

Wieso geht Mental Load alle an, Marlies Johanna?

Ihr müsst euch immer überlegen, wollt ihr, dass eure Kinder so werden? Ich denk mir halt immer, ich muss lernen, Grenzen zu setzen, damit meine Kinder ein gutes Vorbild haben, weil Kinder werden in der Regel einfach so wie ihre Eltern. Also im Positiven wie auch im Negativen. Ja.

Hi und herzlich willkommen zu Gastfamilie, dem Familienpodcast von D.M. Glückskind. Ich bin Ella und hier spreche ich mit spannenden Gästen über ihre persönliche Familiengeschichte, um zu zeigen, was Familie alles sein kann. Vielfältig, herausfordernd und wunderschön.

Hallo und herzlich willkommen Marlies oder genauer gesagt Marlies Johanna, denn unter dem Namen kennt man dich auf YouTube, auf Instagram, auf TikTok, da folgen dir um die 800.000 Menschen übrigens ich bin einer davon und du teilst dort unter anderem deine Erfahrungen zu dem Thema bedürfnisorientierte Erziehung und auch zum Thema Mental Load und darüber sprechen wir heute auch, da freue ich mich sehr drauf.

Aber zuerst frühstücken wir zusammen und da habe ich gleich schon meine erste Frage, wie sieht so ein klassisches Sonntagsfrühstück bei euch aus, wer sitzt am Tisch und kommt ihr überhaupt zum Frühstück oder ist das on the go, wie läuft das bei euch?

Also erst mal hi, ich freue mich da sein zu dürfen und ja, Sonntagsfrühstück, das ist eine sehr gute Frage, eher on the go würde ich sagen. Also wenn ich die Wahl hätte, dann würde ich das für mich also so richtig gemütlich machen, aber dadurch, dass die Kinder eigentlich meistens schon um 05:00 Uhr aufstehen und um 06:00 Uhr raus wollen oder gefühlt irgendwie halt so. Also meistens ist es dann so, dass wir sie eigentlich relativ direkt fertig machen, dann rausgehen und ich pack mir voll oft einfach nur so 'n Riegel für zwischendurch ein und meinen Kaffee.

So der Klassiker, ne, Instagram versus Realität, großartig, ja, nee, das ist der Vorteil von einem Eulenkinder, mein Kind schläft gerne lange, also relativ lange, Erst vor 5 bewegt sich bei uns auf jeden Fall nichts.

Großartig. Aber die Kinder schlafen dafür früh, also die sind meistens 18:30 dann im Bett, das hat alles seine Vor und Nachteile.

Das stimmt, das stimmt, darauf bin ich jetzt schon auch ein bisschen leid. Sehr geil.

O.K., wer sich mit deinen Inhalten beschäftigt, der stößt ja immer wieder auf das Thema Bedürfnisse. Du sprichst über deine eigenen Bedürfnisse, du sprichst aber auch die Bedürfnisse deiner Familie. Du hast 2 Kinder und einen Mann. Wie würdest denn du das

Konzept der Bedürfnisorientierung zusammenfassen? Da sprichst du ja ganz viel drüber. Kann man das zusammenfassen überhaupt?

Man kann es schon zusammenfassen, denke ich. Also ich würde es zusammenfassen als es wird geguckt, wo ist meine Grenze, wo ist deine Grenze, wo können wir uns in der Mitte treffen. Es wird geguckt, dass eben die grundlegenden Bedürfnisse von allen Familienmitgliedern erfüllt sind, dass es eben nicht so ist, dass zum Beispiel immer nur das getan wird, was das Kind möchte, was jetzt bei einem Lizeffaire-Erziehungsstil so wäre. Oder dass es auch nicht so ist, dass immer nur das getan wird, was die Eltern möchten, was jetzt bei einem autoritären Erziehungsstil so wäre, sondern es ist so ein bisschen die Mischung dazwischen, dass man eben dem Kind auf Augenhöhe begegnet, auch nicht von einem Kind verlangt, dass es sich komplett an die Eltern anpasst, sondern sich ein Stück weit mit anpasst, aber eben auch nicht sich komplett dem Kind irgendwie anpasst und alles über sich ergehen lässt, weil das am Ende ja auch nur das eigene Wohlbefinden quasi zerstört, würde ich jetzt mal sagen, du hast es formuliert.

Es ist ja auch so ein bisschen so das Familiengefüge und jeder ist wichtig und jedes Bedürfnis ist wichtig und man muss halt gemeinsam einen Weg finden.

Genau, ja.

Ich persönlich, ich folge euch ja oder ich folge dir ja auch und höre ganz viel, was du sagst und bin immer wieder total inspiriert auch von Dingen, die du sagst und ich habe von außen so den Eindruck, dass ihr eine ziemlich gleichberechtigte Beziehung führt. Würdest du das auch sagen?

Ja, also von außen würde ich das auch sagen.

Ich bin ja nicht drin, da wird es ja, ich kann ja nur spekulieren, ich werde jetzt auch nicht behaupten, dass es so ist und du sagst, na ja, weiß nicht.

Nee, das war, ich fand es so witzig, weil es von außen auf jeden Fall, würde ich sagen, so wirkt von innen, ist es natürlich noch viel, was wir immer wieder so zu kämpfen haben in viele Richtungen. Also kämpfen klingt irgendwie falsch, weil wir kämpfen nicht miteinander, sondern gemeinsam gegen gegen traditionelle Geschlechterrollen sozusagen oder gegen die Sozialisierung so ein bisschen.

Ja, krass.

Gibt es denn Bereiche, in denen einer von euch eher die Hauptverantwortung trägt und Bereiche, in denen der andere dann übernimmt oder würdest du sagen, generell liegt es schon eher bei dir und ihr verhandelt sozusagen immer, dass ihr es besser verteilt?

Nee, mittlerweile verhandeln wir. Also es gibt viele Bereiche, die klar, wobei klar verteilt, weiß ich gar nicht. Also es gibt viele Bereiche, die auf jeden Fall mittlerweile klar uns beiden gehören, wie zum Beispiel Haushalt, so Wäsche oder auch Kindergeburtstage planen und sowas.

Das war total schön für mich zu sehen, dass mein Mann irgendwie letztens auf mich zukam und meinte: Ja, das und das möchte ich gerne für den Kindergeburtstag von unseren Kindern haben. Und irgendwie habe ich einfach nicht damit gerechnet. Aber es ist halt total schön jetzt, dass er komplett genauso involviert ist.

Kita zum Beispiel ist komplett seine Verantwortung. Finanziell ist aber eigentlich hauptsächlich meine Verantwortung. Also ich bin jetzt schon die Haupternährerin sozusagen.

Ja, genau. Ja, cool.

Was würdest du sagen, was macht für dich jetzt, das glaub ich, würd vielleicht auch jeder anders definieren, weiß ich nicht, aber was macht für dich 'ne gleichberechtigte Beziehung aus?

Eben, dass beide sich verantwortlich fühlen für alles. Ja, oder für, also außer es ist jetzt wie jetzt mit der Kita abgesteckt, dass man halt weiß, O.K., das ist meine komplette Verantwortung. Ja, und vielleicht auch, dass man einfach miteinander auf Augenhöhe auch Dinge besprechen kann, Wünsche, Bedürfnisse und so weiter, das macht ihr ja auch, das würde für mich jetzt auch noch dazugehören.

Und das vergisst man ja auch gerne so von außen, dass wenn man so sagt, O.K., beide haben die gleichen Rechte, dann müssen ja auch beide die gleichen Pflichten haben, das muss ja so ein bisschen einfach auch Hand in Hand gehen, finde ich.

Und da bin ich schon beim Thema Mental Load, da sprichst du ja auch immer mal wieder drüber und also kannst du mal definieren, was Mental Load bedeutet für die Leute, die jetzt sagen, O.K., keine Ahnung, was was sie damit meinen könnte, wenn man sich jetzt noch gar nicht damit auseinandergesetzt hat.

Mental Load ist die Organisation der Aufgabe, die man eigentlich nicht, die nicht sichtbar sind, also die unsichtbaren Organisationsaufgaben zum Beispiel. Die sichtbare Aufgabe ist es, für eine Geburtstagsfeier ein Geschenk mitzubringen. Die unsichtbaren Aufgaben drumherum sind, ich krieg überhaupt erst mal mit, dass mein Kind zu einem Kindergeburtstag eingeladen ist. Ich guck, ob mein Kind Zeit hat. Ich rufe die Mutter an und frag, was sich das Kind wünscht. Ich sag dazu, ich gucke, wo man das Geschenk findet, was das Kind haben möchte. Ich geh dahin und kauf es, ich pack es ein und an dem Tag, an dem der Kindergeburtstag ist, fahr ich da mit dem Kind hin und sowas.

Also das sind halt die ganzen unsichtbaren Aufgaben drumherum und oft ist es so, dass der Partner halt nur das Geschenk kaufen übernimmt und dann sagt so, hä, ich helfe dir doch.

Ja, aber du hast halt nicht organisiert, so.

Ja, es summiert sich dann, ne? Man denkt immer so, ja, es sind so kleine Alltagsaufgaben, ja, das hat man ja schnell gemacht, aber in der Summe ist das halt echt, kann einen das total erdrücken.

Wie habt ihr das mit eurer Aufteilung gelöst? Habt ihr das, also ergibt sich das so Stück für Stück jetzt oder plant ihr das schon auch oder habt ihr das schon mal irgendwie so fest geplant? Also ganz am Anfang haben wir es geplant, wie jetzt zum Beispiel mit der Kita. Also ich wusste halt auch noch nichts davon, das war halt gut, dadurch konnte ich mich gar nicht erst einarbeiten in das Thema und dann da haben wir gedacht, okay, das ist komplett deine Verantwortung, aber mittlerweile teilt sich das auch einfach so relativ gut aus.

Also wir haben schon öfter noch mal so, wie so Streitgespräche, ach, ich würde es nicht als Streit bezeichnen, weil es ist eher so ein Updaten von, das hat sich gut angefühlt letzte Woche und das nicht und das wünsche ich mir, also von beiden Seiten auch, nicht nur von meiner Seite. Genau. Und mittlerweile, würde ich sagen, ist es relativ intuitiv so.

Voll gut. Das ist ja auch irgendwie ein Zeichen für eine gute Kommunikation, dass man das überhaupt kann.

Ihr seid ja in einer gleichberechtigten Beziehung, gibt es dann trotzdem noch Bereiche, wo du sagst, ah, da müssen wir noch ein bisschen besser an unserer fairen Aufgabenverteilung arbeiten?

Ich glaube, es ist halt eh immer ein fortlaufender Prozess, weil also wir haben beide auch noch ADHS zusätzlich und dadurch, dadurch brauchen wir generell eben viel Systeme und viel Strukturen und sobald wir aus dem System rausfallen, ist es vor allem für Martin dann oft schwierig, also für meinen Mann, sich anzupassen. Und dann fällt es halt meistens alles wieder komplett auf mich zurück.

Zum Beispiel, also als wir letztes Jahr umgezogen sind, waren halt 2 Monate, als wären wir nie an dem gleichberechtigteren Punkt gewesen, sondern es war halt so, alles war halt wieder bei mir, weil sich alles neu aufbauen musste, die ganzen Systeme neu aufgebaut werden mussten und sowas. Aber mittlerweile würde ich sagen, funktioniert es ganz gut.

Ich mein, es ist, glaube ich, auch jetzt ermutigend für die, die noch am Anfang stehen, dass du das auch so ehrlich so sagst, ne, dass in so einer Extremsituation eben auch, wenn ihr eigentlich ganz gute Strukturen habt, natürlich immer alles nach Work in Progress, aber dass es trotzdem auch Situationen gibt, wo das dann auch mal wieder ausgehebelt wird und man dann, O.K., warte mal, wir müssen jetzt hier noch mal wieder Neustart und so.

Ich glaube, das kann auch überfordert sein, wenn man in einer, ist ja vor allem in heterosexuellen Beziehungen so, dass die Frau den Hauptteil übernimmt, dass man dann sagt, boah ey, ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll und die hat das so im Griff

und das jetzt zu hören, glaub ich, ist für viele echt ermutigend zu sagen, ah ja, O.K., gut, das ist einfach, man muss halt dranbleiben, immer wieder.

Ja, ja, für uns war es auf jeden Fall auch mega wichtig, dass sich mein Mann einfach extrem viel mit Feminismus auseinandersetzt. Ich glaube, sonst hätte er das auch gar nicht so, also es hat sich für ihn oft wie 'n Angriff auf seine Person angefühlt, obwohl ich einfach nur so Dinge benannt habe, die halt nicht unbedingt, also ich glaub, es war für ihn einfach erleichternd zu lesen, dass er mit diesen, Dinge nicht alleine ist und dass es nicht quasi per se an ihm liegt, sondern dass es schon auch mit seiner Sozialisierung einfach zusammenhängt, so.

Ja, voll.

Jetzt hört man ja immer so, ja, Mental Load und so weiter, was würdest du sagen, sind so die Risiken für jetzt in dem Fall dann auch oft die Frauen an dieser Mental Load Falle?

Burnout würde ich sagen. Also das war bei uns ja auch so ein bisschen so ein Punkt, weil also bei uns war es halt so, dass erstens dachten wir von Anfang an, ja nee, erst also mein Mann ist total involviert, weil er wechselt ja mal die Windel, so so mäßig. Also so die Standards sind ja auch irgendwie so, keine Ahnung.

Und ich hab mich auch wirklich 0 mit Feminismus auseinandergesetzt und war einfach nur so, ich hatte als Vorbild nur meine Mutter, die halt einfach, ich weiß nicht, sie ist irgendwie der crazieste Mensch auf der Welt, weil sie wirklich alles macht und irgendwie immer noch gerade steht, keine Ahnung, wie sie das hinkriegt.

Und ja, da halt irgendwie dachte, ja, ich muss alles alleine machen und kann niemals um oder sollte niemals um Hilfe fragen, weil das dann auch irgendwie Schwäche bedeutet. Und sowieso sind wir halt jung Eltern geworden und ich dachte so, ja, ich darf halt meinem Mann auf keinen Fall irgendwie das Gefühl geben, dass die Elternschaft jetzt sein Leben verändert, weil dann verlässt er mich. Ich bin ja nur 'ne Frau und ich möchte ihm irgendwie das Gefühl geben, dass halt Kinder zu haben, sein Leben nicht verändert. Und ja, habe halt irgendwie so alles.

Krass.

Genau. Und dann mit dem zweiten Kind, mit der zweiten Schwangerschaft hat das halt alles nicht mehr funktioniert. Also mein Körper hat da richtig einen Schlusstrich gezogen. Ich hatte jeden Tag mehrere Panikattacken, war total fertig einfach nur. Also dann wirklich auch irgendwie, ich weiß nicht, ich habe jetzt keine Burnout-Diagnose oder sowas bekommen, aber ich glaube, es war schon halt so am Rande von so einer Belastungsdepression und ja, das war halt dann auch so ein bisschen der Warnschuss, der uns beiden dann so gesagt hat, O.K., wir müssen auf jeden Fall was ändern, wir müssen herausfinden, woran es liegt, so.

Mhm, aber voll gut, ich mein, das ist ja immer die Chance von diesen Tiefpunkten, dass man dann 2 Möglichkeiten hat, man hält das dann weiter aus, bis es dann wirklich

komplett eskaliert oder man sieht es als Chance und sagt, O.K., wir müssen hier was anders machen.

Ja, voll. Ja, ich finde es voll spannend, dass du sagst, dass du dich sozusagen ich sag jetzt mal in Anführungsstrichen, erst mit dem Mutterwerden dann so mit Feminismus auseinandergesetzt hat, weil ich voll dachte, du bist da seit 100 Jahren schon drin und bist wahrscheinlich total feministisch aufgewachsen. Aber es ist total spannend zu merken, dass du das ja auch noch nicht so lange so dir präsent machst und dass es aber ja sich schon so krass entwickelt hat.

Ja, nee, ich hab bin sehr zufällig auf Feminismus gekommen durch durch das Buch von Margarete Stokowski untenrum frei. Das hat sich meine Schwester zu Weihnachten gewünscht und ich hab es einfach nur, ich hab es ihr geschenkt und wollte halt auch wissen, was ich da ihr da geschenkt habe und hab es halt gelesen und das war so mein Einstieg, war so, oh krass, ja, es ist irgendwie wichtig und das, ja, das hat echt in der Beziehung irgendwie, ich würd sagen, es hat uns schon auch so ein bisschen den Arsch gerettet. Ich weiß nicht, ob wir noch zusammen wären, hätten wir uns nicht mit Feminismus auseinandergesetzt, so.

Was waren so deine Hauptpunkte, die du so am Anfang hattest, wo du gesagt hast, O.K., krass, es war mir gar nicht klar, weißt du das überhaupt noch?

Ich ich weiß es nicht mehr so, also ich glaube, es war vor allem in dem, es ist schon länger her jetzt, dass ich das gelesen habe, aber ich glaube, da fand ich halt vor allem krass dieses Catcalling und halt so Sexismus im Alltag.

Mhm. Und ich glaube, das nächste Buch, was ich dann gelesen habe, war 'Unsichtbare Frauen'.

Mhm. Und das fand ich komplett, also das hat mich einfach nur wütend gemacht, glaube ich.

Ja, das hat man voll die Schuhe ausgezogen, das so vor Augen geführt zu kriegen, ja.

Voll. Und dann halt die Erschöpfung der Frauen. Da wird ja auch noch mal viel auf Mutterschaft eingegangen. Ja, genau, das war, das waren, glaub ich, so meine ersten Bücher, die mich da so reingebracht haben.

Werbung, kennt ihr eigentlich schon die neue natürliche Pflegelinie von Penaten? Mit den Natursonstprodukten verbindet Penaten Naturkosmetik mit mehr als 115 Jahren Erfahrung in der Babypflege. Die neue Pflegelinie wurde speziell für Neugeborene entwickelt und besteht bis zu 100% aus Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs wie Bio-Aloe Vera und Sheabutter. Mit Penaten Natursanft schützt ihr so die empfindliche Haut eurer Kleinen besonders sanft und natürlich. Ihr findet die Natursanftprodukte von Penaten in eurem DM oder weitere Infos dazu auf www.dm.de/penaten-natursanft. Penaten natursanft wir schützen natürlich, was wir lieben. Werbung Ende.

Wie hat dein Mann sozusagen dann den Zugang gefunden? Hast du ihm erzählt oder hast du ihm die Bücher gegeben und gesagt, Schatz, lies mal oder ist das parallel gelaufen?

Genau, beides. Also, ich hab ihm erzählt und ich hab ihm gesagt, du musst das unbedingt lesen. Und er hat jetzt auch angefangen, selbst sich halt extrem viel mit dem männlichen Bild quasi der Gesellschaft auseinanderzusetzen.

Ich, also ich hab ihm halt immer meine Lieblingsbücher hingelegt und ihm gesagt, so hier, lies die.

Ja, gut und dann habt ihr sozusagen hat er auch gelesen und dann habt ihr euch darüber ausgetauscht.

Ja, genau. Und darüber dann auch den Zugang gefunden, was ihr verändern könnt für euch.

Ja, ja, voll gut, voll gut. Das ist ja für ihn auch. Ich mein, oft hört man dann so, ja und na jetzt hat der Mann, ist aber toll, dass er sich auch damit auseinandersetzt, ist ja für die Frau toll, aber es ist ja für die Männer auch toll, diese Befreiung zu erleben. O.K., ich muss diesem blöden Männerbild nicht entsprechen.

Ich mein, du hast ja auch 'n Sohn, ich hab auch 'n Sohn. Und es ist mir halt auch total wichtig, dass er frei von diesen Bildern ist und es ist trotzdem super schwer, dass man sich immer wieder selbst korrigieren muss, Moment, ja, das ist wieder das klassische Rollenbild, was ich gelernt hab, das ist nicht das, was ich möchte, was er denkt. Das ist echt auch spannend, ne, wie man so als Mutter dann das Thema dann auch noch mal weitergibt, sozusagen.

Voll.

Wenn uns jetzt Leute zuhören, die noch so ganz am Anfang stehen mit diesem ganzen Thema Mental Load und es gerecht aufteilen und so weiter, was würdest du denen für einen Tipp geben, wo man am besten anfangen kann?

Ja, das ist eine gute Frage, vielleicht einfach mal sich zusammensetzen und aufschreiben, was die eine Person im Kopf hat, was das Familienleben angeht und die andere, das war für meinen Mann auch richtig krass. So, er hatte irgendwie so ein Dreizeiler und ich habe 3 Seiten geschrieben.

Wow, krasse Erkenntnis. Ja, ja, ich mein, das ist natürlich dann auch richtig gut vor Augen geführt, dass man dann wirklich sieht, guck mal, wie unterschiedlich das hier läuft.

Ja, voll. Und da und dann, wie würdest du dann weitermachen?

Na ja, dann haben wir die die Liste dann angeschaut und er hat sich halt einfach aufgeschrieben, was er übernimmt und hat, ich habe es dann einfach, das ist so ein Ding, es wird immer gesagt, Material Gatekeeping und sowas, dass halt die Frauen die

Aufgaben nicht abgeben und ich finde das unfair, weil das ja die Verantwortung wieder an die Frauen überträgt. Ich kann aber auch verstehen, woher es kommt und ich finde es auch wichtig, dass man als Frau dann auch loslässt und die Verantwortung wirklich komplett übernimmt. Und wenn das halt bedeutet, dass der Müll überquillt, dann quillt der Müll über.

Der wird dich für ewig überquellen, weil der Mann wird es schon auch, man ist dann auch wieder, es geht dann immer so mit Weaponize-Inkompetenz Hand in Hand, weil der Mann denkt sich unterbewusst wahrscheinlich, also zumindest war es bei meinem Mann so, dass er oft irgendwie meinte, ja, er hat unterbewusst halt gedacht, ja, Marlies macht das schon, aber es war ihm halt nicht bewusst. Also es war, es war jetzt nicht so, dass er böse Absichten hatte, so.

Und ich glaube, das passiert sehr oft und ich glaub, da muss man als Frau dann auch einfach sagen, O.K., du hast gesagt, du bereitest den Kita-Ausflug vor, wenn was vergessen wird, dann musst du eben auch den Fehler ausbügeln, Anführungszeichen, und eben gucken, dass das halt dann doch irgendwie passt.

Also keine Ahnung, jetzt mit dem Beispiel mit dem Geschenk, wenn der Mann halt die Verantwortung für das Geschenk hat und dann vergisst er was zu kaufen, dann muss er eben im letzten Moment sein Meeting absagen und losfahren und ein Geschenk kaufen.

Ja, ich hab, das wär auch, also ist auch glaub ich wirklich 'ne große Herausforderung, da dann zu sagen, ich gebe das wirklich ab, ich ich sehe das, ich sehe, dass der Zug da aufs Ende rollt, aber ich mache jetzt gar nichts, weil es ist nicht mein Aufgabenbereich.

Ja, am besten einfach das wirklich aus dem Kopf streichen, also gar nicht so zu sehen, hey, du, du rollt, also sonst sich einfach nicht informieren und einfach sich sich denken, O.K., er wird es schon machen, so und wenn er es halt nicht schafft, dann hat er es nicht geschafft und es hat aber auch nichts mit ins Messer laufen lassen zu tun, das wird ja oft gesagt, ja, ich lass meinen Mann doch nicht ins Messer laufen, nee, dein Mann lässt dich ja auch nicht ins Messer laufen, wenn du was vergisst.

Ja, so also ja.

Ja, da sind wir wieder bei zweierlei Maß, ne.

Ja, genau. Ja. Nee, ich mein, das ist ja auch 'n Lernprozess. Also, wenn man jetzt mal von der Position ausgeht, man hat, wenn ist derjenige in der Beziehung, der weniger macht, der weniger Verantwortung trägt, das kann man ja auch nicht so umstellen, Switch und jetzt mach ich alles und ich denk an alles. Das muss ja auch 'n Lernprozess sein.

Ja, voll, das Ding ist halt, wir haben halt 'n Vorsprung auch als Frauen. Also, weil die meisten Frauen haben das von klein auf gelernt. Hier darauf musst du achten. So, meine Mutter hat mir eingetrichtert, dass man diese scheiß Spüle sauber machen muss. Als Kind habe ich immer vergessen, diesen, wenn sich, wo sich so Essensreste sammeln, das auszulernen. Und sie hat mir das so eingetrichtert, ich musste so oft noch mal

antanzeln nach dem Küchenaufräumen und dieses Ding lernen, dass ich das mittlerweile nicht vergesse.

Aber mein Mann hat es halt nicht gelernt, so ja, also muss er jetzt quasi auch tausendmal antanzeln, so wie ich als Kind, nur halt als Erwachsener. Also es ist ja genau derselbe Lernprozess und ich finde, das darf man schon auch zugestehen, dass nicht alles gleich funktionieren muss.

Das Gleiche mit dem Kind, so also mit den Windeln zum Beispiel, wenn man die vergisst, so. Mein Mann hat letztens irgendwie die Windel vergessen und war so, oh nein, es tut mir leid, ich hab irgendwie keine Ahnung, was ich war so. Weißt du, wie oft ich die Windeln vergessen hab, als wir, als ich frisch Mutter geworden bin? So, das passiert halt, man muss ja auch erst mal in die Aufgabe reinwachsen.

Ja, klar, ja, voll.

Ich mein, das ist ja genau der Punkt, die richtigen Formulierungen finden, ne, die richtigen Worte, weil man ja, glaub ich, auch oft in solchen Situationen dann ja emotional aufgeladener miteinander spricht, weil dann irgendwie einer sich angegriffen fühlt oder man irgendwie auch gestresst ist, vielleicht und so weiter. Hast du denn ein Rat für die Leute, die in diesen emotionalen Situationen stecken, wie man da am besten durch navigiert, gerade wenn man merkt, ich will das benennen, aber offensichtlich ist mein Partner gerade irgendwie verletzt oder sauer oder so, was, was würdest du als Tipp geben für solche Situationen?

Also mein Tipp und den kann ich auch nicht immer umsetzen, wäre halt Gefühle begleiten, wie bei einem Kleinkind.

O.K., also im Grunde Verständnis.

Ja, also ich hab das, mein Mann macht das ständig bei mir, meine Gefühle begleiten und es funktioniert so super. Es ist halt eigentlich so, ich glaube, wenn man sich streitet, ist es immer eigentlich nur eine Aufforderung zur Koregulation, so, also so unterbewusst. Aber wir haben einfach nicht gelernt, uns zu regulieren gegenseitig, sondern es ist immer so dann, beide sind dann direkt im Angriffsmodus.

Und mein Mann ist halt mittlerweile so krass gut darin, sich so abzugrenzen von so Kritik und ist dann einfach nur so, ah ja, okay, ja, danke. Also weil er halt irgendwie, also ich weiß auch nicht, aber manchmal bin ich halt dann so, weil ich halt sauer bin, bin ich dann so, weiß ich auch nicht, wie ich es sagen soll, so energiegeladen, so voller und er ist einfach nur so, ja, dich macht das gerade wütend, oder?

Und das nimmt so voll den den Wind aus den Segeln irgendwie. Also man denkt sich, wenn man, wenn ich das jetzt erzähle, dann denken sich safe 90% der Leute, die das hören, laaber ich. Das ist einfach nur komplett lächerlich, wenn jemand mir so kommen würde, dann würde ich noch mehr ausrasten.

Es ist wirklich so, es funktioniert auch wirklich so krass, weil man ist so, wie warte, weil ich dachte, wir streiten uns jetzt, aber du hast ja Verständnis, so hä, ja, ja, das ist ja im Grunde, was wir alle wollen, wir wollen gehört werden, wir wollen verstanden werden und wir wollen, dass dann darauf reagiert wird und nicht, also ich glaub, das schlimmste Gefühl, was man haben kann, ist, wenn man von dem Menschen, den man liebt, so weg ignoriert wird.

Ja, ist mir egal, dass mich das stört, ich hab keinen Bock, das zu machen, aha, wunderbar, O.K., ja, und dann ist es eben ganz schnell so, wie du ja am Anfang gesagt hast, so, es ist ja nicht, das Paar gegen einander, sondern das Paar gegen die Probleme, gegen die Dinge, die eben gerade 'n bisschen Arbeit und Aufmerksamkeit brauchen.

Voll. Cool.

Das heißt, er hat dann im Grunde dieses O.K., das macht dich wütend, der benennt das und dann hat er äußert er Verständnis oder wie wie macht ihr das, ich muss jetzt blöd fragen, weil ich glaube, viele wissen jetzt mit dem Begriff coregulieren auch nicht so viel anzufangen. Vielleicht kannst du da 'n ganz guten Tipp geben, auch wie man das anfängt überhaupt.

Also es geht halt eigentlich 'n bisschen so darum, mehr oder weniger zu beschreiben, was man sieht. Also halt so, ja, du bist gerade wütend, weil ich das vergessen habe. Und halt auch so das Verständnis zu zeigen, also ja, ich verstehe, dass dich das wütend macht aus den und den Gründen. Das macht dir wahrscheinlich Arbeit, so und ich habe es jetzt vergessen, ich kann es nicht mehr ändern. Ich werde aber in Zukunft dann irgendwie sowas halt, ja keine Ahnung.

Aber das ist jetzt ja meistens eher andersrum, dass da wahrscheinlich der Mann beleidigt reagiert, weil die Frau schon wieder an ihm rummeckert.

Mhm. Und ich muss sagen, da ist es halt aber dann auch schwierig. Also natürlich kann man da auch wieder so, also Verständnis zeigen und so weiter, aber ich finde es halt auch schon noch wichtig, dass sich Männer mit ihren Privilegien auseinandersetzen und da irgendwie dann auch lernen, mit sowas umzugehen, irgendwie.

Mhm.

Wenn man jetzt sich so das Ding Mental Load anguckt, das hab ich auch schon paar Mal gehört, ja es ist so ein neumodischer Begriff und so weiter, früher hatten wir das nicht, würdest du das auch sagen, dass früher diese ja dieser Eindruck, dass gerade irgendwie ja Eltern mit Mental Load zu kämpfen haben, nicht so da war wie jetzt, weil ich glaube an an Kindererziehung und so weiter hat sich ja an der Stelle nichts verändert, dass es eben immer Dinge zu bedenken gibt.

Ich glaub schon, dass sich die Anforderungen an Mutterschaft stark geändert haben, allein schon weil also oder an ja an Elternschaft eigentlich generell ans Leben generell. Also wir können nicht mehr so sorgenfrei leben, allein schon weil Wohnraum mittlerweile für viele mehr oder weniger unbezahlbar ist.

Die Lebenserhaltungskosten einfach sehr viel höher sind, eine Familie sich das in der Regel nicht mehr leisten kann, dass nur ein Elternteil arbeiten geht, sondern es müssen beide arbeiten gehen. Kitaplätze und sowas, also es ist ja ständig Kitanotstand und ich glaub in der Hinsicht hat sich schon verändert auf jeden Fall.

Auch dieses Dorf, was es einfach nicht mehr gibt. Also Großeltern, also so Mehrgenerationenhäuser werden immer weniger auch. Aber ich glaube auch gerade so durch soziale Medien. Und ich mag soziale Medien so. Ich will es gar nicht verteufeln, aber ich glaube, dadurch findet auch visorielle Isolation statt. Also es findet auch wieder so Connection über Social Media statt. Aber ich glaube, man vergisst irgendwie oft, dass halt, nur weil ich eine Story von jemandem gesehen habe, ich jetzt nicht gerade sozialen Austausch hatte so.

Ja, und auch durch dieses Perfektionistische kommt halt eben auch dieser Drang, also auf Social Media, der dazu selber perfekt zu sein und dann diesen Anforderungen nicht gerecht zu werden. Man sieht halt keine realen Leben, sondern immer nur so Inszenierungen, Ausschnitte.

Ja, und ich, also ich finde auch, was Erziehung angeht, haben sich die Anforderungen geändert, weil eben gerade bedürfnisorientierte Erziehung, also autoritäre Erziehung, was früher halt der Standard war, war eine sehr bequeme Erziehung für Eltern. Weil, wenn das Kind nicht gehört hat und nicht mitgemacht hat, hat es eben eine Schelle bekommen so. Und das ist jetzt anders.

Und bedürfnisorientierte Erziehung brauchte auch einfach sehr viel Arbeit an den eigenen mentalen Themen, die man so hat. Und das kommt natürlich noch mit dazu.

Also Ja, und ich glaube, weil unsere Generation da so umdenken will und so viel verändern will, wir haben so eine blöde Zwischenposition, findest du nicht, weil wir, also ich hab das ganz oft so im Austausch mit der älteren Generation, die das anders gemacht hat. Ja, also da haben wir, also gerade am Anfang, unser Kurzhaar war ein Schreikind die ersten Wochen und ja, da muss sie man in der Nacht durchschreien lassen, dann hört man so eine Sachen und muss nicht nur an sich selbst arbeiten und an seinen Themen und gucken, O.K., ich will das anders machen als die Generation vorher, sondern man setzt sich auch noch mit denen auseinander und erklärt oder versucht zu erklären und trifft manchmal er eben auf, ah, O.K., ja, ist doch besser, aber meistens mag man sich ja nicht sagen lassen, dass man in seiner Erziehung was falsch gemacht hat, das heißt, da hat man dann auch oft so eine sehr unangenehmen Gespräche und natürlich dann aber auch der Gedanke, ey, ich will es aber unbedingt besser machen, ich will meine Themen angehen, weil ich will das Päckchen, was ich über Generationen mitbekomme, ich will das nicht weitergeben an mein Kind, das hat er nicht verdient und es ist schon echt ein Spagat, finde ich manchmal, dass man da nicht zu hart ist, auch mit sich und dann zu viel von sich verlangt.

Ja, finde ich auf jeden Fall, deshalb würde ich schon sagen, dass der Mental Load auf jeden Fall gestiegen ist.

Du hast ja auch oder ihr habt ja auch 'ne Tochter, ne?

Mhm.

Was hast du so im Kopf, wenn du an sie denkst, was würdest du dir wünschen für sie, was das Thema angeht, Mental Load und so weiter?

Also wir versuchen das ja hauptsächlich auch durch diese Vorbildfunktion einfach. Also dadurch, dass mein Mann jetzt so krass bei der Care-Arbeit involviert ist, denke ich, dass sie auch das als Vorbild nehmen wird und dann eben auch lernen wird, dass Männer eben dass das eben die geringste Anforderung ist. So, ich hoffe, dass mein Mann einfach diese diese Latte relativ hoch hängt und dass es dann irgendwie klappt, dass sie dann da auch 'n Blick für hat.

Das Vorleben ist immer super super wichtig und eben auch so das im Alltag auch richtig für sie auch greifbar machen.

Wir haben am Ende unserer Folgen immer so 'ne kleine Schnellfragerunde. Das heißt, ich würd dir einfach so 'n paar Fragen um die Ohren hauen und du brauchst gar nicht groß denken, es ist auch nichts Kompliziertes. Es geht einfach nur so ein bisschen um deine spontane erste Idee. O.K.

Lieber Erwerbsarbeit oder lieber Care-Arbeit?

Ich finde, wir sind darüber hinweg, dass man sich entscheiden muss als Frau.

Finde ich auch, finde ich auch.

Was würdest du gerne permanent von deiner To-Do-Liste streichen?

Permanent Wäsche einräumen, hasse ich. Kann die sich von alleine einräumen?

Was ist deine größte Herausforderung am Mama sein?

Dass es so laut ist.

Sortierst du Wäsche nach Farben oder schmeißt du alles zusammen?

Hell, dunkel.

Ich auch, das war's. Wenn was nicht überlebt, das hat nicht verdient bei mir zu wohnen, das ist dann so.

Ja.

Ergänze den Satz, Perfektion ist.

Unrealistisch.

Und ungesund, würde ich auch noch sagen.

Ja. O.K. Und meine abschließende Frage ist, was hilft Personen, die Schwierigkeiten haben, Aufgaben abzugeben oder auch so klare Grenzen zu ziehen? Was ist so dein Top-Tipp?

Na ja, ihr müsst euch immer überlegen, wollt ihr, dass eure Kinder so werden, Also ich denke mir halt immer, ich muss lernen, Grenzen zu setzen, damit meine Kinder ein gutes Vorbild haben. Weil Kinder werden in der Regel einfach so wie ihre Eltern. Ja, im Positiven wie auch im Negativen.

Ja, voll gut. Ich danke dir, Marlies, für die Zeit, die du hattest und für all die Sachen, die du gesagt hast. Und ich hoffe sehr, dass ihr Lieben, wenn ihr zuhört, ja, einfach mal bei Instagram vorbeiguckt. Ihr habt so viele gute Sachen zu sagen und ansonsten hören wir uns in der nächsten Folge. Bis dann.

Tschüss. Tschüss.

Das war Gastfamilie, der Familienpodcast von DM Glückskind. Wenn euch die Folge gefallen hat, dann abonniert den Podcast, teilt ihn mit euren Liebsten, lasst uns eine Bewertung da oder ihr schreibt an podcast@glueckskind.de und Glückskind mit UE. Gastfamilie ist ein Podcast von DM Glückskind, produziert von Mit Vergnügen. Eine neue Folge gibt es jeden zweiten Sonntag auf dm.de/gastfamilie und überall dort, wo es Podcast gibt.