

zu sein: Ich wollte etwas erreichen, um endlich Freundlichkeit und Liebe sowie ein Gefühl der Zugehörigkeit zu verdienen.

**Solange ich mein Leben auf die Reihe bekommen wollte, um die Sünde meiner Unzulänglichkeit wiedergutzumachen, blieb ich in einem schambehafteten Zyklus aus Leistungsdruck, Perfektionismus und Scheitern gefangen.**

Das Jahr, in dem ich zu Beginn der Pandemie mit meinen Kindern im Haus festsaß, war zwar in vieler Hinsicht leidvoll, aber es bot mir auch die Gelegenheit, mein Verhältnis zu meinem Wohnbereich zu überprüfen. Das Gefühl zu versagen, wenn wir dem neuesten Selfcare-Trend nicht entsprechen oder das aktuellste Organisationssystem nicht umsetzen, entsteht aufgrund eines fundamentalen Missverständnisses über das Ziel, das wir auf unserer Reise anstreben. Es ist ein großer Unterschied, ob wir auf Anerkennung und Wertschätzung aus sind oder ob unser Ziel eine gute Selbstfürsorge ist. Wenn wir etwas lesen und versuchen, bestimmte Systeme umzusetzen, weil wir glauben, Freundlichkeit, Liebe und das Gefühl der Zugehörigkeit verdient zu haben, sobald es uns gelingt, unsere Hausarbeit auf die Reihe zu bekommen oder ein regenbogenfarbenes Bücherregal und perfekt dazu passende Socken zu haben, dann werden wir uns immer unzulänglich fühlen. Denn so werden wir diese Ziele nie erreichen. Mit größter Wahrscheinlichkeit werden wir bestimmte Systeme einsetzen und uns wie Erwachsene verhalten, die ihr Leben gut im Griff haben, nur um festzustellen, dass wir all die neuen Gewohnheiten bereits nach Tagen oder Wochen nicht mehr aufrechterhalten können. Wir benötigen daher einen Paradigmenwechsel im Hinblick darauf, wie wir uns selbst und unseren Wohnbereich betrachten.

**Ich wiederhole es noch einmal: Wir sind nicht für unser Zuhause da, unser Zuhause ist für uns da.**

In diesem Buch werde ich dir helfen, *deinen* Weg zu finden, um ein funktionierendes Zuhause zu haben – was auch immer der Begriff »funktionieren« in diesem Zusammenhang für dich bedeuten mag. Gemeinsam werden wir eine Basis von Selbstmitgefühl aufbauen und lernen, negative Selbstgespräche und Scham zu beenden. Erst danach können wir beginnen, Wege zu erkunden, um unsere funktionalen Hürden zu umschiffen. Ich habe sehr viele Tipps, wie du ein Zimmer aufräumst, wenn du dich überfordert fühlst, wie du deine Motivation in

Momenten befeuerst, in denen du am liebsten gar nichts tun würdest, wie du Dinge organisierst, ohne dass es dir zu viel wird. Ich habe Ideen, wie du den Abwasch und die Wäsche an schwierigen Tagen bewältigst, und darüber hinaus viele kreative Hacks, um mit einem Körper zu arbeiten, der nicht immer kooperiert. All dies werden wir ohne endlose Checklisten und fordernde Routinen angehen.

Während du dich mit mir auf diese Reise begibst, möchte ich dich dazu auffordern, dir die folgenden Worte ins Bewusstsein zu rufen: »langsam«, »ruhig«, »sanft«. Du hast bereits jetzt Liebe und das Gefühl der Zugehörigkeit verdient. Diese Reise hat nicht zum Ziel, Anerkennung und Wertschätzung zu erreichen, es ist vielmehr eine Reise voller Selbstfürsorge. Eine Reise, auf der wir lernen, für uns selbst zu sorgen, wenn wir das Gefühl haben, im Chaos zu versinken.

Denn du sollst wissen, meine Liebe, dass du Fürsorge verdient hast, egal ob deine Wohnung picobello aussieht oder ob ein vollkommenes Durcheinander herrscht.

- 
- 1 Zu den exekutiven Funktionen gehört unter anderem das Fokussieren, Planen und Organisieren oder die Umsetzung von Vorgaben.

## KAPITEL 1

# Care-Aufgaben sind moralisch neutral

Die Moral beschäftigt sich damit, wie gut oder schlecht unser Charakter ist und ob unsere Entscheidungen richtig oder falsch sind. Viele Entscheidungen haben moralische Aspekte, aber das Auto regelmäßig zu putzen gehört nicht dazu. Wir können vollkommen funktionierende, absolut erfolgreiche, glückliche, freundliche, großzügige erwachsene Menschen sein, ohne ein gutes Händchen dafür zu haben, das Geschirr rechtzeitig zu spülen oder für ein aufgeräumtes Zuhause zu sorgen. Welches Verhältnis wir zu Care-Aufgaben haben – ob wir reinlich oder weniger reinlich, ordentlich oder unordentlich, organisiert oder unorganisiert sind –, hat keinerlei Einfluss darauf, ob wir als Person gut genug sind.

Wenn wir Care-Tätigkeiten moralisch betrachten, basiert die Motivation, sie zu erledigen, häufig auf einem Gefühl der Scham. Ist alles ordentlich aufgeräumt, kommen wir uns nicht wie ein Versager vor. Ist unser Zuhause jedoch schmutzelig oder unaufgeräumt, fühlen wir uns wie einer.

Wenn wir Care-Aufgaben aus einer Motivation der Scham heraus erledigen, begleitet uns ein schlechtes Gewissen wahrscheinlich auch in Entspannungsphasen – weil Care-Arbeit nie endet und wir Pausen als Belohnung für brave Jungen und Mädchen erachten. Wenn wir es uns daher überhaupt mal genehmigen, uns tatsächlich hinzusetzen und auszuruhen, denken wir: »Das habe ich mir nicht verdient. Es gibt noch mehr zu tun.«

Auf diese Weise zu leben ist unglaublich leidvoll. Es beeinträchtigt unser gesamtes Dasein: unsere psychische Gesundheit, unsere Beziehungen, unsere Freundschaften, unsere Arbeit oder Ausbildung, unsere physische Gesundheit. Die Liebenswürdigkeit oder der Zuspruch anderer kann unmöglich zu unserem Herzen durchdringen, wenn wir immer denken: »Wenn ihr nur wüsstet ...« Aber so muss es nicht sein. Tatsächlich habe ich sehr gute Neuigkeiten für dich.

**Care-Aufgaben sind moralisch neutral. Ob wir sie gut oder schlecht erledigen, hat nichts damit zu tun, ob wir ein guter Mensch, Partner, eine gute Freundin, ein guter Mann oder eine gute Frau, ein guter Vater oder eine gute Mutter sind. Rein gar nichts! Du bist kein Versager, weil du mit der Wäsche nicht hinterherkommst. Das Wäschewaschen ist moralisch neutral.**

## KAPITEL 2

# Rücksicht gegenüber unserem zukünftigen Ich

An den Wochenenden stehen Michael, mein Mann, und ich abwechselnd frühmorgens mit den Kindern auf, damit der andere ausschlafen kann. Die Küche aufzuräumen ist eine meiner Aufgaben in unserer Partnerschaft, und ich bin sehr bekannt dafür, dass ich es nur alle paar Tage mache. Doch an den Abenden, bevor Michael mit dem Aufstehen an der Reihe ist, nehme ich mir die Zeit, um die Ablageflächen aufzuräumen, das Geschirr zu spülen und den Müll hinauszubringen, damit er es leicht hat, wenn er am Morgen das Frühstück für die Mädchen zubereitet und sich um sie kümmert. Michael hat mich nie darum gebeten oder es von mir erwartet. Ich tat es einfach, um es ihm leichter zu machen. Früher dachte ich für mich selbst meistens nicht so weit voraus und spülte dann um sieben Uhr morgens eine Milchtasse vom Vortag ab, während meine Kinder weinten, weil sie Durst hatten. Das ist eine ziemlich stressige Art, um den Tag zu beginnen, und wahrscheinlich wollte ich ihm das nicht zumuten. Eines Tages kam mir ein Gedanke: »Ich habe genau dieselbe Rücksicht verdient. Wenn ich mich morgens um unsere Kinder kümmere, habe ich ebenfalls einen funktionsgerechten Raum verdient.« Die Überlegung, die Vorbereitung am Abend als Rücksicht gegenüber meinem morgendlichen Ich zu betrachten, veränderte mein gesamtes Verhältnis zu Care-Aufgaben.

**Wenn du dich das nächste Mal dazu überreden willst, eine Care-Aufgabe zu erledigen, wie wäre es da, die Stimme, die sagt: »Oh je, ich sollte wirklich sofort die Wohnung aufräumen, weil hier ein Chaos herrscht«, wie folgt zu ersetzen: »Es wäre meinem zukünftigen Ich gegenüber sehr rücksichtsvoll, wenn ich mich sofort dazu aufraffen würde,**