

Das Mental & Emotional Load Mischpult

Ausgangslage und Ziel des Mischpultes

In nahezu allen meinen Paarberatungen taucht **das Thema Mental und Emotional Load als Konfliktbaustelle** auf. Oft fühlen sich die Frauen erschöpft und überfordert, während Männer sich kritisiert und ungenügend fühlen. Die naheliegende Lösung scheint zunächst einfach: Teilt die Aufgaben gerechter auf, macht Listen, zeigt Geduld. Doch meine Erfahrung zeigt: Paare scheitern bei diesem Thema oft nicht an fehlendem guten Willen, sondern daran, dass ein großer Teil dieser Aufgaben unsichtbar ist. Meine Idee war deshalb, die Karten im wahrsten Sinne des Wortes auf den Tisch zu legen – um sichtbar und besprechbar zu machen, was sonst leicht übersehen wird.

Was die Gespräche zusätzlich erschwert: In kaum einem anderen Bereich werden unsere **festgefahrenen Muster und geschlechtlichen Prägungen** so stark aktiviert wie hier. Was wir von klein auf erleben und lernen, lässt sich nicht einfach dadurch verändern, dass wir uns mehr Mühe geben. Was auf den ersten Blick wie ein individuelles Problem eines Paares aussieht, ist auch ein strukturelles Problem, das unsere Partnerschaften prägt. Und zu Konflikten, Erschöpfung, Scham, Ohnmacht und Abwehrreaktionen führen kann.

Dieses Mischpult verbindet zwei Ebenen: Es macht die vielen Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten rund um Mental und Emotional Load sichtbar und lädt gleichzeitig dazu ein, die eigenen Prägungen, Rollenbilder und Reaktionsmuster zu erforschen. Es richtet sich an **Paare, die aus den immer gleichen Konflikten und Schuldzuweisungen aussteigen wollen**. Und die Lust darauf haben, sich selbst und ihr Gegenüber besser zu verstehen, Verantwortung neu auszuhandeln und wieder mehr als Team zusammenzufinden.

Denn wenn wir über Mental und Emotional Load sprechen, geht es nicht nur um die Frage: *Wer macht was?* Es geht auch um die Frage: **Was passiert gerade zwischen uns?** Aus „Du machst zu wenig!“ wird dann vielleicht die Frage: „*Was passiert in dir, wenn ich dir sage, dass ich mich mit dieser Aufgabe allein gelassen fühle?*“ Und aus „Du kritisierst immer alles, was ich mache.“ kann werden: „*Was möchtest du mir mit deiner Reaktion vermitteln?*“

Hinter dem Streit liegen oft Bedürfnisse, die im Konflikt nicht mehr sichtbar sind: der Wunsch, nicht allein gelassen zu werden. Der Wunsch, gesehen und wertgeschätzt zu werden. Der Wunsch, kompetent und vertrauenswürdig zu sein. Der Wunsch, Verantwortung abgeben zu können, ohne die Kontrolle behalten zu müssen. Oder einfach die Sehnsucht, **nicht ständig kämpfen zu müssen**, damit die eigene Belastung gesehen wird.

Das Mischpult ist kein Instrument, mit dem Paare ausrechnen, wer mehr leistet.

Es geht vielmehr darum, gemeinsam hinzuschauen, Zusammenhänge zu erkennen und Verantwortung neu auszuhandeln. Nicht: Wer macht mehr? Sondern: Was brauchen wir, damit unsere Beziehung für beide wieder tragfähig und fair wird? Eine Partnerschaft ist kein statisches System, in dem beide immer exakt gleich viel tun müssen. Es gibt Lebensphasen, in denen eine Person mehr trägt: nach der Geburt eines Kindes, bei einem Jobwechsel, bei Krankheit oder wenn ein Familienmitglied besondere Unterstützung braucht. Es geht nicht darum, immer alles perfekt auszubalancieren, sondern zu merken, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät. Und gemeinsam als Team etwas zu verändern.

Ich möchte mit dem Mischpult auch den Blick über die private Beziehung hinaus öffnen. Die ungleiche Verteilung von Mental und Emotional Load entsteht nicht allein aus individuellen Entscheidungen. Sie wird durch gesellschaftliche und politische Strukturen mitgeprägt. Ein Kartenset kann diese strukturellen Bedingungen nicht verändern. Aber Veränderung im Privaten kann sichtbar machen, wo gesellschaftliche Strukturen nicht funktionieren, Druck auf bestehende Verhältnisse erhöhen und so auch politische Veränderungen anstoßen.

Spielanleitung

Übersicht über die Kategorien

Das Mental & Emotional Load Mischpult ist in unterschiedliche Kategorien eingeteilt, die sich durch verschiedene Farben unterscheiden:

Die 7 Führungsjoker: Diese werden unten erklärt und sind für die komplette Arbeit mit dem Mischpult wichtig.

Geschlechterprägung: Die Prägung, die wir als Mann oder Frau* erfahren haben, beeinflusst unser Verhalten, Denken und Fühlen. Hier kommt ihr ersten Glaubenssätzen aufgrund eurer Geschlechterprägung auf die Spur.

Mental Load: Hier werden einzelne Tätigkeiten und Fähigkeiten aufgeführt, die unter Mental Load fallen. Diese sind in Unterkategorien eingeteilt: *Familienmanagement, Lagerungsorte und Verstecke kennen, Sach- und Fachkenntnisse.*

Emotional Load: Hier folgen Tätigkeiten und Fähigkeiten, die unter Emotional Load fallen. Unterkategorien sind: *Menschenkenntnis, Beziehungspflege, Kognitive Empathie und Kommunikationskompetenz, Veränderungs- und Wachstumswille.*

Diskriminierungsebenen: Unter unseren Paarkonflikten im Alltag liegen meist tiefere Ebenen der Verletzung, die in den Konflikt hineinwirken. Sie werden weiter unten erläutert. Mit diesen Karten kann darüber ein Austausch stattfinden.

* Ich verwende im Folgenden die Begriffe Mann und Frau, wenn es um unterschiedliche geschlechtliche Prägungen geht. Gemeint ist dabei nicht ausschließlich das biologische oder rechtliche Geschlecht, sondern vor allem die Art und Weise, wie Menschen gesellschaftlich als männlich oder weiblich sozialisiert werden. Diese Prägungen können unabhängig von der eigenen Geschlechtsidentität wirksam sein und finden sich auch in gleichgeschlechtlichen Partnerschaften. Entscheidend ist für mich daher weniger das Geschlecht selbst als die damit verbundenen Erfahrungen, Erwartungen und Rollenbilder.

Wahrheit oder Pflicht: Auch dieses Spiel wird weiter unten in der Anleitung beschrieben. Hier könnt ihr euch gezielt Fragen zum Thema Prägung stellen.

Reflexion zu Wahrheit oder Pflicht: Hier findet ihr Fragen als Anregung zum Austausch über die gemachten Erfahrungen.

Prägung und Muster: Auch hier gibt es Unterkategorien. Werden uns in der Kindheit unsere psychischen *Grundbedürfnisse* nicht genügend erfüllt, entwickeln wir *Bewältigungshandlungen* und *Schutzstrategien*, um uns möglichst gut an den Mangel anzupassen. Als Erwachsene sind diese Strategien wenig hilfreich und führen oft zu sich wiederholenden Konflikten, die sich im Kreis drehen. Durch Einzelreflexion und Austausch kommt ihr diesen auf die Spur.

Aufteilung Mental & Emotional Load: Hier wird es konkret. Mithilfe von Fragen könnt ihr schauen, wie der Stand der Dinge bei euch ist und was ihr gerne verändern möchtet.

Evaluationsfragen: Mit den Fragen könnt ihr regelmäßig auswerten, wie euch die Veränderung gelingt.

Skalen: Diese können eingesetzt werden in Kombination mit den anderen Karten und dienen dazu, auf einer Skala von 1-10 sich selbst und die andere Person einzuschätzen und über die verschiedenen Tätigkeiten konkret in Austausch zu kommen.

Wie funktioniert das Mischpult?

Das „Mischpult-Prinzip“ wurde ursprünglich von Maïke Plath für den Theaterunterricht mit Kindern und Jugendlichen entwickelt. Wissen zu verschiedenen Themen wird dabei auf einzelnen Karten sichtbar gemacht und ist so für alle übersichtlich und leicht zugänglich.

Dieses Mischpult ist dafür gedacht, das Thema Mental und Emotional Load innerhalb der Partnerschaft auf längere Zeit zu begleiten. Es ist kein Spiel, das ihr von vorne bis hinten durchspielen müsst. Die 174 Karten sind ein Werkzeugkasten, aus dem ihr genau das herausgreifen könnt, was euch gerade interessiert und was zu eurer Situation passt. Ihr könnt euch chronologisch durch die Kategorien arbeiten und euch Schritt für Schritt einen Überblick verschaffen. Oder ihr steigt direkt bei einem Thema ein, das euch gerade beschäftigt.

Auch die verschiedenen Fragen, Themen und Skalen lassen sich nach Lust und Interesse miteinander kombinieren. Ihr könnt also jederzeit entscheiden: *Was wollen wir uns jetzt genauer anschauen? Wo wollen wir tiefer gehen? Und wofür haben wir Zeit und Kapazität?* Vielleicht kennt ihr eure Muster schon gut, könnt miteinander über schwierige Themen sprechen und wollt deshalb direkt mit der konkreten Aufteilung von Aufgaben beginnen. Oder ihr möchtet erst verstehen, welche Prägungen, Glaubenssätze oder Schutzstrategien hinter euren Konflikten liegen. Möglicherweise wollt ihr einfach eine einzelne Frage ausprobieren und schauen, was daraus entsteht.

Dabei könnt ihr Karten aussortieren, die ihr nicht braucht, Aufgaben überspringen oder zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgreifen. Die Karten können auch durch eigene Einfälle ergänzt werden. Hierfür sind die leeren Karten gedacht. Ihr entscheidet selbst, in welchem Tempo ihr vorgeht und wie tief ihr einsteigen wollt. Das Mischpult darf dabei immer wieder neu zusammengestellt werden. Es gibt nicht den einen richtigen Weg. Folgt eurer Neugier, eurem Interesse und dem, was euch gerade beschäftigt.

Bei der Zusammenstellung der Mental und Emotional Load-Themen habe ich versucht, unterschiedliche Perspektiven und Lebensrealitäten mitzudenken. Ein Paar tauscht sich vielleicht zum Thema Hausbau aus, ein anderes über einen Wohngeldantrag. Manche Paare haben Kinder, andere nicht. Es können Einschränkungen oder Herausforderungen durch Krankheiten oder Behinderungen bestehen. Manche Karten sind für euch nicht relevant, andere fehlen vielleicht. Das Mischpult hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. **Fühlt euch frei, Karten nach Belieben auszusortieren, zu verändern oder zu ergänzen.**

Ich rate dazu, euch Zeit zu lassen und nicht den Druck aufzubauen, möglichst schnell alles durchzuarbeiten. **Das Mischpult soll euch Orientierung geben, aber keine weitere Aufgabe werden**, die ihr möglichst vollständig erledigen müsst. Unsere Prägungen und Reaktionsmuster sitzen tief und wurden über lange Zeit aufgebaut. Sie brauchen Zeit und Geduld, um sich Schritt für Schritt zu verändern. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und ein komplexes Wesen. Ihr dürft scheitern, das Mischpult welegen und später einen neuen Versuch starten. Wenn ihr möchtet, könnt ihr euch auf diesem Weg auch Begleitung suchen.

Zum Schluss möchte ich vor allem sagen: Seid stolz darauf, dass ihr es versucht. Habt Mitgefühl mit euch selbst und der anderen Person, wenn nicht alles so gelingt, wie ihr es euch wünscht. Und habt Freude am Spiel- und Lernprozess.

Was habe ich davon?

Stell dir vor, ihr müsst nicht mehr darum kämpfen, wer eigentlich mehr trägt. Ihr könnt gemeinsam sichtbar machen, was im Alltag alles passiert, verstehen, warum ihr manche Dinge so unterschiedlich wahrnehmt – und darüber sprechen, ohne sofort in die immer gleichen Vorwürfe und Verteidigungen zu geraten. Genau darum geht es beim Mischpult: nicht darum, Gewinner*innen und Verlierer*innen zu finden, sondern darum, **als Paar wieder mehr zum Team zu werden.**

Für viele Frauen kann das bedeuten, dass unsichtbare Verantwortung sichtbar wird und nicht mehr allein getragen werden muss. Das kann **Raum schaffen, Verantwortung wirklich abzugeben** und darauf zu vertrauen, dass der andere sie übernimmt. Und es kann entlasten, wenn nicht mehr ständig erklärt, erinnert, organisiert und eingefordert werden muss.

Für viele Männer kann es bedeuten, einen neuen oder vertieften Zugang zu den eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen zu entwickeln. Es kann sichtbar werden, wie viel **Verantwortung** bereits übernommen wird – und wo es Bereiche gibt, die bisher vielleicht weniger wahrgenommen wurden. Vielleicht entsteht mehr Sicherheit darin, Fürsorge, emotionale Verant-

wortung und alltägliche Familienorganisation als selbstverständlichen Teil der eigenen Rolle zu erleben. Und vielleicht wird dadurch auch der Druck kleiner, immer alles richtig machen und Kritik abwehren zu müssen.

Natürlich sind diese Muster nicht bei allen gleich. Menschen bringen unterschiedliche Erfahrungen, Rollenbilder und Lebensgeschichten mit. Die Beschreibungen sind deshalb keine Schubladen, sondern Einladungen zu schauen: *Was davon kenne ich bei mir – und was vielleicht überhaupt nicht?*

Beide Seiten können dabei etwas gewinnen: mehr Verständnis füreinander, mehr Klarheit darüber, was der andere tatsächlich trägt, mehr Freiheit jenseits traditioneller Rollenbilder und mehr Möglichkeiten, Verantwortung so zu verteilen, dass sie für beide tragfähig ist. Denn es geht nicht darum, dass Frauen „recht bekommen“ und Männer „mehr machen müssen“. Es geht darum, einander besser zu verstehen und gemeinsam herauszufinden, was für eure Familie funktioniert. Manchmal bedeutet das, dass eine Person mehr übernimmt. Manchmal bedeutet es, Aufgaben ganz neu zu verteilen. Und manchmal bedeutet es zunächst einfach, zu verstehen, warum ein bestimmtes Thema zwischen euch immer wieder so schwierig wird. Stell dir vor, ihr könnt irgendwann sagen:

„Ich sehe, was du trägst.“

„Ich verstehe besser, warum dir das wichtig ist.“

„Du musst mich nicht erst darauf hinweisen – ich sehe es selbst.“

„Ich kann Verantwortung abgeben und darauf vertrauen, dass du sie übernimmst.“

„Wir müssen nicht gegeneinander argumentieren. Wir können gemeinsam herausfinden, was wir brauchen.“

Und davon profitieren nicht nur die Erwachsenen. Wenn ihr Kinder habt, erleben diese, was es bedeutet, Verantwortung zu teilen, **Fürsorge nicht einem Geschlecht zuzuordnen** und Konflikte gemeinsam zu bearbeiten. Sie erleben ihren Vater oder ihre andere männliche Bezugsperson selbstverständlich beim Kümmern, Organisieren, Trösten und Begleiten. Und sie erleben Frauen nicht nur in der Rolle derjenigen, die alles im Blick haben und für alle sorgen.

So kann das Mischpult zu einem **Übungsfeld** werden – nicht nur für eine gerechtere Verteilung von Aufgaben, sondern für mehr Verbundenheit, gegenseitiges Verständnis und ein gemeinsames Gefühl von: Wir schaffen das zusammen.

Kurzanleitung

1. Zeit festlegen

Überlegt zuerst, wie viel Zeit ihr euch nehmen möchtet. Für den Anfang kann eine Stunde völlig ausreichen. Sucht euch dafür möglichst einen ungestörten Zeitraum. Legt eure Telefone beiseite oder schaltet sie aus. Und: Beginnt möglichst nicht mitten im Streit oder wenn ihr gerade schlecht gelaunt seid. Für das Mischpult braucht ihr vor allem Lust, Neugier und die Kapazität, euch aufeinander einzulassen.

2. Einen guten Platz finden

Setzt euch zusammen an einen Tisch oder auf den Boden. Am besten sitzt ihr nebeneinander, sodass ihr beide die Karten gut sehen und lesen könnt. Die Karten mit den Führungsjoker liegen immer offen aus. Lest euch vorab den Text weiter unten durch, um zu wissen, was sie bedeuten.

3. Entscheiden, wie ihr starten wollt

Ihr habt zwei Möglichkeiten:

- Chronologisch: Ihr geht die Kategorien der Reihe nach durch und verschafft euch Schritt für Schritt einen Überblick.
- Nach Lust und Interesse: Ihr startet direkt bei einem Thema, das euch gerade beschäftigt und kombiniert die passenden Karten, Fragen, Aufgaben und Skalen.

4. Thema auswählen

Wenn ihr chronologisch startet, nehmt euch die Karten der ersten Kategorie vor - Geschlechterprägung. Wenn ihr direkt bei einem Thema einsteigen wollt, sucht die entsprechenden Karten raus.

5. Karten gemeinsam durchgehen

Lest die Karten gemeinsam und klärt Verständnisfragen. Sortiert Karten aus, die für euch nicht relevant sind – zum Beispiel, weil ihr keine Kinder oder Haustiere habt, kein Haus besitzt oder eine Tätigkeit bereits zu eurer beider Zufriedenheit aufgeteilt ist. Auch das Aussortieren ist Teil des Gesprächs: Was brauchen wir? Was können wir rausnehmen? Fehlen euch Tätigkeiten oder Themen, ergänzt sie mit eigenen Karten oder Notizen.

6. In den Austausch gehen

Nehmt euch die Austauschfragen zu eurem Thema vor und sprecht darüber. Ihr müsst nicht jede Frage beantworten. Entscheidet gemeinsam, was euch gerade weiterbringt. Die Führungsjoker helfen euch dabei, miteinander in Kontakt zu bleiben und euch gegenseitig mitzuteilen, wie es euch im Gespräch geht.

7. Sich Zeit lassen

Ihr könnt nicht alle Karten, Fragen und Aufgaben an einem Termin bearbeiten. Wenn die Zeit um ist, ist die Zeit um. Lasst das, was ihr entdeckt habt, erst einmal sacken. Manchmal entstehen wichtige Erkenntnisse auch erst nach dem Gespräch.

8. Nächsten Termin vereinbaren

Wenn ihr weitermachen möchtet, vereinbart direkt einen neuen Termin. Zum Beispiel könnt ihr euch einmal pro Woche eine Stunde Zeit für das Mischpult nehmen. Und denkt daran: Ihr könnt jederzeit zurückspringen, etwas wiederholen oder ein anderes Thema dazunehmen. Das Mischpult gibt euch den Rahmen – den Weg bestimmt ihr.

Beispielablauf

Wir entscheiden, uns eine Stunde Zeit zu nehmen. Wir setzen uns nebeneinander an den Küchentisch und überlegen gemeinsam, womit wir anfangen wollen. Wir wissen: Sobald wir über Mental und Emotional Load sprechen, streiten wir schnell. Deshalb wollen wir nicht direkt mit der Aufgabenverteilung beginnen. Stattdessen interessiert uns zunächst, was eigentlich zwischen uns passiert, wenn wir über dieses Thema sprechen.

Wir suchen die passenden Karten zu Bewältigungshandlungen und Schutzstrategien heraus und legen die Führungsjoker dazu. Im Booklet lesen wir die Erklärung zum Thema und schauen uns auch die Führungsjoker an. Dann machen wir jeweils für uns selbst die Einzelreflexion: Was passiert bei mir, wenn es schwierig wird? Wie reagiere ich? Wovor möchte ich mich schützen?

Anschließend gehen wir in den Austausch. Weil wir wissen, dass wir bei diesem Thema schnell aneinandergeraten, machen wir zunächst nur Aufgabe A. Wir haben noch Zeit und wollen weiterforschen. Also holen wir die Karten zur Geschlechterprägung dazu und machen auch hier zunächst die Einzelreflexion. Die Stunde ist um. Wir lassen das erst einmal wirken und verabreden uns für die nächste Woche wieder.

Beim zweiten Termin gehen wir tiefer. Wir starten mit den Austauschfragen zur Geschlechterprägung. Die Führungsjoker liegen wieder bereit und können jederzeit zum Einsatz kommen. Im Gespräch wird uns deutlich, dass die Glaubenssätze „Ich muss mich um alle kümmern“ und „Ich darf nichts falsch machen“ tief in uns sitzen. Wir verstehen besser, warum das Thema faire Verteilung von Mental und Emotional Load bei uns so schnell eskaliert. Jetzt wollen wir uns an die konkreten Aufgaben wagen – mit diesem Wissen im Hinterkopf. Wir schauen die Karten gemeinsam durch und sortieren zunächst alles aus, was für uns nicht relevant ist. Und ergänzen jeweils Karten für Tätigkeiten, die uns fehlen.

Dann machen wir zunächst nur die Austauschfrage dazu, wie gerecht sich die Aufteilung für uns anfühlt. Danach gehen wir zur Kategorie Aufteilung und arbeiten mit den entsprechenden Fragen. Noch suchen wir keine Lösungen. Erst einmal wollen wir verstehen, wie wir die Situation jeweils erleben. Die Stunde ist wieder um. Wir entscheiden uns, direkt am nächsten Tag weiterzumachen.

Jetzt wird es konkret: Beim nächsten Termin nehmen wir zusätzlich einige Skalen dazu. Wir diskutieren darüber, was sich für uns tatsächlich fair anfühlt und wie viel Einsatz wir jeweils leisten. Dafür wählen wir die Skalen der Kategorien „Dimension von Gerechtigkeit“ und „Dimension von Einsatz“. Dabei merken wir: Wir schätzen uns selbst teilweise ganz anders ein, als der andere uns einschätzt. Also nehmen wir zusätzlich die Karten Selbsteinschätzung und Fremdeinschätzung dazu. Wir sprechen darüber, warum wir uns selbst so einschätzen und warum wir den anderen so einschätzen. Dabei stellen wir fest, dass wir manche Tätigkeiten ganz unterschiedlich definieren.

Und plötzlich gibt es auch eine kleine Überraschung: Eine Tätigkeit, die eine*r von uns überhaupt nicht mag, fällt dem anderen erstaunlich leicht. Das wussten wir vorher nicht. Wir können die Aufgabe neu verteilen und finden mehrere Aufteilungen, die sich für uns beide gut und fair anfühlen.

Das Mischpult ist damit noch nicht fertig gespielt. Zu einem späteren Zeitpunkt können wir zum Beispiel:

- Die Evaluationsfragen nutzen und schauen, wie die Umsetzung läuft. Mit der „Load-Skala“ und der „Arbeits-Skala“ können wir sichtbar machen, was sich verändert hat und wo wir noch hinwollen.
- Mit den Skalen „Gerechtigkeit“ und „Dimension von Einsatz“ noch einmal genauer hinschauen.
- Tiefer in unsere Prägungen einsteigen, die Diskriminierungsebenen anschauen und dazu Wahrheit oder Pflicht spielen.
- Untersuchen, in welche Schutzstrategien und Bewältigungshandlungen wir geraten, wenn wir wieder über Aufteilung und Fairness streiten.
- Bereits gemachte Übungen und Aufgaben wiederholen und schauen, was sich verändert hat.

Den Kombinationen und der Tiefe sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Ihr könnt immer wieder neu entscheiden, was euch gerade interessiert und was euch weiterbringt. Denn ihr verändert euch. Eure Beziehung verändert sich. Und mit jedem Gespräch lernt ihr euch selbst und einander ein Stück besser kennen. Das Mischpult ist deshalb nicht nur etwas, das ihr einmal durchspielt. Es kann euch über längere Zeit begleiten – immer wieder mit neuen Fragen, neuen Perspektiven und neuen Erkenntnissen.

Begriffsdefinitionen

Neben der **direkten Sorgearbeit** und der **unterstützenden Sorgearbeit** gibt es den **Mental Load**, die **emotionale Sorgearbeit** und den **Emotional Load**.

Private Sorgearbeit ist ein Sammelbegriff für unbezahlte Tätigkeiten, die für einen Haushalt und seine Mitglieder geleistet werden. Sie sind unerlässlich für Versorgung, Gesundheit, Wohlbefinden, Pflege, Schutz und das Funktionieren des alltäglichen Lebens. Dazu gehören unterschiedliche Formen von Arbeit: die direkte Sorge um andere Menschen, Tätigkeiten im Haushalt sowie mentale und emotionale Arbeit, die häufig unsichtbar bleibt.

Direkte Sorgearbeit

umfasst Tätigkeiten, die unmittelbar an einer anderen Person ausgeführt werden:

- Ein Kind füttern
- Wickeln
- Jemanden waschen
- Ein Kind ins Bett bringen

- Mit dem Kind spielen
- Jemanden fahren oder begleiten

Unterstützende Sorgearbeit

umfasst Tätigkeiten, die das alltägliche Leben und die Versorgung eines Haushalts ermöglichen:

- Putzen
- Kochen
- Einkaufen
- Wäsche waschen
- Papierkram erledigen
- Telefonate führen
- Reparaturen ausführen

Mental Load

bezeichnet die mentale Belastung, die dadurch entsteht, dass jemand die Organisation und Koordination des Alltags im Blick behalten muss. Dazu gehören zum Beispiel Wahrnehmen, Planen, Erinnern, Vorausdenken, Entscheiden und Koordinieren.

Der Mental Load besteht also darin, zu bemerken, dass etwas getan werden muss, daran zu denken und dafür zu sorgen, dass es tatsächlich passiert.

Ein Beispiel: Unser Kind im Kita-Alter ist zu einem Kindergeburtstag eingeladen. Hinter dem scheinbar einfachen Satz „Das Kind geht zum Geburtstag“ können zahlreiche mentale Aufgaben stecken:

- Prüfen, ob andere Termine kollidieren
- Zum Geburtstag zu- oder absagen
- Gegebenenfalls andere Termine umlegen
- Einen Geschenkwunsch erfragen
- Bei einem Sammelgeschenk Absprache mit den anderen Eltern
- Geschenk und Karte besorgen
- Geschenk verpacken und Karte schreiben
- Organisieren, wie das Kind hin- und zurückkommt
- Gegebenenfalls Abholberechtigungen mit Kita klären
- Allergien oder andere Informationen an die Eltern des Geburtstagskindes weitergeben

Die einzelne Tätigkeit – zum Beispiel ein Geschenk zu kaufen – ist dabei nur ein kleiner Teil. Mental Load entsteht durch das Vorausdenken und Koordinieren aller damit zusammenhängenden Aufgaben.

Emotionale Arbeit

beschreibt die konkrete Anstrengung, mit eigenen und fremden Gefühlen umzugehen und Beziehungen emotional zu gestalten. Sie kann punktuell stattfinden oder einen großen Teil des Alltags ausmachen. Dazu gehört zum Beispiel:

- Jemanden trösten

- Einen Streit schlichten
- Ein Kind emotional begleiten
- Die eigene Wut regulieren
- Jemanden beruhigen oder motivieren
- Ein schwieriges Gespräch so führen, dass es nicht eskaliert
- Nähe herstellen
- Gefühle zurückstellen, um eine Situation nicht weiter aufzuladen

Der Begriff geht unter anderem auf die Soziologin Arlie Hochschild zurück, die beschrieben hat, wie Menschen ihre eigenen Gefühle regulieren und emotionalen Ausdruck beeinflussen, um bestimmten sozialen Erwartungen zu entsprechen.

Emotional Load

beschreibt dagegen weniger eine einzelne Tätigkeit als vielmehr die dauerhafte emotionale Aufmerksamkeit und Verantwortung, die eine Person für andere Menschen und für die Beziehung übernimmt. Es geht um Fragen wie:

- Wie geht es meinem Partner gerade?
- Was ist zwischen uns los?
- Müssen wir eigentlich nicht noch über unseren Streit sprechen?
- Wie geht es unserem Kind emotional?
- Wer merkt, wenn jemand Unterstützung braucht?
- Wer sorgt dafür, dass Konflikte angesprochen und Beziehungen gepflegt werden?
- Wer fühlt sich dafür verantwortlich, dass es allen emotional gut geht?

Hoher Emotional Load kann entstehen, wenn eine Person dauerhaft das Gefühl hat, für die emotionale Verfassung anderer, die Beziehung oder das emotionale Klima in der Familie verantwortlich zu sein. Dabei geht es nicht nur darum, Konflikte zu vermeiden. Es kann genauso bedeuten, Nähe herzustellen, schwierige Themen anzusprechen, nach einem Streit wieder aufeinander zuzugehen oder dafür zu sorgen, dass Bedürfnisse gesehen und Beziehungen gepflegt werden.

**Der Unterschied lässt sich vereinfacht so beschreiben:
Emotionale Arbeit ist das Tun. Emotional Load ist das Tragen.**

Wenn ich mein Kind tröste, leiste ich emotionale Arbeit. Wenn ich aber dauerhaft diejenige Person bin, die bemerkt, wann es dem Kind emotional schlecht geht, daran denkt, darüber zu sprechen, Unterstützung organisiert und sich dafür verantwortlich fühlt, dass es ihm emotional gut geht, entsteht daraus Emotional Load.

Auch **bei einem Paarkonflikt können mehrere Ebenen gleichzeitig zusammenkommen:** Ich bemerke, dass wir unseren Streit noch nicht geklärt haben: Mental Load. Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass wir wieder miteinander ins Gespräch kommen: Emotional Load. Ich spreche es an, halte meine eigene Angst oder Wut aus, höre zu und versuche, die Verbindung zwischen uns wiederherzustellen: Emotionale Arbeit. Diese Ebenen lassen sich im

Alltag **nicht immer eindeutig voneinander trennen**. Eine Situation kann gleichzeitig körperliche, mentale und emotionale Arbeit beinhalten. Entscheidend ist deshalb nicht, alles möglichst sauber in Schubladen zu sortieren, sondern sichtbar zu machen, was tatsächlich getragen und geleistet wird.

Das Mischpult verbindet deshalb die **Sichtbarkeit konkreter Tätigkeiten mit der unsichtbaren Arbeit und Verantwortung dahinter**. Eine Karte kann zunächst eine konkrete Tätigkeit sichtbar machen. Die weiterführenden Fragen können dann zeigen:

- *Wer macht es?*
- *Wer denkt daran?*
- *Wer plant und koordiniert?*
- *Wer bemerkt, dass es überhaupt notwendig ist?*
- *Wer fühlt sich dafür verantwortlich?*
- *Wer kümmert sich um die emotionale Ebene?*
- *Und was passiert zwischen uns, wenn wir darüber sprechen?*

Genau darin liegt die Idee des Mischpults Mental & Emotional Load: **Es zeigt nicht nur, was getan wird**, sondern auch, was gedacht, gefühlt und in der Beziehung reguliert wird.

Die Entscheidung, mit dem Mischpult zu arbeiten, **beinhaltet bereits Aufgaben im Bereich Sorgearbeit**:

- Den Vorschlag machen, mit dem Mischpult zu arbeiten
- Gemeinsame Zeit dafür finden
- Anleitungen und Übungen durchlesen und verstehen
- Bei Missverständnissen und unterschiedlichen Bedürfnissen gemeinsam eine Lösung finden
- Motivation dafür aufbringen und herstellen, auch in schwierigen Momenten dranzubleiben

Wenn ihr euch das bewusst macht, könnt ihr auch hier schauen, wer die Verantwortung für diese Tätigkeiten übernimmt und euch darin abwechseln.

Die Herausforderung: Prägung, Rollenbilder und das Patriarchat

Bei der Aufteilung von Mental und Emotional Load geht es nicht nur darum, alle Aufgaben aufzuschreiben und sie möglichst gleichmäßig zwischen euch aufzuteilen. Denn bevor wir

überhaupt entscheiden, wer was übernimmt, unterscheiden wir uns darin, was wir wahrnehmen, welche Standards wir haben, was uns wichtig ist und wofür wir uns zuständig fühlen.

Warum fällt einer Person sofort auf, dass die Zahnbürsten der Kinder ausgetauscht werden müssen, während die andere das überhaupt nicht bemerkt? Warum fühlt sich eine Person dafür verantwortlich, dass ein Geburtstag schön gestaltet wird, während die andere denkt: „Wir haben doch ein Geschenk gekauft – was fehlt denn noch?“ Warum ist es für die eine Person selbstverständlich, nach einem Streit wieder das Gespräch zu suchen, während die andere darauf wartet, dass sich die Situation von selbst beruhigt?

Ein Teil dieser Unterschiede hat mit persönlichen Vorlieben und Kompetenzen zu tun. Ein anderer entsteht durch **unsere Sozialisation** und unsere **geschlechtlichen Prägungen**:

- Was wurde in unserer Kindheit von uns erwartet?
- Wofür wurden wir gelobt und anerkannt?
- Was wurde uns abgenommen – und was mussten wir früh selbst übernehmen?
- Welche Tätigkeiten haben wir bei Frauen und welche bei Männern gesehen?
- Welche Eigenschaften galten als „weiblich“ oder „männlich“?
- Welche Vorstellungen haben wir heute noch über uns selbst und unsere*n Partner*in?

Deshalb beginnt die Arbeit mit dem Mischpult nicht bei der bloßen Aufgabenverteilung. Sondern bei der Frage: Was bringe ich eigentlich mit? Veränderung braucht dabei Zeit. Viele unserer Gewohnheiten und Reaktionen laufen automatisch ab. Sie sind über Jahre entstanden und lassen sich nicht allein durch guten Willen verändern. Es braucht Übung, Geduld und die Bereitschaft, sich selbst und die eigenen Muster ehrlich anzuschauen.

Das strukturelle Patriarchat

Wenn wir verstehen wollen, warum Mental und Emotional Load heute noch so ungleich verteilt sind, reicht der Blick auf einzelne Paare nicht aus. Wir leben in einer Gesellschaft, in der Menschen aufgrund ihres Geschlechts über lange Zeit unterschiedliche Aufgaben, Rechte, Möglichkeiten und Erwartungen zugeschrieben wurden. Viele dieser Strukturen wirken bis heute fort, auch wenn Männer und Frauen rechtlich weitgehend gleichgestellt sind.

Das wird als strukturelles Patriarchat bezeichnet: **gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Strukturen**, die Geschlechter unterschiedlich positionieren und traditionelle Macht- und Rollenverhältnisse stabilisieren. Das zeigt sich beispielsweise in der ungleichen Verteilung von unbezahlter Sorgearbeit**, in Einkommens- und Karriereunterschieden*** und in politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, die traditionelle Arbeitsteilungen begünstigen, etwa das Ehegattensplitting, sowie fehlende Betreuungs- und Ganztagsangebote.

Das bedeutet nicht, dass jedes Paar diese gesellschaftliche Verteilung eins zu eins reproduziert, oder dass Männer grundsätzlich mehr Macht und Frauen grundsätzlich weniger Handlungsspielraum haben. Es bedeutet vielmehr: **Wir starten nicht bei null.** Wir bringen gesellschaftliche Rahmenbedingungen mit in unsere Beziehungen und diese beeinflussen, was für uns selbstverständlich erscheint.

Das psychologische Patriarchat

Strukturen wirken nicht nur außerhalb von uns. Sie können auch Teil unserer eigenen Erwartungen und Verhaltensweisen werden. Durch Eltern, Familie, Freundeskreis, Schule und Medien lernen wir früh, welche Eigenschaften mit weiblich und männlich verbunden werden. Diese Vorstellungen können so vertraut werden, dass sie sich irgendwann wie persönliche Vorlieben oder die natürliche Ordnung der Dinge anfühlen. Sie beeinflussen unsere Wahrnehmung, unser Verhalten und unseren Selbstwert.

Es kann sich zum Beispiel darin zeigen, dass Frauen stärker darauf achten, wie es anderen geht und sich schneller für das emotionale Klima einer Familie verantwortlich fühlen. Frauen wird noch immer häufig vermittelt, dass Empathie und die emotionale Begleitung von Kindern besonders „weiblich“ seien. Wer sich weniger kümmert oder beruflich erfolgreich ist, kann als „Rabenmutter“ abgewertet werden. Oft gibt es verinnerlichte Glaubenssätze wie: „Ich muss mich um alle kümmern“ oder „Ich darf nicht egoistisch sein“.

Männer erleben eine andere Form von Druck. Sie haben oft gelernt, unabhängig und lösungsorientiert zu sein, emotionale Bedürfnisse zurückzuhalten oder Fürsorge weniger als Teil ihrer eigenen Identität zu verstehen. Eigenschaften wie Verletzlichkeit, Empathie oder das Sprechen über Gefühle werden teilweise als unmännlich abgewertet. Hier können Glaubenssätze entstehen wie „Ich muss immer stark sein“ und „Ich darf keine Fehler machen“.

Diese Muster sind keine persönlichen Defekte. Sie sind erlernt und gerade deshalb können sie verändert werden. Dazu gehört, das Verständnis von Männlichkeit (auch gesellschaftlich) zu erweitern: Fürsorge, Empathie, emotionale Intelligenz, Verletzlichkeit und Beziehungsfähigkeit sind keine weiblichen Eigenschaften. Sie sind menschliche Fähigkeiten.

Verantwortung statt Schuld

In meiner Generation ist es für Frauen erstmals in einem breiten gesellschaftlichen Maß möglich, nicht aufgrund finanzieller oder rechtlicher Abhängigkeit mit einem Partner zusammenbleiben zu müssen. Gleichzeitig haben die wenigsten von uns Vorbilder dafür, wie eine Beziehung auf Augenhöhe aussehen kann. Deshalb sollten wir Geduld und Nachsicht

** Nach Berechnungen des Statistischen Bundesamtes leisteten Frauen in Deutschland 2022 durchschnittlich 9 Stunden mehr unbezahlte Arbeit pro Woche als Männer. Das entspricht einem Gender Care Gap von 43,4 %.

*** Der Gender Pay Gap lag 2025 beim durchschnittlichen Bruttostundenverdienst bei 16%. Frauen verdienten durchschnittlich 22,81€ brutto pro Stunde, Männer 27,05€.

mit uns haben: **Dieser Lernweg darf holprig sein** und von Herausforderungen gesäumt. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir keine Verantwortung für unseren Anteil daran übernehmen müssen.

Gerade wenn eine Person eine bestimmte Sorgearbeit bisher kaum übernommen hat, kann es zunächst einen Kompetenz- und Erfahrungsunterschied geben. Wer diese Aufgaben neu übernimmt, muss möglicherweise erst lernen, wahrzunehmen, was getan werden muss, sich zuständig zu fühlen und Verantwortung tatsächlich zu übernehmen. Das braucht **Übung** und **Eigeninitiative** und auf der anderen Seite **Geduld** und die **Bereitschaft, Fehler auszuhalten**.

Eine wichtige Fähigkeit dabei ist die sogenannte **Affordanz-Wahrnehmung**: die Fähigkeit, in einer Umgebung wahrzunehmen, was getan werden kann oder getan werden muss und daraus eine eigene Handlung abzuleiten. Wer beispielsweise sieht, dass der Kühlschrank leer ist und daraus unmittelbar schließt „Dann muss ich einkaufen“, übernimmt Verantwortung. Wer dasselbe sieht und denkt „Sag mir einfach, was ich einkaufen soll“, übernimmt zwar die Tätigkeit, aber noch nicht die Verantwortung dafür. Die Frage ist also, welche Dinge wir überhaupt als unsere Zuständigkeit wahrnehmen.

Die traditionell Frauen zugeschriebenen Bereiche machen einen großen Teil der täglichen Sorgearbeit aus: Haushalt, Kinderbetreuung, emotionale Begleitung und die kontinuierliche Koordination des Familienlebens. Wohingegen **„typisch männliche“ Aufgaben** meist seltener anfallen. Ein Mann sieht vielleicht, dass der Grill vorbereitet werden muss, dass etwas im Haus repariert werden sollte, dass das Auto zur Inspektion muss oder dass ein technisches Problem gelöst werden muss - und fühlt sich unmittelbar dafür zuständig. In der Regel machen diese Aufgaben jedoch einen wesentlich kleineren Teil des Familienalltags aus.

Es geht hier es nicht darum, Menschen in starre Geschlechterrollen einzuteilen. **Jeder Mensch kann bestimmte Bereiche besonders gut wahrnehmen und andere weniger.** Entscheidend ist, ob Verantwortung zwischen euch frei ausgehandelt wird, oder ob sie aufgrund eingeübter Rollenverteilungen immer wieder bei derselben Person landet. Dieser Prozess kann für beide Seiten herausfordernd sein. Für die Person, die bisher mehr getragen hat, kann es schwer sein, Verantwortung abzugeben. Vielleicht ist die Erfahrung entstanden: *„Wenn ich es nicht selbst mache, passiert es nicht oder nicht nach meiner Vorstellung.“* Für die Person, die bisher weniger übernommen hat, kann es sich unangenehm anfühlen, plötzlich mit den eigenen Kompetenzlücken konfrontiert zu werden. Kritik kann dann als persönlicher Angriff erlebt werden: *„Ich kann es dir sowieso nie recht machen.“*

Wenn daraus **Rückzug, Abwehr oder Resignation** entstehen, **kommt es zu Konflikten** und alles bleibt beim Alten. Hier braucht es die Bereitschaft, die eigenen Reaktionen wahrzunehmen und in einen ehrlichen Austausch darüber zu gehen. Deshalb enthält das Mischpult neben Karten zu konkreten Aufgaben auch Karten zu Prägungen und Beziehungsmustern. Wer bisher mehr getragen hat, braucht Entlastung und darf Verantwortung wirklich abgeben. Wer bisher weniger getragen hat, braucht Eigeninitiative, Bereitschaft und Übung, um Verantwortungsübernahme zu erlernen. Und beide brauchen Neugierde, Mut und ein wohlwollendes Verständnis dafür, dass ihre jeweiligen Muster eine Geschichte haben.

Nicht jede Beziehung bietet die Voraussetzungen, gemeinsam in die tieferen Ebenen von Prägung und Beziehungsmustern einzusteigen. Etwa bei Konflikten mit Ex-Partner*innen bei gemeinsamen Kindern, wenn die andere Person dies nicht will oder die persönliche Beziehung so belastet ist, dass eine gemeinsame Reflexion nicht möglich ist. In diesem Fall könnt ihr das Mischpult auch nur auf der Ebene der konkreten Aufgaben nutzen. Die Karten zur tieferen Reflexion könnt ihr für euch selbst bearbeiten, gemeinsam mit einer vertrauten Person oder in einer Beratung.

Erläuterungen zu einzelnen Themen und Übungen

Die sieben demokratischen Führungsjoker:

Um Grenzen besser zu erkennen und mitzuteilen, nutzen wir im Veto-Prinzip nach Maïke Plath die sieben demokratischen Führungsjoker. Sie bilden ein zentrales Instrument, um gleichwürdige Beziehungen erlebbar zu machen und langfristig zu stärken.

Wie werden die Joker angewendet?

Wenn ihr mit dem Mischpult arbeitet, legt ihr die sieben Führungsjoker offen und für beide gut sichtbar zwischen euch aus. **Beide können jederzeit einen Joker einsetzen.** Das gilt sowohl beim Sprechen als auch beim Zuhören. Wenn ihr merkt, dass euch etwas irritiert, ihr euch unwohl fühlt, etwas nicht versteht oder eine Grenze erreicht wird, könnt ihr das mit einem passenden Joker zurückmelden. Dafür könnt ihr auf die entsprechende Karte zeigen, sie hochhalten oder den Namen des Jokers aussprechen. Ihr könnt auch kurz erklären, warum ihr ihn einsetzt. Ihr müsst aber nicht sofort eine Begründung liefern.

Wenn ein Joker eingesetzt wird, unterbrecht ihr das Gespräch kurz und nehmt die Rückmeldung ernst. Je nach Joker könnt ihr nachfragen, etwas klären, das Tempo verändern, eine Pause machen oder gemeinsam nach einem anderen Weg suchen. Es geht nicht darum, wer recht hat, sondern darum, miteinander in Kontakt zu bleiben und die Grenzen und Bedürfnisse beider Personen zu berücksichtigen.

Wichtig ist: **Die Joker sind keine Vorwürfe und keine Anweisungen an die andere Person.** Sie helfen euch, das eigene Erleben mitzuteilen und Verantwortung für einen gleichwürdigen Austausch zu übernehmen. Sie dienen nicht dazu, die andere Person zurechtzuweisen oder das Gespräch zu kontrollieren.

Ihr könnt die Joker auch außerhalb des Mischpults nutzen, zum Beispiel in Familiengesprächen oder bei alltäglichen Konflikten. Vielleicht hängt ihr sie dafür an den Kühlschrank. So können sie nach und nach zu einem selbstverständlichen Bestandteil eurer Kommunikation werden.

VETO ist der zentrale Führungsjoker. Mit ihm könnt ihr ausdrücken: „Etwas geht über meine Grenze. Ich möchte das nicht.“ Ein Veto ist nicht das Ende der Kommunikation. Es macht einen Widerstand sichtbar, der sonst vielleicht unausgesprochen bleibt und eröffnet die Mög-

lichkeit, gemeinsam nach einer anderen Lösung zu suchen. Was ist gerade zu viel für mich? Was möchte ich nicht? Was brauche ich stattdessen?

Beispiel: Dein Gegenüber möchte jetzt über die Aufteilung der Kinderbetreuung sprechen. Du merkst, dass du erschöpft bist und dich nicht mehr darauf einlassen kannst. Du sagst: „Veto. Ich möchte das heute nicht mehr besprechen. Können wir morgen weitermachen?“

TEMPO signalisiert: „Etwas geht mir zu schnell oder zu langsam.“ Mit diesem Joker könnt ihr zurückmelden, wenn ihr mehr Zeit braucht, euch überfordert fühlt oder das Gefühl habt, dass ihr nicht weiterkommt. Er hilft euch, das gemeinsame Tempo anzupassen.

Beispiel: Ihr besprecht mehrere Aufgaben hintereinander und dein Gegenüber möchte schon die nächsten Karten anschauen. Du sagst: „Tempo. Mir geht das gerade zu schnell. Ich möchte erst einmal über das sprechen, was wir eben festgestellt haben.“

KLARHEIT bedeutet: „Ich verstehe gerade nicht genau, was du meinst oder was du von mir möchtest.“ Manchmal sind Aussagen zu allgemein, zu kompliziert oder missverständlich. Mit diesem Joker könnt ihr nachfragen, ohne sofort in eine Verteidigung oder Diskussion einzusteigen. Klarheit einzufordern bedeutet: „Ich möchte dich besser verstehen.“

Beispiel: Dein Gegenüber sagt: „Du übernimmst einfach nie richtig Verantwortung.“ Du meldest zurück: „Klarheit. Kannst du mir an einem konkreten Beispiel erklären, was du damit meinst?“

VERANTWORTUNG könnt ihr nutzen, um darauf aufmerksam zu machen, dass möglicherweise die Grenzen oder Bedürfnisse einer anderen Person berührt werden, die diese gerade nicht selbst benennen kann. Das betrifft zum Beispiel Kinder oder andere Familienmitglieder, über die ihr sprecht und die nicht anwesend sind. Der Joker kann auch eingesetzt werden, wenn ihr merkt, dass eine Aussage für euer Gegenüber möglicherweise schwer auszuhalten ist.

Beispiel: Ihr sprecht über euer Kind und eine Person sagt: „Unser Kind ist einfach total anstrengend.“ Die andere Person meldet zurück: „Verantwortung. Lass uns überlegen, wie wir über unser Kind sprechen. Vielleicht ist es gerade selbst überfordert.“ Ein anderes Beispiel ist die Übung „Wahrheit oder Pflicht“: Dein Gegenüber stellt dir eine sehr persönliche Frage. Du wärst bereit, ehrlich zu antworten, bist dir aber nicht sicher, ob die Antwort verletzend sein könnte. Du sagst: „Verantwortung. Ich kann dir ehrlich antworten, aber bist du sicher, dass du das gerade hören möchtest?“

STÖRGEFÜHL ist dazu da, um mitzuteilen: „Irgendetwas fühlt sich gerade nicht gut an.“ Manchmal bemerken wir eine Irritation, ein unangenehmes Gefühl oder eine innere Anspannung, ohne sofort erklären zu können, woher sie kommt. Oft übergehen wir solche Gefühle, weil wir nicht empfindlich oder anstrengend wirken möchten.

Der Joker ermöglicht es euch, das Gefühl wahrzunehmen und mitzuteilen, bevor daraus möglicherweise ein größerer Konflikt entsteht. Ihr müsst die Ursache nicht sofort kennen oder erklären. Das Gefühl darf zunächst einfach da sein.

Beispiel: Ihr sprecht über die Aufgabenverteilung. Dein Gegenüber macht eine Bemerkung und du merkst, dass du plötzlich angespannt bist. Du sagst: „Störgefühl. Ich weiß noch nicht genau, warum, aber gerade fühlt sich etwas für mich nicht gut an.“ Ihr könnt dann gemein-

sam schauen, was dahintersteckt, oder das Gefühl zunächst stehen lassen. So entsteht ein Klima, in dem Gefühle nicht bewertet, sondern ernst genommen werden.

FREISPIEL ist eine kreative Form des Vetos. Statt „Ich möchte das nicht“ bedeutet es: „Ich möchte es anders und auf meine Weise machen.“ Ihr lehnt damit nicht grundsätzlich das Anliegen der anderen Person ab, sondern bringt einen eigenen Vorschlag ein. Dabei geht es darum, die Bedürfnisse beider Personen zu berücksichtigen und selbstbestimmt zu handeln.

Beispiel: Ihr vereinbart, dass du künftig die Verantwortung für den Wocheneinkauf übernimmst. Dein Gegenüber möchte, dass du dafür eine bestimmte Einkaufslisten-App benutzt. Du sagst: „Freispiel. Ich übernehme den Einkauf gerne, möchte ihn aber auf meine Weise organisieren.“

BLICK VON AUSSEN ist besonders hilfreich, wenn ihr merkt, dass ihr euch in einem Konflikt festfahrt oder immer wieder in dieselben Muster geratet. Mit diesem Joker könnt ihr das Gespräch kurz unterbrechen und gemeinsam mit etwas Abstand auf die Situation schauen. Was passiert gerade zwischen uns? Welche Bedürfnisse stehen dahinter? Wo liegt möglicherweise ein Missverständnis? Und was könnte uns jetzt helfen?

Beispiel: Ihr streitet darüber, wer sich um die Arzttermine der Kinder kümmert. Plötzlich geht es nicht mehr um die Termine, sondern darum, wer grundsätzlich mehr leistet. Eine Person sagt: „Blick von außen. Wir sind gerade wieder in unserem alten Streit gelandet. Können wir mal schauen, was hier eigentlich passiert?“

Die Joker im Alltag nutzen

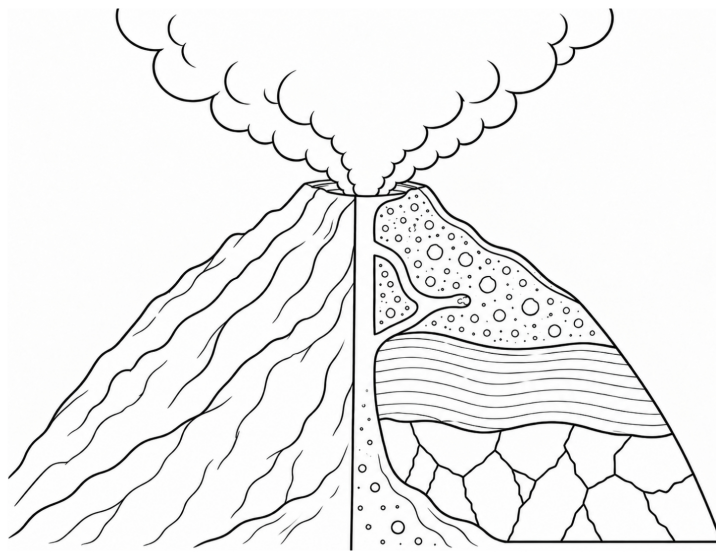
Die Übung „Wahrheit oder Pflicht“ in diesem Mischpult bietet euch die Möglichkeit, die Führungsjoker kennenzulernen und praktisch auszuprobieren. Ihr könnt sie aber bei allen Übungen und Gesprächen mit dem Mischpult einsetzen. Und je vertrauter sie euch werden, desto leichter könnt ihr sie auch im Alltag nutzen. Vielleicht fällt es euch anfangs schwer, ein Veto auszusprechen, ein Störgefühl mitzuteilen oder um Klarheit zu bitten. Das ist in Ordnung. Diese Form der Kommunikation braucht Übung. **Die Joker sollen euch dabei helfen, nicht erst dann über eure Grenzen und Bedürfnisse zu sprechen, wenn ein Konflikt bereits eskaliert ist.** Sie schaffen die Möglichkeit, frühzeitig innezuhalten, einander Rückmeldung zu geben und gemeinsam einen neuen Weg zu finden.

Diskriminierungsebenen - Die vier Ebenen des Vulkans

Mit diesen Karten könnt ihr das Thema vertiefen, das im Booklet und im Austausch-Format im Mischpult aufgegriffen wird. Nämlich die Frage: Inwieweit hat eure Prägung Einfluss auf eure aktuellen Konfliktsituationen in der Beziehung? Manchmal ist unsere emotionale Reaktion auf eine konkrete Situation sehr viel stärker, als es dem Anlass angemessen erscheint. Wenn ich zum Beispiel unfassbar wütend werde, weil mein Partner die Wäsche nicht aufgehängt hat, geht es möglicherweise nicht nur um die Wäsche, es geht um etwas Tieferes.

Ich stelle hier ein Bild zur Verfügung, das veranschaulichen soll, welche Ebenen in einen aktuellen Paarkonflikt hineinwirken können. In unserem Inneren kann sich wie im Inneren eines Vulkans unter der Oberfläche über lange Zeit heiße „Lava“ ansammeln - aufgestaute

Wut, Trauer, Enttäuschung oder Ohnmacht. Ein aktueller Konflikt kann dann zum Auslöser werden, der diese Gefühle an die Oberfläche bringt.



EBENE 1 KONFLIKTEBENE

Unerfülltes Bedürfnis

EBENE 2 PERSÖNLICHE EBENE

Familiäre Prägung

EBENE 3 STRUKTURELLE EBENE

Gesellschaftliche Prägung

EBENE 4 KOLLEKTIVE EBENE

Historische Prägung

Ebene 1 Konfliktebene

Hier steht das unerfüllte Bedürfnis im Hier und Jetzt: Ich möchte z.B., dass Verantwortung geteilt wird und ich mich auf meinen Partner verlassen kann. Mit der Skala Selbstverantwortung und der Frage zur Angemessenheit von Gefühlen im Konflikt im Mischpult, könnt ihr herausfinden, wo dieses Gefühl möglicherweise seinen Ursprung hat. Oft projizieren wir alte Erfahrungen auf unser Gegenüber, wenn wir diese nicht reflektieren.

Ebene 2 Persönliche Ebene

Hier können persönliche Erfahrungen und alte Glaubenssätze aktiviert werden, z.B.: „Ich muss alles allein tragen“ oder „Niemand hilft mir“. Je nachdem, wie wir aufgewachsen sind, reagieren wir auch heute noch auf herausfordernde Situationen mit bestimmten Mustern. Laut Bindungsforschung gibt es vier Bindungstypen. Sich Gedanken darüber zu machen, wie das eigene Bindungsmuster aufgrund der Erziehung ist, kann Aufschluss über unsere Reaktionen im Konflikt in der Partnerschaft geben. Wir sind in der Regel nicht nur ein einziger Bindungstyp. Unser Verhalten kann variieren, auch je nach Kontext. Gleichzeitig neigen wir oft in eine bestimmte Richtung. Hier die vier Bindungstypen kurz zusammengefasst:

Sichere Bindung

Bezugsperson: zuverlässig, tröstend, emotional verfügbar

Kind: zeigt Vertrauen, sucht bei Stress Nähe

Als Erwachsene*r: empathisch, selbstsicher, vertrauensvoll

Bindungsmuster: gesunde Balance zwischen Autonomie und Bindung

Vermeidende Bindung

Bezugsperson: oft abweisend, kühl, distanziert, Nähe vermeidend

Kind: lernt, Gefühle zu unterdrücken, keine Nähe zu zeigen

Als Erwachsene*r: wenig Verletzlichkeit, viel Rückzug, Konflikte → Stress

Angst: Ich werde verschlungen

Bindungsmuster: Nähe → Angst. Schutz durch emotionale Distanz

Ambivalente Bindung

Bezugsperson: unberechenbar – mal liebevoll, mal ablehnend

Kind: anhänglich und wütend. Zwischen Nähe und Zurückstoßen

Als Erwachsene*r: Verlustängste, emotionale Abhängigkeit, Klammern

Angst: Ich werde verlassen

Bindungsmuster: überkontrolliert und ängstlich (Überanpassung)

Desorientierte Bindung

Bezugsperson: Quelle von Sicherheit UND Angst (Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung)

Kind: widersprüchliches Verhalten → Annäherung UND Rückzug.

Als Erwachsene*r: Schwierigkeiten mit Vertrauen, Selbstregulation

Angst: Ich werde bedroht/beschämt

Bindungsmuster: widersprüchlich

Bei Interesse findet ihr in der Literaturliste ein Buch zum Thema Bindungstypen. Mir ist bewusst, dass dies hier nur ein sehr kurzer Einblick ist. Erscheint euch das aufgrund der Kürze nicht nützlich, überspringt das Thema.

Ebene 3 Strukturelle Ebene

Darüber hinaus können geschlechtsspezifische Erfahrungen eine Rolle spielen. Als Frau habe ich möglicherweise über viele Jahre erlebt, dass meine Arbeit weniger anerkannt wird, dass Fürsorge selbstverständlich von mir erwartet wird oder dass meine Wahrnehmung und meine Bedürfnisse relativiert werden. Ich habe vielleicht sexualisierte Gewalt, Übergriffe oder Beschämung erlebt, Benachteiligung im Beruf oder im Alltag und klischeehafte und diskriminierende Darstellung in Film, Kunst und Literatur. Hier ein paar Zahlen:

- In Deutschland erlebt etwa jede dritte Frau in ihrem Leben physische und/oder sexualisierte Gewalt
- In Deutschland wird fast jeden Tag eine Frau Opfer eines Femizids
- Weltweit vertreten fast 90% der Menschen Vorurteile gegenüber Frauen

(Quelle: BMFSFJ; UNDP - Gender Social Norms Index)

All diese Formen von Gewalt speichern sich in unserem Nervensystem und können aktiviert werden, wenn wir uns aufgrund unseres Frauseins herabgesetzt fühlen (z.B. uns nicht ernstgenommen oder gesehen fühlen).

Auch Männer erleben gewaltvolle Zuschreibungen, zum Beispiel, dass sie nicht schwach sein dürfen, keine Angst zeigen oder keine Hilfe brauchen sollen. Viele lernen früh, verletzlich Gefühle wie Traurigkeit, Unsicherheit oder Überforderung zu unterdrücken. Das kann dazu führen, dass sie eigene Bedürfnisse schwerer wahrnehmen oder ausdrücken können. In

Konflikten reagieren sie dann möglicherweise mit Rückzug, Abwehr oder Wut, obwohl darunter eigentlich Verletzlichkeit oder Hilflosigkeit liegt.

Gleichzeitig ist es mir wichtig zu betonen, dass solche Erfahrungen nicht mit der strukturellen Benachteiligung von Frauen und anderen aufgrund ihres Geschlechts diskriminierten Menschen gleichzusetzen sind. Auch wenn Männer unter traditionellen Geschlechterrollen leiden können, sind sie als Männer nicht in derselben Weise strukturell benachteiligt.

Weitere Diskriminierungsmerkmale wie Hautfarbe, Behinderung, Klasse, sexuelle Orientierung, Alter, Religion oder Herkunft verstärken die diskriminierenden Erfahrungen und somit auch die Menge an Lava im Inneren des Vulkans. Es lohnt sich, dem Gegenüber wirklich zuzuhören, welche Erfahrungen aufgrund von Herkunft, Geschlecht* usw. im Leben gemacht wurden.

Ebene 4 Kollektive Ebene

Auch die Erfahrung anderer Frauen und die Gewalt aus der Vergangenheit haben Einfluss auf unser Nervensystem. Es gibt so etwas wie ein kollektives Trauma. Hierzu zählen z.B.:

- Die kirchliche, biologische und philosophische Lehre von der Minderwertigkeit der Frau
- Fehlende Rechte von Frauen (Wahlrecht, Erwerbsarbeit, Recht auf Bildung, Schutz vor Vergewaltigung in der Ehe, Recht auf Abtreibung)
- Kollektive Gewalt an Frauen: Hexenverbrennung, Vergewaltigung als Kriegswaffe

So kann ein scheinbar kleiner Anlass mehrere Ebenen gleichzeitig berühren. Die Wut gehört dann nicht ausschließlich zu diesem Moment. Sie kann auch die angesammelte Wut über viele Erfahrungen enthalten, die mit der aktuellen Situation verbunden werden.

Das bedeutet nicht, dass jede starke Reaktion durch das Patriarchat erklärt werden kann oder dass die andere Person für all diese Erfahrungen verantwortlich ist. Es kann aber helfen, die eigene Reaktion besser zu verstehen: Was gehört gerade wirklich zu dieser Situation und was wird durch sie zusätzlich berührt? Die Reflexion zu den Fragen und Inhalten könnt ihr allein und / oder im Austausch machen.

Ablauf Wahrheit oder Pflicht

Die meisten kennen das klassische Spiel „Wahrheit oder Pflicht“. In dieser Variante nach dem Veto-Prinzip wird das Spiel zu einer Möglichkeit, die Führungsjoker zu erproben und sich selbst und die andere Person besser kennenzulernen. Es dient als **bewusstes Übungsfeld für Nähe und Selbstfürsorge**. Die Qualität der Fragen entscheidet darüber, ob sich Nähe und Tiefe entwickeln. Wichtig ist, dass Fragen nicht dazu dienen, Druck auszuüben oder Schwächen bloßzulegen. Ziel ist immer Verbindung. Lasst euch dabei von eurer Neugierde leiten. Im Mischpult sind einige Beispielfragen als Anregung. Ihr könnt das Spiel in eurem Alltag auch erweitern und euch zu beliebigen anderen Themen Fragen stellen.

Die Führungsjoker liegen offen aus. Eine Person beginnt und stellt der anderen eine persönliche Frage, mit der Absicht, etwas Echtes über diese Person zu erfahren. Die befragte Person antwortet selbstbestimmt (Wahrheit) oder nutzt einen der Führungsjoker, wenn eine Grenze

spürbar wird (Pflicht). Entweder wechselt ihr euch damit ab oder ihr entscheidet, dass jede Person ein Zeitfenster bekommt, um der anderen Fragen zu stellen und wechselt danach (je 5–10 Minuten pro Person).

Nach der Spielrunde sollte Zeit für einen offenen Austausch bleiben. Diese Phase ist wichtig, um Gefühle einzuordnen, innere Prozesse zu verstehen und die Verbindung zueinander zu vertiefen. Auch hierzu habe ich Beispielfragen im Mischpult, die ihr natürlich erweitern oder verändern könnt. Reflexion bedeutet nicht, alles analysieren oder lösen zu müssen. Es geht darum, Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen und gut für sich selbst zu sorgen. Ich entscheide, wann ich trotz innerer Aufregung eine ehrliche Antwort geben möchte und wann nicht. Wenn Reaktionen wie Wut oder Verletztheit auftreten, können sie auf wunde Punkte hinweisen, die eine nähere Betrachtung verdienen. So entstehen möglicherweise Themen, die ihr als Paar weiter vertiefen könnt. Je nachdem, wie die bisherige Kommunikationskultur war, braucht es Zeit und Vertrauen, bis Offenheit wachsen kann. Es geht nicht um Perfektion, sondern um kleine Schritte der Begegnung, mit sich selbst und miteinander.

Grundbedürfnisse, Bewältigungshandlungen und Schutzstrategien

Jeder Mensch hat dieselben psychischen Grundbedürfnisse. Werden diese als Kind nicht ausreichend erfüllt, bilden wir Glaubenssätze über uns und die Welt aus, um den Schmerz nicht fühlen zu müssen, der damit einhergehen würde. Wir suchen den „Fehler“ bei uns. Wir fühlen uns zu laut, zu anstrengend, zu wertlos, zu dumm... Daraus wiederum entwickelt unser **Autonomes Nervensystem (ANS)** Reaktionsmuster, die wir auch im Erwachsenenalter noch anwenden, wenn wir uns bedroht fühlen. Selbst wenn die aktuelle Situation objektiv gesehen nicht bedrohlich ist, reagiert das Nervensystem automatisch und ein bestimmter Zustand in uns wird aktiviert. Das ANS kennt vier Reaktionsmuster auf eine gefühlte Gefahrensituation:

- Fight:** Kampf
- Flight:** Flucht
- Fawn:** Unterwerfung
- Freeze:** Erstarrung

Auch unsere Rollenprägung beeinflusst unser ANS. Als Mann fühle ich mich vielleicht eher bedroht, wenn ich mit Fehlern, Schwäche oder Verletzlichkeit konfrontiert werde und als Frau eher, wenn ich mich alleingelassen, abgewertet oder ausgeliefert fühle.

Aus unseren Erfahrungen entwickeln wir Schutzstrategien. Diese waren als Kind sinnvoll, um die eigene Integrität zu wahren und uns ein relatives Wohlbefinden zu sichern. Spätestens als erwachsene Person sind sie nicht mehr nützlich, sondern vielmehr destruktiv. Schutzstrategien führen zu Trennung von sich selbst und von anderen, da wir aus dem Kontakt gehen. Sie sind tief in uns verankert und es braucht Zeit, um sinnvollere Strategien zu erlernen. Ein erster Schritt kann es sein, sie zu entlarven und zu verstehen.

Skalen

Die Skalen helfen euch dabei, eure Wahrnehmungen, Gefühle und die Verteilung von Verantwortung genauer zu betrachten. Wie gerecht empfinde ich unsere Aufteilung? Wie häufig übernehmen wir bestimmte Tätigkeiten? Wer fühlt sich wofür verantwortlich? Und welche Ansprüche haben wir daran, wie etwas erledigt werden sollte?

Manchmal ist es leichter, eine Zahl auf einer Skala zu wählen, als sofort die passenden Worte zu finden. Die Skalen können euch helfen, Unterschiede sichtbar zu machen, miteinander ins Gespräch zu kommen und Veränderungen im Laufe der Zeit wahrzunehmen. Ihr könnt immer wieder neu schauen: Wo stehe ich gerade? Was wünsche ich mir? Und was hat sich vielleicht schon verändert?

Auch wenn es in diesem Mischpult vor allem um den unsichtbaren Load hinter den alltäglichen Aufgaben geht, findet ihr Skalen, mit denen ihr die Häufigkeit oder den Standard der Umsetzung einschätzen könnt. Denn auch darüber entstehen in Paarbeziehungen unterschiedliche Wahrnehmungen und Erwartungen.

Besonders spannend kann es sein, eure Einschätzungen miteinander zu vergleichen. Vielleicht empfindest du die Aufgabenverteilung als gerecht, während dein Gegenüber sie ganz anders erlebt. Oder du schätzt deinen eigenen Beitrag deutlich höher ein als die andere Person. Solche Unterschiede können verletzend sein und Konflikte auslösen. Deshalb geht es bei diesem Abgleich nicht darum, herauszufinden, wer recht hat oder wessen Einschätzung stimmt. Versucht vielmehr, neugierig auf die Wahrnehmung der anderen Person zu bleiben: Warum erlebt sie die Situation anders? Was sieht sie, was ich vielleicht übersehe? Und was kann ich daraus über uns lernen?

Wenn ihr merkt, dass euch ein solcher Vergleich gerade zu sehr belastet, müsst ihr ihn nicht fortsetzen. Ihr könnt zunächst bei euren eigenen Einschätzungen bleiben und zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurückkommen. **Die Skalen sollen euch nicht bewerten, sondern dabei helfen, einander besser zu verstehen und gemeinsam etwas zu verändern.**

Impressum

Inhalte

Stefanie López
www.stefanielopez.de

Produktion

ACT e.V. www.act-berlin.de
Der Erlös der Mischpulte fließt zu 100%
in die gemeinnützige Arbeit des Vereins.

Grafik Design & Abb. Vulkan

Katalin Pöge
www.buntjabunt.de

Das Mischpult-Prinzip, die demokratischen Führungsjoker und das Skalenprinzip sind Instrument des Veto-Prinzips® von Maïke Plath.

Über Stefanie López

Seit zehn Jahren beschäftige ich mich mit den Fragen, die Familien und Partnerschaften bewegen: Wie können wir Verantwortung fair verteilen? Wie kommen wir miteinander ins Gespräch? Und wie kann Veränderung gelingen, ohne dass dabei jemand auf der Strecke bleibt? Ich begleite Menschen dabei, neue Perspektiven zu entwickeln, festgefahrene Muster zu verstehen und miteinander ins Gespräch zu kommen - in Workshops, in Einzelberatungen, mit meinem Buch und in meinem Podcast.



Mein Buch Das Veto-Prinzip in der Familie.

Wie wir alte Erziehungsmuster loslassen und zu mehr Verbundenheit finden, 2026, Bubble Your Hub

Mein Podcast "Musterkind"



Workshops: Impulse, Austausch und konkrete Werkzeuge für Eltern, Paare, Teams und Fachkräfte aus der Paarberatung, dem Coaching und der therapeutischen Arbeit.

Einzelberatung: persönliche Begleitung bei Themen rund um mentale und emotionale Lasten, Verantwortung, Partnerschaft und Familie. **Ich freue mich darauf, mit euch ins Gespräch zu kommen, in meinem Beratungsraum in Berlin Neukölln oder online.**

Folg mir auf Social Media

LinkedIn

[linkedin.com/in/stefanie-lopez-47b781159](https://www.linkedin.com/in/stefanie-lopez-47b781159)

Instagram

https://www.instagram.com/stefanielopez_berlin/

Literaturliste zur Vertiefung

Fritz, Sophia (2026): Der Mann, das Opfer, Hanser

Fritz, Sophia (2025): Toxische Weiblichkeit: Das Manifest für ein neues feministisches Miteinander, Ullstein

Heller, Diane Poole (2020): Tief verbunden: Wie wir alte Bindungsmuster auflösen und dauerhafte Partnerschaften eingehen. Kösel

König, Verena (2024): Trauma und Beziehungen: Wie wir die immergleichen Bindungsmuster hinter uns lassen. Arkana

López, Stefanie (2026): Das Veto-Prinzip in der Familie. Wie wir alte Erziehungsmuster loslassen und zu mehr Verbundenheit finden. Bubble Your Hub

Lücke, Jo (2024): Für Sorge: Wie Equal Care euer Familienleben rettet. Knaur

Mierau, Susanne (2025): Emotional Load. Wie Mütter frei von emotionaler Überlastung werden. Beltz

Plath, Maike (2023): Das Veto-Prinzip. Die sieben Säulen gleichwürdiger Pädagogik. Beltz

Schutzbach, Franziska (2021): Die Erschöpfung der Frauen. Wider die weibliche Verfügbarkeit. Droemer.

Stahl, Stefanie (2017): Jeder ist beziehungsfähig. Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe. Kailash