



familylife KIDS

Eltern stark machen

ALLE MEINE ÄMTER

Hausarbeit, Mental Load oder das gleichzeitige Jonglieren mit verschiedenen Bällen sind Dinge, die Eltern belasten können. Wer seinen Kindern etwas Gutes tun will, sollte diese Belastungen mit ihnen teilen. Alle Eltern wollen ihren Kindern etwas Gutes tun. Aber wie gelingt die Umsetzung?

Wer schon mal versucht, seinen Kindern das bisschen Haushalt schmackhaft zu machen, weiß, wie schwierig das ist.

Da hilft es auch nicht, dass es in Deutschland eine gesetzliche Pflicht für Kinder gibt, sich am Haushalt zu beteiligen. Wer will seinen Kindern schon ein Gesetz vor die Nase halten? Ich jedenfalls wünsche mir, dass wir in unserer Familie als Team funktionieren. Da stellt sich die Frage, wie man Teamgeist in der Familie fördern kann. Hier ein paar Starthilfen:

- Für diejenigen mit kleinen Kindern: Ein früher Start hilft. Experten empfehlen, Kinder bereits im Alter von zwei bis drei Jahren in den Haushalt einzubeziehen. In diesem Alter ahmen Kinder ihre Eltern ganz natürlich nach und lieben es, mit einbezogen zu werden. Als Teenager übernehmen sie Aufgaben dann mit größerer Selbstverständlichkeit.
- Gemeinsam ist man weniger allein. Am Anfang geht es nicht in erster Linie darum, dass ein Kind seine Aufgaben allein erledigt. Am besten nimmt man das Kind zum Beispiel beim Waschen oder Kochen dazu. Wenn man dann noch zusammen redet oder Musik hört, macht die Hausarbeit sogar Spaß.
- Negativ besetzte Begriffe wie "Hausarbeit" sollte man vermeiden. Auch das Wort "helfen" ist nicht zielführend, da es die Botschaft vermittelt, dass die Verantwortung bei den Eltern bleibt. Sprich lieber davon, dass die Familie ein Team ist und dass es Dinge gibt, die erledigt werden müssen. Und wie jeder dazu beitragen kann, dass der Haushalt reibungslos funktioniert und Bedürfnisse erfüllt werden.
- Nicht nur jüngere Kinder (oder solche mit Neurodiversität) fühlen sich leicht überfordert oder sind schnell abgelenkt. Zerlege deshalb Aufgaben in überschaubare Teile und sei während der Erledigung anwesend - entweder um zu helfen oder um für Fragen verfügbar zu sein. Pausen und regelmäßiges Nachfragen helfen zu verhindern, dass ein Kind nichts tut oder einen Breakdown erleidet. Langsame Fortschritte sind in Ordnung und geben Selbstvertrauen. Es ist besser, wenn ein Kind sein Bett erst einmal in der Woche macht, als von Anfang an jeden Tag.
- Regelmäßige Familienzeiten oder insbesondere der Familienrat sind nicht nur eine gute Möglichkeit, über Aufgaben und deren Erledigung zu reden. Hier können auch kleine Siege und große Erfolge gefeiert werden, während man daran arbeitet, ein Team zu werden.



familylife KIDS

Eltern stark machen

Kinder können auch unsichtbare Aufgaben übernehmen. Man kann z.B. einen Familienkalender und eine Tafel aufhängen und die Kinder dazu ermuntern, wichtige Termine und Dinge, die wir einkaufen müssen, dort zu notieren. Mit zunehmendem Alter können sie ihre Geburtstagsfeiern planen oder vor Ferien und Lagern selbst eine Packliste schreiben. Oder wir geben ihnen den Auftrag, eine Liste aller Dinge zu erstellen, die sie für den Schulanfang brauchen.

Teile das mit deinen Kindern, was dich am meisten stört. Die eigenen Gefühle geben wichtige Informationen darüber, was das ist. Mit der Zeit ärgerte es mich immer mehr, dass ich allein Picknick und Zubehör für Ausflüge an den See oder Wanderungen packte, während meine Kinder lasen oder spielten. Sie wussten nicht, wie viel Arbeit in dieser Aufgabe steckte, die ich pflichtbewusst übernommen hatte. Mein Groll wies mich darauf hin, dass es an der Zeit war, zu kommunizieren, wie ich mich fühlte und was ich in Zukunft von den Kindern brauchte.

Kurzfristig wäre es sicher einfacher, Dinge selbst zu erledigen. Langfristig lohnt es sich, dem Drang zu widerstehen, alles zu übernehmen oder zurückzuerobern.

Wenn es mal kriselt - und das wird es - mit dem Einbezug der Kinder, lohnt sich ein gedanklicher Ausflug in die eigene Kindheit. Habe ich damals meine "Ämter" geliebt? Am Samstag den Hausplatz zu wischen oder das Bad zu putzen? Oder in den Sommerferien jeden Morgen zuerst einmal eine Schüssel Johannisbeeren zu pflücken und sie dann von den Stielen zu befreien? Nein.

Hier ist Dranbleiben gefragt. Es kann ermüdend sein, die Kinder stärker einzubeziehen, vor allem wenn sie schon älter und daran gewöhnt sind, dass alles für sie erledigt wird. Bei jüngeren Kindern kann es zu Tränen führen, wenn man herausfindet, was funktioniert und was nicht. Kurzfristig wäre es sicher einfacher, Dinge selbst zu erledigen. Langfristig lohnt es sich, dem Drang zu widerstehen, alles zu übernehmen oder zurückzuerobern.

Du möchtest wissen, wann Kinder was können? [Hier](#) findest du fundierte und umsetzbare Ideen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Welche Alltagsbelastungen stören dich am meisten? Was davon kannst du wie mit deinen Kindern teilen? Setze ein - zwei konkrete Dinge um.

Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard. Sie haben drei Töchter im Alter von 11, 18 und 22 Jahren. Sie freut sich über Feedbacks, Fragen und Anregungen an alexandra.kaempf@cfc.ch.

Weitere Artikel: familylife.de/kids