

Leseprobe

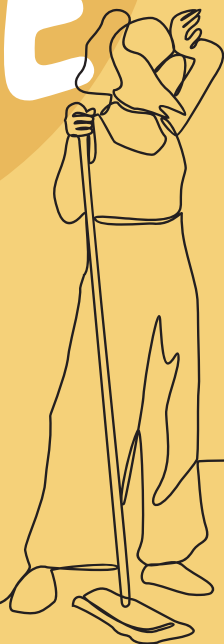
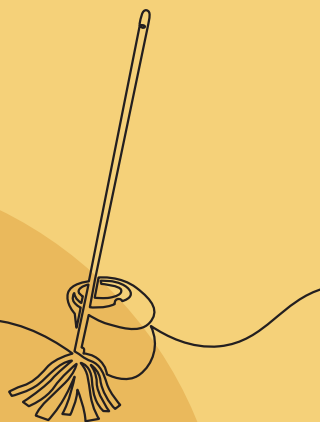
Heike Mieger
Nur eine kleine Runde

Leseprobe

Leseprobe **HEIKE MIEGER**

NUR EINE KLEINE RUNDE

**Wie mein Haushalt
gelingt, wenn es
mal wieder nicht
nach Plan läuft**



Die Bibelverse sind folgender Übersetzung entnommen:
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes,
um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn, info@neukirchener-verlage.de

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und DTP: Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de, unter Verwendung der Bilder von
© NVLvibes, ST Line Art, Azalee (shutterstock) und © Ari Mieger

Lektorat: Viktoria Tersteegen

Verwendete Schriften: Palmer Lake Print, Brandon, Minion

Gesamtherstellung: Druckerei Finidr, s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-7098-2

www.neukirchener-verlage.de

INHALT

Über dieses Buch	7
Meine Geschichte	15
Bedürfnisse	19
Die drei Runden	29
Küche und Kochen	69
Feste und Gäste	101
Miteinander arbeiten	123
Pausen und Pacing	139
Im Zuschauerraum	161
Danksagungen	169
Glossar	173

Leseprobe

ÜBER DIESES BUCH DER PASSENDE SCHUH



**„Du wirst immer wieder stolpern,
wenn du in fremden Stiefeln läufst.“**

(UNBEKANNT)

WIE ES LAUFEN KANN, WENN NICHT ALLES GEHT.

Das ist die Frage, die sich hier stellt. Bücher zu Haushaltsführung und -management gibt es viele. Dabei werden jedoch meist bestimmte Voraussetzungen angenommen. Kinderfreie Vormittage, Zeit, Energie und Kraft, um Aufgaben an einem Stück zu erledigen, sind ein paar davon.

Aber was, wenn all das nicht gewährleistet ist? Wie sieht Haushaltsführung mit Kindern generell aus? Was, wenn die Kinderbetreuung immer wieder ausfällt oder Kinder oft krank sind? Wie funktioniert es für Familien mit chronischer Krankheit, Behinderung, Neurodivergenz, für Alleinerziehende, für Menschen, die nur wenig Energie zur Verfügung haben oder mit pflegebedürftigen Angehörigen? Es gibt unzählige Beispiele, wie unser Leben auf den Kopf gestellt wird. Wenn es dann mal wieder nicht nach Plan läuft, sind flexible Lösungen gefragt.

Dies ist somit ein Buch für alle, die einen Haushalt führen und dabei besonderen Herausforderungen gegenüberstehen. Gleichzeitig eignet es sich auch besonders gut für Teamplayer und Haushalte mit vielen Menschen, wie z. B. Wohngemeinschaften.

Neben der generellen Anwendbarkeit auf viele Lebenslagen enthält es aber auch meine persönliche Geschichte und damit spezifische Abschnitte und Hinweise für Menschen mit chronischen Erkrankungen, die die Energiebereitstellung und Regeneration betreffen, sowie mit Fatigue einhergehen.

Anstatt ein Buch zu schreiben, würde ich mich lieber mit dir unterhalten. Hören, was du zu berichten hast und mich mit dir austauschen. Deshalb erzähle ich hier immer wieder von mir. Wer mag,

kann sich vorstellen, dass wir zusammen in den Schaukelstühlen auf unserer Dachterrasse sitzen und plaudern. Deshalb habe ich bewusst das „du“ gewählt. Ein Mehrpersonenhaushalt wird jedoch auch von mehreren Personen gemanagt, deshalb könnt ihr euch auch gerne ein „ihr“/„euch“ denken!

***„DU WIRST IMMER WIEDER STOLPERN,
WENN DU IN FREMDEN STIEFELN LÄUFST.“***

Bist du schon einmal gewandert und hattest die falschen Schuhe an? Eine sehr unangenehme Angelegenheit! Bei der Fülle an Informationen und Methoden für Haushaltsmanagement gilt es deshalb auch, die Lösung zu finden, die zu einem passt. Deshalb ist dieses Buch als Workbook aufgebaut. Es gibt Raum, die eigene Situation zu reflektieren. Außerdem wird eine Vielzahl von arbeitserleichternden Varianten genannt. Stell sie dir wie ein Schuhregal vor, aus dem du deinen passenden Schuh herausnehmen kannst.

Für mich waren es zwei Dinge, die mir geholfen haben, dass es wieder rund läuft: Zum einen habe ich mein Haushaltssystem umgestellt und sehr flexibel gestaltet. Zum anderen habe ich konsequent Schritt für Schritt Dinge vereinfacht. Mit diesen beiden Vorgehensweisen kann man einen Haushalt perfekt in Schuss halten, aber genauso gut mit möglichst wenig Aufwand ein Resultat erzielen, mit dem man sich wohlfühlt. Es geht hier nämlich um deine konkreten Bedürfnisse. In diesem Sinne würde ich sagen: „Zieh dir den Schuh an, der dir passt.“

WAS DICH ERWARTET

Im **zweiten Kapitel** erzähle ich **mehr von mir**, damit du eine Vorstellung bekommst, wer dir gegenüber sitzt.

Dann geht es im **dritten Kapitel** um **Bedürfnisse**, da sie die Grundlage für unser Haushaltshandeln darstellen. Und darum, was eine Bühne mit Haushalt zu tun hat.

Das **vierte Kapitel** ist das Herzstück. Darin beschreibe ich mein **System der drei Runden** und wie bedürfnisorientiertes Arbeiten praktisch aussehen kann.

Alles rund um die **Küche** bekommt ein extra Kapitel, entsprechend der vielen Zeit und Energie, die sie uns im Alltag abverlangt. Das findest du in **Kapitel fünf**.

Im **sechsten Kapitel** schreibe ich über ein Herzensanliegen: Wie kann man neben allen Herausforderungen noch soziale Kontakte pflegen? Hier geht es vor allem um die Aspekte, die mit Hausarbeit verknüpft sind, nämlich ums **Festefeiern** und **Gästeempfangen**.

Ein sehr wichtiger und oft auch konfliktbeladener Aspekt ist das **Miteinanderarbeiten**. Darüber machen wir uns in **Kapitel sieben** Gedanken.

In **Kapitel acht** wird es noch einmal sehr persönlich. Nach dem eher allgemeineren Teil über **Pausen**, erzähle ich dir mehr zu meinen Erkrankungen und wie sie sich auf meinen Alltag auswirken. Ich zeige dir hier beispielhaft die Anwendung all dessen, was du in diesem Buch gelesen hast, auf meine konkrete Situation und die Möglichkeit einer individuellen Umsetzung. Auch das Thema ‚**Pacing**‘ erkläre ich hier ausführlicher.

Zum Schluss machen wir in **Kapitel neun** einen Abstecher in den **Zuschauerraum** und blicken aus dieser Perspektive auf Haushalt als eine Bühne, auf der das Leben spielt

Im **Downloadmaterial** zum Buch findest du die „**Raum für Raum**“-**Jahresübersicht**, die du herunterladen und ausdrucken kannst. Was es damit auf sich hat, wird in Kapitel vier genau erklärt. Die Übersicht kannst du für deinen Haushalt für ein Jahr nutzen. Außerdem sind in einem kleinen **Glossar** ein paar Fachbegriffe erklärt.

Wie man Schritt für Schritt einzelne Arbeiten so gestalten kann, dass sie leichter von der Hand gehen, erfährst du in jedem Kapitel unter der **Rubrik „Easy Steps.“**. Du erkennst sie an den **Schuhsymbolen**.



Ein bisschen das Gefühl von einem **Dialog** möchte ich vermitteln, indem ich immer wieder von mir erzähle und dir Fragen stelle. Diese Fragen sind eine Einladung, sich zurückzulehnen, über deine Situation nachzusinnen und Ideen zu entwickeln.



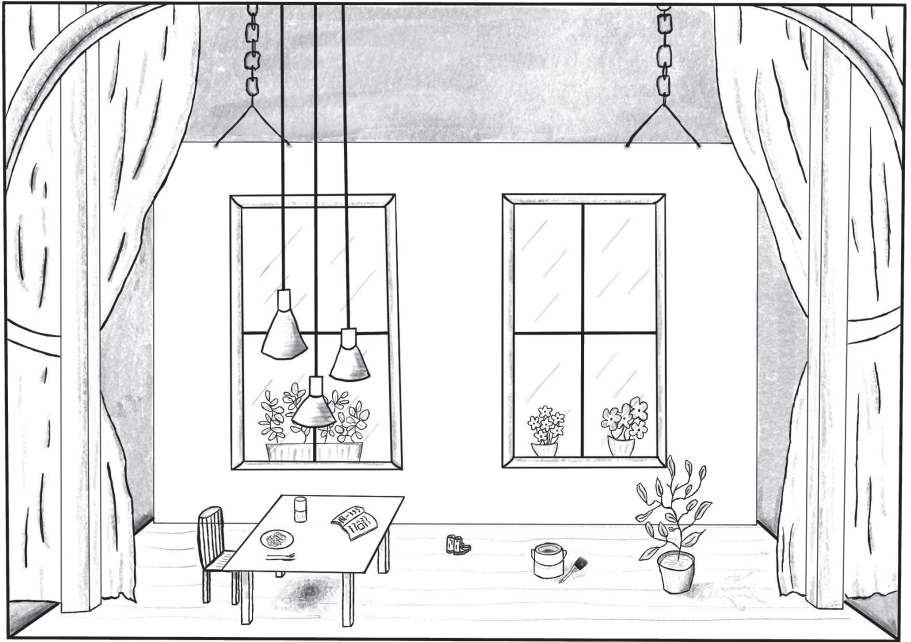
von mir erzähle



dir Fragen stelle

BEDÜRFNISSE

UND DIE BÜHNE, AUF DER DAS LEBEN SPIELT



THEATERBÜHNE

Ich sitze im Wohnzimmer vor der Heizung auf dem Boden. Es ist ruhig und das ist nun keine Seltenheit mehr. Ich blicke mich um und erinnere mich. Hier haben wir schon so viele Feste gefeiert. Weihnachten ist nur ein paar Tage her. Ich höre noch das Lachen unserer Söhne, die zu Späßen aufgelegt waren. Dann das Fest mit der Familie meines Mannes. In dieser großen Runde war der Raum voll. Und unweigerlich kommen auch die Erinnerungen an die, die inzwischen nicht mehr da sind und an Augenblicke mit ihnen hier in diesem Zimmer. Dann dieses rote Sofa. Da saß ich so manche Nacht. Dieses Wohnzimmer war außerdem für viele Stunden Schulraum. Der Tisch, an dem wir zusammen gelernt hatten. Oder aber einige Krimidinner erlebten. Er ist voller Spuren. Nur ein Raum und so viel Leben.



Ein Bild kommt mir in den Sinn: eine Theaterbühne. Ja, so kann man es beschreiben: Unser Haushalt ist die Bühne, auf der unser Leben spielt; ein beachtlicher Teil unseres Lebens. Die Zeit, die wir in unseren vier Wänden verbringen, variiert vielleicht je nach Lebenssituation. Für manche sind diese vier Wände vor allem eine Basis, von der aus sie ihren Aktivitäten nachgehen. Für andere spielt sich das Leben vorwiegend dort ab. Eine wichtige Rolle nehmen sie jedoch gleichermaßen ein. Sie sind ein Zuhause, der Raum, in dem wir Leben gestalten. Und der Ort, an dem wir unsere wertvollsten, engsten Beziehungen leben: Partnerschaft, Eltern-Kind-Beziehungen, Freundschaften. So gibt es viele Akteure und Akteurinnen, die hier spielen. Manche gehören zur Stammbesetzung und andere haben eine Gastrolle. Allen gemeinsam ist, dass sie für ihr Spiel, also ihre Lebensgestaltung, als Grundlage verschiedene Dinge benötigen.

Ein sehr wichtiger Teil meines Lebens ist meine Beziehung zu Gott. Mit ihm bin ich in Verbindung auch in den kleinsten Dingen des Alltags. Gebet ist für mich deshalb nicht an eine bestimmte Zeit, an einen Ort oder eine Haltung verknüpft, sondern ich rede mit Gott während meines Tuns. So bete ich für meine Familie, wenn ich ihre Betten beziehe, ihre Wäsche aufhänge, für die Gäste, wenn ich das Essen vorbereite oder die Haustüre putze, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Dabei wird mir immer besonders bewusst, dass sich hier verschiedene Phasen des Lebens von Menschen abspielen. Das Bild der Bühne habe ich dann deutlich vor Augen.

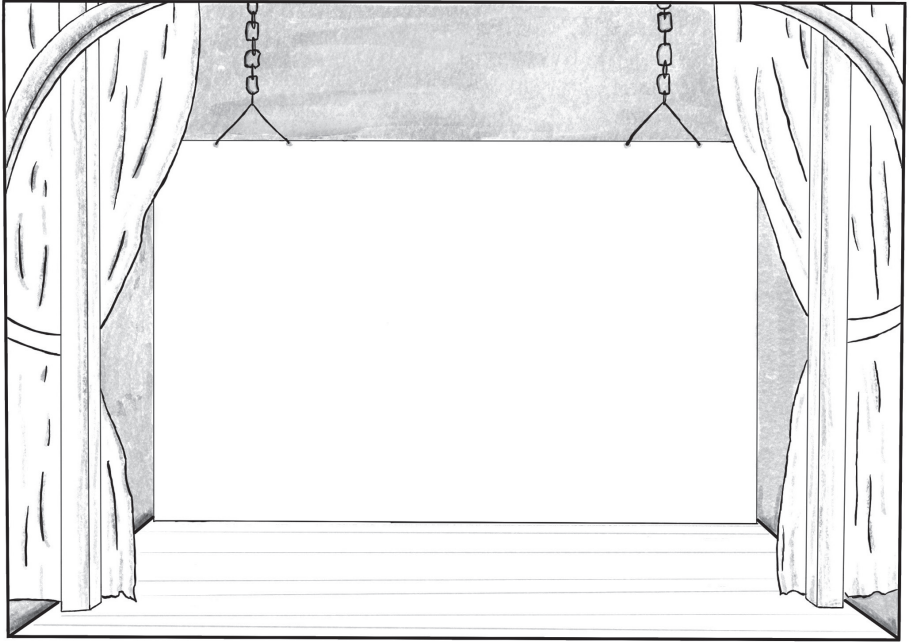


Wie sieht deine Bühne aus? Und wer sind die Beteiligten?

Ich lade dich ein, dich in einem ruhigen Moment einfach in ein Zimmer zu setzen und das hier aufzuschreiben. Gerne würde ich mich dazu setzen und dir zuhören! Du kannst auch von Zimmer zu Zimmer gehen und Eindrücke sammeln. Am Ende des Kapitels findest du eine Auflistung, die du dazu benutzen könntest.



Oder du nutzt diese leere Bühne und machst sie zu deiner!



BEDÜRFNISSE

Es gibt wohl kaum eine andere Tätigkeit, die auf so eine umfassende Weise den Bedürfnissen des Menschen begegnet wie Hausarbeit. Bedürfnisse lassen sich kategorisieren und einstufen. Da gibt es existenzielle bis hin zu luxuriösen Bedürfnissen. Die Bedürfnisse jedoch, die wir durch Hausarbeit stillen, gehören auf jeden Fall zu den grundlegenden eines Menschen. Man denke nur an Nahrung, ein Dach über dem Kopf, Schlaf, Kleidung, aber ebenso Verbundenheit, Spiel, Entspannung, Geborgenheit, Raum für Rückzug und Intimität und vieles mehr. Hausarbeit ist deshalb ein wichtiger Aspekt von Care-Arbeit.

Neben diesen grundlegenden Bedürfnissen bedient Hausarbeit vor allem die sehr individuell ausgeprägten Wünsche nach Sauberkeit, Ordnung, Wohlbehagen und Schönheit (Ästhetik).

Einen Haushalt bedürfnisorientiert zu führen, hat zwei Aspekte. Da geht es zunächst um die Bedürfnisbefriedigung aller Haushaltsmitglieder. Dies ist oft kein einfaches Unterfangen. Nicht selten kollidieren sie und es müssen Kompromisse gefunden werden. Wenn man im alltäglichen Tumult steckt, ist es nicht einfach, dabei die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen oder gar zu stillen. In vielen Situationen gibt es auch nicht die Möglichkeit dazu, ganz besonders mit kleinen Kindern. Sich selbst zurückzustellen und für andere da zu sein, bringt Glücksgefühle und fördert die Gesundheit. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, auf sich zu achten. Dies ist immer wieder ein Drahtseilakt. Und es bringt uns gleich zum zweiten Punkt:

Denn neben diesem Blick auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder gibt es noch einen zweiten Aspekt des bedürfnisorientierten Haushaltens. Und zwar die Art und Weise, wie man Hausarbeit gestaltet. Die Auswahl der Tätigkeiten, die Vorgehensweise, Gestaltung

der Pausen und so vieles mehr kann bewusst so gewählt werden, dass die eigenen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Näheres findest du in den folgenden Kapiteln.

Durch die Folgen meiner Covid-19-Erkrankung kam zu der Fatigue der MS auch noch PEM hinzu. Unter PEM (Post Exertional Malaise) versteht man eine Verschlechterung der Symptome nach oft schon geringfügiger Alltagsbelastung. Dies galt es zu verhindern. Auf die Signale meines Körpers zu achten, wurde nun eine absolute Notwendigkeit. Doch was brauche ich gerade? Und wie geht es mir überhaupt im Moment? Diese Fragen sind und waren für mich oft nicht so einfach zu beantworten. Je mehr ich im Funktionsmodus bin, umso weniger weiß ich darum. Es gibt so einige Dinge, die mir geholfen haben, diese schneller zu erkennen. Vier Beispiele möchte ich hier mit dir teilen.

Wenn ich mich mittags hinlege, habe ich oft das Bild im Kopf, dass Gott neben mir sitzt und mich fragt, wie es mir geht, und zwar sehr konkret: Wie geht es deinem Kopf, deinem Hals? Wie fühlen sich die Arme an? Bist du angenehm satt? Und so geht es weiter. Für mich ist es besonders hilfreich, wenn ich dies einem Gegenüber sagen kann. Auch wenn ich dies nur einmal am Tag bewusst mache, hilft es mir doch generell, schneller ein Gefühl für meinen Körper und meine momentanen Bedürfnisse zu bekommen.

Eine ähnliche Wirkung, neben ihren eigentlichen Effekten, hat für mich Physiotherapie. Besonders durch die Auszeit von den Anforderungen des Familienlebens bekomme ich die Möglichkeit, mich auf mich selbst zu konzentrieren.

Schließlich gibt es auch Symptome, auf die ich achten kann. Bei mir sind es vor allem eine leichte Übelkeit und Kopfschmerzen, die mir zeigen, dass es an der Zeit ist, eine Pause einzulegen.

Eine andere Möglichkeit, mir meinen Bedürfnissen bewusst zu werden, bietet eine einfache Frage: „Was würde mir gerade am meisten Spaß machen?“. Dies war zuerst nicht einfach, denn einen Satz hatte ich nur allzu oft schon gehört: „Wir handeln nicht nach dem Lustprinzip!“ Doch mit der Zeit entdeckte ich, dass die Freude oft der Wegweiser zu den Bedürfnissen ist.



Was hilft dir, deine Bedürfnisse wahrzunehmen?

Hast du/haben Familienmitglieder spezielle Bedürfnisse?



Hausarbeit

Ich koche
und wir werden satt.
Ich beziehe die Betten
und wir hüllen uns ein,
sind geborgen und werden still.
Ich räume auf
und schaffe Raum für Spiel und neue Ideen.
Ich ordne
und mein Inneres wird ruhig.
Ich putze die Fenster
und Licht strömt herein.

Ich gestalte die Bühne,
auf der ein so bedeutender Teil unseres Lebens spielt.

DEINE BÜHNE – EIN PAAR ANREGUNGEN

Ich lebe

- allein
- in einer Partnerschaft
- mit ___ Kind(ern), im Alter von _____ Jahren
- mit Großeltern
- mit anderen, nämlich _____
- mit einem Tier/mehreren Tieren, und zwar _____
- in einer Wohnung in einem Haus
mit ___m²
- und Garten und Balkon
- in der Stadt auf dem Land.

Unsere besonderen Herausforderungen:

Besondere Bedürfnisse: _____

Wer ist an der Hausarbeit beteiligt?

Hast du Menschen außerhalb deines Haushalts, die dir helfen?

- Meine Situation lässt keinen festen Plan zu, ich muss flexibel sein.
- Ich habe ___× pro Woche ein Zeitfenster von _____ für Hausarbeit.