

Podcast mit Jo Lücke

****Jutta Ribbrock****: [00:00:09] Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von ****einfach ganz leben****, deinem Podcast für bewusstes Leben. [00:00:09] Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. [00:00:09] In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. [00:00:09] Heute ist bei mir Jo Lücke. Sie ist Expertin für Carearbeit, für gleichberechtigte Sorgearbeit von Vätern und Müttern, für die Vereinbarkeit von Job und Familie. [0m0s9ms] Sie hält auch Vorträge und gibt Workshops für Unternehmen, wie die nämlich familienfreundlicher werden können und sich damit auch selbst einen Gefallen tun, weil sie sich damit auch Fachkräfte sichern. [0m0s9ms] Und Jo hat ein Buch geschrieben mit dem Titel ****Für Sorge: Wie Equal Care euer Familienleben rettet****. [0m0s9ms] Also wie kriegen wir das hin, dass es uns als Eltern gut geht, dass wir Belastungen gerecht aufteilen und alle Elternteile die nötige Zeit für berufliches Engagement, Erholung und Freizeit bekommen? [0m0s9ms] Und welche Veränderung braucht es dafür in Wirtschaft und Gesellschaft? Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. [0m0s9ms] Liebe Jo, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

****Jo Lücke****: [00:01:39] Ich danke für die Einladung.

****Jutta Ribbrock****: [00:01:41] Ich bin ja immer verliebt ins Gelingen und großer Fan von lösungsorientierten Ansätzen. [00:01:41] Das gefällt mir auch an deinem Buch so gut. Du stellst so Herausforderungen vor und dahinter kommt, was helfen kann. [0m01s41ms] Das finde ich total toll. Und jetzt stelle ich mir vor, wie das wohl in deinem Leben ist. [0m01s41ms] Und ich würde dich gerne, wenn ich darf, als allererstes ganz persönlich fragen, wie ihr das in eurer Familie, du und dein Mann hinkriegt mit Equal Care. [0m01s41ms] Und dass eben tatsächlich beide sich beruflich engagieren können beide auch ihren Ausgleich haben. Ihr habt, glaube ich, zwei Kinder. [0m01s41ms] Ist das richtig? Wie läuft das bei euch?

****Jo Lücke****: [00:02:23] Ja, wir sind da natürlich auch so reingewachsen und werden im Laufe unserer Elternschaft immer besser darin, auch die Sorgearbeit zu teilen. [00:02:23] Bei uns ist es so, dass wir beide selbstständig arbeiten und damit eine hohe berufliche und zeitliche Flexibilität haben. [0m02s23ms] Und mein Mann arbeitet in Projekten und so war es dann schon von Anfang an eigentlich so, dass ich zeitweise sehr viel verantwortlich war für unser gemeinsames Kind und dafür dann einen Ausgleich bekam, wenn er dann wieder über längere Zeiträume zu Hause war und fast gar keine Arbeit hatte. [0m02s23ms] Und ich habe meine Termine dann da gelegt und so hat sich das ziemlich gut ausgeglichen. [0m02s23ms] Aber nichtsdestotrotz sind bei uns auch Sachen angefallen natürlich, die wir einfach aufgrund unserer Herkunftsgeschichte unterschiedlich gehandhabt haben und die uns auch unterschiedlich aufgefallen sind. [0m02s23ms] Ich habe ja auch diesen Test entwickelt und als der in der ersten Version fertig war, habe ich den meinem Mann gezeigt und er hat es angekuckt und fand er interessant. [0m02s23ms] Und dann hörte ich irgendwie ich habe damals noch zu Hause gearbeitet, aus dem Leben, aus der Küche. [0m02s23ms] So komische Geräusche. Plötzlich. Was ist denn da los? Was macht er jetzt? [0m02s23ms] Und dann kam ich in die Küche und habe gesehen, dass er den Kühlschrank ausgeräumt hat und den Kühlschrank sauber gemacht hat. [0m02s23ms] Wir waren schon ein paar Jahre zusammen gewesen und es war das erste Mal, dass ich erlebt habe, dass er Dinge den Kühlschrank aus wischt. [0m02s23ms] Und

das war einfach so ein Punkt, der auf dieser Liste gestanden hatte und die man einfach so nicht auf dem Schirm hat. [0m02s23ms] Also so diese kleinen Sorge, Aufgaben, die man irgendwie so als Mädchen, als Frau kriegt man die so mit anerkennen, dass man darauf achtet, dass das mal sauber ist oder dass man auch mal die Küchenschränke von oben abwischen muss und solche Sachen. [0m02s23ms] Und das sind dann Dinge, die bei uns natürlich auch mit großen Unterschieden einfach besetzt sind, weil wir eben als Männer und als Frauen oder Mann und Frau aufgewachsen sind. [0m02s23ms] Aber mein Partner ist mit einem alleinerziehenden Papa groß geworden, sodass er tatsächlich viele Herausforderungen, die in Partnerschaften entstehen, dadurch quasi schon vorher. [0m02s23ms] Behoben oder erlernt hat bzw eben überwunden hat, weil er eben zu Hause gesehen hat, dass der Papa auch alles macht. [0m02s23ms] Und der wollte auch, dass sein Kind alles lernt und hat ihm dann eben alles beigebracht. [0m02s23ms] Und als er dann ausgezogen ist von zu Hause, da stand er da nicht wie Ochs vorm Berge, sondern er wusste eben schon, wie man seinen Haushalt organisiert und hatte diese Sachen schon mitgenommen. [0m02s23ms] Und das war sicher auch etwas, was ich dann von Anfang an attraktiv fand dass ich das Gefühl hatte, da ist jemand, der steht auf den eigenen Beinen. [0m02s23ms] Und er hat auch gesagt na ja, dann, wenn das irgendwie so sein soll, dann bleib ich halt mit den Kindern zu Hause. [0m02s23ms] Ist kein Problem. Das heißt, wir hatten schon eine. Wir hatten schon Voraussetzungen auf verschiedenen Ebenen, die dem sehr, sehr zuträglich waren. [0m02s23ms] Die ganzen fair verteilten Care Arbeit.

****Jutta Ribbrock****: [00:05:47] Da siehste mal das am Vorbild lernen. [00:05:47] Das hat sich da im Grunde wieder gezeigt, das wie viel das ausmacht und wir meistens das andere lernen. [0m05s47ms] Also die klassischen Rollenbilder von unseren Müttern und Vätern. Du hast gerade den Low Test erwähnt. [0m05s47ms] Sei doch so lieb und erklär das mal kurz. Was ist mit Mental Load gemeint und was ist dieser Test?

****Jo Lücke****: [00:06:10] Mental Load meint den Teil der Sorgearbeit, der Kummer und Care Aufgaben, der im Kopf stattfindet, also das ganze Planen und Organisieren des Familienalltags. [00:06:10] Also im Grunde genommen die ganze Sorgearbeit mit den Kindern oder Angehörigen und den ganzen Aufgaben, die da drumherum so stattfinden, zu planen, zu organisieren, im Blick zu behalten. [0m06s10ms] Termine zu erinnern usw. Also das ist die mentale Last, die durch Sorgearbeit entsteht und in dem Mental Load und Kertesz wird. [0m06s10ms] Es ist im Grunde genommen eine Liste von ganz, ganz vielen Aufgaben, die im Familienalltag anfallen. [0m06s10ms] Die sind sortiert in täglich, wöchentlich, monatlich und jährlich, um so ein bisschen ein Gefühl dafür zu kriegen, in welcher Frequenz diese Aufgaben auch stattfinden und durchgeführt werden müssen. [0m06s10ms] Und für jede dieser Aufgaben kann man dann Punkte bekommen oder die für sich ankreuzen, wenn man diese Aufgabe durchführt und wenn man auch dran denkt. [0m06s10ms] Also die mentale Belastung wird dann durch ein Häkchen oder Kreuzchen repräsentiert. [0m06s10ms] Wenn also Betten machen eine Aufgabe ist, die täglich im Haushalt anfällt, dann kann ich da mein Kreuzchen setzen, weil ich das regelmäßig mache. [0m06s10ms] Und ich denke auch dran. Und dann setze ich noch ein zweites Kreuzchen und bekomme dann für diese tägliche Aufgabe insgesamt acht Punkte. [0m06s10ms] Bei den wöchentlichen Aufgaben gibt es dann drei für die monatlichen zwei und für die jährlichen einen Punkt, sodass man so eine leichte Gewichtung hat, einfach dafür, wie häufig diese Aufgaben anfallen. [0m06s10ms] Denn ganz oft ist es so, dass Aufgaben, die männlich besetzt sind, wie beispielsweise Rasenmähen, Steuererklärung oder zum TÜV fahren oder sowas, sehr viel seltener anfallen als die Aufgaben, die die Frauen machen. [0m06s10ms] Und um dem so ein bisschen Rechnung zu tragen, habe ich diesen Test entwickelt, um aber vor allem dann mit dem Partner, mit der Partnerin

darüber ins Gespräch zu kommen, was alles Familienaufgaben eigentlich sind. [0m06s10ms] Denn so ähnlich wie mit der Kühlschrankschichte, wenn wenn Männer oder Väter eben nicht in dieser Weise aufgewachsen sind und diese Aufgaben als normal und ja sich dafür als zuständig erleben, dann mangelt es ganz häufig an einem ganz grundlegenden Verständnis dafür. [0m06s10ms] Was ist das denn eigentlich alles, was dir hier zu viel ist? Es ist doch irgendwie nur ein bisschen Haushalt. [0m06s10ms] Und anhand dieser Liste kann man dann erkennen, dass das schon wirklich sehr, sehr viel ist und dass es zum einen wahnsinnig viel Zeit beansprucht, aber eben auch Platz im Kopf, der dann für andere Sachen nicht mehr zur Verfügung steht.

****Jutta Ribbrock****: [00:09:07] Und besonders hervorheben möchte ich auch noch mal diesen Punkt Was fällt täglich an und was nur ab und zu, weil das ja oft auch ein Argument ist. [00:09:07] Wieso denn? Ich kümmer mich halt immer ums Auto und ums Werkzeug und aber das ist eben in der Frequenz viel geringer. [0m09s7ms] Und das andere, was du repetitive Aufgaben nennst, also wir müssen ja bestimmte Sachen einfach jeden Tag oder mehrmals täglich erledigen und das hat dann einfach schon mal eine andere Belastungsstärke. [0m09s7ms] Ja, genau. Und wie habt ihr so Aufgaben verteilt? Wer wacht was so bei euch?

****Jo Lücke****: [00:09:44] Wir haben so eine Mischung gemacht aus Präferenzen und einfach ganz klarer, fairer Fifty fifty Teilung. [00:09:44] Wir haben die Zeit mit den Kindern fifty fifty geteilt. [0m09s44ms] Wir gucken immer einmal in der Woche ungefähr, wer die Kinder wann abholt. [0m09s44ms] Das stimmen wir dann von Woche zu Woche ab und schauen auf die Terminkalender, was irgendwie möglich ist, und gucken, dass das ausgeglichen ist. [0m09s44ms] Dass wir jeder da die Nachmittage haben mit den Kindern und am Wochenende genauso. Also haben wir fifty fifty. [0m09s44ms] Und was die Präferenzen betrifft, ist es bei mir so, dass ich das Badezimmer wöchentlich reinige und mein Partner dafür fast täglich die Küche abends, denn ich habe wirklich abends keine Kraft und keine Lust mehr, die Küche aufzuräumen. [0m09s44ms] Und ihm ist es sehr wichtig. Am nächsten Morgen dann, weil er dann die Brote macht und so eine frische Küche zu kommen und dann ist das was, was er eben übernimmt. [0m09s44ms] Und dafür mache ich dann das Badezimmer regelmäßig. Und ansonsten haben wir einen sehr minimalistischen Putzplan. [0m09s44ms] Wir machen alle 14 Tage eine Grundreinigung unserer Wohnung und das machen wir genau abwechselnd. [0m09s44ms] Das haben wir im Kalender stehen. Immer montags steht das alle 14 Tage, Montags steht es im Kalender und dann hat man bis Mittwoch Donnerstag Zeit, das dann zu erledigen. [0m09s44ms] Und dann hat man wirklich so eine komplette Grundreinigung, einmal der ganzen Wohnung und das klappt auch ziemlich gut. [0m09s44ms] Also ich muss wirklich sagen, damit sind wir beide happy. [0m09s44ms] Und das war ein Prozess, dahin zu kommen und zu schauen, was sind so die Bedürfnisse und Wünsche und auch die Vorstellungen davon, was jetzt eben sauber bedeutet und Familienalltag. [0m09s44ms] Es ist ja oft so, dass man an irgendeiner Stelle Abstriche machen muss, weil man einfach nicht mehr alles so schafft, wie man das vielleicht vorher geschafft hat und die Sachen ja auch viel dreckiger werden und viel schneller wieder Chaos entsteht usw. [0m09s44ms] Genau. Aber da haben wir jetzt eigentlich ein ganz, ganz solides Gerüst, so mit dem wir arbeiten können.

****Jutta Ribbrock****: [00:11:52] Diese Klarheit ist auch so hilfreich, man hat keine Auseinandersetzungen darüber, es stehen auch Termine fest. [00:11:52] Das heißt, dass es auch schon wieder weniger mental load, dass man nicht nachdenkt Ah, mache ich das heute? [0m11s52ms] Ja, dann fängt man so das Diskutieren witzig an und ach nee, nee, ich schaff es nicht, weil. [0m11s52ms] Und diese ganze Diskutiererei mit einem selber, die

hört dann auch auf. [0m11s52ms] Und du empfiehlst ja auch, dass man zum Thema Präferenzen auch mal was macht, was nicht so mit dem. [0m11s52ms] Ja mit dem eigenen Geschlecht immer so verbunden wird. Also ich zum Beispiel kann super mit der Bohrmaschine umgehen und Löcher. [0m11s52ms] Und ich war mit einem Mann zusammen, der das gar nicht mochte. [0m11s52ms] Das heißt, ich, das habe ich eigentlich schon schon viele Jahre immer gemacht. [0m11s52ms] Gibt es etwas, was du machst, wo du gesagt hast okay, ich mache jetzt so Männerding einfach auch, um zu zeigen, dass ich da auch zu bereiten.

****Jo Lücke****: [00:12:47] Ja, das gibt es. Und ich fluche jedes Mal, wenn ich es mache und dass es Fahrräder repariert. [00:12:47] Das ist wirklich so eine Art Kindheitstrauma. Auch mein Papa hat mit uns schon Fahrräder repariert und eigentlich sollte ich das können. [0m12s47ms] Aber es gibt immer so ganz viele innere Widerstände dabei bei mir und ich bringe gerne mein Fahrrad in die Werkstatt. [0m12s47ms] Und jetzt mit Kindern habe ich aber gedacht Nee, jetzt, die müssen doch sehen, dass die Mama das auch kann. [0m12s47ms] Und das geht immer mal wieder nach hinten los, weil ich dann fluche und es keine Geduld habe für diese Art von Arbeit. [0m12s47ms] Ich bohre gerne. Ich baue gerne aus Holz oder was auch immer und räume um und tue dies und jenes. [0m12s47ms] Aber Fahrräder reparieren ist wirklich. Nein, danke.

****Jutta Ribbrock****: [00:13:38] Okay, ganz schön tapfer, dass du dir genau das dann auch noch ausmacht.

****Jo Lücke****: [00:13:42] Ja. Das mache ich wirklich so aus pädagogischen Erziehungszeiten. [00:13:42] Aber ich denke, das geht dann in Wirklichkeit auch eigentlich nach hinten los, weil die Kinder dann sehen, dass es mir keine Freude bereitet. [0m13s42ms] Das bringt dann mehr. Also wenn man sich dann nicht so zusammenreißen kann, dass man zumindest irgendwie so eine grundlegende Bereitschaft vermittelt, dann lohnt sich das vielleicht auch nicht unbedingt. [0m13s42ms] Man muss sich ja jetzt auch nicht völlig verstellen, das ist ja auch Quatsch.

****Jutta Ribbrock****: [00:14:09] Ja, Da ist was dran. Lass uns doch noch mal ein paar Begriffe angucken, mit denen du dein Modell sozusagen gebaut hast. [00:14:09] Also Equal Pay haben wir angesprochen Mental Load. Und du sprichst noch von emotional Load bzw. von emotionaler Arbeit.

****Jo Lücke****: [00:14:29] Ja emotionale Arbeit. Emotional Load ist ein Teil der mentalen Belastung. [00:14:29] Also ich würde ihm diese diese Art der Belastung oder Arbeit der Momente Load zurechnen, weil es eben auch etwas ist, was im Kopf stattfindet und damit gemeint ist. [0m14s29ms] Alles an Beziehungsarbeit, das dafür sorgt, dass man ein schönes und harmonisches Miteinander hat. [0m14s29ms] Zum Beispiel die Streits, von Kindern zu schlichten ist emotionale Arbeit. [0m14s29ms] Auch die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen und die von anderen zuerst zu befriedigen oder zuerst wahrzunehmen. [0m14s29ms] Das ist eine Art von emotionaler Arbeit, sich auch auf eine bestimmte Art und Weise zu verhalten, obwohl man eigentlich gerne was anderes machen würde. [0m14s29ms] Also freundlich zu bleiben zum Beispiel. Oder sachlich zu bleiben. [0m14s29ms] Das sind Aufgaben, die viel mit der eigenen Impulskontrolle auch zu tun haben und auf diese Art auch zu einer gewissen Form von Arbeit werden. [0m14s29ms] Weil das nämlich total anstrengend ist, sich so zurückzunehmen. Und gerade alles, was eben Beziehungsarbeit ist, ist eben dadurch, dass es emotional besetzt ist, besonders belastend und kann sehr, sehr anstrengend sein. [0m14s29ms] Und wenn sich dann in der Familie nur eine Person dafür zuständig fühlt, dass diese Harmonie dann am Start ist,

dann ist das auch eine sehr, sehr große Last, die dadurch entstehen kann. [0m14s29ms] Und Aufgaben, die zum Beispiel damit einhergehen, sind Geschenke zu besorgen, zum Beispiel für Großeltern oder für Schwiegereltern. [0m14s29ms] Das ist auch eine Art von Beziehungsarbeit, sich zu überlegen was wünscht sich die Person, was kann man ihr schenken, Was würde ihr eine Freude bereiten? [0m14s29ms] Was ist vielleicht ein sinnvolles Geschenk? Also um diese Entscheidungen treffen zu können, muss man ja schon ganz viel im Vorfeld Wissen gesammelt haben über die Person und aufmerksam gewesen sein. [0m14s29ms] Und diese Art von Aufmerksamkeit ist etwas, was innerhalb dieser ganzen mentalen Belastung noch mal unsichtbarer ist, weil es noch viel weniger als Aufgabe oder als Arbeit wahrgenommen wird. [0m14s29ms] Man macht das irgendwie auf so eine Art zu einer gewissen Selbstverständlichkeit.

****Jutta Ribbrock****: [00:17:01] Das ist ja auch ein Punkt, den du machst in deinem Buch, dass das quasi so unsichtbar ist und dass du darin eben, dass das so klein gehalten wird, auch Ebene Entwertung dieser Art von Arbeit siehst und dass es dann auch noch so vermittelt wird, dass das ein Trieb in uns Frauen ist, diese Art von Arbeit zu machen und dass das ja, was ist. [00:17:01] Mei, das ist ja nicht so notwendig, es ist optional und das ist eigentlich von dir was, was du mit einem großen Ausrufezeichen sagst. [0m17s1ms] Jede und jeder braucht Carearbeit, damit unserer Spezies überlebt. Also es ist quasi essenziell für unser Überleben. [0m17s1ms] Das finde ich ganz schön groß. Kannst du uns das noch so ein bisschen erläutern?

****Jo Lücke****: [00:17:46] Ja, das kann ich gerne noch ein bisschen erläutern. [00:17:46] Also was eben gerne gesagt wird, gerade im Bereich der emotionalen Arbeit ist so was wie Ja, ich bräuchte doch jetzt gar kein Geschenk, oder Wir müssen doch hier keine Blumen mitbringen, oder? [0m17s46ms] Ja, dann halt dich doch raus aus der. Aus dem Streit In deiner Familie ist doch alles so kannst du doch dich von abgrenzen. [0m17s46ms] Und die Sache ist die, dass das eben nicht so einfach möglich ist. [0m17s46ms] Also auf einer persönlichen, individuellen Ebene mag das manchmal eine gute Entscheidung sein, aber ganz grundsätzlich betrachtet sind wir alle auf diese Beziehungen angewiesen. [0m17s46ms] Wir brauchen das Vertrauen zu anderen Leuten, gute positive Beziehungen, damit wir uns eben nicht gegenseitig von hinten erdolchen. [0m17s46ms] Und wenn wir darauf verzichten würden, tatsächlich auch auf diese kleinen Gesten, auf die Versuche, andere Leute gut zu verstehen, zu begleiten, empathisch zu sein. [0m17s46ms] Wenn wir darauf verzichten würden, ginge das mit einem ganz massiven Vertrauensverlust einher unter Menschen. [0m17s46ms] Denn diese Sorgearbeit, diese emotionale Arbeit ist, was Vertrauen generiert. Und ohne dieses Vertrauen können wir nicht überleben. [0m17s46ms] Wir brauchen das jederzeit. Im Grunde genommen. Also wir haben natürlich im Laufe der Menschheitsgeschichte verschiedene Aspekte ersetzt durch beispielsweise einen Rechtsstaat, in dem man dann bestimmte Sachen nicht mehr darf und gewisse Vorstellungen von Moral usw. [0m17s46ms] Aber was da drunter liegt, ist ja der Wunsch nach einem Zusammenleben, in dem man anderen Menschen vertrauen kann. [0m17s46ms] Und zu sagen Na ja, wir lassen sie jetzt, wir brauchen das alles nicht, ist absoluter Quatsch. [0m17s46ms] Ich habe ja im Buch ja auch die Bedürfnispyramide dazu noch mal dargestellt von Marsdorff, der gesagt hat, wir brauchen zuallererst was zu essen und was zu trinken, und dann kommt diese ganzen Beziehungs und Verwirklichung sbedürfnisse irgendwann später. [0m17s46ms] Aber die Forschung hat ihn eigentlich widerlegt und hat gezeigt Nein, nein, die Kinder, die brauchen vor allem Beziehung. [0m17s46ms] Die brauchen Menschen, denen sie vertrauen können. Und ohne diese Beziehung ist das alles, ist alles andere auch nichts wert. [0m17s46ms] Also selbst wenn man physisch überlebt, ist ein beziehungsfreies Leben eines, das. Ich möchte fast sagen fast nicht lebenswert ist. [0m17s46ms] Was natürlich auch, was bei einer emotionalen

Vernachlässigung auch ganz, ganz massiven Problemen zum Beispiel einhergeht. [0m17s46ms] Das heißt, wir brauchen diese Sorgearbeit, die emotionale Arbeit, aber auch diese ganze Kümmerarbeit, um ja miteinander hier auf diesem Planeten einigermaßen koexistieren zu können, auch um Lohn arbeiten zu gehen. [0m17s46ms] Und wir kennen das ja auch aus dem Arbeitskontext, dass auch Unternehmen zum Beispiel Sachen machen wie in Kletterwald fahren mit ihren Mitarbeitenden oder irgendwelche Teambuilding Maßnahmen gemeinsam tauchen gehen oder irgendwelche aufregenden Sachen, wo man aufeinander angewiesen ist, wo man einander braucht oder sich in irgendeiner Weise aufeinander verlassen muss, um Vertrauen zwischen den Kolleginnen herzustellen. [0m17s46ms] Denn wenn man sich vertraut, ist es möglich, sich auf andere Sachen zu konzentrieren und dann auch gut zu arbeiten. [0m17s46ms] In einem Arbeitsumfeld oder in der Schule zum Beispiel, wo man Angst hat vor der Lehrperson, wo man Angst hat, dass einem irgendwas Schlimmes passieren kann. [0m17s46ms] Das sind keine guten Voraussetzungen für Entwicklung, für Leistung, für das alles, was wir ja von den Menschen dann auf der anderen Seite erwarten, wenn sie eben keine Arbeit leisten. [0m17s46ms] Gerade.

****Jutta Ribbrock****: [00:21:42] Du hast gerade Unternehmen erwähnt, du hast auch Politikwissenschaften und Volkswirtschaft studiert und du sagst das im Grunde unser System, also das kapitalistische System. [00:21:42] Profitiert von dieser Art von Rollenklischees, die wir haben, und auch von der Entwertung der Carearbeit. Wie meinst du das? [0m21s42ms] Kannst du das ein bisschen erklären?

****Jo Lücke****: [00:22:08] Ja, wir sind ja alle auf diese Sorgearbeit angewiesen. [00:22:08] Um Erwerbsarbeit zu gehen, müssen ja bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Das heißt, man brauch. [0m22s8ms] Man muss was gegessen haben, man muss was Frisches zum Anziehen haben und sollte einigermaßen erholt sein. [0m22s8ms] Und all das, was diese Voraussetzungen erfüllt, sind eben Kernaufgaben. [0m22s8ms] Und in dem Moment, wo ein Unternehmen die Arbeitskraft von einem Angestellten nutzt, 8910 Stunden am Tag, dann steht der ja zu Hause für diese Aufgaben nicht zur Verfügung. [0m22s8ms] Wenn in diesem zu Hause dann Kinder sind oder andere Menschen den Pflegebedarf haben, braucht es eine weitere Person, die diese Aufgaben dann bereitstellt, weil der Angestellte sonst ja gar nicht im Job sein könnte. [0m22s8ms] Er müsste sich ja dann selbst darum kümmern. Das heißt, seine gebügelten Hemden und das vorbereitete Essen und die versorgten Kinder tragen dazu bei, dass man überhaupt erst in die Arbeit gehen kann. [0m22s8ms] Sonst stünden die Leute gar nicht so lange zur Verfügung. Es wäre gar nicht möglich. [0m22s8ms] Wenn man mal guckt, wie viel Zeit Sorgearbeit in Anspruch nimmt. [0m22s8ms] Das ist doppelt so viel, wie wir für Lohnarbeit brauchen, sind 117 Milliarden Stunden im Jahr. [0m22s8ms] Für Lohnarbeit werden gerade mal 60 Milliarden aufgewendet. Und das macht schon ganz deutlich, dass diese Lohnarbeit darauf angewiesen ist, dass keine Arbeit gemacht wird. [0m22s8ms] Und dadurch, dass Frauen sich dazu verpflichtet fühlen, dazu aufgezogen wurden, in diese Position zu gehen, zu zu sorgen, für andere zu sorgen, sich zu kümmern und gleichzeitig diese Geschichte erzählt wird von der Erfüllung, die dann dadurch entsteht, auch eigentlich keine Notwendigkeit gesehen wird, dafür zu bezahlen oder dafür mit zu bezahlen. [0m22s8ms] Das ist allerdings so eine Entwicklung, denn früher gab es ja so was wie den Familienlohn. [0m22s8ms] Da hat der Angestellte dann einen Lohn bekommen, der wirklich dafür gedacht war, die ganze Familie zu versorgen und da wurde dann die Partnerin und die Kinder usw., die wurden da mitgedacht. [0m22s8ms] Aber im Laufe der Zeit sind die Reallöhne gesunken. Also seit den Achtzigern 1980 er Jahren sind die Reallöhne gesunken und damit einher geht eben die Tatsache, dass es keinen Familienlohn mehr gibt. [0m22s8ms] Der Erwerbsdruck auf die anderen Familienmitglieder steigt. Sie müssen

eben auch dann in den Job gehen. [0m22s8ms] Und so verdichtet sich unser Alltag immer stärker und immer stärker, Während die Sorgearbeit bei den Frauen verbleibt und die dann mit diesen Doppelschichten und unter der Doppelbelastung mehr und mehr zusammenbrechen. [0m22s8ms] Und auch das sehen wir ja jetzt ganz viel, haben wir bei Corona auch ganz viel gesehen in dem Moment, wo es möglich ist, finanziell die Erwerbsarbeit zu reduzieren. [0m22s8ms] Dass Frauen dann aus ihren Jobs rausgehen und bei den Kindern zu Hause bleiben, weil eben diese Sorge Aufgaben so umfangreich sind, dass so was wie eine Vereinbarkeit eigentlich gar nicht existiert. [0m22s8ms] Und da erleben wir jetzt so eine Form der Retraditionalisierung bei Menschen, die es sich eben finanziell leisten können, die durchaus besorgniserregend ist. [0m22s8ms] Das ist keine positive Entwicklung, weil es natürlich auch finanzielle Abhängigkeiten verstärkt und die wiederum Vorbilder für die Kinder, die in den Familien aufwachsen, dann auch wieder. [0m22s8ms] Also es werden keine Hürden abgebaut, sondern wir befinden uns da gerade in einer gewissen Stagnation dahingehend.

****Jutta Ribbrock****: [00:26:05] Da haben wir uns gerade vorweg der Tom und ich hier im Tonstudio, bevor Du und ich uns zusammengeschaltet haben, tatsächlich noch drüber unterhalten. [00:26:05] Da haben wir beide nämlich gestern einen Bericht gesehen über diese Tradwives, die auf Instagram und Tiktok so Werbung machen für ihr wunderbares Leben, stehen am Herd, sind wunderschön frisiert, geschminkt und sagen, sie haben sich ganz bewusst dafür entschieden. [0m26s5ms] Und dann haben wir auch beide gestaunt über eine Aussage. Die fanden wir ziemlich krass. [0m26s5ms] Das eine gesagt hat, sie bezeichnet sich als Feministin, denn das ist für sie Feminismus, dass man eine Entscheidung, die eine Frau trifft, respektiert. [0m26s5ms] Schon ein Ding?

****Jo Lücke****: [00:26:55] Ja. Ich würde dem gar nicht so sehr widersprechen. [00:26:55] Denn im Grunde genommen ist das ja etwas, was Feminismus, was ein Ziel des Feminismus ist, dass freie Entscheidungen getroffen werden können und die Strukturen und Rollenerwartungen nicht so stark sind, dass man in die eine oder in die andere Richtung gedrängt wird. [0m26s55ms] Sich in eine finanzielle Abhängigkeit zu begeben, ist auf der anderen Seite natürlich nur bedingt feministisch. [0m26s55ms] Also wenn es für jemanden bedeutet zu sagen na ja, gut, ich möchte jetzt hier zu Hause bleiben mit den Kindern und diese Sorgearbeit leisten, die viel Zeit in Anspruch nimmt. [0m26s55ms] Und wir können uns das finanziell leisten. Und wir machen einen Vertrag darüber, dass die Zeit, die ich hier zu Hause verbringe, genauso vergütet wird oder mit exakt der Hälfte des Einkommens bezahlt wird, die mein Partner nach Hause bringt. [0m26s55ms] Und ich verfüge über dieses Einkommen und ich kann damit meine Rentenvorsorge bezahlen und zahle auch weiter in die Rentenkasse ein usw. [0m26s55ms] Dann würde ich sagen warum nicht? Genau das ist eigentlich das Ziel, dass jeder Mensch, ob Männer oder Frauen, eben diese Entscheidung frei treffen können, ohne dass ihnen krasse Nachteile dadurch entstehen. [0m26s55ms] Und was ich da durchaus schätze, auch an dieser Perspektive und wo ich auch die Sehnsucht verstehen kann, warum Was diese Shadow Views so beliebt macht, ist eben diese Erkenntnis, dass die Sorgearbeit für die Familie ja zeitlich anspruchsvoll ist und dass alles andere ja wirklich so auch anstrengend ist, dass es eigentlich überhaupt nicht nachhaltig möglich ist. [0m26s55ms] Und insofern finde ich das schon auch ein wichtiges Signal, das zu sehen, dass Menschen das erkennen und sich dann aktiv auch quasi dem diesem feministischen Anspruch entziehen, unabhängig zu sein oder sich gegen dieses Ideal zu stellen, wie ein Mann zu werden. [0m26s55ms] Denn das ist ja, was Feminismus lange Zeit auch bedeutet hat. Bzw. [0m26s55ms] In der Zeit, in der Frauen das Recht erkämpft haben, dass die gleichen Gehälter zum Beispiel zu bekommen wie Männer, ging es ja ganz viel darum, dass Frauen nicht benachteiligt sein dürfen und die gleichen Rechte haben. [0m26s55ms] Und jetzt sind wir irgendwie an

diesem Punkt und jetzt stellen wir fest na ja, aber wenn wir jetzt plötzlich alle sind wie Männer, dann wer macht dann die Arbeit? [0m26s55ms] Das passt ja nicht mehr zusammen, Da fällt ja dann was hinten raus. [0m26s55ms] Das heißt also, diese Emanzipation hin zu einem männlichen Ideal funktioniert nur bis zu einem gewissen Grad. [0m26s55ms] Und es ist wie so eine natürliche Grenze dort eingezogen, weil die Care Arbeit ja eben nicht optional ist. [0m26s55ms] Wir können nicht alle zehn Stunden am Tag arbeiten, das funktioniert nicht. [0m26s55ms] Es würde dann funktionieren, wenn wir die Arbeit auslagern, wenn wir dann jemanden bezahlen, der sie für uns macht, sozusagen. [0m26s55ms] Aber dann bilden wir ja internationale Kernketten hier heraus, die dann wiederum andere Frauen ausbeuten und unterdrücken. [0m26s55ms] Und das wiederum ist überhaupt nicht feministisch.

****Jutta Ribbrock****: [00:30:29] Du meinst damit, wenn wir jetzt zum Beispiel Reinigungskräfte aus Polen oder so engagieren, die dafür lange Zeit nicht mit ihren Kindern zusammen sein können, weil sie hier Geld verdienen usw mit diesen Ketten.

****Jo Lücke****: [00:30:43] Genau das sind so Care Ketten, die dann entstehen, wenn eben in anderen Ländern dann der Druck Geld zu verdienen so groß ist, dass das Mütter, dass Eltern ihre Familien verlassen, damit eben überhaupt ein physisches Überleben möglich ist. [00:30:43] Und die Kosten dieser unterlassenen Sorgearbeit oder die Kosten der Sorgearbeit werden ausgelagert. [0m30s43ms] Jemand anderes trägt die dann also die Kinder der polnischen Putzfrau. [0m30s43ms] Ähm, die sind diejenigen dann, die quasi mit dafür bezahlen, dass ich zehn Stunden arbeiten kann, weil jemand anderes meine Wohnung putzt.

****Jutta Ribbrock****: [00:31:22] Noch mal kurz ergänzend zu diesem Geld Thema Ähm, das empfehlst du ja auch und das habe ich auch schon oft gelesen und finde das wirklich einen super wichtigen Gedanken. [00:31:22] Nicht nur, wenn ich jetzt als Tradwife zu Hause bleibe, auch wenn wir vielleicht beide arbeiten, aber ich möglicherweise als Frauen ein bisschen weniger arbeite und ein bisschen mehr Care Arbeit übernehme, Das auch, da man mal ungefähr ausrechnet, was man an Verlusten hat, an Einkommen. [0m31s22ms] Und Rentenansprüchen. Und dann im Grunde in der Zeit, wo noch alles gut ist, man sich total lieb hat und noch nicht in irgendeiner Konfliktzone ist, weil Trennung ansteht oder so dann vereinbart, dass eine Altersvorsorge für die Person eingezahlt wird, die mehr Carearbeit übernimmt, dass das gleichmäßig verteilt ist. [0m31s22ms] Dann kriege ich manchmal auch so Argumente. Ja, aber wieso denn? [0m31s22ms] Es gibt doch den Versorgungsausgleich, einen Krieg, doch die Frau genauso viel Rente wie der Mann. Das wird doch aufgeteilt. [0m31s22ms] Kannst du uns das auch noch kurz aufdröseln?

****Jo Lücke****: [00:32:24] Ja, also diese private Vorsorge, die ist schon ziemlich wichtig, weil ja sowieso die gesetzlichen Rentenansprüche nicht ausreichend sind, um für unsere Rente vorzusorgen. [00:32:24] Das heißt, wir müssen alle auch privat sparen, um im Alter nicht auf ein Bürgergeld oder was auch immer dann angewiesen zu sein. [0m32s24ms] Also das heißt, die Rentenpunkte, die dann tatsächlich geteilt werden, die erworbenen Rentenpunkte bei einer Scheidung, die sind nur ein Teil der Rentenvorsorge und auch dann oft kein besonders großer. [0m32s24ms] Es wird durch den Zugewinnausgleich auch das Einkommen oder eben Erwerb oder Vermögen geteilt zwischen den Partnerinnen. [0m32s24ms] Allerdings gibt es die Möglichkeit, dann diese Rentenvorsorge auch davon unabhängig zu machen und zu gucken, dass diese Zahlungen dann bei den einzelnen Personen verbleiben und nicht mit in den großen Topf geschmissen werden. [0m32s24ms] Das kann sich nämlich auf verschiedenste Art und Weise nachteilig auswirken. [0m32s24ms] Also wenn man sich beim Zugewinn vorstellt, alles was erworben wurde,

alles was besessen wird, auch die Rentenvorsorge, kommt in einen Topf und wird dann halbiert. [0m32s24ms] Dann kann es dazu führen, dass dann nachher davon nicht mehr viel übrig ist. [0m32s24ms] Deswegen ist es wichtig, das vertraglich festzuhalten, dass diese Sachen dann davon ausgeklammert werden. [0m32s24ms] Die Sache ist halt, dass in den meisten Fällen, dass man so eine private Vorsorge eben auch nur dann machen kann, wenn man genug Geld übrig hat, um es anzusparen und in vielen Familien dann erst gar nichts gibt. [0m32s24ms] Ein Zugewinn, der irgendwie verteilt werden könnte. Man spricht, wenn man da von Einkommen keine Ahnung im Bereich von 30.000 € oder so was im Jahr spricht. [0m32s24ms] Da sind keine großen Vermögenswerte oder sowas. Und wenn man da eine ungleiche Verteilung hat sie hat die Sorgearbeit gemacht. [0m32s24ms] Die Kinder sind vielleicht auch noch so klein, dass sie das noch weiterhin benötigen. [0m32s24ms] Das heißt, da hat man eine Situation, wo sie verantwortlich ist für die Kinder, weiterhin alleinerziehend bleibt, entsprechend gar nicht so viel Lohn arbeiten kann auch zu einem späteren Zeitpunkt nicht und eher im Prinzip nahtlos sein und seine Karriere weiter fortsetzen kann. [0m32s24ms] Und diese Schere, die sich dann ergibt und die man dann auch in der Rente sieht, die tut sich dann auf. [0m32s24ms] 123 Jahre nach der Scheidung, also wenn diese Sachen dann eigentlich schon durch sind und es darum geht, dann wieder in den Job einzusteigen, das aber nicht voll zu können plus zehn 15 Jahre auch raus gewesen zu sein aus dem Job vielleicht. [0m32s24ms] Und selbst wenn man zwischendurch in Teilzeit war, hat man da meistens nicht die Entwicklungsmöglichkeiten, die man in Vollzeit hätte. [0m32s24ms] Das heißt, auch darüber entstehen ganz große Einkommensverluste, die dann in solchen Zugewinnausgleich oder der Teilung der Rentenpunkte, das wird da überhaupt nicht berücksichtigt, welche langfristigen Folgen das eben hat, 101520 Jahre in Teilzeit gewesen zu sein, das kommt da gar nicht mehr vor.

****Jutta Ribbrock****: [00:35:32] Ja, das heißt, dafür haben wir jetzt nicht so ganz richtig eine Antwort. [00:35:32] Wenn so ein geringes Einkommen da ist, dass man eigentlich kaum was zurücklegen kann, ja, dann ist es tatsächlich einfach eine sau Schwierige Situation.

****Jo Lücke****: [00:35:45] Genau da sind wir dann eben bei der Politik oder bei der Verantwortung Fürsorgearbeitende, die nicht gut abgesichert sind an dieser Stelle.

****Jutta Ribbrock****: [00:35:57] Was wären da Stellschrauben? Nach deiner Ansicht? [00:35:57] Das würde ich gerne auch mal so ein bisschen jetzt drumherum gruppieren. Was wünschst du dir von Arbeitgeberinnen, Arbeitgebern? [0m35s57ms] Was wünschst du dir an politischen Veränderungen? Dass erstens die Sorgearbeit gut anerkannt ist und dass auch Arbeiten möglich ist, weil tatsächlich dieses lange aus dem Job raus bleiben wollen ja viele auch gar nicht. [0m35s57ms] Aber die Umstände sind so, dass es total schwierig ist, zurückzukehren und da braucht es viele Mitspieler, die das ermöglichen.

****Jo Lücke****: [00:36:31] Genau das greift alles so ein stückweit ineinander. Also zuerst bzw. [00:36:31] Insgesamt steht es unter der Überschrift Nachteile abbauen Nachteile, die durch Sorgearbeit entstehen, abbauen. [0m36s31ms] Nachteile im Bezug auf das Einkommen können. Gebaut werden, in dem zum Beispiel mehr Rentenpunkte erworben werden für Erziehungszeiten oder in denen es auch finanzielle andere finanzielle Zuschüsse gibt. [0m36s31ms] Für diese Zeit, in denen beispielsweise Teilzeiteinkommen auf ein Vollzeiteinkommen aufgestockt werden. [0m36s31ms] Wenn man Kinder hat, die unter zehn Jahre alt sind oder sowas.

****Jutta Ribbrock****: [00:37:11] Kurze Zwischenfrage Das Aufstocken würde wer übernehmen? Arbeitgeber? Staat? Was wäre da deine Vorstellung? Das?

****Jo Lücke****: [00:37:20] Das könnte. Das könnte heftig stattfinden. Das würde dann in dem Falle. [00:37:20] Zum einen, da die Arbeitgeber dazu motivieren, auch Strukturen zu schaffen, die es ihren Mitarbeitenden ermöglicht, wieder schnell wieder in Vollzeit zu gehen, um eben auch dann was zu kriegen für das Geld, was sie sowieso schon zahlen. [0m37s20ms] Das wäre ganz schön. Ich denke, das wäre hälftig zu teilen. Wäre auf jeden Fall eine ganz gute Sache. [0m37s20ms] Es ist aber natürlich nur ein Gedankenexperiment. Wir können auch darüber reden, die Arbeitszeit für alle grundsätzlich zu reduzieren. [0m37s20ms] Dass einfach die 32 Stunden Woche die neue Norm wird. [0m37s20ms] Arbeitszeitreduktion, sodass für alle mehr Zeit für Sorgearbeit zur Verfügung steht und niemand dann einen solch krassen Nachteil erlebt, wenn man dann eben viel zu Hause ist, viele Kinder hat. [0m37s20ms] Der nächste Punkt ist, die ganze Infrastruktur für Care stärker auszubauen und aufzubauen. [0m37s20ms] Erzieherinnen, pädagogische Fachkräfte, Lehrer innen besser zu bezahlen, diese Berufe attraktiver zu gestalten, Gebäude zu sanieren, Sozialarbeiterinnen einzustellen, Unterricht und Betreuungsmöglichkeiten qualitativ hochwertig zur Verfügung zu stellen, auf die man sich verlassen kann und nicht so wie wir alle. [0m37s20ms] Alle drei vier Tage gibt es irgendwie eine Nachricht, ob wir nicht die Kinder früher abholen können oder dass eben doch nur wieder Notbetreuung ist und dann geben die ihr Bestes. [0m37s20ms] Aber da sind dann eben 20 Kinder mit zwei Erzieherinnen und dann herrscht da eben mehr oder weniger Anarchie. [0m37s20ms] Da ist pädagogische Arbeit auch nicht mehr so viel zu spüren. Und das Gleiche. [0m37s20ms] Wir haben jetzt ganz viel über Eltern gesprochen. Das gleiche gilt natürlich auch für Menschen, die dann ihre eigenen Eltern pflegen oder die versorgen. [0m37s20ms] Auch hier gibt es ganz, ganz, ganz große Defizite, viel zu wenig Plätze in Pflegeheimen, die auch viel zu preisintensiv sind, um sich das leisten zu können. [0m37s20ms] Menschen gehen dann aus der Erziehung ihrer Kinder direkt über in die Pflege ihrer Eltern und da finden dann die nächsten Katastrophen statt. [0m37s20ms] Das ist wirklich noch mal ein Riesenthema, weil es bei den älteren Menschen noch viel anstrengender ist, auch emotional sich zu kümmern. [0m37s20ms] Bei Kindern hat man immer noch so diese Aussicht darauf, dass es irgendwann ein bisschen besser wird oder dass die Kinder dann ein schönes Leben haben und man ihnen irgendwie viele Dinge ermöglicht. [0m37s20ms] Und dieser Aspekt fehlt einfach auf einer emotional, auf der psychologischen Ebene Weg bei alten Menschen. [0m37s20ms] Das macht es einfach noch herausfordernder, sich da zu kümmern. Also hier bräuchte es auch wirklich qualitativ hochwertige Pflege Pflegekräfte. [0m37s20ms] Der Beruf muss aufgewertet werden in diesem ganzen Kernbereich. Das wären Möglichkeiten. Im Steuersystem. [0m37s20ms] Kann man das Ehegattensplitting abschaffen, um den Anreiz zu verringern, dass eine Person viel verdient und die andere Person weniger. [0m37s20ms] Das ist ein Weg. Den hatte sich auch die Ampelkoalition in Koalitionsvertrag geschrieben. [0m37s20ms] Mal gucken, ob das noch was wird, weiß ich nicht. [0m37s20ms] Wäre aber denkbar, dass das in irgendeiner Form abgeschafft oder eben verändert wird. [0m37s20ms] Beziehungsweise auch das Steuerklassen System etwas vereinfacht wird. Ja, das sind ja jetzt also die Arbeitgeber. [0m37s20ms] Habe ich noch vergessen, was ich mir von den Arbeitgebern wünsche und da wünsche ich mir eine Sorge freundliche Arbeitskultur. [0m37s20ms] Und darunter verstehe ich eine Atmosphäre am Arbeitsplatz, an der niemand beschämt wird dafür, dass er oder sie keine Arbeit leistet. [0m37s20ms] Dass man sagen kann Ich gehe jetzt die Kinder abholen. [0m37s20ms] Und sich nicht und nicht das Gefühl hat, man muss sich jetzt irgendwas ausdenken, weil die Tatsache, dass man Mutter ist, den eigenen Status. [0m37s20ms] Direkt herabsetzt im Arbeitsumfeld. Diese Connection von. Ja, das ist jetzt. [0m37s20ms] Sie ist jetzt Mutter geworden, die hat jetzt ein Kind, die hat jetzt andere Prioritäten. [0m37s20ms] Da wird man dann direkt irgendwie abgestempelt und aufs Abstellgleis geschoben usw Und da wünsche ich mir, und das kann von Seiten von

Arbeitgeber innen kommen, dass diese Art von Bewertung einfach zum NoGo wird, dass man das alle die Sorge Verantwortung tragen, auch offen darüber sprechen können an ihrem Arbeitsplatz und dass es eben normal ist, ein Leben zu haben, das außerhalb der Erwerbsarbeit stattfindet. [0m37s20ms] Wir zentrieren uns so stark darum, um dieses Geld verdienen. Es hat einen so hohen Stellenwert in unser aller Leben. [0m37s20ms] Und ich finde, Arbeitgebende täten sehr gut daran, ihre Mitarbeitenden ein bisschen ganzheitlicher auch zu betrachten und anzuerkennen, dass sie eben Menschen sind, die in Beziehungen leben und für die Beziehungen wichtige Rolle spielen und diese Sorgearbeit etwas ist, das Zeit und Raum in Anspruch nehmen darf, während es zugleich nichts davon wegnimmt, was die Person am Arbeitsplatz leisten kann. [0m37s20ms] Im Gegenteil wenn man keine Elemente liefert, keine geistige Arbeit mehr darauf verwenden muss, zu verbergen, dass man irgendwie noch was anderes tut im Leben außer Lohnarbeiten, dann eröffnet das ja wieder ganz neue Kapazitäten und Ressourcen werden zur Verfügung gestellt.

****Jutta Ribbrock****: [00:43:06] Man weiß ja auch, dass Eltern super Organisationstalente sind.

****Jo Lücke****: [00:43:10] Genau.

****Jutta Ribbrock****: [00:43:11] Hat sich auch bei Arbeitgeberinnen zum Teil schon durch rumgesprochen. [00:43:11] Und dieses Care Shaming sagst du ja, das erfahren vor allem auch Männer sehr oft. [0m43s11ms] Also wenn Männer dann sagen, ich kümmere mich um die Kinder, ist das so ein bisschen so? Echt jetzt? [0m43s11ms] Also so ein Frauending auch das, glaube ich, ändert sich. [0m43s11ms] Und ich, ich sage jetzt auch mal so im Straßenbild was man sieht Immer mehr Väter mit Kindern unterwegs, da denke ich, ist sehr, sehr viel im Fluss, was schön ist. [0m43s11ms] Und da sind wir im Grunde auch noch mal wieder bei dem, bei dem Häuslichen wie dass Partner und Partnerinnen untereinander absprechen. [0m43s11ms] Du sagst Redet richtig, richtig viel miteinander, macht so was wie diesen Mental Load Test und nicht so, also diese romantische Vorstellung, dass man sich blind versteht und und dass alles so von selber läuft. [0m43s11ms] Damit sind schon viele Beziehungen an die Wand gefahren worden, weil in dem Moment, wo Kinder da sind, ganz viele Sachen auch so aufbrechen. [0m43s11ms] Ich habe wirklich auch im Bekanntenkreis erlebt, selbst Paare, die ich bin mit meinem Mann. [0m43s11ms] Wir sind sehr schnell Eltern geworden, als wir zusammen waren. [0m43s11ms] Wir hatten gar nicht so eine lange Phase zu zweit und ich habe eine Zeit lang mal gedacht, wie kommt das also in meinem Freundeskreis Paare, die richtig lange zusammen waren, vorher als Paar zu zweit, sieben Jahre oder so, und dann sind sie Eltern geworden und nach drei Jahren waren sie getrennt. [0m43s11ms] Und das fand ich wahnsinnig traurig. Und ich glaube, dass da eben ganz viel so zerbröselt ist. [0m43s11ms] Was, was vorher auch schon in der Zu zweit Zeit vielleicht auch nicht so aufgefallen ist. [0m43s11ms] Ja, was irgendwie holprig war und dann in der Zeit, wo dann diese zusätzlichen Belastungen und Verpflichtungen dazu kamen, dann so aufbricht und auch dieses Kommunizieren darüber. [0m43s11ms] Also selbst wenn man zu zweit ist, wer macht was wo und so? [0m43s11ms] Ich finde, das ist auch da total wichtig. Jetzt merke ich es wieder mit meinem jetzigen Partner, wo unsere Kinder sind erwachsen und wir haben das nur miteinander zu verhandeln und da gibt es auch einiges zu verhandeln.

****Jo Lücke****: [00:45:17] Ja, das ist so und man sollte nicht annehmen, dass das eben einfach so passiert. [00:45:17] Das ist tatsächlich was. Ja, wenn man, wenn man nicht darüber redet, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr, sehr groß, dass sie den Hauptteil der Sorgearbeit übernimmt und das macht und dass es irgendwann zu einem Ungleichgewicht kommt, das dann kippt. [0m45s17ms] Und das passiert natürlich dann am ehesten in so

einer stressigen Situationen, wo dann die Menge der Arbeit so sprunghaft ansteigt und plötzlich so viel zu tun ist, dass man das nicht mehr alleine auch ausgleichen kann, was vorher vielleicht gut funktioniert hat. [0m45s17ms] Und es kann da sehr, sehr große Überraschung sein, wie der Partner die Partnerin dann als Elternteil auch einfach ist. [0m45s17ms] Ja, das sieht man vorher nicht unbedingt. Das spielt keine Rolle, was so diese Mütter und Väter aber auch so angeht und Vorstellungen von Erziehung usw da kann man sich auf einer theoretischen Ebene kann man sich darüber ein bisschen verständigen, aber der. [0m45s17ms] Tag stellte noch mal ganz neue Herausforderungen. Und miteinander zu sprechen und zu versuchen, miteinander wohlwollend umzugehen. [0m45s17ms] Eben in Anbetracht der Tatsache und mit dem Wissen, das Männer und Frauen so unterschiedlich auch aufgewachsen sind und unterschiedlich erzogen wurden. [0m45s17ms] Das kann dann ganz hilfreich sein, um eben diesen vielen Stolperfallen auf die Spur zu kommen und ihnen zu entgehen. [0m45s17ms] Bzw. Wenn man dann gestolpert ist, da auch gut wieder aufzustehen und gemeinsam einen Mittelweg zu finden. [0m45s17ms] Denn oft ist weder die eine Richtung, also der distanzierte, unabhängige, coole Papa und auf der anderen Seite die helikopterige Übermutter, die alles tut und macht. [0m45s17ms] Sind beides keine guten und gangbaren Lösungen in vielen Fällen. [0m45s17ms] Also wie so häufig liegt die Wahrheit irgendwo in der Mitte und diese zu finden und miteinander auszuhandeln, das ist dann die große Aufgabe.

****Jutta Ribbrock****: [00:47:33] Sind als Role Models auch nicht so toll. [00:47:33] Die zwei Typen, die du da gerade beschrieben hast. Was wünschst du dir für das Aufwachsen von von Kindern, für alle Geschlechter? [0m47s33ms] Dass sie vielleicht mehr in diese neuen Rollen hineinwachsen, die mehr Gleichberechtigung die wirklich Gleichberechtigung bringen?

****Jo Lücke****: [00:47:57] Ja, ich wünsche mir für die Jungs, dass sie alle Gefühle haben dürfen, die sie auch haben und dass ihre Eltern und die Lehrkräfte und alle, mit denen sie zu tun haben, mit ihnen genauso über Gefühle reden und über die Gefühle von anderen Menschen, wie das ganz selbstverständlich mit Mädchen getan wird. [00:47:57] Und auf der anderen Seite wünsche ich mir für die Mädchen, dass das mit denen vielleicht ein bisschen weniger gemacht wird oder sie eben in ihren Abgrenzungsfähigkeiten ein bisschen mehr bestärkt werden. [0m47s57ms] Dass da die Erwartungshaltung etwas heruntergeschraubt wird und sie sich nicht so sehr verantwortlich fühlen, sondern da diese Verantwortung auch bei den anderen sehen und sie entsprechend auch einfordern können. [0m47s57ms] Und wenn, dann bei dem anderen Geschlecht die entsprechende, das entsprechende Verlernen von Gefühlen und Empathie nicht stattgefunden hat, glaube ich, dann könnte man sich wirklich auf ganz hervorragende Weise begegnen. [0m47s57ms] Also ich wünsche unseren Kindern, dass sie möglichst frei sein können und dann natürlich auch ihre eigenen Wege finden. Ähm. [0m47s57ms] Ohne die Erwartungshaltungen der Erwachsenen. Die. Leider ja auch heute noch sehr, sehr konservativ sind in vielen Fällen.

****Jutta Ribbrock****: [00:49:24] Und wenn man dann jetzt noch mal zum Praktischen auch die ganzen Sachen dann gemeinsam zu bewältigen hat, gibt es ja auch so einiges an Tools und Apps, gemeinsame Kalender und so, da hast du auch ein paar Tipps, was wir da nutzen können. [00:49:24] Sag mal, zwei, drei Wochen noch.

****Jo Lücke****: [00:49:40] Ja, also der Haupttipp oder ganz wichtige Tipps, auf jeden Fall der geteilte Kalender. [00:49:40] Wir nutzen den Kalender vom iPhone, aber es gibt auch den Google Kalender, wo man dann mit verschiedenen Farben Termine eintragen kann und dann einfach immer weiß, wo die andere Person gerade ist oder was anliegt.

[0m49s40ms] Und das erspart auch schon ganz schön viel Kommunikation. Das ist total praktisch. [0m49s40ms] Wiederkehrende Einkaufsliste sind super, also Einkaufsliste, bei denen man nicht hinzufügt, sondern wegstreicht. [0m49s40ms] Also man hat so eine Standardliste für eine Standardliste, auf der steht, was man immer einkauft und dann prüft man, ob man wirklich alles braucht, was auf der Liste steht. [0m49s40ms] Aber dann hat man, muss man nicht die Denkarbeit leisten, sich jedes Mal zu überlegen was brauchen wir denn alles? [0m49s40ms] Sondern man sieht schon auf der Liste, was man alles von vornherein braucht oder in der Regel braucht. [0m49s40ms] Und dann kann man gucken Ist es noch da oder ist es nicht da? Das kann viel Denkarbeit erleichtern. [0m49s40ms] Auch so was wie wiederkehrende Speise? Pläne. Montags immer Nudeln, dienstags immer was mit Kartoffeln, mittwochs XY Z kann auch Denkarbeit erleichtern. [0m49s40ms] Klingt gut. Das wäre auf jeden Fall genau dann so ein bisschen einfach im Alltag und im Alltag. [0m49s40ms] Sich vielleicht mal auch ein Buch über Rollenklischees bei den Kindern oder sowas besorgen und da sich weiterbilden und ein bisschen belesen, sich einfach weiter sensibilisieren, aufmerksam sein für die Art und Weise, wie wir so miteinander sprechen. [0m49s40ms] Und ich überlege gerade, ob mir jetzt noch eine App einfällt, wenn. [0m49s40ms] Wir benutzen noch so eine andere Einkaufsliste App, die auf jeden Fall auch praktisch ist, wo beide Sachen hinzufügen können. [0m49s40ms] Oder ein Trello Board, in dem Aufgaben gesammelt werden. Das sind so kleine Alltagshacks, die man noch ganz gut integrieren kann und sich natürlich auch bei vielen Sachen, die ganz selbstverständlich sind, immer mal wieder fragen Brauchen wir das eigentlich oder können wir das nicht vielleicht auch weglassen? [0m49s40ms] Wie wichtig? Wie wichtig ist es uns denn selbst, wenn man jetzt fünf Jahre lang für den Kita Basar einmal selbst gebacken hat? [0m49s40ms] Ist es wirklich wichtig, dass das jetzt wieder stattfindet? Oder wäre es vielleicht auch okay, eine Packung Kekse mitzubringen an der einen oder anderen Stelle? [0m49s40ms] Oder was essen wir denn jetzt zu Weihnachten? Muss es ja. Muss es die ganz sein? [0m49s40ms] Oder finden eigentlich alle Käsebrot sowieso besser? Also hier ruhig auch entgegen von gesellschaftlichen Erwartungen zu handeln und zu gucken, dass es einem selber gut geht mit der Mühe und der Kraft, die man hat und die man investieren möchte. [0m49s40ms] Denn worauf es ankommt, sind die Beziehungen. Und die sollten im Vordergrund stehen.

****Jutta Ribbrock****: [00:52:39] Genau. Und nicht, dass der Tisch perfekt gedeckt ist und das perfekte Essen usw. [00:52:39] Und ab und zu darf man die Kinder auch mal mit Tiefkühlpizza vor den Fernseher setzen, wenn da die Zeit generiert wird.

****Jo Lücke****: [00:52:50] Natürlich.

****Jutta Ribbrock****: [00:52:53] Zum Thema sich informieren über Rollenklischees usw möchte ich hier auch noch mal gerne erwähnen. [00:52:53] Ich habe sehr, sehr tolle Gesprächspartnerinnen auch schon gehabt hier in meinem Podcast. [0m52s53ms] Da ist die Franziska Schutzbach dabei, die über die Erschöpfung der Frauen geschrieben hat. Patrizia Camerata Mental Load. [0m52s53ms] Das war für mich auch wirklich eine Offenbarung, als ich diesen Begriff sozusagen geschenkt bekommen habe, weil ich dann endlich etwas hatte, das ich mein Unbehagen bezeichnen konnte, das ja auch spielt eine große Rolle, dass man Begriffe hat, um zu beschreiben. [0m52s53ms] Susanne Mierau ist auch dabei, die wirklich sich sehr viel auch mit diesen Rollenklischees und wie wachsen Jungs und Mädchen auf beschäftigt hat auch ganz toll ihr Buch dazu Newmoms for Rebel Girls. [0m52s53ms] Und freue mich sehr, sehr, dass du jetzt noch mit in der Runde bist. [0m52s53ms] liebe Jo mit deinen vielen praktischen Tipps. Ich finde, das ist ein super toller Kreis, den ich hier in meinem Podcast versammelt habe. [0m52s53ms] Vielen, vielen Dank dafür. Und wenn man das lernen möchte, was du vermittelst Du sagst ja, du bist

inzwischen schon so beschäftigt, dass du gar nicht mehr alle Anfragen selber auch abdecken kannst. [0m52s53ms] Das heißt, man kann das auch von dir lernen, dass man als Coach sich sozusagen mit dir noch mal weiterbildet in diesem Thema.

****Jo Lücke****: [00:54:10] Ja, genau. Ich biete jetzt eine Eincharge jener Seminar an, in dem man. [00:54:10] Einen Equal Care Workshop für Betroffene und Interessierte erlernen kann und das dann in dem eigenen Kontext im eigenen Portfolio mit anbieten kann. [0m54s10ms] Genau.

****Jutta Ribbrock****: [00:54:30] Sehr schön. Das findet man auf deiner Website auch. [00:54:30] Das haben wir auch natürlich in den Shownotes. Da kann man sich noch mal alles zusammensuchen. Auch über dich. Genau. [0m54s30ms] Sehr schön. Und liebe Jo, ich habe am Schluss immer eine Frage an meine Gäste. [0m54s30ms] Die möchte ich dir auch gern stellen. Was ist für dich persönlich Glück?

****Jo Lücke****: [00:54:53] Für mich persönlich. Ist Glück. Wenn. Alle gesund sind und wir Zeit haben. [00:54:53] Und niemand sich beeilen muss, sondern. Das Leben und die Welt. Einfach vor einem liegt und. [0m54s53ms] Man in den Tag startet ohne. Pläne und ohne Erwartungen, sondern mit. [0m54s53ms] Der größtmöglichen Freiheit, die ich mir unter den gegebenen Umständen so vorstellen kann.

****Jutta Ribbrock****: [00:55:42] Wie wunderbar das gar nicht so total schön auch Niemand muss sich beeilen. Ja, wie schön. [00:55:42] Ich danke dir sehr, sehr. Liebe Jo, Das war wunderschön für mich. Habe noch mal viel gelernt und mach weiter. [0m55s42ms] Und du auch. Mit deiner Ausbildung spradest du ja einfach deine Ideen und ich hoffe, dass das weit um sich greift. [0m55s42ms] Ganz vielen lieben Dank.

****Jo Lücke****: [00:56:10] Ja, ganz lieben Dank an dich.

****Jutta Ribbrock****: [00:56:18] Ich hoffe, ihr konntet euch viele Anregungen mitnehmen, wie Equal Care euer Familienleben retten kann. [00:56:18] Und vielleicht wäre das ja auch ein gutes Gesprächsthema in der Urlaubszeit. [0m56s18ms] Wir bei einfach ganz leben machen jetzt auch eine kleine Sommerpause. [0m56s18ms] Vielleicht habt ihr ja Lust, in der Zeit noch mal in früheren Folgen zu stöbern, die ihr noch nicht gehört habt oder die ihr besonders gern mochtet. [0m56s18ms] Und noch mehr tolle Podcasts gibt es auf Argon-podcast.de, noch mehr tolle Tipps für ein erfülltes und glückliches Leben auf einfach ganz leben.de. [0m56s18ms] Am 15. August bin ich wieder bei euch mit einer neuen Podcastfolge. [0m56s18ms] Bis dahin habt eine schöne, erlebnisreiche und hoffentlich entspannte Zeit. Ciao und alles Liebe bis dahin, sagt eure Jutta.

****Speaker 1****: [00:58:01] Willst du mitten im Geschehen leiden? [00:58:01] Oder suchst du einen Ort zum Entspannen Zwischen den Spielen findet ein perfektes Ferienhaus für die UEFA Euro 2024. Bei Booking.com kommen von Stadtwohnung bis hin zu kompletten Ferienhäuser in ganz Deutschland. [00:58:01] Auf booking.com findest du die ideale Unterkunft. Booking.com ist der offizielle Unterkunftspartner der UEFA Euro 2024.