil von dem, was man eigentlich möchte.

Im Abschnitt »Wenn Excellisten Beziehungen retten« habe ich auch gesagt, dass »Jeder macht, was er am besten kann« strategisch unklug ist. Denn viele dem Rollenklischee nach »*typisch männliche*« Aufgaben kommen selten über das Jahr oder den Monat verteilt vor, wohingegen die »*typisch weiblichen*« Aufgaben fast jeden Tag stattfinden. Unter einem Instagram-Post<sup>6</sup> der Userin @kleinliebchen kann man sich diese Aufgaben zusammensuchen, da es dort um Männer geht, die im Haushalt nichts machen. In den Kommenta-

ren zählen Frauen auf, was ihre Männer neben ihren 40 Stunden Erwerbsarbeit statt der regelmäßigen Hausarbeit machen: handwerkliche Tätigkeiten, Rasen mähen, Auto in die Werkstatt bringen, Mülltonnen auf die Straße stellen, neue TV-Geräte programmieren. Diese Arbeitsteilung kann dann durchaus wundersame Blüten treiben und Kinderärzte zum Staunen bringen: »Als Kinderarzt erlebt man immer wieder überraschende Situationen. Mutter krank, also holte der Vater den Säugling aus der Klinik ab. Nach der Untersuchung sollte er ihn wieder anziehen, stand aber völlig hilflos davor: ›Ich hab das noch nie gemacht.‹ Es war sein viertes Kind.«<sup>7</sup>

## Abwechseln bringt Abwechslung

Wechselt euch deswegen ab. Macht nicht immer nur, was ihr am besten könnt. Macht auch mal etwas, worin ihr nicht gut oder gar (nicht) gut seid. Ich kann empfehlen, am eigenen Erfahrungsman- gel zu arbeiten. Lasst den Mann Kindergarten- und Schulbuffets bestücken, und recherchiert dafür, welche fernsteuerbaren Rauch- melder im Moment die besten am Markt sind. Tauscht also Aufga- ben. Dann lernt jeder Partner etwas und macht Erfahrungen, die oft sehr erleuchtend sind. So erscheint die Aufgabe »Mach einen U-Termin beim Kinderarzt aus« lächerlich einfach, wenn man das noch nie gemacht hat. Wenn man dann aber vier Tage hinterein- ander siebenmal am Tag während der Arbeitszeit versucht, bei der Kinderarztpraxis überhaupt durchzukommen, na ja, dann versteht man, was das für eine be\*\*\*\*\* Aufgabe ist.

Das Abwechseln der Aufgabenfelder ermöglicht es einerseits, sich in die Lage des anderen zu versetzen. Andererseits werden so

nach und nach Kompetenzfelder aufgebaut. So ist es viel leichter, sich auf Augenhöhe zu begegnen.

Ein weiterer Vorteil des Aufgabentauschs: Ihr lebt euren Kindern keine Rollenklischees vor. Wenn der Vater loszieht, um Geschenke für Kindergeburtstage zu kaufen, und stundenlang recherchiert, wie denn nun die Einschulungstorte aussehen soll, während die Mutter die Geräte-Updates macht und sich überlegt, wie man redundante Back-ups automatisiert, dann lernen die Kinder: Es hängt nicht an der Chromosomenausstattung, wer welche Aufgabe übernimmt. Ihr zeigt den Kindern, dass sie grundsätzlich alles können. Zugegeben, das Tauschen reduziert nicht unbedingt den Mental Load. Aber die Abwechslung ist erleichternd. Und schafft Verständnis. Endlich mal von anderen Sachen genervt sein!

## DIY, aber ohne Basteln

Das Gedächtnis hat einen tollen Trick. Damit es sich nicht mit unnötigem Ballast beschwert, merkt es sich lieber den Ort als den Inhalt einer Information. Konkret heißt das: Wenn der Partner gelernt hat, dass die Partnerin alle Informationen hat, dann merkt er sich nicht die Informationen selbst, sondern lediglich »Das weiß meine Partnerin«. Soll im Alltag dann etwas erledigt werden, wofür bestimmte Infos notwendig sind, wird ständig nachgefragt: »Wo ist die Jacke?«, »Wann ist Wandertag?«, »Wo kommen die passierten Tomaten hin?«. Das belastet die Auskunftgebende, denn sie ist weiterhin für alles verantwortlich, und obwohl sie die Information weitergibt, wird sie das nächste Mal wieder genau dasselbe gefragt.

Was lernen wir daraus? Erstens: Der Partner macht das nicht aus Boshaftigkeit. Das menschliche Gedächtnis funktioniert eben so. Zweitens: Wenn man das einmal begriffen hat, kann man es ändern. Wie ändert man es? Ganz einfach. Gebt keine Infos raus, wenn nicht aktiv danach gefragt wird, und vermeidet am besten, dass ihr überhaupt gefragt werden könnt. Das klingt erstmal komisch, aber es hilft. Konkretes Beispiel aus dem Alltag: Wir backen morgens oft Laugenbrezeln auf, die die Kinder mit in die Schule nehmen.

Situation 1: Ich kümmere mich um die Brezeln. Denn ich weiß, was die Kinder in der Schule essen und was nicht.

Situation 2: Mein Partner und ich kümmern uns gemeinsam ums Frühstück. Während ich die Wasserflaschen auffülle, geht mein Partner zum Tiefkühlschrank, holt die Brezeln raus, und ich sage ihm, weil ich es schon hundert Mal gemacht habe: »Man muss die Brezeln erst zehn Minuten antauen lassen, dann mit Salz bestreuen und dann bei 180 Grad für zwölf Minuten in den Ofen geben.« Mein Partner macht es genau so und wird nächstes Mal vermutlich fragen, wie man noch mal die Brezeln macht.

Machen wir es dauerhaft wie oben geschildert, ändert sich nie etwas. Die Entlastung kommt erst, wenn mein Partner sich ohne meine Hilfeleistungen um die Brezeln kümmert.

Situation 3: Mein Partner und ich kümmern uns gemeinsam ums Frühstück. Mein Partner holt die Brezeln aus dem Tiefkühlschrank und schaut auf die Packung, wie man sie zubereitet. Ich sage nichts.





Pscht. Nein. Ich weiß es, und ich hab meinen Partner lieb, aber ich sage nichts. Das fällt mir nicht leicht ... aber ... mein Partner findet es selbst heraus, denn ja, er hat alle Kompetenzen, die man dafür braucht, backt die Brezeln auf, und kaum hat er es drei Mal gemacht, weiß er es wie ich, ohne auf die Verpackung zu schauen.

Wenn man sich abwechselt, lernt man auch alles. Wenn mein Partner mit Frühstückmachen dran ist, bin ich nicht in der Küche. Macht er etwas anders als ich und die Kinder mosern rum, dass sie doch sonst immer Salz auf den Brezeln haben und heute nicht, sage ich: »Heute hat sich euer Bonus-Papa ums Frühstück gekümmert. Beschwerst euch bei ihm. Dann denkt er nächstes Mal dran.«

So geht umlernen. Was das ausführliche Beispiel zeigen sollte: Beide Partner müssen umlernen. Derjenige, der sonst alles macht und für alles verantwortlich ist, muss das Abgeben lernen. Und derjenige, der die Dinge sonst nicht macht, muss die Abläufe und die Umsetzung kennenlernen. Er ist verantwortlich und bekommt auch das Feedback zum Arbeitsergebnis.

Diese Übergangsphase nimmt Zeit in Anspruch. Aber ihr investiert jetzt ein Mal und spart hinten raus für immer Zeit.<sup>8</sup>

Das Ganze funktioniert übrigens auch online. Einfach mal nicht sofort antworten, und die Familie macht eigene Lernfortschritte.

Ich weiß nicht wofür die  
8 Euro sind und ich hab es auch  
nicht auf dem Schirm.  
Help? 8:00

Wir sind drauf gekommen.  
:D 8:20