

Gesund bleiben bzw. werden

Beitrag von „Kopfschloss“ vom 14. Mai 2019 11:51

Hallo zusammen,

momentan gehe ich körperlich wie emotional auf dem Zahnfleisch.

Mir ist sehr bewusst, dass ich mich mehr um mich kümmern sollte. Leider weiß ich nicht wie.

Mein Alltag ist Stress pur: Schule, Kinder, Haushalt, politisches Engagement, Mann, Eltern unterstützen ...

Alles wichtig. Wo und vor allem, wie soll ich da noch groß Prioritäten setzen?

Mein Verstand blitzt durchaus ab und an auf und sagt mir, dass ich auch wichtig bin und dass ich so nicht weitermachen kann.

Raubbau an Körper und Geist...sozusagen.

Ich glaube, ich brauche ein bisschen Input.

Komplett ändern kann ich meinen Alltag nicht, also keine Totaloperation, aber vielleicht reichen für den Anfang auch kleine Eingriffe. 😊

Was macht ihr, um gesund und fit zu bleiben?

Was hilft euch, den Alltag gut zu bewältigen?

Viele Grüße vom erschöpften Kopfschloss

Beitrag von „Karl-Dieter“ vom 14. Mai 2019 12:01

Kümmert sich dein Mann auch um Haushalt und Kinder?

Beitrag von „chemikus08“ vom 14. Mai 2019 12:05

Das fängt damit an, dass Du in der Auflistung Deiner Aufgaben einen entscheidenden Punkt vergessen hast.

Die Sorge um Dich selbst!

Beitrag von „Freakoid“ vom 14. Mai 2019 12:24

Eine Prioritätenliste? Dann sortiere mal die Reihenfolge Schule, Kinder, Haushalt, ... um.

Beitrag von „Miss Jones“ vom 14. Mai 2019 13:59

In der Liste fehlt vor allem der Platz 1: DU.

Meint du selbst, deine Gesundheit, deine Interessen.
Dann kommt - erst mal NIX.

Und jetzt mal wie ich das ordnen würde, wenn ich mich in deine Mischung hineinversetzen täte:

Als nächstes - je nach deren Alter - vermutlich Kinder. Wobei dein Partner da gefälligst hilft (ich hab keine...)

Mann - na, ich hab keinen, Göttin sei Dank, aber da du einen hast - der wird ja wohl klarkommen.

Haushalt - mal abgesehen von Kochen (was bei mir Leidenschaft ist) - dafür gibts *Personal*, denn du hast genug zu tun.

Schule. Ja, Job eben. Gehört mMn an diese Stelle, und das passt auch.

So, und was hatten wir noch... Eltern "unterstützen"? Wobei denn? Je nachdem um was es geht, gibts auch da *Personal* (weiß gar nicht ob ich manches überhaupt könnte, wenns in die Richtung Pflege geht zB ganz sicher nicht mein Job).

Und dein "politisches Engagement", was durchaus sinnvoll sein dürfte, gehört in etwa
HIER

hin, ebenso wie das ein oder andere Ehrenamt (was ich zB meinerseits habe).

So.

Glaub mir - funktioniert. Vor allem, wenn Punkt 1 da oben festgenagelt ist. Das ist nämlich dein Akku. Und wenn der leer ist, läuft überhaupt nix mehr.

Beitrag von „Plunder“ vom 14. Mai 2019 15:00

Ich persönlich kann deine Sorgen sehr wohl nachvollziehen, denn alle sind wichtig. Auf der Suche nach dem Wirken durch das Sein kannst du jedoch nur erstmal dein eigener Spiegel sein, wie schon mehrfach gesagt. Ohne dich leiden dein Mann und deine Kinder. Ohne dich müssen die Eltern deinen Mann um Hilfe fragen. Ohne dich muss Markus (oder Karin?) politisches Engagement zeigen. Ohne dich muss die Schule Ersatz finden.

Ich persönlich habe wieder mit dem Joggen angefangen, nehme den Hund jetzt auch mit (alle 2 Tage, 30'). Die Kinder helfen mittlerweile im Haushalt („Du weißt, wo die Wäsche hingehört, sonst passiert nichts“, Spülmaschine ausräumen, saugen, gießen, Wäsche abhängen, Gassi gehen, Waschbecken putzen,...).

Schritt für Schritt eben.

Ich erwarte kein extrem sauberes Haus, weil ich das nicht leisten kann und ich mich nicht über den Glanz definiere.

Ich höre Hörbücher auf dem Weg zur Arbeit und tue damit genau das, was mich interessiert.

Mittlerweile plane ich einen „Familihtag“ am WE mit einer schönen Aktion für alle.

Und es wird nach und nach schöner - für alle!

Beitrag von „CDL“ vom 14. Mai 2019 15:01

"Liebe deinen Nächsten wie dich selbst." wird gern missverstanden als über alle Grenzen gehender, völlig selbstloser Altruismus aka Selbstaufgabe, tatsächlich beginnt das genau bei dir. Nur wenn du dich selbst liebst, für dich sorgst, dich um dich kümmerst, dir Zeit für dich nimmst um mal durchzuatmen kannst du auch für andere Menschen privat oder im Job da sein.

Wenn eine Haushaltshilfe oder Reinigungskraft- wie von Miss Jones als "Personal" angesprochen keine Option ist, dann teilt euch innerfamiliär den Haushalt besser auf. Was machst du, was dein Mann, was können die Kinder bereits mithelfen, was muss als Grundreinigung wöchentlich sein, was reicht auch alle drei Monate mal oder so- sprich prüfen, ob sich da ggf.eigener Perfektionismus und der für viele Frauen typische Druck alles irgendwie wuppen können zu müssen bei dem sie dann gern selbst auf der Strecke bleiben nicht reduzieren lässt. Erwarte von dir nicht mehr, als du deinem Mann oder wenn es um deine Eltern geht vielleicht auch Geschwistern oder den Eltern selbst wenn sie das noch können abverlangst. Auch hier muss man Personal zahlen können (je nach Pflegestufe der Eltern und Rentenhöhe bleibt nunmal unter Umständen einiges an der Familie hängen, sei es finanziell oder eben an Eigenarbeit), es sich aber dort, wo das gut möglich ist auch als sinnvolle Entlastung erlauben.

■ Zitat von Kopfschloss

Was macht ihr, um gesund und fit zu bleiben?
Was hilft euch, den Alltag gut zu bewältigen?

Ich habe einen Hund mit dem ich gerade nach der Schule gerne in Ruhe spazieren gehe, weil ich diese Zeit für mich, ohne Gespräche, Aufgaben, Verantwortung (Frau Hund ist als Assistenzhund gut genug erzogen, dass sich das nicht als größere Verantwortung anfühlt sie dabei zu haben) brauche und genieße. Ich mache Kraftsport, das hilft mir mit dem Druck im Job umzugehen und mich ausreichend auszuupern, damit ich aus dem Kopf in den Körper komme und mal nicht viel zu denken schaffen. Wenn Kopf und Körper gleichzeitig Alarm schlagen gehe ich mit einer Freundin in die Therme. Das entspannt Körper und Geist gleichermaßen. Und wenn ich mir nur mal 5min meine Ressourcen auffüllen kann, dann mache ich mir ganz bewusst eine schöne Tasse Tee, genieße diese ebenso bewusst auf meinem Balkon während ich ein wenig an meinen Pflanzen herumpuzzlele und mich an Bienen, Schwebfliegen, Schmetterlingen, kleinen Insekten, hoffentlich bald auch mal einer Hummel erfreue und dem Rauschen der Blätter an den Bäumen lausche. Das bringt mich total runter. Danach ist mein Blutdruck zuverlässig bei "ZEN" angekommen.

Finde deine Inseln- die großen, wie die kleinen- im Alltag, die dich glücklich machen, dir Kraft geben, deine Tanks auffüllen. Bau diese ganz bewusst ein und achte darauf oder lerne in diesen Momenten einfach mal ganz kurz (oder auch länger) nur bei dir zu sein und die anderen mit ihren Bedürfnissen auszuklammern. Ich habe selbst keine Kinder, aber viele Freundinnen mit Kindern und merke immer wieder, wie schwer es diesen fällt mal einen kleinen Moment lang nicht für die Familie dazusein und nur an sich selbst zu denken. Umso wichtiger finde ich es das zu lernen. Meine Schwester nimmt sich zweimal am Tag ihre 5min im Garten ganz allein für sich. Danach ist sie dann für ihre beiden Kleinkinder da, versorgt diese, kümmert sich etwas um den Haushalt (ihren Anteil, Männe darf schließlich auch), arbeitet in ihrer Kreativwerkstatt oder gibt Gesangsstunden. Diese 2x5min sind ihr heilig, weil sie weiß, dass sie ihren Kindern eine bessere Mama ist, wenn sie diesen Selbstwertschätzung nicht nur erklärt, sondern auch vorlebt. Finde deine "Eselsbrücke" mit der du dich aus deinen diversen Pflichten ein wenig entlassen und damit entlasten kannst.

Im Alltag ist mein wichtigster Selbstschutz meinen eigenen Perfektionismus zu begrenzen: OK, heute habe ich mir mehr Zeit für die Unterrichtsplanung genommen, um eine besonders schöne Stunde zu planen, dann gibt es halt mal nur Schnellfutter mit frischem Salat zum Abendessen oder das Bad wird erst ein paar Tage später geputzt oder X,Y und Z die mich auch noch um etwas zusätzlich gebeten haben müssen schlichtweg warten, bis ich die Zeit dafür finde ohne mir ein schlechtes Gewissen zu machen (ich arbeite noch daran diesen Teil zu verbessern).

Beitrag von „vanessa_42“ vom 14. Mai 2019 15:39

Ich kann dir nur subjektiv den Film: Bad Mums empfehlen.

Ansonsten, was ist es was du schon seit langem für dich gerne tun wolltest?

Hast du mit deinem Mann schon mal darüber geredet, was ihr dauerhaft verändern könnt?

Ich persönlich gehe Griechisch tanzen. Es ist körperlich anstrengend, bringt dich mit Menschen verschiedener

Altersgruppen und Hintergründen zusammen, und alle haben Spaß. Ich bin auch nicht Voll-Griechin (nur väterlicherseits) habe aber die Erfahrung gemacht, dass es auch egal ist. Man wird mit offenen Armen empfangen.

Liebe Grüße und alles Gute

Beitrag von „MilaB“ vom 14. Mai 2019 17:20

Ich bin ja der Überzeugung, dass wenn Kinder da sind, entweder einer deutlich (!!!) weniger bis gar nicht arbeiten sollte, oder tatsächlich eine Haushaltshilfe für diverse Tätigkeiten eingestellt werden muss.

Alle Bekannten mit Kindern in meinem Umfeld, die wirklich glücklich sind, haben sich so arrangiert, dass einer von beiden sich nicht komplett zerreißen muss (bei allen in meinem Umfeld sind es die Frauen, die dann mehr zu Hause arbeiten...).

Ich arbeite gerne und weiß selbst noch nicht, wie mein Mann und ich unseren Alltag mit Kindern eines Tages gestalten werden, aber wenn ich rein an die Gesundheit von mir und meiner Beziehung inklusive Kinder denke, glaube ich, dass ich am besten nur noch max an 3 oder 4 kurzen Tagen unterrichte - sprich max. 14 Std besser 10.

Leider ist es ja schließlich so (wahrscheinlich auch biologisch begründet), dass wenn beide berufstätig sind, die Frauen höher belastet sind durch Aufgaben im Haushalt.

Ich kann mir das gar nicht vorstellen, neben Vollzeit nur noch für Haushalt zu funktionieren. Da hört der Spaß auf. Wir haben ja jetzt schon zu zweit mit kleinem Hund eine Haushaltshilfe für 2x die Woche. Ich will auch noch leben...

Beitrag von „Kathie“ vom 14. Mai 2019 17:53

Ich warte auf den Aufschrei, der jetzt gleich kommen wird!

Oder soll ich das übernehmen 😊 : "Und was machen die Männer???" "Was ist mit der

Altersvorsorge?"

Aber ich gebe dir Recht, Mila. Und die Kinder sind nur einmal klein, wer es sich leisten kann, und reduziere möchte, der soll das meiner Meinung nach auch tun. Oder Haushaltshilfe. Einen Tag am Wochenende frei von Schulzeugs. Früh ins Bett. Nicht alles perfekt machen.

Ich arbeite aber zur Zeit selbst hart an mir und merke, es ist mit Kindern und Haushalt und Schule kaum zu schaffen, entspannt durch die Tage zu kommen und Zeit für ein Hobby zu finden, selbst wenn der Mann auch viel macht. Ich vermeide das Wort "mithilft", weil das so nach Freiwilligkeit klingt. Es sind unsere Kinder, es ist unser Haushalt, da arbeiten wir beide zu etwa gleichen Teilen dran.

Beitrag von „Krabappel“ vom 14. Mai 2019 18:37

Zitat von Kopfschloss

Mein Alltag ist Stress pur: Schule, Kinder, Haushalt, politisches Engagement, Mann, Eltern unterstützen ...

Klingt vielleicht doof kalenderspruchklugscheißerisch, aber: wieso fühlt sich das *alles* stressig an? "Mann" sollte ein schöner Tagesordnungspunkt sein zum Beispiel. "Kinder" könnte einer werden, wenn ihr euch Zeit nehmt für alles, was da ansteht.

Meine Schwiegereltern beschwerten sich mal darüber, warum wir so genervt von den Kindern seien und dass sie schnell genug groß würden etc.pp. und langsam merke ich: Sie hatten Recht. Ich spiele jetzt bewusst nachmittags etwas mit den Kids, bei den Hausaufgaben versuche ich, sie einmal zum Lachen zu bringen...

Politisches Engagement: Machts Spaß? Bringt's Erfüllung? Sonst: weg damit.

Ich versuche zunehmend, die Dinge achtsam zu erledigen und nicht, schnell fertig zu werden. Abends aufzuschreiben, was schön war, morgens eine Runde zu meditieren etc. Mir hilft das ungemein, zu entschleunigen. Und ich bin wirklich hibbelig und kein Stillsitzer vor dem Herrn



Beitrag von „lamaison“ vom 14. Mai 2019 18:57

Die Vorschläge, dass der Partner zur Hälfte Kinder und Haushalt übernimmt hören sich immer ganz emanzipiert an (funktioniert bei einem Lehrerehepaar vmtl. am ehesten), aber es gibt ne Menge Berufstätige, die heutzutage sehr mobil sein müssen, sprich öfter mehrere Tage bzw. Wochen verreisen, bzw. öfter morgens in den Flieger steigen und abends spät zurückkommen. Da kann man schlicht nicht alles gleich verteilen, weil die lieben Kinderlein im Bett liegen, wenn er/sie zurückkommt und der mehr Zeit zu Hause verbringende Partner logischerweise mehr Aufgaben am Hals hat.

Es ist einfach schwierig. Putzhilfe kann helfen, reicht natürlich nicht. Der Haushalt mit mehreren Personen ist nicht automatisch erledigt, weil ein- oder zweimal in der Woche eine Unterstützung kommt.

Machst du Teilzeit? Wenn nicht, hilft das kräftige Stundenreduzieren für ein paar Jahre über die schlimmste Zeit. Dann kannst du wieder Stunden erhöhen.

Beitrag von „MarlenH“ vom 14. Mai 2019 19:08

Zitat von MilaB

Ich bin ja der Überzeugung, dass **wenn Kinder da sind, entweder einer deutlich (!!!) weniger bis gar nicht arbeiten sollte**, oder tatsächlich eine Haushaltshilfe für diverse Tätigkeiten eingestellt werden muss.

Alle Bekannten mit Kindern in meinem Umfeld, die wirklich glücklich sind, haben sich so arrangiert, dass einer von beiden sich nicht komplett zerreißen muss (bei allen in meinem Umfeld sind es die Frauen, die dann mehr zu Hause arbeiten...).

Ich arbeite gerne und weiß selbst noch nicht, wie mein Mann und ich unseren Alltag mit Kindern eines Tages gestalten werden, aber wenn ich rein an die Gesundheit von mir und meiner Beziehung inklusive Kinder denke, glaube ich, dass ich am besten nur noch max an 3 oder 4 kurzen Tagen unterrichte - sprich max. 14 Std besser 10.

Leider ist es ja schließlich so (**wahrscheinlich auch biologisch begründet**), dass wenn beide berufstätig sind, die Frauen höher belastet sind durch Aufgaben im Haushalt.

OMG.

Ich bin alleinerziehend . Und das schon länger. Wenn ich sowas lese, kann ich nur den Kopf schütteln.

Wenig arbeiten wäre für mich Stress.

Jetzt zur TE:

" Mein Alltag ist Stress pur: Schule, Kinder, Haushalt, politisches Engagement, Mann, Eltern unterstützen ..."

Zum Haushalt:

Ich habe mir das Buch "Magic cleaning" von Marie Kondo besorgt, es durchgelesen, es verstanden und umgesetzt. Kurzzusammenfassung: Einmal aufräumen, danach nur noch putzen." Voraussetzung, dass alle in der Familie mit machen.

Kinder:

Das Beste versuchen ohne Übermutter zu spielen, hilft. Kein Sklave der eigenen Vorstellung werden wie man als Mutter zu sein hat.

Mann:

Hab ich nicht, würde mir aber vorstellen , dass Unterstützung gegenseitig geht und gemeinsame Zeit was Energiespendendes ist.

Allgemein:

Auch mal was allein machen, Hobbys ohne Vereinsstress oder anderen Termindruck, allein verreisen...Abstand bringt viel.

Tu nur Dinge in deiner Freizeit, die du auch willst. Nicht, weil es andere so erwarten.

Beitrag von „MilaB“ vom 14. Mai 2019 21:48

[Zitat von MarlenH](#)

OMG.

Ich bin alleinerziehend . Und das schon länger. Wenn ich sowas lese, kann ich nur den Kopf schütteln.

Wenig arbeiten wäre für mich Stress.

Jetzt zur TE:

" Mein Alltag ist Stress pur: Schule, Kinder, Haushalt, politisches Engagement, Mann, Eltern unterstützen ..."

Zum Haushalt:

Ich habe mir das Buch "Magic cleaning" von Marie Kondo besorgt, es durchgelesen, es verstanden und umgesetzt. Kurzzusammenfassung: Einmal aufräumen, danach nur noch putzen." Voraussetzung, dass alle in der Familie mitmachen.

Kinder:

Das Beste versuchen ohne Übermutter zu spielen, hilft. Kein Sklave der eigenen Vorstellung werden wie man als Mutter zu sein hat.

Mann:

Hab ich nicht, würde mir aber vorstellen, dass Unterstützung gegenseitig geht und gemeinsame Zeit was Energiespendendes ist.

Allgemein:

Auch mal was allein machen, Hobbys ohne Vereinsstress oder anderen Termindruck, allein verreisen...Abstand bringt viel.

Tu nur Dinge in deiner Freizeit, die du auch willst. Nicht, weil es andere so erwarten.

Alles anzeigen

Ich bin in meiner Ansicht stark geprägt dadurch, wie ich aufgewachsen bin. Meine Mutter hat immer bis zum Umkippen gearbeitet. Als mein Vater arbeitslos wurde, hat sie alles (?) dafür getan, dass wir unser zu Hause erhalten konnten... Die Beziehung haben beide dabei aus den Augen verloren - die Scheidung wurde dann die Konsequenz. Gründe dafür gab es verschiedene... Aber eine Sache habe ich daraus für mich mitgenommen: das Geld oder das Gefühl von Karriere oder Streben nach einem bestimmten Standard sind nicht unbedingt so wichtig, wie Zeit mit und für sich selbst und seinen Partner in der Beziehung/Ehe.

Ich neige oft dazu, alles gleichzeitig zu machen und bin zum Glück durch meinen Mann etwas entspannter in den letzten Jahren geworden.

Meine Schwester ist alleinerziehend mit Vollzeitstelle. Ich hab da echt großen Respekt vor aber sie ist eigentlich permanent gestresst... andererseits kann ich mir nicht vorstellen, "nur" Haushalt und Kinder zu haben... wenn man sich aber die Zahlen der geschiedenen Ehen anguckt... vielleicht ist unser aller Drang nach Selbstverwirklichung (höher, schneller, weiter) auch einfach zu groß. Wahrscheinlich liegt das Glück viel näher als man denkt. Ich sehe zumindest nur gestresste Paare in Vollzeit mit Kindern um mich herum. Das ist doch kein Glück.

Beitrag von „MilaB“ vom 14. Mai 2019 22:41

[@MarlenH](#) mit biologisch begründet, meinte ich, dass es ja tatsächlich nunmal so ist, dass Frauen die Kinder austragen, auf die Welt bringen und stillen. Das heißt also, dass Frauen in der Tat mehr Zeit für Aufgaben im Haushalt mit Kindern aufwenden.

Die Bindung zur Mutter ist rein biologisch also auch schon mal eine ganz besondere und kann nicht durch die Zuwendung des Vaters in allen Bereichen ersetzt werden.

Ich schätze, dass wenn man die Belastung von Männern und Frauen in Familien mit Kindern misst, in der beide Vollzeit arbeiten, die Belastung der Frauen fast immer deutlich höher ist... weil sie mehr Verantwortung für Haushalt und Kinder NEBEN dem Beruf übernehmen.

Nein, ich schätze das nicht nur, ich habe das häufig gelesen und glaube, dass mir da einige Personen zustimmen könnten. Das meinte ich in meinem Beitrag mit "biologisch" begründet. So sehr wir uns auch emanzipieren, wir Frauen bekommen halt die Kinder und nicht die Männer. Das ist eine biologische Tatsache - auch im Jahr 2019 noch 😊

Beitrag von „CDL“ vom 15. Mai 2019 13:36

Stimmt Schwangerschaft ist Biologie ebenso wie bekannt ist, dass Fürsorge fürs eigene Kind (sei es durchs Stillen, Wickeln, Spielen, miteinander Lachen...) die Ausschüttung von Bindungshormonen begünstigt mit entsprechenden Effekten aufs "Zuständigkeitsgefühl". Stillen können Männer nicht, alles andere problemlos..

Wofür wir Frauen uns zuständig fühlen oder fühlen sollen ist aber ganz unabhängig von Biologie gesellschaftlich geprägt. Geschlechterstereotype haben sehr weitreichende Folgen und können das Gefühl erhöhen, als Frau stärker zuständig zu sein für den eigenen Nachwuchs. Ja, man kann aus vielen verschiedenen Gründen oft Erziehung und Haushalt nicht pari-pari verteilen, darf sich aber auch eingestehen, welches davon unabänderliche äußere Gründe sind, was die Folge von aus welchen Gründen auch immer übernommenen Rollen ist und was dann aber eben auch und zuallererst Entscheidungen und Prioritäten sind, die man setzen möchte (will ich z.B. die Stelle mit den vielen Geschäftsreisen annehmen oder gibt es vielleicht eine weniger prestigeträchtige Alternative, die mir mehr Familienzeit erlauben würde?- nicht alle Arbeitnehmer haben diese Wahl, einige aber schon/ möchte ich die politische Arbeit zusätzlich noch machen, weil sie mir mehr gibt, als Kraft kostet oder ist das die eine "Hochzeit" zu viel, auf der ich gesunderweise nicht weitertanzen werde? / muss der Haushalt vor allem in meiner Verantwortung als Frau und Mutter liegen oder verlange ich meinem Partner mehr Einsatz ab?).

Wenn die daraus resultierende Familienorganisation für alle in Ordnung ist und funktioniert ist es kein Thema, ob und warum nun am Ende doch mehr Frauen meinen Beruf und Familienorganisation hauptsächlich zu stemmen zu haben und sich als Folge womöglich dann dafür entscheiden beruflich zurückzustecken. Wenn es aber eben gerade nicht passt, wie offensichtlich für die TE, darf man schon lernen sich selbst zu erlauben auch kritisch auf

mögliche Geschlechterstereotype und -rollen zu blicken und für sich selbst zu prüfen, ob man da z.B. dem eigenen Partner nicht mehr abverlangen sollte, falls das tatsächlich eine Rolle spielt. Auch das ist dann nämlich eine Art für sich selbst zu sorgen und in den ganzen Aufgaben und Pflichten nicht zu vergessen. Frau muss sich das auch schlichtweg selbst wert sein, nicht am Ende auch noch dem eigenen Mann zum Hotel Mama zu werden. Ja, das kann man Emanzipation nennen oder eben auch einfach nur gesundes Selbstwertgefühl. Das steht Männern wie Frauen gut zu Gesicht und beinhaltet eben auch, sich von Geschlechterstereotypen zu befreien und dafür hinhören zu lernen, wer und wie man(n) und frau denn nun tatsächlich ist, sein und werden möchte.

Beitrag von „lamaison“ vom 15. Mai 2019 14:34

Bei mir ist es so, dass ich eine unglaubliche Bindung zu meinen Kindern habe. Ich kann nicht sagen, meine 50% Verantwortung sind erfüllt, ich habe jetzt Pause. Geht nicht. Aber ich liebe sie sehr und sie sind das Beste, was mir je passiert ist.

Beitrag von „Krabappel“ vom 15. Mai 2019 15:22

Bei uns sind die Haushaltsaufgaben gleichmäßig verteilt und meine Kinder gehen mir manchmal genauso auf den Senkel wie meinem Mann und lassen sich auch von beiden trösten etc.

Frage mich, ob sich das Rollenbild sich nicht doch auch ein bisschen historisch verändert hat in den 5 östlichen Bundesländern. Biologische Gründe seh ich da keine 🙄

Beitrag von „lamaison“ vom 15. Mai 2019 15:43

Wie viel Zeit ist dein Mann zu Hause, Krabappel? Meiner arbeitet Di, Mi, [Do](#) in einem anderen Bundesland. Und vorher tageweise in anderen Ländern oder mal 3 Wochen am Stück in Brasilien.

Grundschulen enden auch zwischen 13.00 Uhr und 13,30 Uhr, Ganztagsgrundschulen sind in meiner ländlichen Umgebung sehr die Ausnahme. Dann ist/war außer mir niemand zu Hause.

Beitrag von „Krabappel“ vom 15. Mai 2019 18:03

Zitat von lamaison

Wie viel Zeit ist dein Mann zu Hause, Krabappel? Meiner arbeitet Di, Mi, [Do](#) in einem anderen Bundesland. Und vorher tageweise in anderen Ländern oder mal 3 Wochen am Stück in Brasilien.

Grundschulen enden auch zwischen 13.00 Uhr und 13,30 Uhr, Ganztagsgrundschulen sind in meiner ländlichen Umgebung sehr die Ausnahme. Dann ist/war außer mir niemand zu Hause.

Das bedeutet, ihr habt euch dafür entschieden, dass dein Mann in einem Beruf arbeitet, in dem er viel unterwegs ist, während du dafür gesorgt hast, dass du mittags zu Hause bist. Und Hort ist (in Sachsen zumindest) gang und gäbe. Also alles Fragen der Sozialisation und Gesellschaftsstruktur, nicht des Geschlechts der Elternteile.

Beitrag von „MilaB“ vom 15. Mai 2019 18:15

Trotzdem müsste sie die Kinder aus dem Hort abholen, weil der Mann wahrscheinlich nicht um 17 Uhr zu Hause ist.

Ich traue mich schon kaum noch was zu schreiben, weil ich befürchte, dass ich als absolute Rollenverfechterin dastehe, was ich echt gar nicht bin... Ich will nur ein paar kritische Aspekte einbringen...

In der Realität ist es doch letztlich fast immer so, dass die Frauen doppelt belastet sind, sich so fühlen, oder wenn nicht, ein schlechtes Gewissen haben. Kann anders sein, ist dann auch toll, aber nicht alltäglich.

Auf jeden Fall braucht man Zeit für sich selbst. Einen gesunden Egoismus wahrscheinlich. Und den Tipp, sich nicht über Aufgaben zu ärgern, sondern sie bewusst zu erledigen und wahrzunehmen, fand ich auch gut. Hab ich heute umgesetzt: war außerhalb unterwegs mit schwerer Tasche 30 Minuten zu Fuß zum Bahnhof und anstatt mich darüber zu ärgern, hab ich

mich gefreut , Zeit für mich zu haben und über das schöne Wetter.

Beitrag von „laison“ vom 15. Mai 2019 19:18

Ich bin auch keine Rollenverfechterin. Wir haben uns für gar nichts entschieden. Als das erste Kind kam, war mein Mann noch Student, ich habe das Geld verdient, Kind war vormittags bei der Tagesmutter. Während Promotion mit halber Stelle, aber doppelter Anwesenheit meines Mannes am Institut habe immer noch ich das meiste Geld verdient. Es kamen noch 2 Kinder und endlich nach 2 Bundeslandwechseln ein erster anständiger Job für meinen Mann.

Meine Kinder sind wahrscheinlich älter als eure, Kita, Nachmittagsbetreuung in der Schule gab/gibt es nicht. Dafür muss ich auch nie nachmittags in der Schule sein. Großeltern waren immer mehrere hundert km entfernt. Das meiste blieb/bleibt an mir hängen.

Meine Entlastung holte ich mir in Teilzeitarbeit (18 Stunden, jetzt 25), da mein Mann ja dann auch mal was verdiente.

Sicherlich ist das bei jedem anders. Es gibt wohl keine allgemeingültige Lösung.

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 17. Mai 2019 10:48

[Zitat von MilaB](#)

[@MarlenH](#) mit biologisch begründet, meinte ich, dass es ja tatsächlich nunmal so ist, dass Frauen die Kinder austragen, auf die Welt bringen und stillen. Das heißt also, dass Frauen in der Tat mehr Zeit für Aufgaben im Haushalt mit Kindern aufwenden.

Die Bindung zur Mutter ist rein biologisch also auch schon mal eine ganz besondere und kann nicht durch die Zuwendung des Vaters in allen Bereichen ersetzt werden.

Und das begründet dann auch, dass die Frau/Mutter qua biologischer Bestimmung einkauft, Wäsche macht, aufräumt, abwäscht, den Müll rausbringt, putzt, den Garten in Ordnunghält, kocht etc? Neee! Und auch der Vollerwerbsvater, der abends nach Hause kommt, kann im Haushalt anpacken und die Frau entlasten.

Die sog. Mental Load, die Frauen tragen ist überbordend. Lese dir bitte mal Comic "[You should have asked](#)" der französischen Zeichnerin Emma durch. Der bringt das Problem fast aller Frauen auf den Punkt.

Beitrag von „s3g4“ vom 17. Mai 2019 13:26

Zitat von Miss Jones

In der Liste fehlt vor allem der Platz 1: DU.

Meint du selbst, deine Gesundheit, deine Interessen.
Dann kommt - erst mal NIX.

Und jetzt mal wie ich das ordnen würde, wenn ich mich in deine Mischung hineinversetzen täte:

Als nächstes - je nach deren Alter - vermutlich Kinder. Wobei dein Partner da gefälligst hilft (ich hab keine...)

Mann - na, ich hab keinen, Göttin sei Dank, aber da du einen hast - der wird ja wohl klarkommen.

Haushalt - mal abgesehen von Kochen (was bei mir Leidenschaft ist) - dafür gibts *Personal*, denn du hast genug zu tun.

Schule. Ja, Job eben. Gehört mMn an diese Stelle, und das passt auch.

So, und was hatten wir noch... Eltern "unterstützen"? Wobei denn? Je nachdem um was es geht, gibts auch da *Personal* (weiß gar nicht ob ich manches überhaupt könnte, wenns in die Richtung Pflege geht zB ganz sicher nicht mein Job).

Und dein "politisches Engagement", was durchaus sinnvoll sein dürfte, gehört in etwa
HIER
hin, ebenso wie das ein oder andere Ehrenamt (was ich zB meinerseits habe).

So.

Glaub mir - funktioniert. Vor allem, wenn Punkt 1 da oben festgenagelt ist. Das ist nämlich dein Akku. Und wenn der leer ist, läuft überhaupt nix mehr.

Alles anzeigen

hui du machst es dir ja einfach. Gehst du auch so mit deinen Lerngruppen um? Meinst du echt es dreht sich alles um dich?

Beitrag von „Miss Jones“ vom 17. Mai 2019 14:06

Zitat von s3g4

hui du machst es dir ja einfach. Gehst du auch so mit deinen Lerngruppen um? Meinst du echt es dreht sich alles um dich?

Das findest du also "einfach".

Mag sein.

Ich nenne das konsequent und durchdacht.

Einfach nochmal den letzten Absatz lesen und verinnerlichen.

Deshalb - und nur deshalb - kann das funktionieren.

Denn wenn das Fundament zusammenkracht, bricht auch der Rest zusammen.

Aber lass es mich mal ein wenig bildlicher darstellen...

Wir stellen uns mal unseren Organismus vor - als Haus, ich denke, das kann jeder.

Da ist was richtig teures drin, nennt sich Leben - also "teure Einrichtung".

Damit das keiner klaut oder kaputtmacht, haben wir da eine Schließanlage - das Immunsystem.

Und damit wir auch merken, falls da trotzdem wer versucht einzubrechen, gibts auch ne Alarmanlage - dargestellt durch diverse Symptome, von Lymphknoten angefangen über Histaminausschüttung zu was nicht noch.

So. Spielen wir das Szenario mal durch. Irgendein Störfaktor, sei es Bakterium, Virus, oder auch ne übermäßige Ladung Stress, will da einbrechen und Randalen machen.

Alarmanlage geht los - heißt, es gibt zB Kopfschmerzen, dir wird kotzübel, dir läuft die Nase, du bekommst Durchfall, was weiß ich...

Was macht man bei einem solchen "Einbruch"? Entweder reingehen und den Störenfried wieder rauswerfen, oder, wenn man das alleine nicht kann, die Polizei rufen, ja?

Aber was machen denn viele?

Die sind von den Symptomen so genervt, daß sie gegen die *Symptome* irgendwas einwerfen, weil das ja gerade stört - im übertragenen Sinne drehen sie der Alarmanlage den Saft ab, weil die ja so laut trötet...

...und tun nix weiter...

...und wundern sich dann, wenn irgendwann die Bude leer ist.

Merkst du was?

Und... kleiner Tip... wer auf seinen Organismus hört... entwickelt über die Zeit ein sehr robustes Immunsystem. Da beißen sich die "Einbrecher" dann die Zähne dran aus... dann geht die Alarmanlage gar nicht erst an.

Ich kann es dir nur von mir sagen - die Gelegenheiten, wo ich mal "krank gemeldet" bin, also wirklich nen gelben Zettel einreiche, die kannst du rot im Kalender anstreichen.

Aber der Grundstein dafür ist eine entsprechende Lebenseinstellung.

Erst kommst du selbst. Wenn du in Ordnung bist, kannst du dich *dann* um das nächste kümmern.

Alles andere ist chronisch ungesund.

Beitrag von „Kathie“ vom 17. Mai 2019 14:33

Das stimmt schon. Da muss ich dir wirklich recht geben.

Und im Prinzip profitiert ja auch die ganze Familie von einer Mutter, die seelisch und körperlich im Gleichgewicht ist. Die Kinder kommen wahrscheinlich bei fast allen Eltern gefühlsmäßig immer an erster Stelle. Deshalb wahrscheinlich der Protest oben. Nur haben die halt auch mehr von der Mama, wenn sie psychisch und physisch in Ordnung ist, und nicht jahrelang knapp am Burnout vorbeischnappt.

Kochen kann man reduzieren (für mich ist es lästige Pflicht, kein Hobby): Spiegelei und Spinat, Nudeln mit Soße, Reis mit Gemüsepfanne, Milchreis... ich koche abends nur Sachen, die mich höchstens 30min beschäftigen. Mittags gibt es bei uns Reste oder kalt (weil alle unterschiedlich heimkommen).

Haushalt ist bei uns ein Problem, da hilft mir auch Marie Kondo nicht weiter mit ihren Theorien, weil die bei uns nicht funktionieren. Aber: Ich versuche, unter der Woche einfach drüber wegzusehen. Ich habe kein Problem damit, abends fernzusehen, wenn die Wohnung nicht aufgeräumt ist. Aufräumen / putzen tun wir am Wochenende. Und hoffen, dass freitags keine Gäste kommen.

Die zwei Beispiele oben machen mir kein schlechtes Gewissen, aus genau dem Grund, denn Miss Jones nennt: Ich weiß, dass ich Abstriche machen muss, um nicht krank zu werden, und dann mache ich die eben. Fertig.

Beitrag von „Miss Jones“ vom 17. Mai 2019 16:07

Vor allem - kein Perfektionismus, wo er nichts bringt.

Ich lebe nicht in einem Museum.

Vor längerer Zeit kam mal sehr überraschend mein Vater bei mir zu Besuch.

Und meinte sowas wie "Wie siehts denn hier aus?"

Ich hab geantwortet "bewohnt. Ist kein Museum. Wenns dich stört - da steht der Mop, da steht der Staubsauger, ich habe genug anderes zu tun."

Und rate mal wer geputzt hat.

Ich wars sicher nicht... ich hab nur was leckeres gekocht, und sonst gar nix.

btw @Kathie - länger als ca ne halbe Stunde koche ich auch nicht für mich alleine, oft geht das sogar schneller, ist aber auch ne Frage des "gewusst wie" und ner funktionellen Küchenlogistik.

Ich koche häufig mediterran oder asiatisch, da brauche ich nur eine Pfanne oder einen Wok, und selbst ein klassisches "Jägerschnitzel mit Fritten (übrigens handgeschnitten und nicht aus der TK) geht in ca 20 Minuten. Am längsten braucht die Jägersauce.

Und wenn ich selber koche, weiß ich, es schmeckt, weiß ich was drin ist, es ist günstiger, leckerer und gesünder als der ganze Fertigpampf... ich koche auch nicht mit "Päckchen", mal abgesehen ab und an von Fond (denn der dauert einfach zu lange).

Klar, es hilft, daran Spaß zu haben.

Aber einfach mal ausprobieren...

Beitrag von „Philio“ vom 17. Mai 2019 20:07

[Zitat von Miss Jones](#)

Ich lebe nicht in einem Museum.

Der Satz hätte von mir sein können 😊

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 17. Mai 2019 22:27

[Zitat von MilaB](#)

[@MarlenH](#) mit biologisch begründet, meinte ich, dass es ja tatsächlich nunmal so ist, dass Frauen die Kinder austragen, auf die Welt bringen und stillen. Das heißt also, dass Frauen in der Tat mehr Zeit für Aufgaben im Haushalt mit Kindern aufwenden.

Boah. [Evolutionpsychologie](#) auf derart vulgärem Niveau habe ich schon lange nicht mehr gelesen! 😞

Beitrag von „MilaB“ vom 17. Mai 2019 23:03

[Zitat von Raket-O-Katz](#)

Und das begründet dann auch, dass die Frau/Mutter qua biologischer Bestimmung einkauft, Wäsche macht, aufräumt, abwäscht, den Müll rausbringt, putzt, den Garten in Ordnunghält, kocht etc? Neee! Und auch der Vollerwerbsvater, der abends nach Hause kommt, kann im Haushalt anpacken und die Frau entlasten.

Ich hab nie was anderes behauptet.

[@Meerschwein Nele](#) ich weiß nicht, was daran jetzt vulgär sein soll? Vielleicht werde ich hier von einigen falsch verstanden oder ihr habt alle ganz wunderbar organisierte Paare mit Kindern in eurem Umfeld... in meinem Umfeld kann ich allerdings nur sagen, dass die Frauen mit Kindern und Job in meinem Umfeld extrem belastet sind. Wenn dann jemand daher kommt und ernsthaft nicht versteht, warum junge berufstätige Mütter oft doppelt belastet sind, frage ich mich in welcher Welt ihr lebt... Natürlich sind Männer und Frauen in gleichen Teilen an der Kindererziehung beteiligt... aber Frauen tragen körperlich (und das meine ich mit biologisch) doch ne total große Aufgabe mit sich rum. Nicht nur während der Schwangerschaft. Ja und wenn sich das dann phasenweise so ergibt dass der weibliche Elternteil ein paar Monate zu Hause stillt, macht sie bestimmt irgendwas im Haushalt... darf man das hier nicht sagen? Verstehe ich nicht. Frauen sind doch keine Gebärmaschinen.

Beitrag von „Krabappel“ vom 17. Mai 2019 23:03

[Zitat von MilaB](#)

...

In der Realität ist es doch letztlich fast immer so, dass die Frauen doppelt belastet sind, sich so fühlen, oder wenn nicht, ein schlechtes Gewissen haben....

Fast immer weiß ich nicht, aber sehr oft. Und ich finde nicht, dass es so bleiben muss 😊

[Zitat von lamaison](#)

...Sicherlich ist das bei jedem anders. Es gibt wohl keine allgemeingültige Lösung.

Klar, Lebensmodelle sind verschieden und ich behaupte nicht, dass es richtig oder falsch gibt. Ich möchte nur in dem Punkt widersprechen, dass irgendwas festgelegt, angeboren oder vorherbestimmt wäre. Paare handeln ganz einfach aus. Und wenn einer diesen Job nimmt und

der andere dort Teilzeit arbeitet ist es eine Entscheidung, ob man damit nun zufrieden ist oder nicht steht ja auf einem anderen Blatt.

Beitrag von „lamaison“ vom 18. Mai 2019 09:13

In der freien Wirtschaft ist es mitunter nicht ganz einfach, gerade am Wohnort einen Job zu finden. Es ist auch nicht gern gesehen, da mit Teilzeit zu kommen, während es bei LuL selbstverständlich ist. Als Lehrer kann man auch mal Schreibtischarbeit aufs Wochenende oder in die Abendstunden verschieben bzw. in die unterrichtsfreie Zeit. Das geht bei anderen Berufen nur, wenn man ein Homeoffice hat oder selbstständig ist.

Es gab/gibt bei uns immer einen Plan, wer welche Aufgaben im Haushalt oder sonst zum Helfen hat, die Kinder, ich, mein Mann.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 18. Mai 2019 09:38

Ich finde es so furchtbar erschreckend, dass Frauen zwar heute viele Möglichkeiten haben, diese aber nicht genutzt werden. In der Regel sind sie es, die aus dem Beruf für eine Weile aussteigen und anschließend Teilzeit arbeiten. Dass das hinderlich ist für den weiteren Berufsweg (ich will gar nicht Karriere sagen), ist ja hinlänglich bekannt.

In meinem Bekanntenkreis ist nur eine Frau, die nach kurzer Elternzeit wieder Vollzeit gearbeitet hat, so wie ich. Alle anderen arbeiten gar nicht oder Teilzeit. Zwei sind nach Teilzeit wieder Vollzeit eingestiegen, als das Kind 12 wurde. Ich treffe nun vermehrt auch Mütter, die ich aus Grundschule/Kindergartenzeiten als Hausfrauen erlebt habe: Sie sitzen nun bei Discounter/Baumärkten/Getränkehandeln an der Kasse.

In meiner Gegenwart wird dann gern (subtil) vermerkt, dass man ja weniger/gar nicht arbeiten würde, weil man Zeit mit den Kindern verbringen möchte. Sonst hätte man ja gar keine bekommen dürfen (vielsagender Blick zu mir).

Ich weiß, es ist nicht repräsentativ, aber doch auffallend.

Wie rückschrittlich ist das bitte? Wir sind wieder in den 50ern angekommen 😞

Beitrag von „Piksieben“ vom 18. Mai 2019 09:57

Es ist ganz okay, mal eine Zeitlang ein bisschen viel zu tun zu haben. Es müssen nur auch wieder ruhigere Zeiten kommen, das Bild mit dem Akku, der aufgeladen werden muss, passt da ganz gut.

Es ist auch immer fraglich, wo der eigentliche Grund für die Erschöpfung ist. Ein enger Terminplan ist nicht so kritisch wie ernsthafte Probleme und dauerhafte Kümmernisse wie Krankheiten in der Familie, Überforderung o.ä.

Wenn sich bei mir alles türmt, dann fange ich an bestimmten Stellen an zu schlampfen. Geht nicht anders! Dann bleibt halt mal was unordentlich oder der Fehler im Arbeitsblatt wird nur handschriftlich korrigiert. Oder ich rechne eine Aufgabe eben nicht vorher durch. Oder der Friseurbesuch wird schon wieder aufgeschoben. Findet sich schon ein Zeitfenster irgendwann. Nur die wichtigen Sachen, die volle Konzentration erfordern, müssen wie ein Fels im Terminplan liegen.

Was jedenfalls nicht hilft, ist, sich lautstark darüber zu beschweren, dass man ja sooo viel zu tun hat. Damit meine ich jetzt nicht dich, Kopfschloss, aber es gibt so Leute, bei denen ich mich frage, warum sie ihre Zeit mit diesem Geschwafel verschwenden. Man kann sich auch mal kurz fassen. Ich schätze das sogar sehr! Einfach mal nur Ja und Nein als Antwort, wunderbar. Betrachtungen über den momentan befolgten Lebensentwurf bringen im Akutfall auch nicht weiter und könnten nur zu unausgeschlafenen Entschlüssen führen. Man muss sich auch bei niemandem dafür rechtfertigen, wie man lebt.

Mein Sportprogramm kriege ich immer irgendwie unter, allerdings nervt mich, wenn ich mich dafür immerzu beeilen muss. Das darf kein Dauerzustand sein. Meine Ruheinseln sind geführte Entspannungen (über Kopfhörer) und Lesen bei gutem Tee und leiser Hintergrundmusik. Und ganz ungeheuer wohltuend ist Gartenarbeit. Muss man mögen. Und Musizieren. Muss man (ein bisschen wenigstens) können. Das alles finde ich jedenfalls weit hilfreicher als ein Vollbad - das ist ja immer so der ultimative Zeitfürmich-Tipp der Frauenzeitschriften. Nach außen gucken finde ich viel entspannender als dieses ich-ich-ich-Getue.

Freie Tage freihalten. Einmal einen Tag im Bett verbringen, ohne dass man krank ist. Zeit auch mal ohne Sinn und Verstand verschwenden. Und natürlich hilft manchmal nur eins: Absagen. Streichen. Nein sagen.

Beitrag von „lamaison“ vom 18. Mai 2019 10:21

Sissymaus: Natürlich hast du recht. Aber wie viele Lehrerinnen kennst du, die Kinder bekommen haben und dann gar nicht mehr arbeiten? Viele machen Teilzeit, aber gewollt und man kann das bei uns ad hoc aufstocken. Ich finde, dass man als Lehrer Beruf und Familie

besser vereinbaren kann, schon wegen der Ferien. Ich habe früher auch immer etwas neidisch auf Lehrerehepaare geschaut, weil beide ungefähr gleich viel Zeit zu Hause bei Kind und Kegel waren.

Beitrag von „lamaison“ vom 18. Mai 2019 11:40

Anscheinend gibt es ja auch immer noch Berufe, bei denen Männer für die gleiche Arbeit besser bezahlt werden als Frauen. Das ist ja auch rückschrittlich und trägt dazu bei, dass Männer die Hauptverdiener sind.

Beitrag von „WillG“ vom 18. Mai 2019 12:27

Es verwundert mich immer wieder, wenn Kolleginnen an den Schulen, an denen ich bislang war, und auch hier im Forum gelegentlich als Argument dafür, dass sie diese Aufsicht oder jene Konferenz nicht wahrnehmen können, anführen, dass sie sich um die Kinder kümmern müssen. Oder dass Kolleginnen grundsätzlich diejenigen sind, die bei Krankheit des Kindes nicht arbeiten gehen. Der Mann könne aufgrund seiner Arbeit auf keinen Fall einspringen, da ist er unabkömmlich. Das klingt für mich immer ein wenig so, als hätte der Mann einen "echten" Job - im Gegensatz zum Lehrerberuf.

Wenn man das mal anspricht, kommt in der Regel ein Argument, das dem hier sehr ähnelt:

Zitat von lamaison

In der freien Wirtschaft ist es mitunter nicht ganz einfach, gerade am Wohnort einen Job zu finden. Es ist auch nicht gern gesehen, da mit Teilzeit zu kommen, während es bei LuL selbstverständlich ist. Als Lehrer kann man auch mal Schreibtischarbeit aufs Wochenende oder in die Abendstunden verschieben bzw. in die unterrichtsfreie Zeit. Das geht bei anderen Berufen nur, wenn man ein Homeoffice hat oder selbstständig ist.

Das klingt auch erstmal sehr plausibel - allerdings müsste das ja zur Konsequenz haben, dass bei Ehepaaren, bei denen ER der Lehrer ist und SIE einen Job in der freien Wirtschaft hat, er Stunden reduziert und bei Krankheit des Kindes zuhause bleibt etc. Das erscheint mir aber nicht flächendeckend der Fall zu sein. Aber das sind nur meine individuellen und hoch subjektiven Beobachtungen.

Beitrag von „WillG“ vom 18. Mai 2019 12:31

Ergänzung:

Ich meine das übrigens überhaupt nicht als Vorwurf. Jede Familie muss für sich das passende Modell finden. Ich finde es nur auffällig.

Ich bin auch jetzt in einem Alter, in dem die ersten Scheidungen im Freundeskreis kommen und langjährige Familien mit Kindern und Eigentum sich trennen. Ich würde mir manchmal wünschen, ein paar Jahre zurück zu gehen und vor allem FreundINNEN im engen Freundeskreis raten zu können, für ihren Lebensunterhalt und ihre Altersvorsorge nicht zu sehr auf den Gatten angewiesen zu sein - egal, wie glücklich und harmonisch die Beziehung gerade ist.

Beitrag von „Piksieben“ vom 18. Mai 2019 13:26

Zitat von Sissymaus

Ich finde es so furchtbar erschreckend, dass Frauen zwar heute viele Möglichkeiten haben, diese aber nicht genutzt werden. In der Regel sind sie es, die aus dem Beruf für eine Weile aussteigen und anschließend Teilzeit arbeiten. Dass das hinderlich ist für den weiteren Berufsweg (ich will gar nicht Karriere sagen), ist ja hinlänglich bekannt.

In meinem Bekanntenkreis ist nur eine Frau, die nach kurzer Elternzeit wieder Vollzeit gearbeitet hat, so wie ich. Alle anderen arbeiten gar nicht oder Teilzeit. Zwei sind nach Teilzeit wieder Vollzeit eingestiegen, als das Kind 12 wurde. Ich treffe nun vermehrt auch Mütter, die ich aus Grundschule/Kindergartenzeiten als Hausfrauen erlebt habe: Sie sitzen nun bei Discounter/Baumärkten/Getränkeshops an der Kasse.

In meiner Gegenwart wird dann gern (subtil) vermerkt, dass man ja weniger/gar nicht arbeiten würde, weil man Zeit mit den Kindern verbringen möchte. Sonst hätte man ja gar keine bekommen dürfen (vielsagender Blick zu mir).

Ich weiß, es ist nicht repräsentativ, aber doch auffallend.

Wie rückschrittlich ist das bitte? Wir sind wieder in den 50ern angekommen 😞

Ach ja? Ich dachte, wir seien darüber weg, dass berufstätige Frauen und Vollzeitmütter gegeneinander ausgespielt werden. Wenn du die Seitenblicke nicht haben willst, warum

sendest du sie dann selbst aus?

Und hallo? Ist es eine Schande, im Supermarkt zu kassieren? Eine Schande ist die miese Bezahlung, nicht, dass jemand den Job macht.

Ich beobachte äußerst fürsorgliche Väter, gelegentlich in Elternzeit, Teilzeit, Gleitzeit, früher nach Hause wegen Kindern etc. Da hat sich eine Menge getan. Aber auch bei einem Paar mit zweimal Teilzeit ist Kinderhaben anstrengend.

Manche Kinder benötigen zudem einfach mehr Betreuung, weil sie krank sind oder eine Behinderung haben. Oder es sind eben Eltern da, die Betreuung brauchen. Es muss nicht immer jemand schuld sein, wenn man im Stress ist. Noch nicht mal man selbst.

Das hilft Kopfschloss ohnehin gerade ganz und gar nicht weiter.

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 18. Mai 2019 14:04

Ich bin auch der Meinung, dass der Haushalt nicht an der Frau hängen muss. Warum? Der Mann produziert genauso schmutzige Wäsche, Geschirr und dreckige Böden. Bei uns waren die Aufgaben auch schon verteilt, bevor wir Kinder hatten. Und jetzt auch noch. Wenn ich sage: Es geht nicht mehr. / Ich schaff das nicht. / Ich brauche Hilfe dabei. - muss der Mann mit ran.

Mann unterstützen? Das tue ich schon, indem ich beruflich kürzer getreten bin und mich um das meiste Organisatorische bzgl. der Kinder kümmere. Genauso erwarte ich aber im Gegenzug, dass er abends hilft, die Kinder fertig zu machen, sie abholt, wenn ich länger arbeiten muss oder sie bringt, wenn ich früher zur Arbeit muss.

Was den Haushalt angeht: Zu uns sagen immer viele, dass es sehr sauber und ordentlich ist - warum? Ich kann nicht so genau sagen, warum, aber ich verteile die ganzen einzelnen Sachen auf die verschiedenen Wochentage, weil ich einfach keine zwei Stunden am Stück Hausarbeit schaffe. Montags Einkauf, dienstags abstauben/staubsaugen, mittwochs Einkauf, donnerstags Wäsche, freitags Einkauf, samstags Wäsche, sonntags bügeln... Und der Mann übernimmt einen Teil der Aufgaben, weniger unter der Woche (da ich nunmal eher zu Hause bin), dafür mehr am WE (dafür muss er am WE auch nicht arbeiten)...

Wenn die Kinder krank sind (was Gott sei Dank nur noch sehr selten der Fall ist, sind inzw. 6 und 9), bleibt der zu Hause, der grad "weniger wichtige Termine" hat. Wenn ich [Schulaufgabe](#) oder sonstige Prüfungen habe oder Oberstufenunterricht, bleibt er, ansonsten ich. Mittagsbetreuung macht eher zu - ich habe auch schon Schluss, also erwarte ich das Kind zu Hause. Kita macht eher zu wg. Fortbildung - ich hab Unterricht, also muss der Mann abholen.

Ich bin immer wieder erstaunt (auch im Freundes-/Bekanntenkreis), wie sehr das "alte" Rollenmodell noch präsent ist und verstehe nicht, warum Frau sich so verpflichtet fühlt. Der

Mann will auch was zu Abend essen - warum muss die Frau es zubereiten? Bei uns kocht jeder mal. Wir sehen beide, wenn der andere gerade Mega-Stress hat oder hundemüde ist und unterstützen uns gegenseitig. Jeder geht 1x pro Woche mit den Kindern zum Sport, ich unter der Woche, der Mann am Samstag (jetzt!! 😊) ... Gleichzeitig hat jeder seine Freiräume und uns geht es (trotz einem gelegentlichem Zuviel an Stress, lässt sich kaum vermeiden...) gut damit.

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 18. Mai 2019 14:08

Zitat von WillG

Es verwundert mich immer wieder, wenn Kolleginnen an den Schulen, an denen ich bislang war, und auch hier im Forum gelegentlich als Argument dafür, dass sie diese Aufsicht oder jene Konferenz nicht wahrnehmen können, anführen, dass sie sich um die Kinder kümmern müssen. Oder dass Kolleginnen grundsätzlich diejenigen sind, die bei Krankheit des Kindes nicht arbeiten gehen. Der Mann könne aufgrund seiner Arbeit auf keinen Fall einspringen, da ist er unabhkömmlich. Das klingt für mich immer ein wenig so, als hätte der Mann einen "echten" Job - im Gegensatz zum Lehrerjob.

Wenn man das mal anspricht, kommt in der Regel ein Argument, das dem hier sehr ähnelt:

Ja, das ist mir auch aufgefallen. Allerdings ist es bei uns tatsächlich so, dass ich die 10 Krankheitstage pro Kind habe und mein Mann nicht, da die Kinder privat versichert sind und der Mann nicht... Er kann das also nur über Überstunden regeln, daher bleibe ich insg. öfter zu Hause, wenn nicht irgendwas Superwichtiges ansteht...

Beitrag von „Ratatouille“ vom 18. Mai 2019 14:25

Zitat von Kopfschloss

Was macht ihr, um gesund und fit zu bleiben?
Was hilft euch, den Alltag gut zu bewältigen?

Liebe Kopfschloss, ich kenne das! Nach einigen Jahren mit kleinen Kindern wird man einfach immer müder. Wie alt sind sie? Ab 10 wird es langsam besser, aber auch dann muss man auf

sich aufpassen. So habe ich (alleinerziehend) es gemacht:

Abends routinemäßig aufräumen, nur einmal in der Woche einkaufen und putzen, alle helfen nach Plan (Putzfrau ist uns zu umständlich). Jahresplan, in welchen Ferien welche langfristigen Aufgaben erledigt werden (nur was sein muss). Überflüssiges konsequent weglassen, sowohl im Haushalt als auch in der Schule. Einfaches Essen kochen, und zwar abends, Gemüse auch mal aus der Tiefkühltruhe (ohne Würze).

Konsequent Feierabend machen vor dem Abendessen oder allerspätestens um 21 Uhr und konsequent rechtzeitig ins Bett (das ist das Allerwichtigste!!!) Möglichst viel Arbeit in der Schule erledigen, nach der Schule einfach dort bleiben und den Kleinkram weghauen, dann von dort aus zur Kita/zum Hort. Gesundes, schnelles Pausenbrot für Erwachsene und Kinder. Kinder in allem zügig selbstständig werden lassen, das schadet ihnen nämlich keineswegs, ganz im Gegenteil. Liebevoll kann man auch sein, ohne sie ständig zu bedienen. Hausaufgaben können sie im Wesentlichen auch alleine machen. So oft wie möglich mit den Kindern (solange noch klein) wegfahren, z.B. in eine Jugendherberge ins Grüne, wo andere Kinder sind, mit denen sie rumgasen können, man nicht kochen muss und nichts für die Schule tun kann. Wandern gehen, überhaupt rausgehen abends, am Wochenende, weil sich dabei auch die Erwachsenen erholen können. Nachbarskinder mitnehmen, dafür mal die eigenen mitgeben. Akzeptieren, dass es ein paar Jahre hart ist und die meisten Tipps nicht funktionieren. Prioritäten setzen, sich fragen, was in 20 Jahren wichtig ist (geputzte Fenster oder schöne Erlebnisse?)

Gesundheitscheck: Schilddrüse? Hormonstatus? Eisen, Vitamin B, Vitamin D, Magnesium... Zucker und Kaffee einschränken (wegen Cortisol) etc. Regelmäßig kurze, echte Pausen (Meditation?), Kur verschreiben lassen?

Beitrag von „lamaison“ vom 18. Mai 2019 14:38

[WillG](#): Auch wenn ich hier sehr rückständig rüberkomme. Bei Krankheit der Kinder bin ich fast nie zu Hause geblieben, weil das bei meinem Mann einfacher zu händeln war, zu Hause zu bleiben. Er konnte notfalls telefonisch erreicht werden und gut war, während ich an einer sehr kleinen Schule bin mit wenig Kapazitäten zum Auffangen.

Beitrag von „WillG“ vom 18. Mai 2019 15:20

[Zitat von lamaison](#)

Auch wenn ich hier sehr rückständig überkomme

Ich habe dich nicht als rückständig wahrgenommen und wollte dich nicht so darstellen. Dein Zitat hat nur zu dem gepasst, was ich schon oft gehört habe.

Beitrag von „Kathie“ vom 18. Mai 2019 17:46

Ich finde es unmöglich, was sich Teilzeit arbeitende Mütter oft anhören müssen. „Rückständig“ ist da ja quasi noch nett, im Vergleich was sonst noch so fällt (nicht nur hier im Forum, sondern quasi überall).

Wohingegen Teilzeit arbeitende Väter oft die Helden sind. Auch merkwürdig.

Warum kann man denn nicht einfach jeden so machen lassen, wie er will und wie es zum Leben passt?

Immer diese Besserwisserei, echt schlimm. Sind doch alles erwachsene Frauen hier, Akademikerinnen sogar, denen traue ich zu, sinnvolle Lebensentscheidungen zu treffen. Aber nicht jedes Leben ist gleich, daher kann jeder etwas anderes für sich als gut empfinden.

Miss Jones, zu deinen Küchentipps wollte ich noch kurz sagen, dass ich das alles weiß und kann - aber dass es einen Riesenunterschied macht, eine asiatische Wokpfanne für sich alleine zuzubereiten, oder für fünf Leute mit eingeplantem Rest fürs nächste Mittagessen zu kochen, während man nebenbei Fragen zur Mathe-HA der Sechstklässlerin beantwortet 😊 Da sind dann Nudeln mit Tomatensoße oftmals der bessere Weg. Für UNS. Kann ja jeder machen, wie er mag.

Beitrag von „Kopfschloss“ vom 18. Mai 2019 19:03

Danke für eure Antworten und Tipps und die Diskussion.

Ganz allgemein, ungeordnet, möchte ich ein paar Gedanken und Antworten geben:

Meine Aufzählung war selbstverständlich nicht nach Wichtigkeit sortiert. Ganz klar stehen meine Kinder an erster Stelle.

Mit "Prioritäten setzen" war gemeint, dass jedes Aufgezählte wichtig ist und ich nicht weiß, wo ich Anforderung reduzieren kann.

Und ich wollte mich einfach auskotzen und aufzählen, was alles an mir zerrt.

Ja, ich habe einen Mann, ja, ich liebe ihn, ja, er ist meist eine Entlastung und ja, manchmal ist er eine Belastung.

Ich finde es ganz toll, dass hier scheinbar viele in perfekten Beziehungen leben und dass viele hier ein tolles Lebens-/ Arbeitsteilungsmodell haben.

Ich habe das offensichtlich nicht.

Mein Mann ist aufgrund einer Krankheit wenig belastbar, ich versuche darauf Rücksicht zu nehmen.

Meine Eltern sind nicht pflegebedürftig, aber eines meiner Elternteile ist schwerkrank und ich unterstütze im Alltag und emotional.

Unsere Kinder sind unter 10 Jahre alt.

Ich liebe sie mehr als mein Leben und trotzdem stressen sie mich manchmal und, ja, sind dann eine Belastung.

Wenn ich um 5 Uhr aufstehe und durch meinen Tag renne, dann ist es für mich eine Belastung, wenn mein Kind mich um 20 Uhr bittet, etwas vorzulesen. Erst recht, weil ich weiß, dass die Küche noch auf mich wartet und evt noch Unterrichtsvorbereitungen oder Klausuren.

Entweder mit mir stimmt was nicht, oder andere schummeln, wenn sie behaupten, dass ihnen Kinder und die Beschäftigung mit ihnen, immer Spaß machen.

Einige Posts empfand ich als empathisch und taten mir gut. Danke dafür.

Bei manchen dachte ich mir, dass ich wohl nicht belastbar genug bin - wenn ich lese wie wir alle Anforderungen scheinbar mühelos schaffen. Beneidenswert.

Grüße in die Runde

Kopfschloss

Beitrag von „laleona“ vom 18. Mai 2019 19:28

Keine Ahnung, was die anderen genau geschrieben haben, aber ich würde folgendes machen (wir tun das auch hier): Arbeiten outsourcen (schönes Wort). Also, welche Arbeit kann von jemanden anders erledigt werden? Wir haben eine Putzfrau, putzen also quasi nix mehr selbst, dieselbe soll im kommenden Schuljahr auch einmal pro Woche was Vernünftiges kochen (sie kann Hausmannskost sehr gut), wir haben einen Babysitter, zwar nur für nachmittags, aber mein Mann und ich trinken dann einfach mal Kaffee...

Vielleicht hilft es auch, einen Wochenplan zu erstellen und dir da drin freie Stunden einzuplanen.
Viel Glück!

Beitrag von „CDL“ vom 18. Mai 2019 19:33

Niemand schafft alle Anforderungen mühelos Kopfschloss, also zweifel um Himmels willen nicht an deiner Belastbarkeit, sondern versuch dir selbst gesunde Entlastung zu schaffen wo möglich und nötig. Ich lese aus deinem neuen Beitrag erneut vor allem sehr viele Aufgaben, Verantwortungen, Pflichten und Belastungen heraus, die du stemmst. Perfekte Beziehungen gibt es meines Erachtens nicht, gute Beziehungen schon. Wenn du konstant über deine Grenzen gehen musst, um den Laden am Laufen zu halten ist irgendwann die Batterie leer. Davon hat deine Familie nichts und du noch weniger. Versuch dir das vor Augen zu halten in den Momenten, in denen du das Gefühl hast du könntest/müsstest/solltest doch noch und erlaube dir, dir im Alltag kurze Momente nur für dich zu nehmen, um deine Ressourcen nicht gänzlich zu erschöpfen.

Gibt es vielleicht Geschwister, die dich mit deinen Eltern unterstützen können? Besteht die Möglichkeit als kleine Alltagsentlastung für deinen Mann und dich eine Reinigungskraft 1-2x pro Woche zu beschäftigen? Gibt deine politische Arbeit dir mehr Kraft, als sie dich kostet? Wann denkst du an dich selbst, wenn du um 5 Uhr aufstehst, durch den Tag rennst, den Kindern am Abend vorliest, den Haushalt und Unterrichtsvorbereitungen "wuppst"? Niemand steckt in deiner Haut, insofern können hier nur Anregungen erfolgen, über die du nachdenken kannst ob vielleicht etwas passt bzw.umsetzbar ist. Dein Leben ändern kannst letztlich nur du selbst. Auch das kostet sehr viel Kraft (und Mut), den du selbst aber wert bist und verdient hast.

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 18. Mai 2019 21:15

[Zitat von Kopfschloss](#)

Ich finde es ganz toll, dass hier scheinbar viele in perfekten Beziehungen leben und dass viele hier ein tolles Lebens-/ Arbeitsteilungsmodell haben.

Perfekt ist es ganz sicher bei keinem. Ich denke jeder hat seine guten und schlechten Phasen. Eine Krankheit ist sicher nochmal eine zusätzliche Belastung. Wir machen hier alles auch ohne Eltern/Großeltern, wohnen alle sehr weit weg. Gerade deshalb mussten wir aber auch darauf

hinarbeiten, wo wir jetzt sind, das war auch erstmal ein Weg, den wir gehen mussten. Jetzt lesen die Kinder morgens im Bett (!!) bis wir aufstehen! Das war natürlich auch nicht immer so, ganz klar. Was ich sagen will: In 1, 2, 3 Jahren kann alles schon wieder ganz anders aussehen, wenn sie etwas älter werden. Mittlerweile kann ich auch am Schreibtisch sitzen am Nachmittag während sie im Kinderzimmer o. Garten spielen, vor 2, 3 Jahren völlig undenkbar gewesen. Alles wird leichter... zumindest bis zur Pubertät. Was dann ist...? Dazu kann ich noch nichts sagen



Beitrag von „Krümelmama“ vom 19. Mai 2019 08:00

Liebe Kopfschloss,

Das hört sich echt nach einer riesigen Menge an, die du da stemmen musst! Respekt!

Schön, dass du merkst, dass es dir dabei momentan nicht so gut geht und du dir einfach mal alles von der Seele schreibst.

Ich hab nur ein paar Miniideen für dich. Für das Gesamtbild musst du deine eigene passende Lösung finden.

Ich gehe z. B. einmal in der Woche zum Sport (zu dem ich mich überwinden muss). Dabei genieße ich es vor allem, mich mit anderen Erwachsenen zu unterhalten und einfach nach dem 20. Mama die Tür hinter mir zuzumachen und zu wissen, dass heute der Papa die Kids ins Bett bringen muss.

In den Ferien fahre ich mit den Kindern meistens an einem Tag in einen Indoorspielplatz. Dort halten sie locker 5-6 Stunden aus. Seit die Jüngste 3 ist, bewegen sie sich dort so selbstständig, dass ich einen ganzen Stapel Arbeit mitnehmen kann. (z. B. mache ich dann die Grobplanung bis zu den nächsten Ferien, plane die erste Woche nach den Ferien, notiere/skizzierte was ich daheim noch am PC erstellen muss,...). Natürlich könnte man auch ein schönes Buch mitnehmen. Aber so (also wenn der Berg an Arbeit, der im Hinterkopf schwirrt, kleiner wird) finde ich es für mich entlastender.

Das mit dem ausreichenden Schlaf kann ich, auch nur unterstreichen!

Beitrag von „Ratatouille“ vom 19. Mai 2019 13:32

Du bist in der anspruchsvollsten Familienphase, da kommen die meisten an ihre Grenzen, auch wenn sie zu zweit anpacken und die Großeltern helfen können. Bei dir ist beides nicht der Fall, im Gegenteil, du musst mit deinem kranken Partner und dem schwerkranken Elternteil eine enorme, vor allem auch psychische Sonderbelastung bewältigen. Jetzt gerätst du in Not, weil du es auf Dauer nicht alleine schaffen kannst, aber auch keinen Weg aus der Falle findest.

Dabei weißt du eigentlich ganz genau, was das einzige ist, was dir bleibt: massiv Prioritäten setzen. Aber das macht Gefühle, die man alleine eben auch kaum überwinden kann, schon gar nicht, während man im Hamsterrad rennt. Wut, Trauer, Schuldgefühle, Angst, etwas zu versäumen oder später zu bereuen usw. schaffen einen großen Widerstand. Aber es hilft nichts, du weißt, dass du die Verantwortung übernehmen musst, statt den Karren vor die Wand fahren zu lassen, rechtzeitig auf Notprogramm schalten, dich selbst unbedingt ausreichend versorgen, dann dich um das kümmern, wo du wirklich unersetzlich bist. Alles andere kann zu gegebener Zeit wieder wichtiger werden.

Ich könnte mir vorstellen, dass dir Gespräche helfen könnten, den Wust zu ordnen. Kannst du dir vorstellen, zu deinem Hausarzt zu gehen und um eine Kur zu bitten? Falls du denkst, dass du nicht wegst kannst, bitte um eine Gesprächstherapie. Das hört sich für dich vielleicht erstmal komisch an, aber du hast einen Anspruch auf Hilfe. Du musst das nicht alleine schaffen.

Beitrag von „Miss Jones“ vom 19. Mai 2019 13:45

was auch noch geht - das hatte noch gar keiner gesagt, und da scheuen sich viele vor, aber wenn die Zeit wirklich an allen Ecken und Enden fehlt - Familienhilfe. Gibts schließlich, und du kannst dich nun mal nicht teilen.

Beitrag von „lamaison“ vom 19. Mai 2019 20:39

[Zitat von Krümelmama](#)

In den Ferien fahre ich mit den Kindern meistens an einem Tag in einen Indoorspielplatz. Dort halten sie locker 5-6 Stunden aus. Seit die Jüngste 3 ist, bewegen sie sich dort so selbstständig, dass ich einen ganzen Stapel Arbeit mitnehmen kann. (z. B. mache ich dann die Grobplanung bis zu den nächsten Ferien, plane die erste Woche

nach den Ferien, notiere/skizzierte was ich daheim noch am PC erstellen muss,...). Natürlich könnte man auch ein schönes Buch mitnehmen. Aber so (also wenn der Berg an Arbeit, der im Hinterkopf schwirrt, kleiner wird) finde ich es für mich entlastender.

Respekt! Ich hätte wahrscheinlich (damals als sie noch klein waren und ich gestresst) bloß Kaffee getrunken und mein Hirn mit anspruchsloser Literatur erfreut. Und ein bisschen dabei "aufgetankt."

Beitrag von „Kopfschloss“ vom 19. Mai 2019 21:11

Danke für euren Zuspruch.

Ich habe mir fest vorgenommen kleine Veränderungen umzusetzen.

Ab morgen nehme ich mir ein gesundes Frühstück mit in die Schule (und ich werde es auch essen!) und ich werde nicht mehr in den Pausen und in der Mittagspause korrigieren.

Ich werde Pause machen!

Fest vorgenommen und hoffentlich bald verinnerlicht.

Einen schönen Abend wünscht

Kopfschloss

Beitrag von „yestoerty“ vom 19. Mai 2019 21:57

Hier im Kollegium sitzen wir morgens meist zu mehreren mit Bircher Müsli, Overnight Oats etc morgens auf der Couch.

Ich mach das oft schon am Abend vorher uns schnibbel dann nur noch etwas frisches Obst rein



Beitrag von „lamaison“ vom 19. Mai 2019 22:20

Ich habe im Lehrerzimmer was ungesundes deponiert. So ein Heieschokoladepulver. Und bei Krise/Not/ichkannichtmehr greifen die sonst so gesundheitsbewussten Kolleginnen gerne zu. Mir wurde so ein Herzenstrank gar mal in den Unterricht gebracht. Fand ich sehr lieb.

Beitrag von „yestoerty“ vom 19. Mai 2019 22:30

Ich auch 😊 Cappuccino Caramel und Schokolade. Und falls es schnell gehen muss noch Schokoriegel.

Falls ich nur mehr Hunger als gedacht hab oder Energie brauche sind da auch Studentenfutter und Knäckebrötchen.

Beitrag von „lamaison“ vom 19. Mai 2019 22:38

Und my Müsliboxen. Wenn nur nicht dauernd die Milch aus wäre....

Beitrag von „lamaison“ vom 19. Mai 2019 22:41

Tja, als ich Schülerin war, gab es sogar Raucherlehrerzimmer. Da hat man sich wohl so irgendwie gepusht.

Beitrag von „laleona“ vom 20. Mai 2019 17:29

Ich hatte als Praktikantin auch mal ein Raucherlehrerzimmer - wie in der besten Wirtschaft 😊
Hatte schon Kneipenfeeling. Dazu an Geburtstagen Sekt, da hat sich schon einiges getan...

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 20. Mai 2019 21:46

[Zitat von MilaB](#)

[@Meerschwein Nele](#) ich weiß nicht, was daran jetzt vulgär sein soll?

Vulgär nicht im Sinne von "obszön" sondern von "simplizistisch trivial". So wie Küchenpsychologie halt Vulgärpsychologie ist.

Zitat

Vielleicht werde ich hier von einigen falsch verstanden oder ihr habt alle ganz wunderbar organisierte Paare mit Kindern in eurem Umfeld...

Lies einfach den verlinkten Artikel.

Nele

P.S. Anekdotische Evidenz ist Bubu.