

Podcast mit Patricia Cammarata

Speaker 1: [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur **Stress und Hektik**. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige **Adventskalender-Hörbuch** von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein **kleines Ritual**, eine **inspirierende Geschichte** oder eine **bezaubernde Achtsamkeitsübung**. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem **Urlaub** oder einer **großen Feier** nutzen, um zur **Ruhe und Klarheit** zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf **argon.de**.

Jutta Ribbrock: [00:01:28] Herzlich willkommen zur neuen Folge von **Einfach ganz leben**, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin **Jutta Ribbrock**, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio Nachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben **freudvoll, intensiver und entspannter** macht. Heute ist bei mir **Patricia Cammarata**, sie ist Autorin, Bloggerin, Mutter von drei Kindern, IT-Spezialistin und sie weiß, wie wir da rauskommen, wenn unser Schädel zu platzen droht vor lauter konkurrierenden To-do-Listen, die in unserem Hirn rumflippen und wir nicht mehr wissen, was wir zuerst und zuletzt tun sollen, alles zu viel ist. **Raus aus der Mental Load Falle** heißt ihr aktuelles Buch mit dem vielversprechenden Untertitel: **wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt**. Das lernen wir heute von ihr. Und nebenbei bemerkt, ihre Strategien passen genauso gut für gestresste **Manager** wie auch für wie auch immer überforderte **Singles**. Viel Freude beim Hören. Liebe Patricia, ja schön, dass du da bist. Habe ich dich jetzt allumfassend gut vorgestellt?

Patricia Cammarata: [00:02:49] Ja, ganz wunderbar.

Jutta Ribbrock: [00:02:51] Ich bin schon mega gespannt, wie ihr das zu Hause hinkriegt mit der gerechten Aufteilung in der Familie. Das musst du uns bitte nachher noch ganz genau im Einzelnen erklären. Aber bitte erzähl uns doch erst mal, was du genau meinst mit diesem **Mental Load**.

Patricia Cammarata: [00:03:07] Ja, du hast es eigentlich schon ganz wunderbar zusammengefasst. Das ist die ratternde, **unendliche To-do-Liste im Kopf**. Ich glaube, Frauen werden ganz schnell wissen, was damit gemeint ist. Wenn man das Männern erklärt, dann ist es manchmal so ein bisschen, hm, was ist das jetzt, so ein Begriff, ganz neu. Ist das irgendwie was, was wir nicht kennen? In der freien Wirtschaft nennt man das **Projektmanagement**. Also im Privaten sind das eigentlich alle **unsichtbaren Aufgaben**, die man so hat, damit das Familienleben überhaupt funktioniert, also gar nicht so sehr die To-do's und Aufgaben, sondern wirklich das **Planen** und sich zu überlegen, was muss jetzt in welcher Reihenfolge gemacht werden, was gibt es da für Nebeneffekte, dass man so eine Art **Protokoll führt**, wie ist es in der Vergangenheit gewesen, was haben wir daraus gelernt, wie soll das zukünftig sein, wie beeinflussen sich die Sachen gegenseitig. Und daran geknüpft ist auch eben eine **Verantwortungslast**. Also man ist für alles rund um Familie und Haushalt auch verantwortlich. Ich finde es so witzig.

Jutta Ribbrock: [00:04:15] Jetzt, wo ich mich vorbereitet habe auf die Begegnung mit dir, da wird man irgendwie wieder **aufmerksamer** für alles Mögliche. Und ich habe jetzt gerade wieder eine Freundin getroffen nach längerer Zeit. Die hat eine Weile erst mal so die Familienarbeit hauptsächlich gestemmt, dann ist sie wieder ein bisschen mehr in den Job reingewachsen und ich glaube sie arbeitet fast Vollzeit jetzt wieder, weiß ich gerade nicht so hundertprozentig, aber den **Familienkram macht trotzdem weiter**.

Patricia Cammarata: [00:04:43] Das ist was ganz, ganz Typisches, dass es **unabhängig von der eigenen Erwerbstätigkeit** und auch von dem Stundenumfang tatsächlich zum allergrößten Teil eben auf den **Frauen lastet**. Was würdest du ihr sagen? Ich würde sagen, dass wir alle aufgrund unserer **Sozialisation** irgendwie in diese Sache ganz leicht reingeraten, wenn wir nicht bewusst ... Überhaupt mal wahrnehmen, was ist das. Also es ist eben ein noch on top zu den To Do's und der Erwerbstätigkeit eben eine Aufgabe und man muss einfach **darüber reden**. Also am besten man kennt den Begriff und dann kann man das in einer Partnerschaft auch **adressieren** und eben ganz bewusst auf den Tisch holen und sagen, pass mal auf, das ist was, das ist irgendwie... Mir gelandet und eigentlich möchte ich das gar nicht zu 100 Prozent haben.

Jutta Ribbrock: [00:05:41] Nicht so einfach. Man hat sich da über Jahre dran gewöhnt und viele Männer, die sagen dann auch so naja, natürlich, wenn du jetzt wieder mehr machen willst, unterstütze ich dich, aber ich glaube, ihnen ist oft gar nicht so bewusst, was das ist oder was sie selber damit meinen und auch **was nötig ist an Unterstützung**.

Patricia Cammarata: [00:06:00] Genau, also ich glaube, es schleicht sich oft ein, dass man eben doch schon ganz gut in modernen Beziehungen über To-Do's spricht und die dann auch ganz gut aufgeteilt sind, aber es ist einem eben nicht klar, dass es um das eigentliche To-Do so einen ganzen **Planungswust** irgendwie gibt, der dann eben **unsichtbar** ist. Also wenn man das an einem ganz einfachen Beispiel mal darstellen möchte, zum Beispiel das Kind wird zu einem Kindergeburtstag eingeladen. Dann wäre das To-do, was da vielleicht rausfällt für den Partner, besorg mal das Geburtstagsgeschenk und meistens ist es auch konkreter, man sagt dann, hey, Schule der magischen Tiere, endlich Ferien, das ist jetzt gerade ganz neu, besorg mal dieses Buch und dann sagt der Partner, Mensch, da habe ich doch mitgeholfen, da habe ich doch quasi meinen Teil eingebracht und erledigt. Und was eben unsichtbar ist, ist, dass natürlich erst mal zum Beispiel die **Kommunikation**. Eine Karte kommt, die muss man ja erst mal finden. Meistens geben die Kinder das ja nicht. Man hat also eine Routine und findet dann diese Karte. Dann sagt man, alles klar. Dann guckt man in den Terminkalender, sieht, Mensch, an dem Nachmittag ist eigentlich, was weiß ich, Flötenunterricht. Das heißt, wir müssen das absagen. Dann ruft man oder schreibt eine SMS an die Eltern und sagt, ja, mein Kind kommt gerne. Dann muss man sich überlegen, na Mensch, **wie kommt das da eigentlich hin?** Zu normalen Schulzeiten hätte man vielleicht eine Vollmacht geschrieben, muss dann sicherstellen, dass diese Vollmacht auch irgendwie wahrgenommen wird, dass das Kind dann abgeholt wird, mitgehen kann, dass es das Geschenk dabei hat. Also morgens würde man auch dran denken, das Geschenk mit in den Schulranzen zu geben. Das Buch würde man auch noch einpacken natürlich. Dann würde man sich Gedanken machen, um wie vor wird das Kind eigentlich abgeholt, von wem, wie passt das eigentlich in unseren Arbeitsplan? Et cetera. Also es ist ganz, ganz viel **Planungsarbeit** rund um diese ganz einfache Sache, das Kind ist bei einem anderen Kind zum Geburtstag eingeladen. Und das findet eben quasi einfach so **nebenher** statt, ohne dass man da groß drüber redet.

Jutta Ribbrock: [00:08:08] Der das Buch gekauft hat, hat das Gefühl, wow, ich habe das doch gemacht mit dem Buch und der oder die andere hat aber diesen ganzen **Überlegungskram** gemacht.

Patricia Cammarata: [00:08:17] Ganz genau. Und da ist es eben, dass das manchmal dann auch sehr belastet, dass man sagt, immer bin ich zuständig, immer muss ich mir die Geschenke ausdenken und vielleicht hat man da irgendwann, obwohl das jetzt an sich eben keine große Sache ist, keine Lust mehr drauf und man muss ja ehrlicherweise auch sagen, das ist jetzt eine kleine Sache von ungefähr **150 Dinge**, die eben täglich anfallen.

Jutta Ribbrock: [00:08:42] Ja, das bei dir. Du hast ja mit Kindern auch relativ schnell beruflich wieder Gas gegeben und als das dritte.

Patricia Cammarata: [00:08:50] Da war, ist dir die **Luft ausgegangen**. Ganz genau und ich habe auch überhaupt gar nicht verstanden, was da los ist, weil meine Rahmenbedingungen waren absolut **optimal**. Also ich hatte einen super familienfreundlichen Arbeitgeber, der quasi alles möglich gemacht hat. Hatten Tools, Raum und Zeit unabhängig zu arbeiten. Ich konnte Teilzeit arbeiten. Wir haben eine tolle Meeting-Kultur gehabt, so dass man also eigentlich nie vor 10 und auch nicht nach 16 Uhr irgendwelche Meetings hatte. Ganz wenig Reisetätigkeit. Die Kinder waren in dem allerschönsten Kindergarten, den man sich vorstellen kann. Da musste ich mir beim letzten Kind eben auch gar keine Gedanken machen, weil eben ein Kind noch im Kindergarten war, wo ich auch wusste, dem geht es einfach super und das dritte Kind hat wirklich darauf hingefiebert, endlich auch in den Kindergarten zu kommen. Und ich hatte einen kurzen Arbeitsweg und mein Mann hat im Haushalt auch mitgeholfen und es gab auch einen Pappertag pro Woche und trotzdem war ich einfach **dermaßen erschöpft**, dass das einfach nicht normal war. Es war tatsächlich so, dass ich schon morgens auf dem Weg in die Arbeit an einem bestimmten Punkt, das war immer vor einem großen Kino hier in Berlin, wirklich das Bedürfnis hatte, mich einfach **auf den Boden zu legen**. Und das hat meinen ganzen Körper dahin gezogen und ich hatte das Gefühl, Mensch, ich leg mich da jetzt fünf Minuten hin und das sind die Steine, die sind kühl, die beruhigen quasi meinen Körper, der schon ganz heiß gelaufen war. Dann lasse ich erstmal die Pendler an mir vorbeiziehen und dann bin ich quasi kräftig genug, um in die Arbeit zu gehen. Und natürlich wusste ich auf einer anderen Ebene, dass das kein, sag ich mal, gesunder Wunsch ist, für eine erwachsene Person, sich mitten auf den Boden legen zu wollen. Und mir hat ganz später, wie ich das mal erzählt habe, eine Frau auch erzählt, Mensch, das ist so schön bildlich, weil du wolltest dich **erden**. Und das war dann so, ja stimmt, man will sich immer erden, um quasi wieder Kraft zu haben, um das alles zu schaffen und ich hab tatsächlich **nicht verstehen können, woran das genau liegt** und hab erstmal gedacht, ja, da muss ich mich irgendwie vielleicht besser organisieren oder meine Ressourcen reichen da nicht und das hat mich richtig geärgert, weil quasi die zwei Kinder davor. Hat das alles ganz hervorragend funktioniert und jetzt plötzlich beim dritten Kind ging es nicht mehr.

Jutta Ribbrock: [00:11:27] Quasi wie eine Umdrehung zu weit. Was war genau der...

Patricia Cammarata: [00:11:33] Ich glaube der Killer war wirklich eben dieser **Mental Load**, nämlich dass diese Last für alles verantwortlich zu sein eben dann noch on top kam auf die Komplexität, diesen Familienalltag eben zu regeln und da war bei mir eben, also ich bin glaube ich auch ein Mensch mit viel Energie, das hat sich vorher eben nicht bemerkbar gemacht, also mit zwei Kindern hätte ich es vielleicht auch nie erfahren, das ist das sozusagen. Im Hintergrund gibt und dass das auch noch mal eine gehörige

Zusatzbelastung ist. Und ich habe es auch erstmal versucht, indem ich einfach **To-do's weggelassen** habe, also bestimmte Themen, wie ich war damals auch Elternsprecherin, was ja auch so ein bisschen Kapazitäten irgendwie abzieht. Das Amt habe ich gleich mal niedergelegt, dann habe ich auch gesagt, Mensch, also oft biegen und brechen an diesen ganzen Bastelnachmittagen zu sein, das ist manchmal auch schwierig, das mache ich vielleicht auch nicht. Ich habe auch tatsächlich überlegt, zu kündigen. Hab dann aber glücklicherweise mit meinem Kollegen darüber geredet und der hat dann auch gesagt, sag mal, hast du da schon mal mit der Chefin drüber gesprochen, bevor du quasi das so für dich beschließt? Und ich so, ne, stimmt, das könnte man ja auch mal machen. Und die war dann ganz offen und hat gesagt, du, ich weiß gar nicht, was dir helfen kann. Das musst du selber rausfinden. Aber ich bin für alle Vorschläge offen, weil wir wollen gerne, dass du hier weiter arbeitest. Und dann ist quasi, was den Job angeht, was ganz **paradoxes** passiert, nämlich, ich bin damals mit 20 Stunden eingestiegen und habe aber festgestellt, das ist **viel, viel belastender als 32 Stunden** zu arbeiten. Warum? Weil man dann **nur Feuerwehr** ist. Man kann quasi nichts in Ruhe vorbereiten, nachbereiten, irgendwie mal dokumentieren, durchschnauben, sondern ... Man ist sozusagen von, man ist in der Arbeit und arbeitet seine Stunden durch und man kann eben nur punktuell immer so das Wichtigste machen. Und das ist eine ganz andere Belastung, als tatsächlich über die mehreren Stunden auch mal irgendwie in Ruhe über Dinge nachdenken zu können. Und wir haben dann damals beschlossen, ich kriege einen festen Tag **Homeoffice**, kriege einen Tag **komplett frei** und arbeite aber eben **32 statt 20 Stunden**. Und das war auch einfach was, was mir dann an der Stelle geholfen hat. So paradox das klingt, dass man Stunden aufstockt und das hat aber eben **Entlastung** gebracht. Und im Privaten habe ich eben gesagt, bestimmte Sachen mache ich nicht mehr. Also allein dieses mich mit Freundinnen, was ja eigentlich sehr schön ist, fest für den Spielplatz zu verabreden, das mache ich nicht, weil da kämpfe ich ständig gegen... Uhr. Also wenn man eben sagt, wir treffen uns heute um 16.30 Uhr, dann ist das ein ganz schöner **Druck**, auch wirklich immer um die Uhrzeit dann an einem bestimmten Ort zu sein. Und wenn die Kinder dann so im Kleinkindalter sind und Autonomiefase haben, da hat man ja manchmal gerne nochmal 15 Minuten Puffer, die es dann dauert, dass das Kind die Schuhe anzieht beispielsweise.

Jutta Ribbrock: [00:14:35] Da kann man ganz schön hinterher sein, wenn die da gerade keinen Bock drauf haben oder entdecken, dass du Zeitdruck hast und dann erst recht genau die Sachen nicht machen, die nötig sind zum Losgehen. Da kann ich mich auch gut dran erinnern. Ich habe ja jetzt schon große Kinder, aber das bleibt immer lebendig. Ja, und zu Hause, der Mental Load, du hast ja einfach auch die Idee. Und das, was hilft, ist, diesen Mental-Low zu teilen in der Partnerschaft. Und das hast du in deiner Ehe ja auch verstanden.

Patricia Cammarata: [00:15:09] Genau, ich habe versucht, das zu adressieren und war schon relativ bald der Meinung, na Mensch, wir müssen eigentlich **alles teilen**. Also wir versuchen mal im Job quasi da ein Gleichgewicht herzustellen, indem wir beide nur Teilzeit arbeiten und dass wir dann darüber sprechen, was es eigentlich alles an Aufgaben gibt, um die dann irgendwie so möglichst gleich zu verteilen. Aber da bin ich **gescheitert**, kann man einfach sagen. Also es hieß dann, naja, der Arbeitgeber meines Mannes, der möchte das eigentlich nicht, dass er Teilzeit arbeitet und das ist sowieso alles so ein bisschen schwierig. Und das war am Ende auch immer so ein bisschen das Fragezeichen, das kann ich auch total nachvollziehen. Wir sind ja von einer ganz anderen Position gestartet. Wir haben zum Beispiel in der Elternzeit nie darüber gesprochen, ob mein Mann jetzt sieben Monate macht und ich mache sieben Monate, sondern wir haben einfach, wir sind davon ausgegangen, das gehört sich so, die Frau macht zwölf, der Mann

macht diese zwei, so heißt es ja auch, Partnermonate im Volksmund. Und ja, das war dann einfach so, weil ganz viel aus meiner **Sozialisation** und auch aus der meines Mannes. Uns mitgegeben hat, die **Frau ist verantwortlich** und die ist das Wichtige für das Kind und das Kind gehört zur Mutter und dann ist es schon ein bisschen kritisch, wenn man so nach zwölf Monaten das Kind dann in den Kindergarten gibt, aber da haben wir uns dann quasi verständigt, dass wenn der Kindergarten gut ist, dass wir uns da keine Sorgen machen müssen, aber wir hatten quasi zum Start... Über ganz viele Dinge **gar nicht gesprochen**, sondern das einfach **angenommen** und unsere, wir sind beide in Westdeutschland großgeworden, westdeutsche Sozialisation hat einfach gesagt, so gehört das und dann war das gar nicht so leicht zu sagen, ja das ist schön, wenn das so gehört, aber wir kriegen es jetzt nicht hin und wir wollen jetzt alles auf den Kopf stellen. Und da war es wahrscheinlich einfach auch schon ein bisschen über das Maß hinaus, dass man da entspannt und wertschätzend miteinander spricht. Es gibt so einen schönen Spruch von dem Oskar Holzberg, der ist Paartherapeut und auch Kolumnist, der gesagt hat, **aus Überforderung wird Forderung**. Und das, glaube ich, ist bei uns der Fall gewesen, dass dann man eben nicht ruhig das bespricht und sagt, wie ist denn, wie ist unser Weg daraus? Sondern dass man dann eben auch oder dass ich schlecht kommuniziert habe und quasi **Forderungen gestellt** habe und gesagt hat, du sollst aber und ich muss immer. Also alles, was man eigentlich weiß, wie man nicht miteinander sprechen soll. Und das hat dann einfach **nicht funktioniert**, das eben gut aufzulösen.

Jutta Ribbrock: [00:17:48] Ihr habt das nicht lösen können. Ihr seid auch **nicht zusammengeblieben**, ne? Genau, wir sind **getrennt** jetzt seit einigen Jahren, ja. Also ich habe meine Kinder relativ schnell bekommen, nachdem ich mit meinem Mann zusammen war. Und ich habe im Freundeskreis auch oft erlebt Paare, die schon richtig ein paar Jahre zusammen waren. Dann sind Kinder gekommen. Einer überschaubaren Zahl von Jahren haben die sich getrennt und dann dachte ich immer Mensch, die haben doch schon viele Jahre miteinander verbracht und sich vielleicht schon ganz gut eingegroovt so als Paar und wie wollen wir unser Leben teilen und so weiter. Und dann dachte ich, ist vielleicht, weißt du, das war so ein bisschen wie als wäre mit den Kindern diese **Balance weg** gewesen oder? Dass vielleicht auch Sachen offenbart geworden sind, die doch nicht so partnerschaftlich gelaufen sind und dann in der Elternschaft dann wie unter so einem **Brennglas** plötzlich sichtbar geworden sind. Was passiert da aus deiner Sicht?

Patricia Cammarata: [00:18:54] Also es ist tatsächlich so, und dazu gibt es viele Studien, dass mit der Geburt des ersten Kindes bei vielen eine **Retraditionalisierung** einsetzt. Das heißt, die Paare spezialisieren sich in ihrer Aufgabe. Das in der Regel bedeutet, dass das der Mann eben die **finanzielle Verantwortung** übernimmt, weil eben auch das Männlichkeitsstereotyp sagt, du bist eben für das Finanzielle verantwortlich und die Frau ist eben diejenige, die sich **kümmert**, die dann eben beruflich zurücksteckt und eben diese **Care-Arbeiten** mit auf den Weg bekommt und dann gibt es diese Tendenz in unserer Gesellschaft eben ja optimieren irgendwie und das bedeutet, dass man versucht möglichst effizient zu arbeiten und gar nicht mehr, wie soll ich sagen, so Schnittstellen hat Dinge, die man gemeinsam wirklich macht, sondern man gibt sich sprichwörtlich die in die Hand. Hat seine Ressourcen, wie eben in einem Projektplan, so aufgeteilt, dass man die auch doppelt nutzen kann und jeder eben seine Sachen macht, aber man macht **ganz wenig gemeinsam**. Und das bedeutet eben auch, das **schadet letztendlich der Beziehung**, weil man eben diese Gemeinsamkeiten, die gemeinsamen Erfahrungen gar nicht mehr so richtig teilt, nicht mehr so richtig in der Welt des anderen irgendwie ist. Und dann vieles auch nicht weiß. Und durch dieses Auseinander diffundieren baut man eben jeder in seinem Bereich **Kompetenzen** auf, die der andere auch gar nicht mehr so leicht einholen kann.

Jutta Ribbrock: [00:20:30] Und was du auch angesprochen hast, man vernachlässigt eigentlich die **Paarbeziehung**. Wie kann man sich da so **Inseln schaffen**, wo man sagt, hey, da treffen wir uns, das ist **Paarzeit**, die wir uns ganz bewusst einräumen. Wie klappt das so aus deiner Erfahrung?

Patricia Cammarata: [00:20:51] Ja, das ist eine ganz schön **harte Aufgabe**. Je kleiner die Kinder sind oder je jünger, besser gesagt, die Kinder sind, sagen, also jeder weiß eigentlich, dass es wichtig ist, aber es ist eben sehr schwer und ich glaube, es ist deswegen auch so schwer, weil man eben so **groß denkt** aus der Zeit, in der man ohne Kinder war, hat man vielleicht mal so ein schönes Wellnesswochenende gemacht oder wirklich einfach so einen Sonntag von morgens bis abends irgendwie verdrödelt. Und das kann man sich gar nicht mehr so leicht leisten, wenn man Kinder hat. Da stehen einem ganz viele Dinge im Weg. Manchmal vielleicht sogar die **eigenen Gefühle**, dass man sich schlecht fühlt, Babys dann auch mal ein Wochenende zum Beispiel zu den Eltern zu geben, dass man da also sehr lange zögert, bis man sich das sozusagen leistet. Und das andere ist eben, dass man gar nicht... Wie soll ich sagen, diese Stellen sucht, wo das **im Alltag** vielleicht möglich ist. Also wirklich dieses, wir bringen die Kinder **gemeinsam in den Kindergarten** und können uns vielleicht leisten, noch eine halbe Stunde irgendwie zusammen einen **Kaffee trinken** zu gehen. Oder wenn das die räumliche Situation der Arbeitsplätze erlaubt. Dass man sagt, hey, wir nehmen uns mal ein **gemeinsames Mittagessen-Zeit**, wo wir auch ganz bewusst mal so die Stunde nutzen und vielleicht die eine Stunde auch gar nicht über unsere Kinder sprechen, sondern über was ganz anderes. Oder dass man sich wirklich **Rituale im Alltag** zurecht sucht, dass man sagt, wir arbeiten ganz hart daran, dass die Kinder einfach wissen, ab einer gewissen Uhrzeit ist wirklich Feierabend. Und das heißt, dass wir dann so **zwei Stunden jeden Abend** noch miteinander haben, wo wir vielleicht wirklich auch das Nutzen über uns und unsere Beziehungen zu sprechen und das so ein bisschen zu pflegen. Und wie gesagt, das sind so **kleine Inseln**, die man sich irgendwie schaffen kann. Aber da muss man wirklich ganz, ganz **aktiv hinterher** sein, weil ich glaube, je jünger die Kinder sind, desto härter ist das, sich da auch wirklich manchmal eine halbe Stunde rauszuschälen aus dem Alltag.

Jutta Ribbrock: [00:22:55] Auch so schön finde ich, dass du sagst nicht nur darüber, dass man sich selber so ein paar Inseln schafft und sei es eine halbe Stunde Kaffee trinken oder Mittagessen, dass indem wir die Arbeit **gerecht verteilen**, dass auch wieder sich total toll auf die Paarbeziehung auswirken kann. Und was ich da so entscheidend finde, auch den Gedanken, den du da bringst für diese Entlastung im Kopf, ist dieser Punkt **Verantwortung übernehmen**. Also im Sinne von, der andere denkt auch **von selbst** an eine Sache. Also ich muss sagen, ich habe zum Beispiel einen Mann, der kauft ein, der kocht fantastisch, der putzt auch mal ein Klo und die Böden. Das mit dem Putzen ist aber so, das ist so bei ihm so, wie es gerade so reinpasst. Und so im **Blick behalten**, wann es denn mal nötig wäre, das bin so eher ich. Und wenn ich das dann anspreche, bin ich natürlich die **Nervbacke**, ist klar.

Patricia Cammarata: [00:23:50] Das sind halt **unterschiedliche Standards** dann vielleicht und unterschiedliche Schwellen, die ihr irgendwie habt und da hilft es sich dann tatsächlich so ein bisschen zu **verständigen**. Also einmal über so einen **Mindeststandard**, da ist aber auch wichtig, dass man eben nicht sagt, also pass auf hier im Bad, jetzt führ ich dich da mal durch und dann nennt man irgendwie 15 Punkte, die man für extrem wichtig hält, sondern dass man einfach sagt, also ich wünsche mir das **einmal in der Woche**. Alle Haare aufgesaugt werden, dass wir gemeinsam immer nach dem Duschen, weil mich stören diese Kalkflecken so, da mal irgendwie durchwischt und

wenn man abends sieht, da ist alles voller Zahnpasta, dass man da auch einmal durchfeudelt sozusagen. Und das ist aber dann auch okay, dass man einfach so **drei Punkte** sagt und vielleicht eine **Frequenz**, in der man sich das wünscht und eben nicht. So einen ganz komplizierten Zustand, der für den anderen wirklich, also ohne schriftliche Checkliste, dann gar nicht irgendwie herzustellen ist. Und das spart dann, glaube ich, **Frust auf beiden Seiten**, weil ganz oft hört man ja in Beziehungen eben dieses Mensch, ich kann dir das ja gar nicht recht machen. Also wo man sieht, also ein Partner versucht das schon. Aber vielleicht weiß der eben gar nicht, was einem wichtig ist. Und in dem Sinne ist es natürlich auch ganz wichtig, über **Erwartungen zu sprechen**. Weil das kann natürlich auch in die andere Richtung gehen, dass man als Frau denkt, Mensch, mein Partner, der erwartet hier, aber dass der Spiegel immer blitzblank ist und die Fenster immer geputzt sind. Und dann stellt sich raus, dem ist eigentlich total egal, wie die Fenster geputzt sind oder nicht und einem selber eigentlich auch. Und dann kann man ganz gut einfach auch **aufhören**. Oft Fenster zu putzen und macht das dann eben viel seltener. Aber da hat ja jedes Paar, jeder Mensch irgendwie so seine eigenen Vorstellungen und da gibt's auch kein so ist es richtig und so ist es falsch, sondern man muss sich dann eben **darüber austauschen**, mit was man sich wohlfühlt.

Jutta Ribbrock: [00:25:53] Dieses Austauschen, du hast ja auch die Empfehlung, dass man wirklich mal **quantifiziert**, was man alles so macht. Ich wusste gar nicht, bevor ich dein Buch gelesen habe, dass die Waschmaschine auch ein **Flusensieb** hat. Danke schön, dass du mich da umgebracht hast. Typische männliche Aufgabe in der Tat. Weil du ja tatsächlich sagst, schreib doch mal alles auf oder bespreche es. Was an Aufgaben alles so da ist, da ist genau dieses Unsichtbare, wenn der eine denkt, wieso, wenn ich einmal in der Woche die Böden sauge und sie begießt immer die Blumen, dann haben wir doch schon was aufgeteilt, aber du sagst ja, so viel **unsichtbarer Kram**, der einfach da im Arbeitsspeicher vom Kopf noch so abläuft, der uns gar nicht bewusst ist und damit auch dem anderen nicht, dass man das tatsächlich mal...

Patricia Cammarata: [00:26:46] Genau. Also da bin ich drauf gekommen, weil es gibt eine ganz schöne Studie, die hat mal untersucht, so **gefühlte Gleichberechtigung**. Da wurden Paare befragt, seid ihr denn gleichberechtigt und die haben eigentlich zu allergrößtem Teil gesagt, ja das ist bei uns so **50-50**. Und dann hat man eine Liste vorgelegt, wer schneidet denn den Kindern regelmäßig die Fingernägel, wer wechselt die wer putzt die Fenster, wer ähm wechselt die Batterien im Rauchmelder aus, wer macht das Auto urlaubsfit, wer wechselt den Kindern die Windeln usw. Und dann plötzlich fällt das bei ganz vielen Paaren so ein bisschen auseinander und noch stärker, wenn man nicht nur die Aufgabe zählt, sondern dahinter noch mal notiert, **wer denkt da eigentlich dran**. Also, ähm... Wer **initiiert** dann diese Aufgabe? Und da zeigt sich eben genau dieser **Mental Load**, dass selbst Dinge, die eben der Partner macht, meist von dem von dem anderen Partner im Kopf behalten werden und initiiert werden. Und dann kommt noch mal was raus. Wenn man dann aufschreibt, wie oft kommt sowas im Alltag eigentlich vor und wie lange dauert das? Dann sieht man, es gibt im Durchschnitt, das mag von Paar zu Paar unterschiedlich sein, aber rein statistisch gibt es tatsächlich **geschlechtsspezifische Aufgaben**. Das heißt **Frauen** machen eher so Dinge, die **ganz oft im Alltag** vorkommen, die auch so ein bisschen dröge sind, weil die sich immer wiederholen und die oft auch an eine **Deadline** gebunden sind. Und **Männer** machen eher Dinge, die mal **seltener** vorkommen. Und wo man auch so ein bisschen Einfluss darauf hat, wann man genau das macht. Also es ist einfach sozusagen ein Unterschied. Das Kind, was jetzt sagt hier, ich habe Abendessenhunger, da kann man eben nicht sagen, naja, da warte ich jetzt nochmal anderthalb Stunden. Oder das muss vom Kindergarten abgeholt werden, der macht um 17 Uhr zu, da kann man dann auch nicht sagen, ja, das kümmert mich jetzt

nicht, sondern da muss das Kind einfach abgeholt sein. Und die typisch männlichen Aufgaben, eben so das Auto zum TÜV, na klar, macht man auch alle zwei Jahre, aber da ist eben der Tag, das kann man so ein bisschen ****schieben****, wie das in den Alltag passt, der Rasenwehr gemäht werden muss. Oder wie gesagt, die Rauchmelder, die machen sich dann schon sehr laut bemerkbar, aber Gut, da kann man dann vielleicht irgendwie vorsorgen mit so einem neuen Voltblock. Also das ist dann schon ganz interessant zu sehen, dass es da einfach diesen Unterschied gibt. Und da geht es auch gar nicht ums ****Aufrechnen****. Das höre ich nämlich ganz oft, das ist aber unromantisch von den Männern lustigerweise, wenn man da so gegeneinander aufrechnet. Ich finde, das Aufrechnen ist da nicht das richtige Wort, sondern man schafft ja einfach ****Transparenz****, man verschafft sich mal so einen Überblick. Weil beide haben diese unsichtbaren Aufgaben, so wie du das am Anfang gesagt hast, mit diesem Flusensieb in der Waschmaschine, das kennen die meisten Frauen gar nicht, weil sie das eben nie machen und die Männer haben da natürlich genauso das Gefühl, dass sie sagen, hey, da kümmere ich mich regelmäßig darum, da sagt auch nie jemand mal Danke und die Frauen haben ihre Themen auch und da geht es einfach darum, das mal eben zu sehen und dann zu sagen, Mensch, weißt du, jetzt fällt mir das auf, das ist eigentlich immer gemacht und das ist eine richtig tolle Sache. Dass du dich da immer drum kümmерst. Und dann, wenn die Dinge ****sichtbar werden****, dann kann man die eben auch ****wertschätzen**** und das macht schon ganz viel ****Zufriedenheit**** bei ganz vielen. Also einfach, es geht gar nicht so sehr darum, um den genauen Prozentsatz, wie das jetzt verteilt ist, sondern einfach, ****es wird gesehen, es wird gewertschätzt**** und dann verschafft es bei vielen schon so eine Erleichterung.

****Jutta Ribbrock****: [00:30:29] Du hast ja jetzt einen neuen Partner seit einiger Zeit, mit dem das gut klappt. Erzähl doch bitte mal, wie

****Patricia Cammarata****: [00:30:36] kriegt ihr das hin? Wir machen tatsächlich eine regelmäßige ****Wochenbesprechung**** und da habe ich auch am Anfang gesagt, meine Kapazitäten, die sind so ausgelastet. Ich glaube, ich kriege das gar nicht hin, das regelmäßig zu ****initiiieren****. Das heißt, ich möchte gerne, dass ****du verantwortlich**** bist für diese Wochenbesprechung. Dass du das auf dem Schirm hast. Wir haben dann zwar einen festen Termin ausgemacht, aber dass das manchmal passiert ist ja, dass man sagt, boah, jetzt bin ich trotzdem viel zu kaputt und dann muss er das eben ****nachhalten****. Und da setzen wir uns eben, na, es ist meistens so eine Stunde zusammen und planen mal die Woche durch an ganz konkreten To-do's. Was gibt es alles? Wie sind unsere Termine in der Arbeit? Wie geht das irgendwie zusammen? Was steht an Zwischenaufgaben? Also es gibt ja so unregelmäßige Sachen wie irgendwie, was weiß ich, jetzt wird's warm, jetzt brauchen die Kinder Sandalen. Und es gibt regelmäßige Dinge wie eben, wer bringt die Kinder dann zu irgendwelchen Sportkursen oder so. Dass das alles vermerkt ist und dass da auch eine ****Verantwortung hinterlegt**** ist. So, dass man eben weiß, okay, mit dieser Aufgabe ist jetzt mein Partner betreut, das heißt, ich kann das wirklich ****aus meinem Kopf rausräumen**** im Vertrauen darauf, dass er sich kümmert. Und mit jedem, mein Partner kümmert sich, funktioniert das auch besser, dass ich eben Dinge dann auch nicht mehr in meiner Verantwortung sehe. Am Anfang klingelt das natürlich noch im Kopf, wenn man was jahrelang gemacht hat. Und da muss ich mich manchmal auch ein bisschen zusammenreißen, weil ich sehe, er macht Dinge eben ****anders als ich****. Aber es ist völlig in Ordnung. Wir haben uns ja verständigt, was sozusagen der Mindeststandard ist und wenn der erfüllt ist, dann soll es gut sein und dann arbeite ich einfach daran, ****mich nicht einzumischen**** und das nicht mehr im Kopf zu haben. Und nach so ein paar Wochen stellt sich das auf jeden Fall schon ein. Und was eben in dieser akuten Phase auch hilft, das kenne ich auch aus der Softwareentwicklung, ist, wenn man noch zusätzlich eine

Retrospektive macht, also vielleicht einmal im Monat, wir machen es jetzt ein bisschen seltener, wirklich darüber zu sprechen, **wie ist es denn gelaufen**, was ist gut gelaufen, was ist schlecht gelaufen, was haben wir denn total übersehen und dann hat das einer vielleicht so schnell mitgemacht, aber das wollen wir vielleicht auch wieder neu verteilen. Welche Dinge machen wir denn gerne? Welche machen wir nicht so gerne? Müssen wir die für immer machen? Können wir die nicht auch mal wechseln? Was sind vielleicht zu Themen, wo ich merke, Mensch, da habe ich eine totale **Kompetenzlücke**. Das will ich jetzt auch mal **lernen**. Und obwohl mein Partner das fünfmal schneller kann, will ich das aber jetzt eben lernen. Und das hilft eben, dieses ganze Thema **immer am Leben zu halten**. Dem auch gerecht zu werden, dass sich ja das Leben um uns herum einfach auch ändert. Und dass wir manchmal Dinge planen, dann kommt Corona und dann passt es hinten und vorne nicht mehr und dann muss man einfach neu planen.

Jutta Ribbrock: [00:33:44] Ey, an so vieles soll ich besprechen und dann wieder und wieder mit meinem Partner durchkauen. Ist das nicht **mega aufwendig**? Ich könnte mir vorstellen, dass es vielen so geht, dass sie denken, bevor wir jetzt alles tausendmal besprechen, mache ich es doch lieber schnell. Aber wenn ich dich richtig verstehе, am Ende kommt tatsächlich mehr **Freizeit** und **weniger Belastung** dabei raus.

Patricia Cammarata: [00:34:09] Genau, also es ist natürlich **kurzfristig noch mal ein To-do mehr**, bis man auch so eine Routine entwickelt. Es ist ganz schön anstrengend und gerade wenn man dann wirklich in dieser Mental-Load-Falle drin sitzt, ist es glaube ich wirklich schwer, das auch noch zu machen. Aber wie gesagt, da hilft es vielleicht dem Partner zu bitten, zu sagen, du, wir müssen hier quasi besser klarkommen, weil sonst laufe ich in den **Burnout** und das wollen wir beide nicht. Und dann, dass man wirklich sieht, dadurch, dass man Themen irgendwie abgibt auch, dass man da wieder **Kapazitäten** hat. Und also ich habe das emotional auch ganz stark gemerkt, dass diese **Daueranspannung** von mir gewichen ist und dieses, wenn man eben mit Leuten über das Thema spricht, da fällt ja oft dieser Spruch, mal **fünfe gerade sein lassen**. Das konnte ich früher nicht, weil da war es wichtig, dass die Sachen organisiert sind. Ich war verantwortlich und da musste das zack, zack, zack. Und diese Fünfe gerade sein lassen, das kann ich jetzt erst, wo ich eben weiß, dass mein Partner sich genauso kümmert wie ich und wenn dann mal Sachen schief gehen, dann bin ich in der Regel auch total **entspannt**, weil ich weiß, wir sorgen ja beide dafür, dass das wieder irgendwie auf Kurs kommt und da bin nicht ich jetzt mit einem zusätzlichen To-do in der Bredouille, das wieder alles hinzubekommen und insofern ist es ein **Invest**. Aber nach hinten raus **lohnt es sich** eben sehr, an diesen Themen zu arbeiten. Und da hat man auch wieder dieses, es ist ja auch **Beziehungsarbeit**, ja. Also es ist ja auch Paarzeit und sich reinfühlen und man kann auch nochmal eine ganz andere **Empathie** entwickeln für die Sorgen und Nöte, die ja jeder so hat und die kriegt man vielleicht gar nicht so mit, wenn man in diesem Hamsterrad-Alltag quasi jeder sich so abstrampelt, ohne dass man mal da eine Pause macht und sich auch gegenseitig zuhört.

Jutta Ribbrock: [00:36:02] Doch mal gucken auf den Mental Load, den man quasi nur mit sich selber zu teilen hat. Also wenn man zum Beispiel gar nicht in einer Partnerschaft ist und es so in Anführungszeichen nur darum geht, einen anspruchsvollen Job zu stemmen, plus vielleicht Hobbys, plus Freunde oder was auch immer sonst noch zu organisieren.

Patricia Cammarata: [00:36:24] Also da ist einfach wichtig, dass man über **Prioritäten** nachdenkt. Also was sind die Dinge, die mir persönlich wirklich wichtig sind? Und was sind vielleicht Dinge, die so **von außen** an mich herangetragen werden? Weil

ich denke, das ist was quasi von mir als Frau erwartet wird, was so die Gesellschaft ganz diffus von mir erwartet. Oder auch von mir als Mann, gell? Genau, ja, genau. Stimmt, ja. Ich habe da immer sehr meine eigene Perspektive, vor allem wenn man dann jetzt von Einzelpersonen sozusagen spricht. Und dass man da Prioritäten ersetzt und eben gar nicht so sehr immer auch wieder in diesem Optimierungsfimmel darüber nachdenkt, wie setze ich das jetzt eigentlich um, sondern **warum** möchte ich das eigentlich, warum mache ich diese Sache, warum lohnt sich das vielleicht oder ... Ist es eher so eine Sache, wo ich denke, Mensch, da gucken die Leute auf mich und denken, oh, ist die Wohnung irgendwie unaufgeräumt und das ist mir dann unangenehm, Gäste zu bekommen oder ist es eher so, dass ich denke, Mensch, meine Freundinnen und Freunde, die kommen eigentlich ganz gut klar, wenn der Boden so ein bisschen krümelig ist, denen ist nur wichtig, dass lecker gekocht ist und wir eine gemütliche Zeit haben oder so.

Jutta Ribbrock: [00:37:45] Ja, und wenn man jetzt abgesehen von diesem häuslichen, auch im **Job**, wenn du sagen wir einen stressigen Job hast und da auch mit diesem Mental-Low zu kämpfen hast, das fände ich auch nochmal spannend, da drauf zu gucken mit dir.

Patricia Cammarata: [00:37:59] Ja, also was da vielleicht auch ganz wichtig ist, ist natürlich, dass je mehr man, also man hat wie so einen Speicher eine **Entscheidungslust**. Und wenn man im Privaten eben immer dafür verantwortlich ist, die ganzen Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung dafür zu tragen, dann **sinkt** das so ein bisschen im Job** auf. Dass man da sagt, da jetzt auch noch ständig Verantwortung nehmen und zu entscheiden, da will ich jetzt eigentlich gar nicht, also das will ich eigentlich für mich gar nicht, sondern ich will irgendwas ganz regelmäßiges, was sich irgendwie wiederholt. Und dass man da auch sieht, dass es so ein Hebel ist, da eine **Ausgeglichenheit** zu schaffen, dass man noch ein bisschen **Energie** sozusagen dann auch hat, den man im Job eben investieren kann. Mhm.

Jutta Ribbrock: [00:38:47] Ja, und fast mich auch oft beschäftigt ist, dieses sich selber **Pausen einbauen**. Also realistischerweise muss man ja sagen, es hört **nie auf**. Also die Illusion, dass man irgendwann mal, dass es einen Moment gibt, womit ich denke, ach jetzt ist alles wichtig erledigt, jetzt habe ich frei, ich darf mich um mich kümmern. Es gibt ja immer was zu tun und vielleicht stattdessen eher so was wie okay für heute ist gut. Ich **entscheide mich** mir jetzt frei zu geben, morgen ist ein neuer Tag, um Sachen zu erledigen. Eigentlich geht es nur so.

Patricia Cammarata: [00:39:19] Genau, also man ist ja in dem Fall die **einzigste Person**, die einen davon dann auch **entlasten** kann. Es gibt ja bei Mark-Uwe Kling das Känguru, was ja sehr relaxed ist und das führt zum Beispiel eine **Not-To-Do-Liste**. Und die kann man auch sehr gut pflegen, also sich mal damit auseinanderzusetzen, was sind eigentlich die ganzen Sachen, die ich jetzt **heute nicht mache**, um mir eben genau diese Freiräume zu schaffen. Einfach die Zeit mal zu genießen mit **Nichtstun** vielleicht sogar, dass man das eben nicht die Zeit, die man gewinnt, dann auch wieder mit neuen To Do's auffüllt, sondern die wirklich für sich nutzt und für das, was man gerade machen oder eben sogar nicht machen will. Das finde ich sehr lustig. Ich putze jetzt nicht die Fenster.

Jutta Ribbrock: [00:40:01] Und sauge nicht die Flusen weg und bestelle keine Blumen für die Schwiegermutter und so. Ein Gedanke ist mir noch gekommen, auch wenn wir jetzt noch mal auf das Familienleben gucken und dieses Aufteilen zwischen den Partnern, das reicht ja weit hinaus eigentlich über unseren persönlichen Bereich und hat auch eine große **gesellschaftliche Dimension**. Also das ist dann eigentlich gar nicht so privat.

Kinder lernen ein ganz **anderes Rollenverständnis**, wenn der Vater auch die Sachen macht, noch, so wie ich auch aufgewachsen bin, eher die Mutter macht. Und also ich habe zum Beispiel gedacht, ein Junge, der so aufwächst und erlebt, wie Mama und Papa beides teilen, also Job und auch als Familie, wenn der später mal eine leitende Funktion hat, dann stellt er bei einem Bewerbungsgespräch vielleicht nicht so blöde Fragen wie, na und wann kommt das nächste Kind? Haha, dürfen die ja gar nicht, aber tun sie. Mir hat übrigens eine Frau diese Frage gedrückt. Oder wenn Sie bei uns neu anfangen wollen, dann aber nur Vollzeit.

Patricia Cammarata: [00:41:10] Ja, also das ist definitiv so und deswegen lohnt es sich auch, nicht als Paar ausschließlich nach dem Prinzip, **jeder macht, was er kann**, zu leben, sondern auch mal bewusst zu reflektieren, sind das vielleicht so **Rollenstereotypien**, die wir hier vorleben und wenn wir dann je nachdem Mädchen oder Jungen haben, was macht das eigentlich mit denen? Also fühlen sich dann tatsächlich die Mädchen eben auch wieder nur fürs **Kümmern** zuständig uns. Jungs dann eher für **Action-Abenteuer** und aber die Perspektive später irgendwie, ich muss ja dann das Geld verdienen oder können die auch lernen, Mensch, dass sich kümmern, dass eine Beziehung aufbauen oder weil ich eben eine tolle warme Beziehung zu meinem Papa habe, ist das auch was, was ich mir eben ganz anders vorstellen kann, wenn ich später Kinder haben werde, dass ich eben nicht quasi Vollzeit arbeite, sondern mir eben auch überlege, Mensch **Teilzeit**, das ist vielleicht was, weil das gar nicht. Mein Männlichkeitsverständnis so stark prägt eben derjenige zu sein, der da für das Finanzielle sorgt. Und das ist tatsächlich so, dass in manchen Bereichen, also sprich im **IT-Bereich**, getriggert durch den Fachkräftemangel, haben das Firmen auch schon so erkannt. Also, die haben erkannt, es gibt dieses Bedürfnis zunehmend eben nach **Vereinbarkeit** und das muss gar nicht nur im Sinne von Familien und Kindern gedacht werden, sondern es gibt ja auch Menschen, die ihre Angehörigen pflegen. Es ist ja für die geistige und körperliche Gesundheit auch nicht das wahre irgendwie 60 Stunden die Woche zu arbeiten. Man möchte vielleicht Hobbys haben etc. Und dass man da eben über Konzepte nachdenkt und die denken eben genau dieses Thema auch Mental Load und Vereinbarkeit Familie. Und locken damit natürlich auch Frauen wieder in die Berufstätigkeit, aber ermöglichen Vätern eben auch ihre **Vaterrolle anders wahrzunehmen** als eben ausschließlich über die finanzielle Verantwortung. Und das geht dann sehr schön **Hand in Hand**, weil jede Generation, die die Vorzüge von solchen Konzepten erlebt, die gibt es natürlich ganz anders auch weiter. Und dann bewegt sich tatsächlich, glaube ich, auch **im Großen was**, wenn unsere Kinder einfach sehen, es gibt da Wege. Die sind vielleicht nicht ganz so ohne Hürden, aber man kriegt das eben doch hin als Paar und mit Kommunikation. Und dann muss man eben so eindimensional gar nicht mehr denken. Ja, also und das muss ich wirklich sagen. Ich glaube, viele Männer sind sich da gar nicht bewusst, was sie wirklich für eine **Vorreiterfunktion** haben, also eine **Führungschaft** beispielsweise. Die ganz klar kommuniziert, ich kann am Mittwoch nicht, weil da hole ich mein Kind vom Kindergarten ab und nicht so was Verschwurbeltes, da habe ich Termine oder dass man auf dem Desktop zum Beispiel einen schönen Foto seiner Kinder irgendwie hat, was man immer sieht, wenn das an den Beamer angeschlossen wird, da schleicht sich schon so ein **anderes Bewusstsein** in die Teams und in eine Firma ein, als wenn man eben so versucht möglichst unsichtbar halten. Also es sind wirklich manchmal die **kleinen Sachen**. Die Dinge dann auch in Bewegung setzen können und da würde ich immer gerne ermutigen, auch mal so kleine Sachen auszuprobieren und einfach zu gucken, was passiert denn, weil auch da oft die Erwartungen vielleicht ganz anders sind, als es in der Realität dann stattfindet oder eben nicht stattfindet.

Jutta Ribbrock: [00:44:44] Tolle Idee, weil oft tut man ja auch so, und ich bin beruflich auch sehr engagiert, eigentlich so wie, na klar, das schaffe ich schon alles und dass man das überhaupt nicht thematisiert, dass da noch Familie ist, wo Zeit, Gedanken und Energie für aufgewendet werden müssen, weil man fürchtet, dass der Arbeitgeber dann vielleicht denkt, ach, man ist nicht so voll engagiert.

Patricia Cammarata: [00:45:10] Ja, und das Gegenteil ist ja der Fall, also Studien zeigen ja, dass quasi **Eltern denen eine gute Vereinbarkeit ermöglicht wird**, das sind Menschen, die sich ganz, ganz stark an die Unternehmen **binden**, die eine ganz hohe **Loyalität** haben und wo quasi diese Dankbarkeit letztendlich ja dazu führt, dass man sich eben **überproportional engagiert** dann auch im Job.

Jutta Ribbrock: [00:45:36] Nicht bestätigen. Also ich bin ganz lange bei meinem Arbeitgeber geblieben und wann immer ich darüber spreche, sage ich ja, auch wenn ich mal woanders geschaut und ich woanders mal geworben habe und mal geguckt habe, wäre vielleicht auch was anderes interessant für mich, dass ich immer wieder gemerkt habe, mein Arbeitgeber ist da echt cool, dass ich mein Familienengagement und meine Arbeit miteinander vereinbaren kann. Das hat eine ganz große Rolle gespielt. Richtig toll. Es wird mir gerade, wo wir darüber sprechen, auch noch mal so richtig klar. Also ich bin da schon wirklich total lange. Und für das innerpartnerschaftliche finde ich noch ein Gedanken ganz schön, da springe ich jetzt gerade mal gedanklich, dass du sagst, **tauscht doch auch die Aufgaben mal**. Dass nicht immer der eine dasselbe macht und der andere, also seine Lieblingssachen und du sagst Man vergrößert damit ja auch seine eigenen **Kompetenzen**.

Patricia Cammarata: [00:46:38] Absolut. Ich finde, das hilft eben, sich **gegenseitig ersetbar** zu machen. Das gibt ja auch ein großes **Sicherheitsgefühl** in der Familie. Also dass nicht nur einer Wissensträger für bestimmte Themen ist. Zum einen. Und zum anderen merkt man ja dann auch wiederum, es gibt ganz viele **sehr akzeptable Lösungen** für Probleme. Also es muss dann eben nicht der eine, der seinen einen Weg gefunden hat. Dann immer ein bestimmtes Ergebnis erarbeiten und nur das ist gültig, sondern man lernt einfach damit auch, es gibt immer eine **Vielfalt von Lösungen**. Das kann man den, also das wertschätzen die Kinder dann auch, weil es eben Dinge gibt, die sie dann besonders gerne bei Papa machen oder bekommen oder eben bei Mama. Und beeinflusst das positiv, dass die Kinder eben vorgelebt bekommen, dass **jeder eigentlich alles lernen kann**. Und also ich persönlich finde das für mich ganz, ganz wichtig, mich da eben **nicht abhängig** zu fühlen und auch eine schöne **Gesprächsgrundlage** zu haben. Weil manchmal denkt man ja, bestimmte Sachen sind total einfach und eben aber nur so lange, wie man die noch nie gemacht hat. Ja, also so ein klassisches Thema ist so was Banales, wie **Termine beim Kinderarzt** ausmachen. Ja, da denkt man gut, so viel Kompetenz braucht man da jetzt nicht. Aber da ist ja leider immer Dauer besetzt und man hat es dann immer wieder auf der Agenda. Und das ist echt eine nervige Sache. Und dann, wenn man das mal übernommen hat, dann sagt man Ja gut, das habe ich jetzt drei Monate gemacht. Jetzt bist du wieder dran. Aber man denkt eben nicht so Mensch, das ist doch nur eine kleine Sache. Und so geht es halt in ganz vielen Dingen, dass man sagt Ja, warum soll ich jetzt nicht lernen, irgendwie wie man **Regale an die Wand dübelt**. So schwer kann das ja nicht sein. Und klar mache ich das nicht so gut wie jemand, der schon fünf verschiedene Wandtypen hat und die Erfahrung, welchen Dübel, welchen Bohrer, für was, aber warum quasi das nicht auch lernen und dann, wenn mein Partner im Urlaub ist und irgendwas fällt runter oder ein Bild dran machen, kann ich eben auch selber die Bohrmaschine in die Hand nehmen. Das ist ja einfach auch eine gute Sache.

Jutta Ribbrock: [00:48:52] Das kann ich übrigens echt gut und mein Ehemann, der hat da nie Bock drauf gehabt und ich habe gesagt, ja macht nix, mache ich gerne und fand auch toll meinen Töchtern, ich habe zwei Mädels, einfach zu sagen, seht ihr, das ist gut, wenn ihr das selber könnt, da müsst ihr da nicht immer nachfragen. Ja, auf jeden Fall, ja. Und ich habe einen neuen Partner seit vielen Jahren auch schon, der das auch gut kann. Jetzt konkurrieren wir so ein bisschen, wer der bessere Handwerker ist, Aber es ist gar nicht so schlecht, dass wir das beide können.

Patricia Cammarata: [00:49:22] Aber das ist übrigens auch ein Thema, was oft bei Mental Load dann so ein bisschen übergegangen wird, nämlich die Sachen, die man **selber gerne macht**. Das kann durchaus sein, dass das Dinge sind, die der Partner auch gerne macht. Und die muss man natürlich auch **teilen**, weil da prescht man dann vielleicht oft irgendwie vor und hat schon alles erledigt und gemacht und der Partner denkt so Moment mal, eigentlich wollte ich da also wirklich ja auch gerne mal meinen Anteil machen. Und das darf man eben nicht vergessen beim Teilen. Man soll nicht nur die Sachen teilen, wo man sagt, boah, das ist echt anstrengend und da bin ich genervt, sondern wirklich auch die **guten Sachen**. Und das ist manchmal dann gar nicht so einfach, die Dinge aus der Hand zu geben, wo man sagt, da bin ich richtig gut und schnell und das macht mir Spaß.

Jutta Ribbrock: [00:49:58] Patrizia, du hast auch einen Blog.

Patricia Cammarata: [00:50:07] Heißt das **Nuff**. Und ich habe so gesehen, da bekommst du auch ganz viel positives Feedback, was dir Leute so schreiben und du stehst da aber auch **im Feuer**. Also du vertrittst da Sachen, wo wir eben über das gesellschaftspolitische gesprochen haben und ich habe gesehen, du hast das gerade erlebt mit einem Text über die **Corona-Zeit**. Du hast Corona eben auch mal gesprochen. Magst du das erzählen, was du da geschrieben hast?

Patricia Cammarata: [00:50:40] Hattest und was da passiert ist? Ja, und zwar gab es eine Aktion, eine gemeinschaftliche, die initiiert war von Alleinerziehenden, die ja in der Corona-Zeit auch noch mal, also die haben ja sowieso schon mehr Belastungen, aber in Corona dann ja noch mehr. Die Aktion hieß **Corona-Eltern rechnen ab** Und das war eigentlich gedacht um einfach mal **wach zu rütteln**, was von Eltern stillschweigend erwartet wird, wenn das ganze System, auf das wir uns als Eltern ja auch verlassen haben, um erwerbstätig sein zu können, einfach von heute auf morgen **wegbricht**. Und die Idee war, das **Unsichtbare sichtbar zu machen**, also ein bisschen eben wie beim Thema Mental Load, also eben nicht hinzunehmen. Ja, dann gehen die Kinder eben nicht mehr in Betreuung und dann findet jetzt Homeschooling statt, sondern zu sagen, was sind denn die Aufgaben, die jetzt alle auf die Eltern zurückgefallen sind, von denen auch erwartet wird, dass man das neben der eigenen Berufstätigkeit macht. Und da wurden die einzelnen Posten eben aufgeschlüsselt und mit **fiktiven Stundenlöhnen** hinterlegt. Die sich schon orientiert haben an durchschnittlichen Stundenlöhnen, die man jetzt zum Beispiel bei Nachhilfeanbietern oder so nachgucken kann. Und dann wurde eine Summe gebildet und dann wurde quasi der Appell gesetzt, guck mal, das würde das kosten, wenn wir **Care-Arbeit** wirklich mal **anrechnen**. Und das hat tatsächlich, also ich bin seit 2004 sehr aktiv im Netz und hab eben meinen Blog und hab noch nie einen sogenannten **Shitstorm** erlebt. Aber in dem Fall eben doch so heftig, dass ich den Artikel dann auch **aus dem Netz genommen** habe, weil ich mir gesagt habe, also beleidigen lassen muss ich mich da jetzt nicht. Aber es war tatsächlich so, dass allein dieser Umstand, dass man mal abrechnet, was Kehrarbeit wert ist in Euro, hat also von allen möglichen Seiten **Entsetzen hervorgerufen**. Eben auch ganz viel bei **Müttern**, die gesagt haben, das geht doch nicht, wir können das doch nicht in Euro aufrechnen, wie fühlen sich denn da

die Kinder, was bist du eigentlich für eine **schlechte Mutter**, dass du das ausrechnen möchtest. Und das war dann schon ganz schön, also es war überraschend für mich und auch ganz schön hart, weil eigentlich ist es ja eine... Aktion, die sich **solidarisiert** mit den Elternnöten, dass man jetzt einfach on top in der Corona-Zeit die Kinderbetreuung zurückbekommen hat, ohne dass es da irgendwie Alternativen gab.

Jutta Ribbrock: [00:53:32] Dazu, dass die **Care-Arbeit**, die Familienarbeit, immer noch als ganz normal, als **unbezahlte Arbeit** betrachtet wird. Und da gibt es ja auch schon immer mal wieder Bestrebungen zu sagen, hey, lass uns das mal angucken, was da eigentlich den ganzen Tag geleistet wird. Und trotzdem macht das auch manche **wütend**, die vielleicht auch das nicht so gern hinterfragen möchten. Nein, nein,

Patricia Cammarata: [00:54:03] Ja, also das macht anscheinend sehr sehr wütend, weil man eben sagt, das muss alles **aus Liebe** geschehen und das wird dann eben als entweder oder interpretiert, was ich jetzt auch gar nicht so sehe. Also ich finde, man kann der Sache einen **Wert hinterlegen und das trotzdem mit Liebe tun**. Und das ist ja, wie ganz ganz viele Menschen in **Care-Berufen** arbeiten. Also wenn man an die Altenpflege denkt, die ganzen Krankenschwestern und Kläger etc. Da muss man schon sehr intrinsisch motiviert sein, unter den Bedingungen mit der Bezahlung einfach trotzdem für die Menschen da zu sein und all diese Dinge zu tun oder die ganzen Erzieherinnen. Da ist beides da. Also da ist natürlich Liebe für den Job und Engagement, aber warum soll auf der anderen Seite nicht auch ein **ordentlicher wertschätzender Euro-Wert** an der Stelle stehen? Und das finde ich eben. Ganz komische, also für mich persönlich komische Geisteshaltung, dass man sagt, nee, also gerade dann jetzt eben in den Familien, das **darf gar nicht angesprochen** werden, sondern das muss stillschweigend und aus Liebe geschehen und um Gottes willen nicht darüber sprechen, was das alles für Aufgaben sind und schon gar nicht darüber sprechen, dass es manchmal auch anstrengend und beansprechend ist. Und ich glaube, das ist gesellschaftlich wirklich ein Das ist ein **riesiges Problem**, weil ... Das lässt eben ganz viele Menschen **alleine**, also für Menschen, die behinderte Kinder haben, die gepflegt werden müssen, das darf einfach **kein Privatproblem** sein, das darf nicht über privates Geld irgendwie gelöst werden und genauso auch die Alleinerziehenden und noch ganz viele andere Facetten. Das ist eine **gesellschaftliche Aufgabe** und die kann nur deutlich werden, wenn dem auch wirklich ein **Wert** beigemessen wird und zwar derselbe Wert wie eben anderen Bereichen in der Wirtschaft.

Jutta Ribbrock: [00:55:55] Ja, ich bin da ganz bei dir und du hast gerade noch **Alleinerziehende** angesprochen, das vielleicht zum Schluss noch. Da ist ja das Teilen des Mental Load mit einem Partner auch nicht möglich. Mit kleinen Kindern auch nicht so. Das heißt, da ist man auch eher auf dieses **wie komme ich mit meinem eigenen Mental Load zurecht** zurückgeworfen. Irgendwann kann es sich natürlich so entwickeln, wenn die Kinder größer werden. Dass man sie da mehr mit einbezieht. Aber das ist ja ein langer Weg. Wie können Alleinerziehende das gut hinkriegen, den Mental Load zu managen?

Patricia Cammarata: [00:56:33] Also ich glaube, da sind die Möglichkeiten wirklich **eingeschränkt**, weil oft ist ja sozusagen Dinge verteilen auch an finanzielle Möglichkeiten, also an **Outsourcen** sozusagen gebunden. Da ist es ja leider bei den Alleinerziehenden auch nicht so, dass man leichtfertig irgendwie noch einen Babysitter hier und den Wäschedienst da und so sich leisten kann. Also ich glaube, so traurig das ist, Alleinerziehende können natürlich an ihren **eigenen Erwartungen arbeiten** und **Perfektionismus fallen lassen** und eben auch **Verantwortung** auf wen auch immer,

also wenn die Kinder alt genug sind oder wenn man irgendwie noch die Eltern mit einbeziehen kann, irgendwie verteilen. Aber die Möglichkeiten sind relativ **begrenzt** und deswegen ist es finde ich an der Stelle ganz ganz wichtig, dass das **Umfeld sich solidarisch zeigt**, dass man Eben. Keinen Erwartungsdruck auf Alleinerziehende macht. Also dass man sagt, in Gemeinschaften wie im Kindergarten, in der Schule oder so, wenn da klar ist, da sind Alleinerziehende, dann sind das eben genau die Mütter ja meistens, die eben nicht zum Buffet irgendwas Aufwändiges bringen müssen, sondern die kriegen dann immer die fünf Safttüten auf der Liste, die schnell und einfach zu Sorgen sind, dass man eben da nicht auch noch wertet oder sagt, ach guck mal, die ist jetzt schon wieder nicht am Elternabend, weil die hat vielleicht einfach keine Betreuung. Also dass man sich da **klar und solidarisch zeigt** und eben was weiß ich Schließtage aktiv anbietet, komm, wenn du berufstätig bist, dann gib doch dein Kind gleich irgendwie zu uns. Wir haben da schon eingeplant, irgendwie einen Tag frei zu haben. Also da weiß ich leider **keine Zauberformel** für Alleinerziehende, sondern eher das Appell. Wenn man selber nicht ist, das bitte **mitdenken und da unterstützen**.

Jutta Ribbrock: [00:58:29] Ideen. Das ist das, was wir beisteuern können. Ich war auch längere Zeit Alleinerziehend, deshalb finde ich das jetzt aus beiden Sichten einfach schön zu, wenn man das erlebt, diese Unterstützung zu bekommen und andererseits einfach die Aufmerksamkeit zu haben, diese Unterstützung zu gewähren, wenn im eigenen Umfeld Alleinerziehende sind, die das alles stemmen müssen. Sehr schön. Ich freue mich jedenfalls für dich, dass du das einer neuen Partnerschaft so wunderschön hinbekommst. Und ich habe immer eine Frage am Schluss an meine Gesprächspartner, die ich dir natürlich auch gerne stellen möchte, nämlich was ist für dich persönlich **Glück**?

Patricia Cammarata: [00:59:17] Also Glück bedeutet für mich, dass ich mich **gemeinsam mit denen, die ich liebe, immer weiterentwickeln kann** und dass wir immer genug **Schnittstellen** haben, um wieder auch zueinander zu finden und uns dann auszutauschen über die Dinge, die man eben gelernt hat.

Jutta Ribbrock: [00:59:38] Wunderbar. Ich danke dir sehr für dieses Gespräch. Ich habe mir ganz viel mitgenommen und ich hoffe unsere Hörerinnen und Hörer auch.

Patricia Cammarata: [00:59:45] Ja, ich danke, dass ich hier sein durfte.

Jutta Ribbrock: [01:00:00] Eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Vielen lieben Dank dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf **einfach ganz leben** Weitere Podcasts gibt es auf **podcast.argon-verlag.de** diesen Podcast könnt ihr überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, sehr wenn ihr wieder rein hört. Bis bald!