



Jetzt beantragen und 20 Euro Startguthaben sichern.

[Online beantragen](#)



mieten oder kaufen & bis zu 30% sparen!

[Mehr Informationen](#)

Menü | Politik Meinung Wirtschaft Panorama Sport Kultur Netzwerk Wissenschaft mehr ▼

GESUNDHEIT

Schlagzeilen | DAX 13.396,11 | Abo

Nachrichten > Gesundheit > Sex & Partnerschaft > Gleichstellung von Frauen > Familienarbeit: Welche Tricks für eine gerechte Aufteilung gibt

Anzeige



Bis zu 100€ Startguthaben

Die Kreditkarten von American Express® inkl. bis zu 5 kostenfreien Zusatzkarten.

[Jetzt sichern](#)



Treppenlifte vergleichen

Kostenlos Preise und Angebote geprüfter Anbieter vergleichen & bis zu 30% sparen!

[Mehr erfahren](#)

Arbeitsteilung in der Familie

Wonderwoman zwischen Burn-out und Altersarmut

Bis 2019 blieb ein Großteil der Familienarbeit an Frauen hängen. Wie kriegen Paare ab 2020 eine gerechte Aufteilung hin? Was Männer tun und Frauen lassen sollten - und wie der Staat dabei helfen muss.

Von *Heike Kleen* ▼



Geber86/ Getty Images

Berufstätige Mutter: Wie geht gerechte Arbeitsteilung zu Hause?

Das neue Jahr steht vor der Tür, und der Mensch beginnt mit Selbstoptimierungsvorsätzen: mehr Sport, weniger Süßes. Weil aber spätestens im Februar der Geist abschweift und die Körpermitte erstarrt, stecken wir unsere Energie doch lieber in einen originelleren Vorsatz: gerechte Arbeitsteilung zu Hause.

Es ist mehr als 15 Jahre her, dass eine Frau in einer Werbung sagte: "Ich führe ein sehr erfolgreiches, kleines Familienunternehmen!" - und man sah sie bügeln, putzen, kochen und die Kinder trösten. Dieser Spot fühlte sich damals nach Wertschätzung an, heute lächeln Mütter dabei nur müde, denn mehr als 70 Prozent der Frauen in Deutschland sind erwerbstätig, Tendenz steigend. Die in der Werbung gezeigte Hausarbeit ist jedoch die gleiche und zum größten Teil bei ihnen hängen geblieben.

Die Mutter ist heute nicht nur Geschäftsführerin ihres erfolgreichen, kleinen Familienunternehmens (hier funktioniert der Aufstieg ganz ohne Quotenregelung), sondern sie geht zusätzlich ihrer anderen, bezahlten Arbeit nach - mehrheitlich in [Teilzeit](#), was die Aufstiegschancen dort erschwert.

Während es in den Vorständen von Börsenunternehmen mehr [Männer](#) mit dem Namen Thomas oder Michael [als Frauen gibt](#), liegt die Vermutung nahe, dass mehr Claudias und Julias als Männer darüber die Einkaufsliste für die [Familie](#) schreiben - und zwar so, dass sie mit der Regalanordnung im Supermarkt übereinstimmt (das Zeitfenster zwischen Büro und Kita beträgt kaum eine halbe Stunde).

Willkommen in der Geschäftsführung!

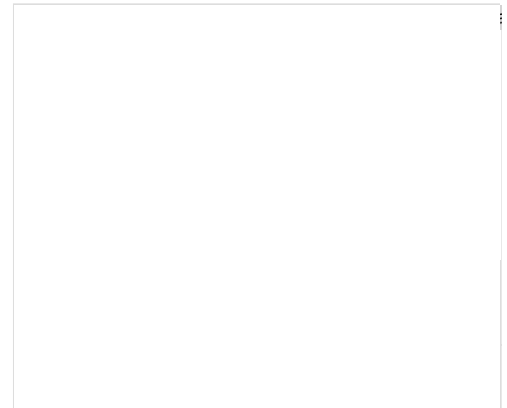
Diese [mentale Last](#), die Mütter ununterbrochen in Form von Gedanken, To-do-Listen und mehrspaltigen Kalendern mit sich herumtragen, führt zur [großen Erschöpfung einer Generation](#), die sich sowieso in der Rushhour ihres Lebens befindet.

Greifen wir auf das Bild der Familie als Unternehmen zurück, um das Problem in den Griff zu bekommen. Folgendes könnten wir im neuen Jahr tun:

Die langjährige Geschäftsführerin

- ernennt den Partner am 1.1. zum gleichberechtigten Teilhaber, arbeitet ihn in sämtliche Unternehmensabläufe ein und lagert Teilbereiche aus (sonst verspürt sie keine Entlastung und ist ein Kontrollfreak),

Anzeige



ANZEIGE



wenn der Weihnachtsstollen aus dem Supermarkt kommt.

Der neue Geschäftsführer

- arbeitet selbstständig, übernimmt Verantwortung und bringt neue Ideen ein,
- muss nicht ständig an seine Aufgaben erinnert werden und fragt nur in der Einarbeitungsphase, wo sich seine Arbeitsmaterialien befinden.

Anzeige

Was Familien von der Autoindustrie lernen

Doch wie funktioniert diese Arbeitsteilung in der Praxis? Die dreifache Mutter Laura Fröhlich widmet sich dem Thema mentale Last in ihrem [Blog](#) und wendet zu Hause die sogenannte [Shopfloor-Methode](#) an.

Das Prinzip stammt ursprünglich aus der Autoindustrie, wo die einzelnen Schritte der Produktion auf dem Boden notiert wurden. Mit Hilfe einer Sperrholzplatte hat Laura Fröhlich die Methode folgendermaßen auf ihre Familie übertragen:

- Ein großes Brett in vier Spalten und viele Zeilen unterteilen, in der ersten Spalte werden Kategorien wie Haushalt, Finanzen, Kinder, Urlaub, Geburtstage et cetera aufgelistet.
- Die zweite, dritte und vierte Spalte tragen die Überschriften "To do", "In Bearbeitung" und "Erledigt".
- Alle notwendigen Aufgaben werden auf Post-its geschrieben und den Kategorien zugeordnet, anschließend unter den Familienmitgliedern verteilt und entsprechend farbig markiert.
- Jedes Familienmitglied verschiebt die eigenen Zettel, bis sie am Ende (hoffentlich) unter "Erledigt" stehen.

Auch das Ehepaar Heidi und Christian Eineder hat sich Gedanken gemacht, wie man die inneren Checklisten der Mutter sichtbar macht und so die Arbeit gerechter verteilt. Ihre Firma [Easyfam](#) entwickelte ein Organisationstool bestehend aus:

- einem Taskboard, auf dem mit Magneten die sich wiederholenden Wochenaufgaben angebracht sind und
- je einer Bambusfigur pro Familienmitglied, an dem erledigte Wochenaufgaben befestigt werden, die aber auch an Tagesaufgaben wie "Ranzen packen" oder "Haustier füttern" erinnert.

Beide Systeme erfordern ein längst überfälliges Kick-off-Meeting, bei dem allen Familienmitgliedern klar wird, welche Arbeiten täglich und wöchentlich nötig sind.



3 Bilder

Mental Load: Diese Tools helfen bei der gerechten Aufteilung der Familienarbeit

Wonderwoman in der Neubausiedlung

Aber nicht nur Aufgaben müssen umverteilt, sondern auch Ansprüche heruntergeschraubt werden. Selbst Wonderwoman würde es nicht schaffen, einen Haushalt so zu führen wie eine Frau in den Fünfzigerjahren - und parallel zu arbeiten. Wie kommen wir darauf, dass man einem Beruf nachgehen und gleichzeitig jeden Tag frisch einkaufen und kochen, den Kindern im blitzblanken Haus bei den Schularbeiten helfen und der Cousine zweiten Grades einen Schal aus selbstgefilzter Wolle stricken kann?

Es sind die Altlasten unserer Sozialisation, die uns auf solche irren Gedanken bringen. Gerade die Generation Golf ist geprägt von der Idealvorstellung einer Mutti, die nicht arbeiten "muss", sondern das Eigenheim in der Neubausiedlung herrichtet, während Vati genug Geld nach Hause bringt. Wenn heute beide Elternteile arbeiten und sich für emanzipiert halten, aber diese Bilder weiterhin auf ihrer Festplatte eingegraben sind, stürzt das System früher oder später ab:

- Die Frau hat nie Pause, fühlt sich fremdbestimmt, denkt für alle mit und glaubt, dafür verantwortlich zu sein, dass es allen gutgeht.
- Da sie beruflich durch die Teilzeit zurücksteckt, sucht sie Bestätigung in häuslichen Bereichen, merkt aber, dass sich ihr Selbstwertgefühl durch eine selbstgeklöppelte Tischdekoration nicht erhöht. Das macht sie unzufrieden.
- Sobald sie wegen ihrer Arbeit ein schlechtes Gewissen hat, will sie für ihre Kinder alles so perfekt wie möglich machen.
- Der Mann fühlt sich finanziell verantwortlich, denn das Teilzeitgehalt der oftmals schlechter bezahlten Frau reicht gerade für Kita und Hort. Er arbeitet selten in familienfreundlichen Unternehmen und zu Hause hilft er mit, hat aber das Gefühl, es der Partnerin nie recht machen zu können.



ANZEIGE

Kleen, Heike

Jung war ich früher, jetzt will ich nur noch so aussehen: Lässig durch die Lebensmittel – eine Aufbaukur - Tiefenwirksame Tipps mit Soforteffekt

Heyne Verlag

256

15,00 €



Bei Thalia kaufen

Produktinweise erfolgen rein redaktionell und unabhängig. Über die sogenannten Affiliate-Links oben erhalten wir beim Kauf in der Regel eine Provision vom Händler. [Mehr Informationen dazu hier.](#)

Frauen sind mehr als Hinzuverdienerinnen

Damit sich in Deutschlands kleinen Familienunternehmen eine moderne Unternehmenskultur durchsetzen kann, werden dringend folgende Zuwendungen und wegweisenden Signale vom Staat benötigt:

- Das [Ehegattensplitting](#) gehört abgeschafft. Es degradiert Frauen zu zweitrangigen Hinzuverdienerinnen und treibt sie dadurch in die [Altersarmut](#).
- Lohndifferenzen müssen durch mehr Transparenz aufgehoben werden. Erst wenn Frauen gleichberechtigt entlohnt werden, sind Eltern frei in ihrer Entscheidung, wie sie Eltern- und Arbeitszeiten aufteilen - aktuell liegt die [Lohnlücke bei 21 Prozent](#).
- Rentengerechtigkeit: Frauen bekommen in Deutschland 53 % [weniger](#) Rente als Männer. Der Dank dafür, dass sie beruflich kürzertreten, um die Rentenzahler von morgen großzuziehen, lautet also: Altersarmut. Nicht nur in der Familie muss geregelt werden, wie man Rentenansprüche gerecht aufteilt, auch die Care-Arbeit muss sich positiv auf die Rente auswirken.
- Die Kinderbetreuung in Schulen muss verlässlich sein. Viele Familien basteln sich für die Zeit ab 13 Uhr ein teures, aufwendiges und störanfälliges System zusammen, das Kinder mehr belastet als ein durchdachtes Schulkonzept mit großzügigen Räumlichkeiten und gutem Personal. Doch Deutschland gab zuletzt nur 4,2 Prozent des Bruttoinlandsprodukts für Bildung aus und liegt damit sowohl unter dem Schnitt der OECD- als auch der EU-Länder.

Mehr zum Thema



Frauen in der Familie

Advent, Advent, die Mutter rennt

ANZEIGE

Dein Werkzeug verdient das Beste.



Neue Leistungsklasse – Bosch Carbide-Zubehör. Länger, härter, besser – ein Sortiment, mit dem du ungeahnte Leistungsstufen erklimmen kannst. Carbide Technology optimiert unserer Produkte genau an den richtigen Stellen. So sorgen wir dafür, dass unser Zubehör für die anspruchvollsten Anwendungen und die härtesten Materialien gemacht ist.

Distributed by CONATIVE

[Mehr erfahren...](#)

Am meisten brauchen Familien vor allem eins: Zeit. Kinder dürfen keine Probleme sein, die man ununterbrochen wegorganisieren muss. Und Care-Arbeit ist wichtig. Wenn beide Partner in den ersten Jahren mit Kindern maximal 30 Stunden arbeiten würden - bei vollem Lohnausgleich -, könnte das Familienleben endlich gemeinsam gestaltet werden. Beide Partner hätten mehr Zeit für sich und ihre Kinder, alle wären ausgeglichener und seltener krank.

Und das Beste kommt zum Schluss: Wer in seinem kleinen Familienunternehmen die Hälfte der Macht abgibt, hat endlich Kapazitäten frei, um sich beruflich weiterzuentwickeln und in der Gesellschaft die andere Hälfte der Macht zu übernehmen.

[🏠 Zur Startseite](#)

Diesen Artikel...

[Drucken](#) | [Feedback](#) | [Nutzungsrechte](#)

[Teilen](#)

[Twittern](#)

[E-Mail](#)

