



# HAUSHALT IN DER FAMILIE ORGANISIEREN

WIE KANN DAS CHAOS IM ALLTAG  
GEBÄNDIGT WERDEN?

## HANDBUCH

**INHALTSVERZEICHNIS**

EINLEITUNG.....	3
<b>1. KAPITEL – HAUSHALT IN DER FAMILIE.....</b>	<b>4</b>
WANN FUNKTIONIERT DIE MITARBEIT DER KINDER IM HAUSHALT? .....	5
WIE FUNKTIONIERT DER HAUSHALT IN DER FAMILIE?.....	7
EINKAUFEN IN DER FAMILIE.....	8
KOCHEN IN DER FAMILIE.....	11
REINIGEN IN DER FAMILIE .....	15
WÄSCHE IN DER FAMILIE .....	17
MÜLL IN DER FAMILIE .....	19
<b>2. KAPITEL – ORDNUNG ZU HAUSE.....</b>	<b>22</b>
WARUM IST ORDNUNG WICHTIG? .....	22
AUFRÄUMEN IN DER FAMILIE .....	24
<b>3. KAPITEL – ZEITMANAGEMENT IN DER FAMILIE.....</b>	<b>27</b>
BIORHYTHMEN UND ENTWICKLUNGSPHASEN BERÜCKSICHTIGEN .....	28
RITUALE ETABLIEREN.....	29
WOCHENPLAN ERSTELLEN.....	31
<b>4. KAPITEL – ZUSTÄNDIGKEITEN UND UNTERSTÜTZUNG VON AUSSEN.....</b>	<b>33</b>
WAS IST EINE FAMILIENKONFERENZ? .....	33
HILFE VON DRITTEN.....	36
<b>5. KAPITEL – CHECKLISTE.....</b>	<b>39</b>
ALLTAGSORGANISATION IN FAMILIEN UND EIGENE VERANTWORTUNGSBEREICHE FÜR KINDER.....	39
<b>DEIN FEEDBACK IST UNS SEHR WICHTIG!.....</b>	<b>45</b>
<b>EMPFEHLUNGEN FÜR DICH... ..</b>	<b>45</b>

## **EINLEITUNG**

Der Schritt von der Paarbeziehung hin zur Familie ist gigantisch. Auf allen Ebenen passieren Veränderungen und als Eltern erwarten euch täglich neue Herausforderungen. Bereits mit der Geburt des ersten Kindes wird schnell klar, dass sich Rhythmen verändern, Erwartungen aufeinandertreffen und es eine Neuorientierung braucht. Viele Familien stehen unter massivem Druck, den Kindern, dem Partner bzw. der Partnerin, dem Haushalt, dem Arbeitgeber und natürlich auch sich selbst gegenüber gerecht zu werden.

Der gesamte Alltag steht auf dem Kopf. Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wollen erfüllt werden. Es gibt immer viel zu tun und häufig viel zu wenig Zeit. Wie kann es gelingen, den Familienalltag so zu organisieren, dass sich alle Familienmitglieder wohl fühlen? Wie lässt sich das Chaos im Haushalt bändigen? Und ab wann ist eine Einbeziehung der Kinder darin möglich oder gar nötig?

Dieses Handbuch bietet einen Überblick mit praktischen und sofort umsetzbaren Ideen zur Haushaltsführung mit Kindern. Wir zeigen, wie Zeitmanagement und Ordnung in der Familie funktionieren und ein Miteinander gelebt werden kann, getreu dem Motto: GEMEINSAM leben – gemeinsam verantworten.

Euer Elternleben.de-Team

## 1. KAPITEL – HAUSHALT IN DER FAMILIE



Der Familienhaushalt beansprucht einen großen Teil der Zeit. Damit der Haushalt nicht zum Spannungsfeld in eurer Partnerschaft wird, ist es wichtig, diese Zeit bewusst zu gestalten, einzuteilen und die Verantwortung gemeinsam zu übernehmen.

Sich um Kinder kümmern, Arbeiten gehen und gleichzeitig alleine den Haushalt zu stemmen, ist eine Mammutaufgabe. Phasenweise kann das gut gelingen. Dauerhaft wird nicht nur eure Partnerschaft davon profitieren, wenn Verantwortungsbereiche aufgeteilt werden. Denn als Eltern wirkt ihr vorbildhaft. Eure Kinder orientieren sich an euch. Sie merken, wenn beide Elternteile mitanpacken und Papa bspw. ebenso für die Reinigung des Badezimmers verantwortlich ist wie Mama. So könnt ihr tradierten Rollenbildern („Mama kocht & putzt und Papa geht arbeiten“) bewusst entgegentreten. Eure Söhne werden genauso selbstverständlich wie eure Töchter in den Haushalt eingebunden.

Verantwortung gemeinsam tragen bedeutet vor allem, miteinander zu sprechen. Benenne, wenn es dir zu viel ist, wenn du Unterstützung brauchst, und nimm die Unterstützung an. Sich in Aufgaben zu teilen heißt, es zuzulassen und zu akzeptieren,

wenn der Partner oder die Partnerin es anders übernimmt als man selbst. Gar nicht so einfach!

Setzt euch am besten bereits in der Babyzeit immer wieder zusammen hin und überlegt gemeinsam, was euch wichtig ist. Dazu ist es notwendig, euch einen Überblick über alle anstehenden Aufgaben zu verschaffen. Je nach Familienkonstellation, räumlichen Verhältnissen und Lebensgewohnheiten fallen diese Aufgaben unterschiedlich aus.

Listet zunächst alle Aufgaben auf. Überlegt anschließend, wie oft diese unterschiedlichen Aufgaben anfallen und ob es ein geeignetes System oder einen Rhythmus zur Durchführung für euch geben kann. Idealerweise gestaltet ihr diesen Prozess innerhalb der Familie gemeinsam.

Die Arbeitsaufteilung im Haushalt betrifft alle Familienmitglieder. Sogar euer Kleinkind kann ganz aktiv mit eingebunden werden.

### **WANN FUNKTIONIERT DIE MITARBEIT DER KINDER IM HAUSHALT?**

Wer Kleinkinder aufmerksam beobachtet, wird schnell merken, dass sie ausgesprochen gerne mithelfen. Am liebsten möchten sie all das machen, was Mama und Papa auch machen. Dafür braucht es keine extra Spielzeugvariante, z.B. Obst aus Holz. Ganz im Gegenteil: Kinder mögen es am liebsten real. Grundsätzlich können Kleinkinder bei allem mitmachen, was im Haushalt anfällt. Knapp Einjährige können schon Dinge ausräumen, mit einkaufen gehen, Wäsche sortieren und freuen sich riesig darüber. Es bedarf insofern ein wenig Vorbereitung, wenn euer Kind wirklich mitmachen möchte und zu große Lappen, Handtücher, Wäschekörbe oder zu scharfe Messer hinderlich sein könnten.

Das Mitmachen gelingt am besten, wenn dein Kind ausgeschlafen und erholt ist. Ist dein Kind zu müde, fällt es ihm schwer, sich zu konzentrieren. Ungeduld, Unaufmerksamkeit und kleinere Unfälle können dann schnell zu Frust führen. Berücksichtige also den *Biorhythmus* deines Kindes (vgl. Kapitel 3).

Die Aufmerksamkeitsspanne bei Kleinkindern ist unterschiedlich hoch. Manches Mal ist ihr Interesse sehr sprunghaft und ihre Ausdauer gering. Wenn sie sich hingegen für eine Tätigkeit ganz besonders interessieren, dann wird diese ausdauernd beobachtet und ausprobiert. Das erkennst du ganz einfach daran, dass dein Kind diese Tätigkeit dann immer wieder machen möchte. Es wischt beispielsweise tausendmal über einen bereits sauberen Tisch. Dann geht es deinem Kind in diesem Moment nicht um die Sauberkeit des Tisches, sondern z.B. um die Bewegung dahinter.

Vielleicht gefällt ihm auch die glänzende Tischplatte, das Geräusch oder das Gefühl des nassen Lappens in der Hand, während der Wischbewegung.

Solltest du solche Wiederholungen beobachten, dann lenke dein Kind nicht ab. Lass es diese eine Tätigkeit ausführen. Es wird von alleine aufhören, sobald es für sich eine wichtige Lernerfahrung gemacht hat. In der Wissenschaft spricht man hierbei auch von „sensiblen Phasen“. Dein Kind macht in diesem Moment eine wichtige Lernerfahrung, die möglichst nicht unterbrochen werden sollte. Es kann auch sein, dass dein Kind über mehrere Tage dieser einen Tätigkeit nachgehen möchte. Unterstütze es darin. Es wird sich zu einem späteren Zeitpunkt für andere Dinge im Haushalt interessieren.

Lass es z.B. immer wieder ein und dasselbe Handtuch falten. Unterscheide ganz bewusst zwischen der wiederholenden Tätigkeit, bei der dein Kind sehr ausdauernd ist, und der Erledigung von Aufgaben.

Innerhalb der ersten drei Jahre ist es am einfachsten, dein Kind in den Haushalt einzubinden bzw. heranzuführen. Denn das ist die Phase, in der Kleinkinder die Nachahmung besonders lieben. Nichts ist schöner, als mit Mama zusammen die Waschmaschine anzustellen, Krümel vom Boden aufzufegen oder Obst kleinzuschneiden. Bereits in dieser Zeit ist dein Kind dazu in der Lage, alle Tätigkeiten im Haushalt kennenzulernen.

Zunächst geht es dabei nicht um konkrete Hilfe und Unterstützung. Anfangs geht es darum, dass dein Kind lernt, wo welche Gegenstände sind, wie damit umgegangen wird und dass dein Kind damit üben und sich ausprobieren kann. Je mehr Übung es bekommt, je routinierter Abläufe und Zeitfenster eingeräumt werden, desto eher wird es tatsächlich helfen und eigene Verantwortungsbereiche alleine übernehmen können. Je „echter“ die Aufgaben sind, desto besser. Dein Kind wird sofort merken, ob es nur eine Extra-Aufgabe bekommen hat, die nicht nötig ist.

Bereits mit drei Jahren können Kinder regelmäßig kleinere Aufgaben übernehmen. Sie können den Tisch decken, ihre Wäsche ins Zimmer tragen oder (kleinere) Mülleimer hinausbringen. Wichtig ist, dass der Haushalt als Gemeinschaftsaufgabe verstanden wird und keine Strafen angedroht werden. Wenn dein Kind keine Lust hat oder seine Aufgabe nicht macht, dann versuche geduldig zu bleiben. Im Haushalt greifen ganz schnell natürliche Konsequenzen. Wenn dein Kind z.B. keine Lust hat, die Salami aus dem Kühlschrank zu holen, dann gibt es eben keine zum Abendessen. Wenn der Teller nach dem Essen nicht abgeräumt wurde, kann bei der nächsten Mahlzeit nicht für dein Kind gedeckt werden – und ganz schnell wird es dann beim nächsten Mal abräumen.

So funktioniert das natürlich auch bei älteren Kindern. Ist dein Kind im Kindergarten, in der Grundschule oder bereits älter als 10 Jahre, dann kann der Verantwortungsbereich wachsen. Dein Kind hat bereits sämtliche Kompetenzen erworben, um eigene Abläufe ganz selbständig übernehmen zu können. Im Kindergartenalter kann es bereits alleine die Pflanzen gießen, in der Grundschule die Spülmaschine ein- und ausräumen und mit 10 Jahren bereits kleinere Einkäufe erledigen.

Im Folgenden gibt es konkrete Tipps für die Erledigung der einzelnen Haushaltsbereiche. Zudem zeigen wir dir, wie bereits Kleinkinder ganz früh mit eingebunden werden können und welche Verantwortungsbereiche mit zunehmendem Alter selbständig übernommen werden können.

## **WIE FUNKTIONIERT DER HAUSHALT IN DER FAMILIE?**

So individuell jede Familie und jede Lebenssituation ist, so unterschiedlich verläuft auch die Haushaltsführung. Eines haben alle Haushalte gemeinsam: es gibt anfallende Aufgaben, die irgendwann erledigt werden müssen. Im Folgenden bekommst du Anregungen, wann und wie ihr diese Aufgaben erledigen könnt. Mit ein paar Tipps lassen sich Abläufe vereinfachen, und die Einbindung von Kindern kann gut gestaltet werden. Jedes Familienmitglied ist wichtig. Jeder hat Mitbestimmungsmöglichkeiten und Verantwortungsbereiche. Die Etablierung einer Haushaltskonferenz bietet sich an, um diesen Raum des Miteinanders zu ermöglichen. Trefft euch zu einer fest vereinbarten Zeit und findet ein gemeinsames System. Der Haushalt wird hier als Gemeinschaftsaufgabe der Familie verstanden.

Typische wiederkehrende Aufgaben im Familienhaushalt sind das Einkaufen, Kochen, Reinigen, Waschen und die Entsorgung des Mülls. Zum Thema Ordnung und Aufräumen gibt es ein extra Kapitel.

## EINKAUFEN IN DER FAMILIE

Die Einkaufsorganisation kann komplex sein. Hierzu gehört zuerst, sich einen Überblick über den Bestand zu verschaffen. Was fehlt? Was muss wann wie dringend besorgt werden? Wie stimmen sich alle Familienmitglieder untereinander ab? Welche Wünsche werden beim Einkaufen berücksichtigt? Welchen Anspruch an die Ware habe ich? Was für ein Budget? Wie liste ich die zu besorgenden Sachen auf? Welches System wähle ich hierfür? Wie gestalte ich den Transport des Einkaufs?

Die Einkaufsliste kann z.B. über eine gemeinsame App am Handy geführt werden. Hier können unterschiedliche Geschäfte aufgeführt und die benötigten Produkte eingetragen werden. Wer spontan etwas einkauft, kann es bereits abhaken und der Gegenstand verschwindet von der Liste. Dinge, die regelmäßig eingekauft werden müssen, können sich automatisch anzeigen lassen. Praktisch ist, dass diese Einkaufsliste unterwegs flexibel ergänzt werden kann. Sie geht nicht so schnell verloren und ist für alle Familienmitglieder mit in der App einsehbar und bearbeitbar. Individuelle Einstellungen sind möglich.

Ende der Vorschau  
Hat dir die Vorschau gut gefallen?

[Jetzt Handbuch kaufen](#)