

Entlastung im Haushalt - Warum planen, wenn es doch anders kommt?

Oktober 2020

SIBYLLE WEGMANN

Auf Unvorhergesehenes gelassen eingehen zu können, setzt voraus, dass der Kopf frei ist. Man sollte einen guten Überblick über seine Tätigkeiten haben und jederzeit wissen, was wichtig und dringend ist. Das «Irgendwie-schafft-man-es-immer-Gefühl» soll kein Dauerzustand sein.

Dass die heutige Zeit schnelllebig ist und wir ständig offen für Neues sein müssen, war schon vor der Coronakrise klar. Der Lockdown und die anhaltend unsichere Situation machen uns dies zusätzlich bewusst. Flexibel und innovativ sein - so heisst das Gebot der Stunde. Wer es z.B. geschafft hat, während der Krise rasch neue Absatzkanäle zu finden, musste keine Verluste hinnehmen, konnte vielleicht sogar zusätzliche Gewinne generieren.

Die andere Seite: Der Lockdown hat viele an persönliche Grenzen gebracht. Kinder mussten plötzlich zuhause beschult werden, Besorgungen für die ältere Generation waren zu erledigen, vielleicht arbeitete man im Nebenerwerb in einem sogenannten systemrelevanten Beruf und das Pensum wurde aufgestockt. Gleichzeitig fiel die Kinderbetreuung durch die Eltern oder Schwiegereltern weg. Vielleicht lag auch die Erweiterung des Hofladens nahe, weil sich die Nachfrage erfreulicherweise erhöhte oder die neuen Absatzkanäle waren aufwändiger usw. Mit tatkräftigem Anpacken und Flexibilität war das alles irgendwie zu schaffen.

Kurzfristig ist manchmal auch unmöglich Erscheinendes machbar – aber wenn es andauert und das Gefühl aufkommt, dass alles zu viel wird und die Zeit nicht reicht, sollte man eine gründliche Auslegeordnung vornehmen. Denn: leistungsfähig sein, auf Unvorhergesehenes gelassen und mit kreativen Ideen agieren zu können, setzt voraus, dass der Kopf frei ist und ich einen Überblick habe über meine Aufgaben und Handlungsmöglichkeiten. Ich muss wissen, wo meine Prioritäten liegen, was ich weglassen oder abgeben kann und woher ich bei Bedarf Entlastung beziehen kann. Das "Irgendwie-schafft-man-es-immer-Gefühl" kann sehr kräftezehrend und auf Dauer ungesund sein.



Es ist wichtig, den Kopf frei zu kriegen.
Bild: Sibylle Wegmann

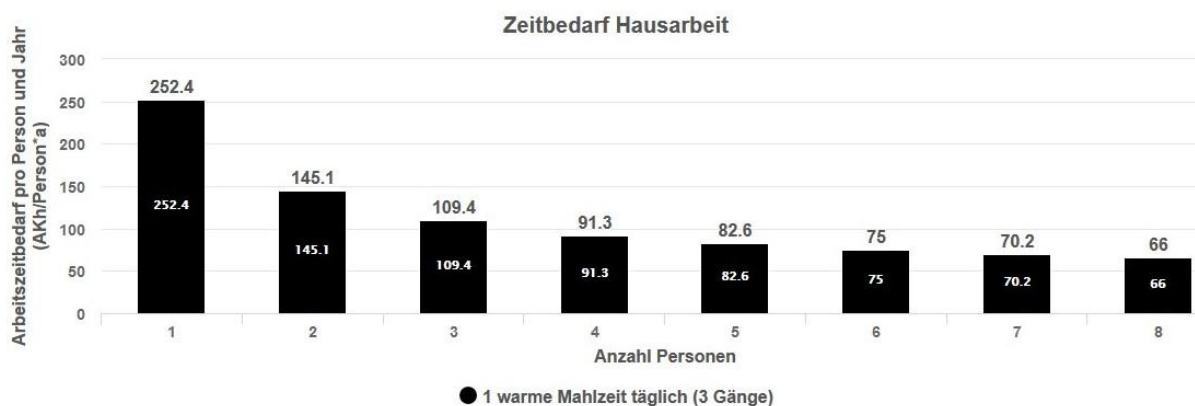
Ein paar allgemeine Tipps, sich zu organisieren:

- Es sich zur Gewohnheit machen, dass etwas Bisheriges abgegeben werden muss, wenn etwas Neues dazu kommt.
- Arbeiten, die zur Routine werden, gehen leichter von der Hand, sie benötigen weniger Zeit und Energie. Sie müssen dennoch regelmässig hinterfragt werden. Gelegentlich muss man sich von alten Gewohnheiten verabschieden.
- Was ist wichtig? Was ist dringend? - Prioritäten setzen und den Mut haben, Unwichtiges wegzulassen oder abzugeben.
- Einzelne Tätigkeiten kritisch hinterfragen: Welche Bedeutung hat sie für den Betrieb? Welche fürs Familienleben? Ist der Arbeitsaufwand, den ich dafür leiste, abgedeckt? Was würde es kosten, diese Leistung extern zu beziehen?
- Was mache ich gerne? Was gibt mir Befriedigung? Welche Arbeiten kosten mich übermässig viel Kraft und Energie?
- Welche Aufgaben könnte jemand anderer übernehmen?
- Dazu stehen und kommunizieren, wenn ich etwas NICHT mehr mache. So wirkt man falschen Erwartungen entgegen.

Entlastung im Haushalt schaffen

Der durchschnittlich grösste zeitliche Posten für einen Familienhaushalt liegt bei der Mahlzeitenzubereitung. Möglichkeiten, diesen Aufwand zu verringern gibt es:

- Sich mit jemandem zusammenschliessen: z.B. einmal koche ich für zwei Familien, einmal die Kollegin. Zeiteinsparung ein Drittel der Zeit pro Person, d.h. ca. 25h pro Jahr - ohne Abwasch und Küche aufräumen gerechnet (siehe Grafik).



- Das Prinzip «1x kochen, 2x geniessen» anwenden (Mahlzeiten in grösseren Mengen kochen und ein zweites Mal leicht abgeändert oder angereichert verwenden).
- 1x statt 2mal warm essen (Zeiteinsparung mindestens ein Drittel der Zeit, Quelle Kennzahlen Labourscope).
- Zwischendurch auch mal den Pizzaservice in Anspruch nehmen.

Planen heisst, Ruhe in die Gedanken und den Alltag bringen, wissen, was man tun kann und möchte und was nicht. So kann man flexibel in unvorhergesehenen Situationen agieren. Planen heisst schliesslich nicht, dass etwas unumstösslich in «Stein gehauen» ist. Vielmehr ist es die Basis, für flexibles, aber bewusstes Handeln.