



KOSTENLOSE LESEPROBE

Der faire Haushalt

Wie ihr aufhört, darüber zu streiten, wer mehr macht – und anfangt, als Team zu funktionieren

FAMILY FAIR PLAY

© 2026 Family Fair Play. Alle Rechte vorbehalten.

Dies ist eine kostenlose Leseprobe aus Der faire Haushalt: der Anfang des ersten Kapitels, mit Wasserzeichen und ohne Druckfunktion. Das vollständige Buch hat kein Wasserzeichen und darf für den eigenen Haushalt ausgedruckt werden.

Die Familie in den Beispielen (Marek, Lucia, Adam und Ema) ist erfunden. Ähnlichkeiten mit echten Haushalten sind zufällig.

Dieses Buch bietet allgemeine Informationen und keine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung. Wenn du oder ein Mensch, der dir nahesteht, auf schwere oder anhaltende Weise mit Erschöpfung, Schlaf oder Stimmung zu kämpfen hat, wende dich bitte an eine qualifizierte Fachperson.

KAPITEL

01

Ihr seid beide überlastet. Und ihr habt beide recht.

Zwei müde Menschen, zwei wahre Gefühle

🕒 8 MIN. LESEZEIT



Am Ende dieses Kapitels kannst du benennen, was dich schon lange wütend macht, ohne dass du sagen konntest, warum – und du verstehst, warum ihr euch beide im selben Haushalt nicht wertgeschätzt fühlt, obwohl keiner von euch lügt.

Dienstag, 21:47 Uhr. Die Kinder schlafen endlich. Die Küche ist einigermaßen aufgeräumt, der letzte Topf trocknet auf dem Abtropfgitter, und du lässt dich aufs Sofa fallen – mit diesem merkwürdigen Gefühl: Der Körper ist müde, aber der Kopf läuft weiter.

Und dann siehst du es. Der Wäschekorb quillt über. Die Spülmaschine muss ausgeräumt werden. Und die andere Person hat gerade den Laptop aufgeklappt, um „nur noch schnell was für die Arbeit fertig zu machen“.

In dir steigt etwas hoch. *Alles bleibt an mir hängen. Mal wieder.*

In dieser Sekunde rollt sich in deinem Kopf eine ganze Liste ab. Du hast heute die Mahlzeiten für die Woche geplant. Du hast daran gedacht, dass deine Schwiegermutter in drei Tagen Geburtstag hat und noch ein Geschenk besorgt werden muss. Du hast das Kind für den Nachmittagskurs angemeldet, bevor er voll war. Und das alles zusätzlich zu einem ganz normalen Tag, den niemand gesehen hat.

Doch auf der anderen Seite des Zimmers sitzt jemand mit genau demselben Gefühl. *Ich habe heute gesaugt, den Müll rausgebracht, drei Rechnungen bezahlt – und das ist die schlimmste Arbeitswoche seit einem halben Jahr.* Auch diese Person ist am Ende ihrer Kräfte. Auch sie fühlt sich nicht gewürdigt.

Und jetzt das, was am schwersten zuzugeben ist, dort am Wäschekorb:

Ihr habt beide recht.

Hier lügt niemand

Wenn einer von euch lügen würde, wäre es einfach: Beweise auf den Tisch, und der Streit ist vorbei. Aber du hast wirklich getan, woran du dich erinnerst, und die andere Person hat wirklich getan, woran sie sich erinnert. Das Problem ist, *was jeder von euch im Kopf vom Tag mitnimmt.*

Das nennt sich **Verfügbarkeitsheuristik** – die Neigung des Gehirns, Dinge danach zu beurteilen, wie leicht und wie lebhaft sie uns einfallen. Und nichts fällt uns so lebhaft ein wie die eigene Mühe. Die eigene Müdigkeit spürst du von innen, in Echtzeit, mit der Verspannung in den Schultern. Die Müdigkeit eines anderen Menschen siehst du bestenfalls von außen – als Tatsache, von der er dir erzählt, nicht als etwas, das dir selbst wehtut.

Also hat jeder von euch eine genaue Liste der *eigenen* Beiträge im Kopf und nur eine verschwommene Vorstellung von denen des anderen. Das ist kein böser Wille. So ist das Gehirn gebaut, bei euch beiden gleichermaßen. Wenn die beiden Listen aufeinandertreffen, sitzen da zwei überlastete Menschen, und jeder ist überzeugt, mehr zu ziehen.

⊗ **Mythos und Wirklichkeit**

Mythos: „Wenn die andere Person wirklich so viel täte wie ich, würde ich es doch sehen.“

Wirklichkeit: Einen großen Teil dessen, was deine Partnerin oder dein Partner tut, wirst du nie sehen – nicht, weil es nicht getan wird, sondern weil diese Arbeit keine sichtbare Gestalt hat. Und für dich gilt genau dasselbe.

Arbeit, die man nicht sieht – selbst wenn man daneben steht

Nimm den Nachmittagskurs. Was gehörte eigentlich alles dazu, ihn zu organisieren?

Zuerst musste jemand *bemerk*en, dass die Anmeldung beginnt und die Plätze schnell weg sind. Dann musste es jemand *durchden*ken – welcher Tag in den Wochenplan passt, ob es mit dem Stundenplan des anderen Kindes vereinbar ist, was es kostet, wer das Kind hinbringt. Und erst ganz am Ende kam der Teil, den man sehen kann: das Formular ausfüllen und auf „Absenden“ tippen.

Diese fünf Minuten am Handy sind das Einzige, was eine Kamera einfangen würde. Die Tage des *Bemerkens* und *Durchdenkens* davor zeichnet niemand auf. Oft zählst du sie nicht einmal selbst als Arbeit, weil sie „ja nur im Hinterkopf liefen“.

Hausarbeit hat zwei Ebenen. Die sichtbare – gekocht, gesaugt, rausgebracht. Und die unsichtbare – im Blick behalten, geplant, im Kopf festgehalten, damit niemand etwas vergisst. Die erste nennen wir Arbeit. Für die zweite fehlte uns lange ein Wort, weil sie keine Gestalt hat. Wir nennen sie hier **unsichtbare Arbeit**, und sie ist der stille Grund, warum du abends erschöpft bist – selbst an Tagen, an denen du „eigentlich gar nichts Besonderes gemacht hast“.

SICHTBAR

gekocht · gesaugt · rausgebracht · unterschrieben · abgeschickt

endet, wenn du den Lappen hinlegst

was eine Kamera einfangen würde

UNSICHTBAR

bemerkt, dass die Anmeldung beginnt · an den Geburtstag gedacht
die Mahlzeiten der Woche geplant · entschieden, welcher Tag passt
nachgehalten, ob es passiert ist · alles im Kopf behalten

läuft auch um drei Uhr nachts

Zwei Ebenen derselben Arbeit. Gezählt wird meist nur die obere.

Körperliche Arbeit endet, wenn du den Lappen hinlegst. Unsichtbare Arbeit hat kein Ende. Sie läuft am Wochenende weiter, im Urlaub und um drei Uhr nachts, wenn dir plötzlich einfällt, dass morgen das Hausaufgabenheft unterschrieben sein muss. Das ist die Last, die dich zermüht – nicht das Putzen selbst.

Von der Arbeit erholt sich der Körper. Ein Kopf, der nichts vergessen darf, erholt sich nie.

Und genau deshalb scheitert das übliche „Dann teilen wir eben halbe-halbe“ so oft. Wenn ihr nur teilt, was sichtbar ist – du saugst, ich spüle –, kann sich das fair anfühlen und trotzdem einen von euch ganz unten zurücklassen. Die ganze unsichtbare Ebene, dieses endlose *An-alles-Denken für die ganze Familie*, blieb ungeteilt. Sie ist bei einer Person gelandet, und niemand hat sie mitgezählt, weil niemand sie gesehen hat.

Der erste Schritt ist nicht teilen. Er ist sehen.

Vielleicht willst du jetzt sagen, was an dieser Stelle alle sagen: *Gut, dann teilen wir eben fair*. Noch nicht. Was man nicht sieht, kann man nicht teilen, und bisher hat jeder von euch nur seine eigene Hälfte gesehen. Die erste Aufgabe ist, die unsichtbare Ebene aus dem Kopf aufs Papier zu holen. Ohne das ist jede Diskussion über Fairness ein Wettstreit zweier Listen, und es gewinnt, wer lauter ist.

KERNGEDANKE

Was man nicht sieht, kann man nicht teilen – und bisher hat jeder von euch nur seine eigene Hälfte gesehen.

Fang klein an, heute Abend.

☑ Heute ausprobieren – Der Ein-Abend-Test

Nimm dein Handy oder ein Blatt Papier und schreib vor dem Einschlafen alles auf, was du heute getan hast, damit der Haushalt läuft. Mit einer zusätzlichen Regel:

☑ **Schreib neben jeden Punkt den unsichtbaren Teil, der dazugehört.** Nicht nur „Brötchen“, sondern die ganze Kette dahinter: bemerken, dass sie ausgehen → daran denken → auf dem Heimweg vorbeigehen → kaufen. Vier Schritte, nicht einer.

Schreib nicht nur auf, was eine Kamera einfangen würde. Schreib auf, was dir den ganzen Tag durch den Kopf ging – woran du gedacht hast, was du im Blick behalten hast, damit es sonst niemand muss.

Zeig es noch niemandem. Diese Liste ist nur ein erster Blick auf die Ebene, die bisher keiner von euch gesehen hat.

Ehrlich gemacht, bringt das eine von zwei Überraschungen. Entweder merkst du, wie viel du im Kopf trägst und noch nie mitgezählt hast. Oder – wenn du weniger davon trägst – du siehst schwarz auf weiß, was an der anderen Person hängen bleibt. Beides ist der Anfang einer gemeinsamen Sprache, und genau dafür ist dieses Buch da: nicht um zu entscheiden, wer recht hat, sondern damit ihr den ganzen Haushalt gleich seht.

Deine Übungen zu diesem Kapitel

🕒 Übung – Rücken an Rücken (10 Minuten, gemeinsam)

Setzt euch Rücken an Rücken auf den Boden oder auf zwei Stühle. Eine Person erzählt drei Minuten lang alles, was sie heute für den Haushalt getan hat, *einschließlich dessen, was nur im Kopf passiert ist*. Die andere sagt nichts, dreht sich danach um und wiederholt drei Dinge, die sie nicht wusste. Dann tauscht ihr. Hinterher wird nicht diskutiert, ihr bedankt euch nur beieinander. Rücken an Rücken fällt das Reden leichter, weil man nicht im Gesicht des anderen nach einem Urteil sucht.

Weiter mit dem vollständigen Buch

Du hast den Anfang von Kapitel 1 gelesen. Das vollständige Buch hat zwölf ganze Kapitel, jedes mit einer Übung für euch beide, einer Notizbuchseite oder einem Experiment und einer Seite für deine Partnerin oder deinen Partner:

Kapitel 2: Die Arbeit, die niemand sieht – selbst wenn alle hinschauen

Kapitel 3: Ein kurzer Ausflug in den Kopf der anderen Person

Kapitel 4: Der stille Krieg um Standards

Kapitel 5: Warum sich auch eine gleiche Aufteilung unfair anfühlen kann

Kapitel 6: Von „Ich habe das Gefühl, es bleibt an mir hängen“ zur gemeinsamen Karte

Kapitel 7: Zuständigkeit statt Mithilfe

Kapitel 8: Zwanzig Minuten pro Woche, die hundert Streits ersparen

Kapitel 9: Kinder sind keine Gäste, sie sind Mitspieler

Kapitel 10: Wenn eine oder einer von euch ausbrennt

Kapitel 11: Plan B: Wenn jemand aus dem Team ausfällt

Kapitel 12: Was ihr mit der Zeit anfangt, die ihr plötzlich habt

Dazu einen 30-Tage-Plan und ein begleitendes Arbeitsbuch mit jeder Übung und jedem Arbeitsblatt auf Seiten zum Ausdrucken.

www.familyfairplay.com/de/ebook.html