

## Frauen in der Familie

### Advent, Advent, die Mutter rennt

Von Heike Kleen

**Die Vorweihnachtszeit ist der Höhepunkt der Familienorganisation - und bringt vor allem Mütter alle Jahre wieder an den Rand des Nervenzusammenbruchs. Warum ist das bis heute so? Und wie können wir das endlich ändern?**

Der November ist der Monat, in dem Frauen mittleren Alters sich in Supermärkten vor der sogenannten Quengelware herumdrücken, ihre Mittagspause in Ein-Euro-Shops verbringen und im Fahrstuhl geheime Bezugsquellen für zuckerfreie Zungentattoos austauschen. Betroffene wissen, wovon die Rede ist: Am 30. November muss der **Adventskalender** für die Kinder fertig sein.

Dank Greta kauft man in diesem Jahr besonders ungern sinnfreie Plastikteile dafür, wodurch die Anforderungen an die Aufgabe, 24 oder 48 oder gar 72 **wohldurchdachte kleine Teilchen zu besorgen**, noch weiter gestiegen sind. In den meisten **Familien** sind es Mütter, die sich darum kümmern, denn häufig sind sie es, die schon jetzt den nächsten Monat planen und die Vorlieben und Besitztümer ihrer Kinder kennen.

### Mama mit Zauberkräften

Überhaupt scheinen sie übernatürliche Kräfte zu besitzen. Sie können vom Büro aus sagen, ob noch Brot zu Hause ist, sie wissen, wo der Tesafilm liegt, obwohl sie gerade die Waschmaschine befüllen, und haben sämtliche Zahnarzttermine nicht nur im Kopf, sondern auch so gelegt, dass sie weder mit dem Judo-Training noch mit dem Elternsprechtag kollidieren. Man ahnt, warum Männer Frauen früher der Hexerei bezichtigt haben.

Doch der absurde Höhepunkt der Familienorganisation steht noch bevor: die Vorweihnachtszeit. Ausgerechnet die Wochen, die als die schönste Zeit im Jahr tituliert werden, bringen Mütter an die Grenzen ihres Könnens. Im Schweinsgalopp und mit einer täglich länger werdenden To-do-Liste hetzen sie durch ihre wenigen freien Stunden. Ein Adventskranz muss her - selbstgemacht oder gekauft? Erste Geschenkeanfragen von Omas und Opas trudeln ein. Natürlich landen sie bei der Mutter. Und die alten Herrschaften sind hilflos: Wo kriegt man das bloß? Kannst du das nicht gleich besorgen?

Im Hintergrund lauert die schwierige Frage, welcher Weihnachtsfeiertag bei wem verbracht wird - und was essen wir wann? (Einkaufsliste!). Hoppla, Nikolausgeschenke! Soll der Postbote eine Kleinigkeit zu **Weihnachten** haben oder wäre es ehrlicher, dem Paketboten etwas zuzustecken? Und wofür habe ich mich nochmal auf die Liste der Schulweihnachtsfeier eingetragen?

### Von Projektleiterinnen und Hilfsarbeitern

Es gibt keine Frau, die sich jemals offiziell um diesen Projektleiter-Posten beworben oder wenigstens bewusst dafür entschieden hat. Immer wieder wird versucht, eine biologische Begründung für dieses Phänomen zu finden: Liegt ein besonderes Talent vor, das bereits in der Steinzeit beim Hüten der Höhle entwickelt wurde? Sind die Gehirnhälften von Frauen womöglich besser vernetzt, können sie deshalb mehrere Probleme gleichzeitig lösen?

Böse Zungen behaupten, dass vor allem Männer nach solchen Erklärungen suchen, um sich vor diesen Aufgaben zu drücken. Doch ganz so einfach ist es nicht: "Wir helfen doch total viel!" sagen junge **Väter** heute, und die meisten haben recht. Man sieht sie beim Einkaufen oder zur Kita-Eingewöhnung, beim Babyschwimmen oder Brötchenschmieren in der Schule. Sie wissen, dass sie im Vergleich mit ihren Vätern viel mehr tun, und deshalb verstehen sie oft nicht, warum ihre **Partnerinnen sich so überfordert und ausgebrannt fühlen**.

Woran liegt es also, dass die Zahl der Mütter steigt, die unter **Burn-out**, Angstzuständen und Schlaflosigkeit leiden? Die Doppelbelastung durch **Familie** und Beruf ist eine Ursache. Doch sie reicht nicht als alleinige Begründung, solange der ebenfalls arbeitende Partner mit anpackt. Das Problem sitzt tiefer, es **steckt im Grundverständnis des Mannes**, der seine Aufgabe darin sieht, der Partnerin als "Helfer" zur Seite zu stehen.

### "Hättest du doch was gesagt!"

"Helfen impliziert, dass der Helfende mehr tut, als er eigentlich müsste, während der verantwortliche Teil hinter den Erwartungen zurückbleibt", erklärt die Journalistin Gemma Hartley in ihrem Buch "Es reicht". Die dreifache Mutter hat sich intensiv mit der sogenannten "Mental Load", also der gedanklichen Last auseinandergesetzt, die Mütter ununterbrochen schleppen.

Angestoßen hat die französische Zeichnerin Emma die Diskussion um diesen Begriff mit ihrem Comic "**You should've asked**". Darin kümmert sich eine Frau um alles gleichzeitig und bricht schließlich erschöpft zusammen. Der Partner sagt erschrocken: "Du hättest doch nur fragen müssen! Dann hätte ich dir auch geholfen."

Einer Frau muss man den Begriff "Mental Load" nicht lange erklären: Es ist das, was sie den ganzen Tag macht - was aber keiner sieht. Und wenn sie es nicht übernimmt, macht es keiner.

Praktisch bedeutet das: Es ist die Frau, die Einkaufslisten schreibt (und den Mann damit losschickt), sie kennt als Einzige die Kleidergröße der Kinder und sucht die fehlenden Ersatzklamotten für die Kita raus (und gibt sie ihm mit). Sie wird ungefragt in Eltern-WhatsApp-Gruppen aufgenommen (während er nicht einmal die Nummer der Babysitterin abgespeichert hat), und wenn sie beim Elternabend für das Waffelbacken beim Schulfest eingetragen wird, plant sie im selben Moment, an welchem Abend sie sämtliche Zutaten einkaufen muss, in welchem Gefäß sie das klebrige Zeug unfallfrei transportiert und überlegt, ob eins der Kinder an einer Glutenunverträglichkeit leidet. Die Männerquote auf Elternabenden muss an dieser Stelle nicht erwähnt werden, Mütter kennen sie.

### **Auch Marie Kondo hat mal Hunger**

Jede ihrer Aufgaben zieht einen Rattenschwanz von weiteren Gedanken und sich daraus ableitenden Handlungen nach sich, und währenddessen murmelt im Hintergrund ein mächtiges Mantra in Dauerschleife: "Was essen wir heute Abend? Was haben wir noch im Kühlschrank? Reicht das auch für die Pausenbrote morgen?"

Nicht die Erledigung der einzelnen Dinge ist das Hauptproblem, sondern das dauerhafte Sich-Kümmern, das An-alles-denken-Müssen und das unaufhörliche Grübeln darüber, ob es mit der entsprechenden Lösung allen gutgeht.

Seit Mütter in diesem Dilemma stecken, suchen sie unaufhörlich nach Lösungen, sie testen Familienplanungs-Apps, drucken Pinterest-Putzpläne aus und wünschen sich insgeheim, dass **Marie Kondo in ihren Kleiderschrank einzieht**. Doch nichts davon kann Abhilfe schaffen, denn Apps müssen gefüttert und Putzlisten abgearbeitet werden, und auch Marie Kondo hat vermutlich gelegentlich Hunger.

### **Weihnachtszeit: Übungsgelände für den Neustart**

Das Einzige, was Frauen in diesem für sie normalen Wahnsinn helfen kann, ist eine gleichberechtigte Partnerschaft, in der Männer sich nicht als Hilfsarbeiter verstehen, sondern als Mitgestalter. Das bedeutet aber auch, dass Frauen bereit sind, Kontrolle abzugeben und von ihren Vorstellungen abzuweichen: Nicht gleich die Symptome von Skorbut googeln, wenn der Vater drei Tage hintereinander Marmeladenbrote zum Frühstück schmiert; es aushalten, wenn der Hausaufgabenberg erst Sonntagabend erledigt wird - sofern sich der Partner dann auch wirklich drum kümmert. Und nicht hinterherlaufen, wenn man merkt, dass er die Handtücher fürs Schwimmen zu Hause vergessen hat - beim nächsten Mal wird er bestimmt daran denken.

Am einfachsten ist es womöglich, ganze Teilbereiche auszulagern und den anderen seine Erfahrungen in Ruhe machen zu lassen. Auch Mütter sind in ihre Planungsrolle erst reingewachsen, vielleicht läuft nicht alles von einem Tag auf den anderen wie geschmiert, und womöglich wird einiges plötzlich ganz anders gemacht, aber dadurch muss es ja nicht automatisch schlechter sein.

Nutzen wir doch die Vorweihnachtszeit als perfektes Übungsgelände: Endlich darf der neue, **gleichberechtigte Geschäftsführer des Familienunternehmens** eigenständig handeln. Wie wäre es als Anfang mit einer gerechten Aufteilung der Adventskalender-Arbeit? Jeder besorgt dieses Jahr zwölf Kleinigkeiten pro Kind, aber von sich aus, ohne Delegation oder gar Einkaufsliste vom weiblichen Teil des Vorstands. Einfach mal machen, es sind noch knapp zwei Wochen Zeit. Und bestimmt wird der Adventskalender in diesem Jahr für alle Beteiligten spannender als je zuvor.

---

**Leseraufruf: Kennen Sie das Problem, dass Frau rast, plant und organisiert und Mann auf Anweisungen wartet? Wie gehen Sie in Ihrer Partnerschaft mit der Aufgabenverteilung um? Haben Sie Tipps und Tricks? Dann schreiben Sie uns an: [spon.gesundheit@spiegel.de](mailto:spon.gesundheit@spiegel.de).**

Mit einer Einsendung erklären Sie sich mit einer anonymen Veröffentlichung auf SPIEGEL ONLINE und sämtlichen anderen Medien der SPIEGEL-Gruppe einverstanden.

#### **URL:**

<https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/familie-warum-muetter-immer-alles-im-kopf-haben-muessen-a-1296211.html>

#### **Verwandte Artikel:**

Strategien für Eltern: So finden Sie die richtigen Familienrituale gegen Stress

<https://www.spiegel.de/plus/rituale-so-reduzieren-sie-stress-im-familienleben-a-44f40de2-618f-4a60-8c1e-a143961879ed>

Karriere nach Babypause: "Mein Appell an Frauen: Redet mit den Vätern!" (04.11.2019)

<https://www.spiegel.de/karriere/karriere-nach-babypause-macht-es-vaetern-nicht-so-schwer-a-1294465.html>

Bundessozialgericht: Arbeitende Mütter erhalten weniger Kinderbonus bei der Rente (16.10.2019)

<https://www.spiegel.de/karriere/bsg-arbeitende-muetter-erhalten-weniger-kinderbonus-bei-rente-a-1291902.html>

Strategien für gestresste Eltern: So gelingt ein entspannter Feierabend mit Kindern

<https://www.spiegel.de/plus/wenig-stress-trotz-kind-so-geniessen-sie-den-feierabend-a-15f77982-2242-40c9-9d6e-4c2d28219863>

Tipps vom Ordnungsprofi: Wie man sein Leben aufräumt (08.04.2018)

<https://www.spiegel.de/spiegel/tipps-wie-man-sein-leben-richtig-aufraeuamt-a-1201619.html>

Elterncoach: Ich hasse Adventskalender (29.11.2015)

<https://www.spiegel.de/panorama/vorweihnachtszeit-mit-kindern-adventskalender-nerven-a-1064519.html>

Comic von Emma: "You shouldve asked"

<https://english.emmaclit.com/2017/05/20/you-shouldve-asked/>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

---

© SPIEGEL ONLINE 2019

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung