

Anna Buschmeyer

Corona als Brennglas – Herausforderungen und Empfehlungen für Väterliches Engagement während und nach der Pandemie

16. November 2021

Deutsches Jugendinstitut e. V.
Nockherstraße 2
D-81541 München

Postfach 90 03 52
D-81503 München

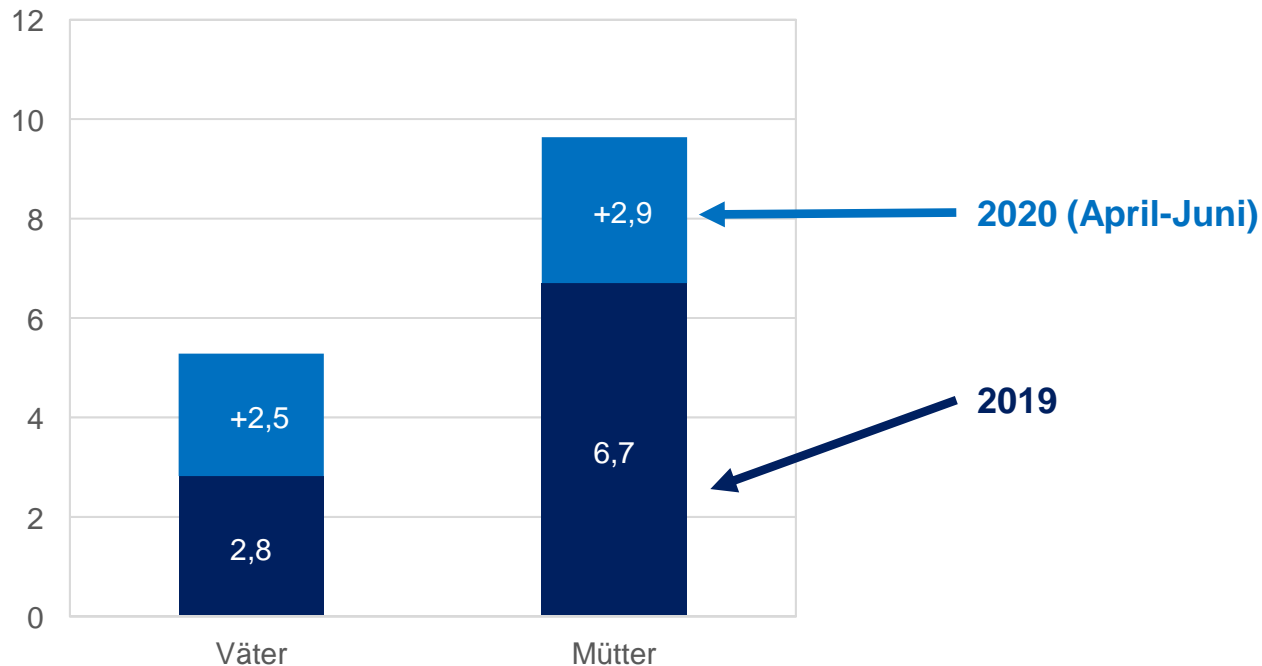
Telefon +49 89 62306-0
Fax +49 89 62306-162

www.dji.de

Rahmenbedingungen/Stand der Forschung Corona-Pandemie und Familie

- Rund 90 Prozent der Kinder wurden im ersten Lockdown in erster Linie von ihren Eltern betreut (z.B. Langmeyer et al. 2020; Möhring et al. 2020).
- Homeschooling für erwerbstätige Getrennt-/Alleinerziehenden sowie Eltern mit einem niedrigen formalen Bildungsabschluss und mit geringen finanziellen/räumlichen Ressourcen besonders problematisch (Zinn et al. 2020; Langmeyer et al. 2020; Kohlrausch/Zucco 2020; Zinn/Bayer 2020).
- Erster Lockdown: in einigen Familien Väter (für einige Monate) hauptverantwortlich für die Kinderbetreuung (Beispiel-Konstellation: Vater: Homeoffice/Kurzarbeit – Mutter: Systemrelevant). Mit Wegfall dieser Möglichkeit/Notwendigkeit hat dies wieder abgenommen → kein langfristiger Effekt und keine egalitäre Arbeitsteilung (Boll, Müller, Schüller 2021)

Zeit, die Eltern mit ihren Kindern verbringen



Quelle: SOEP/SOEP-Cov 2020, Berechnungen Michaela Kreyenfeld

Projekt „Mütter und Väter während der Corona-Pandemie“

Kooperationsprojekt mit Claudia Zerle-Elsäßer (DJI) und Dr. Regina Ahrens (Hochschule Hamm-Lippstadt)

Erste Welle (Juni-September 2020): 20 Interviews, davon 5 mit Vätern und 15 mit Müttern

Zweite Welle (Feb/März 2021): 19 Interviewpartner*innen zum zweiten Mal interviewt (5 Väter, 14 Mütter)

Methoden

- Problemzentrierte Interviews zwischen 45 Min und 1 Std.15 Min
- Kodierung mit MaxQDA und Auswertung im Fallvergleich

Sample

- Fünf Väter und sechs (fünf) Mütter sind Führungskräfte
- Sieben Mütter und ein Vater leben getrennt vom anderen Elternteil

Theoretischer Rahmen

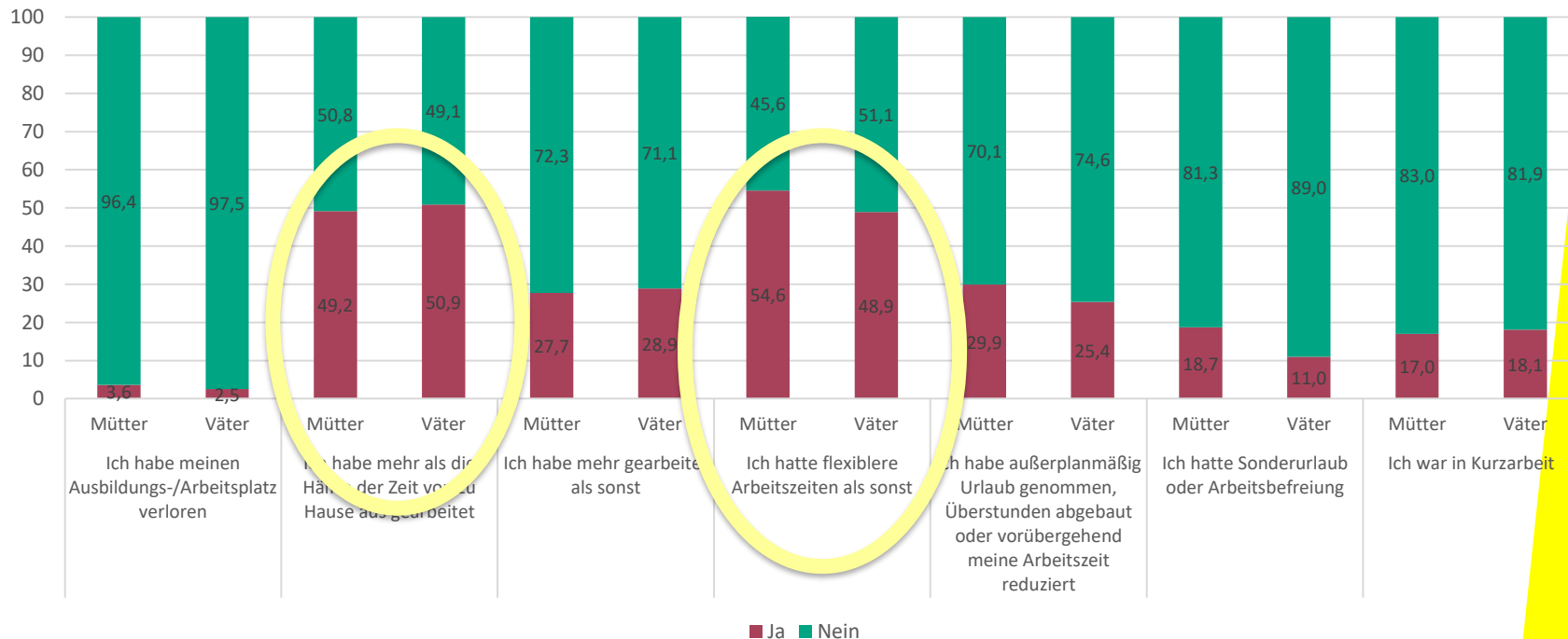
- Doing Family, Vereinbarkeitsmanagement, Herstellen von Gemeinsamkeit (We-Ness)

Bisherige Ergebnisse unserer Studie

- Wer vorher mehr Care-Arbeit gemacht hat, macht das meist auch während der Pandemie (mit Ausnahmen)
- Für Getrennt- bzw. Alleinerziehende ist die Pandemie dann besonders herausfordernd, wenn sie kein/wenig Unterstützung durch Ex-Partner*in oder ein größeres Netzwerk haben
- Gefühl der Entschleunigung ist in der zweiten Welle der Verdichtung gewichen
- Vorstellungen von Mütterlichkeit und Väterlichkeit beeinflussen die Übernahme von Care-Arbeit oder deren Auslagerung

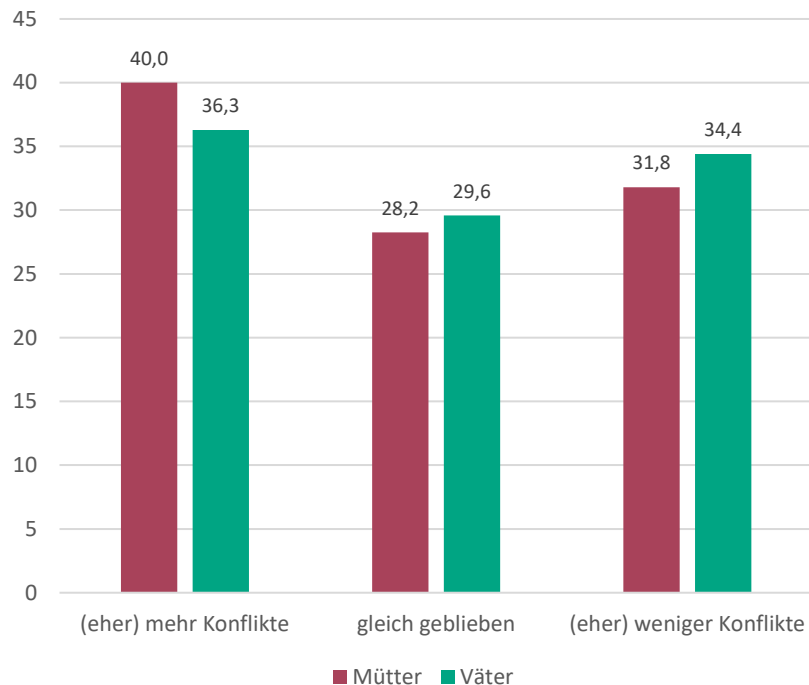
Veränderungen der Erwerbsarbeit von Eltern

Quelle: AID:A 2019 und Corona-Blitz, eig. Berechnungen, N=299 erwerbst. Mütter und N=276 erwerbst. Väter (Stand: Sommer 2020)



Veränderungen in der Einschätzung der Work-Family-Konflikte

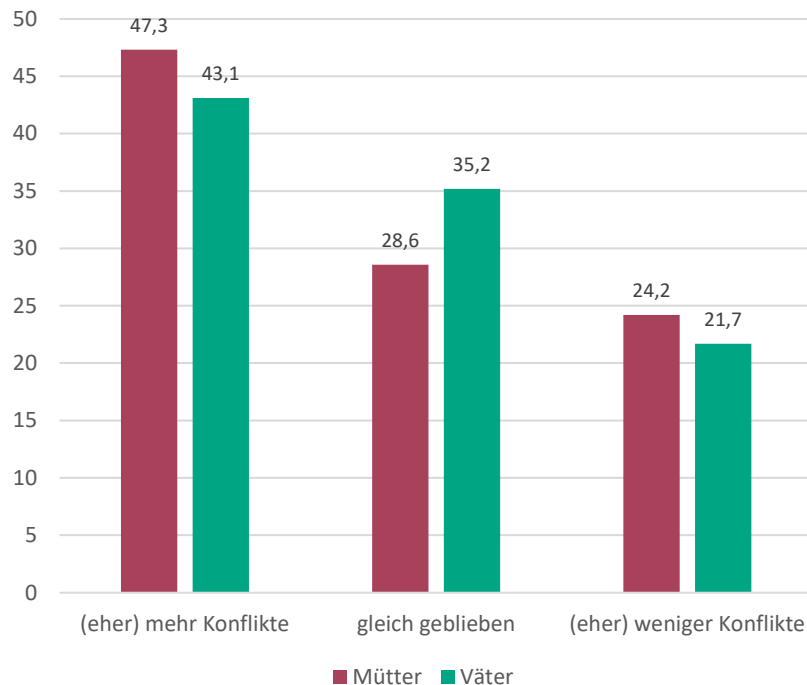
Quelle: AID:A 2019 und Corona-Blitz, eig. Berechnungen, N=255 erwerbst. Mütter und N=257 erwerbst. Väter



- Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, neben ihrer Arbeit ihren Familiären Verpflichtungen nachzukommen?
- 36,3 Prozent der Väter erleben es jetzt konflikthafter als vorher (Vergleich Ende 2019 zu Frühsommer 2020)

Veränderungen in der Einschätzung der Family-Work-Konflikte

Quelle: AID:A 2019 und Corona-Blitz, eig. Berechnungen, N=255 erwerbst. Mütter und N=257 erwerbst. Väter



- Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, neben den familiären Verpflichtungen, ihren beruflichen Anforderungen nachzukommen?
- Große Bandbreite von Einschätzungen der Konflikte (mehr oder weniger geworden), hängt von individueller Situation ab
- Quali-Projekt: Auch große Ambivalenzen innerhalb einzelner Erzählungen
- Aber grundsätzlich: Väter erleben deutlich mehr Konflikte und waren auch viel häufiger involviert.
- Carearbeit zuhause wird sichtbarer und beeinflusst die Erwerbsarbeit stärker

Forschungsfragen

- Wie erging es Vätern in der Corona-Pandemie?
- Wie konnten sie berufliche und familiäre Anforderungen vereinbaren?
- Wem gelingt die Vereinbarkeit gut, wem nicht?
- Was hat sich im Laufe der Pandemie verändert?
- Was bleibt (vielleicht)?
- Was soll bleiben (Handlungsempfehlungen)

Befragte Väter

Name	Familienform	Erwerbsarbeit	Besonderheiten
Christian Cleber	Getr., Wechselm., neue Partnerin, Tochter 7 J.	Führungskraft in mittelgr. Familienuntern.	Ex-Frau während Corona mehrere Monate weit weg, Patchwork findet sich in dieser Zeit
Hans Hartmann	Verh., 2 Söhne 9 und 12 J.	Führungskraft, Bildungseinricht.	Partnerin auch Führungskraft, viel Koordination
Michael Müller	Partnerin, 2 Kinder 3 J und 4 Mo.	Führungskraft Versicherungsunt.	Vor Corona: gependelt, nur am Wochenende zuhause
Norbert Niehage	Verh., Tochter 5 J, Sohn 2 J.	Führungskraft Bildungsträger	Familiensystem baut auf viel externer Unterstützung auf
Tobias Teuscher	Verh., Sohn: 4 J., Tochter 1 J.	Führungskraft, Sportverein	Partnerin in Elternzeit, seine Elternzeit nicht wie geplant

1. Welle: Befragungen im Sommer 2020

Worüber reden Väter, wenn man sie nach Vereinbarkeit fragt?

1. Welle, Einstiegsfrage: Wie haben Sie die Corona-Zeit erlebt und wie haben Sie in dieser Zeit Beruf und Familie unter einen Hut gebracht?

Michael Müller	<p>„war ich halt sehr, sehr viel unterwegs und im Grunde hatten wir eine Wochenend-Beziehung. (...) Als es dann letztendlich zum Lockdown gekommen ist, war das in der Anfangszeit eine sehr schöne Geschichte, weil man halt Beruf und Familie doch gut zusammen gekriegt hat, wenn man Zuhause arbeitet.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erleichterung: Wegfallen des Pendelns • Positiv: Mehr zuhause sein, mehr Zeit mit der Familie • (hält nur einige Wochen an)
Norbert Niehage	<p>„Ja, also nüchtern betrachtet hat alles irgendwie funktioniert, aber mit uns, also als Familiengesamtsystem, haben wir das schon als extrem beanspruchende Zeit wahrgenommen. (...) Und das war schon eine maximale Anspannung, das alles unter einen Hut zu bekommen und gleichzeitig immer permanent so den Eindruck zu haben auch im Homeoffice beidem nicht gerecht zu werden.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extrem beanspruchend • Zerrissenheit zwischen den verschiedenen Ansprüchen von Familie und Beruf

Herausforderung: Beruf und Familie können, dürfen und müssen zusammengebracht werden

<p>Hans Hartmann</p>	<p>„(...) und natürlich dann man wirklich so, wie soll ich sagen, von quasi einen Tag auf den nächsten ja so eine völlig veränderte Situation hatte. Also das fand ich persönlich, (...) also sehr einschneidend, sehr bedrückend. (...) Das hat einem so ein bisschen die Füße unter dem Boden weggezogen. (...) Dann natürlich tat einem das auch sehr leid, weil man wusste, wenn es einem selbst schon so geht und man dementsprechend aber auch, ich sage mal, eine Ausbildung genossen hat und einen gewissen Bildungsgrad in dem Sinne hat und trotzdem schon so ein bisschen denkt, oweiwei, was ist das jetzt, wie geht es dann vielleicht aber auch Menschen, die das vielleicht nicht so haben.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Blick weg von der eigenen Familie auf die Sorgen anderer
<p>Christian Cleber</p>	<p>„Es war unglaublich anstrengend. Von dem erst einmal nicht ganz wahrhaben wollen, was da auf uns zurollt, (...) dann hin zu einer starken Verunsicherung, die auch bei mir im Team geherrscht hat. Ich habe mir in der ganzen Zeit eigentlich um mich persönlich wenig Sorgen gemacht, aber man merkte einfach plötzlich, dass eine ungemaine Verunsicherung im Team auch aufgekommen hat, war die Situation das Wohlergehen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Belastung: Verantwortung für das Team
<p>Tobias Teuscher</p>	<p>„Also erst mal für die Kommunitäten, Mitglieder, Kirchen Schulen war das schon eine sehr intensive Zeit, gerade die ersten Wochen, (...) Es ging in den ersten Tagen ja dann auch wirklich Schlag auf Schlag. (...)Und ständig gab es neue Informationen, neue Entscheidungen, die dann wieder kommuniziert werden mussten.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Große Belastung durch neue Aufgaben im Sportverein • Schnelles Reagieren auf neue Verordnungen nötig

Herausforderung: Verantwortung für andere (Team, andere Familien, Zielgruppen der eigenen Arbeit)

Private vs. berufliche Herausforderungen

- Einige Väter beziehen sich stärker auf die private Herausforderung bzw. das Vereinbarkeitsproblem ‚Zuhause‘
- Andere Väter beschreiben stärker die herausfordernde Situation bei der Arbeit
- Mögliche Gründe:
 - **unterschiedliches Alter der Kinder,**
 - **Unterschiedlicher eigener Anspruch an die Beteiligung in der Kinderbetreuung**
 - **unterschiedliches Betreuungsarrangement Zuhause (Job der Partnerin)**
 - **unterschiedliche Verantwortung im Job**
- Im Folgenden: Blick auf die private Situation
 - **Zerrissenheit zwischen den unterschiedlichen Anforderungen**
 - **Probleme bei der Abgrenzung zwischen den Sphären**
 - **Vor- und Nachteile der Digitalisierung für Vereinbarkeitsthemen**

Michael Müller: Anwesender sein

- Führungskraft in einem Großunternehmen
- Arbeitet normalerweise 10-12 Stunden am Tag und ist nur am Wochenende zuhause
- Partnerin Krankenpflegerin mit normalerweise 20 Std/Wo. Zur Corona-Zeit in Elternzeit
- Kleine Kinder (4 Monate und 3 Jahre)

„Bei mir war es natürlich jetzt aufgrund der Elternzeit meiner Partnerin ganz gut, dass ich noch jemanden Zuhause hatte. Wären wir beide vollberufstätig gewesen, wäre das nicht so einfach stemmbar gewesen.“ (MM1, 33)

„Also dadurch dass es, wenn man jetzt mal ehrlich ist, sage ich mal, viel unterwegs ist, ist sie so mehr gefühlt alleinerziehend, was meine Freundin vorher gemacht hat. Und jetzt hat so ein Aufgabenswitch im

- Zuständigkeit für Care-Arbeit liegt klar bei seiner Frau
- Zunächst Freude, mehr zuhause zu sein, aber auch Nachteile: kein Abschalten, zu viel Vermischung
- Eigener Anspruch: Seine Frau hier und da „unterstützen“

Norbert Niehage: Aushandlung und Zerrissenheit

- Arbeitet bei einem Bildungsträger
- Corona beruflich großes neues Aufgabenfeld
- Partnerin: selbständige Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche
- Kinder: 2 und 5 Jahre alt

„Und das war im Grunde jeden Tag wieder so eine Aushandlung. Und ja, das ist nicht gerade ein Beziehungs-Kitt, ja.“ (NN1, 25)

- Viel Aushandlung zuhause, zwei anspruchsvolle Jobs mit unterschiedlichen Bedürfnissen
- Junge Kinder mit unterschiedlichen Bedürfnissen
- Eigener Anspruch: Präsenz im Familienleben, Beteiligung an der Care-Arbeit

Hans Hartmann: Schlechtes Gewissen und Abgrenzungsprobleme

- Arbeitet als Schulleiter
 - Viel Koordinierung und ständige Unplanbarkeit im Job während der Pandemie
 - Partnerin ebenfalls Schulleiterin
 - Zwei ältere Kinder 8 und 12 Jahre
- „Dann komme ich gestern um, weiß nicht, 16:30 Uhr nach Hause, Kinder waren wirklich den ganzen Tag alleine. Es hat mir voll leidgetan, dann hast du auch ein schlechtes Gewissen als Papa. Ich rufe schon immer, wenn ich hier an der Schule quasi losfahre, an und sage, ich komme jetzt und lass uns schon mal ein bisschen reden. Wie war es denn und was hast du denn gegessen.“ (HH1, 84)
 - „Also dann zwingen mich dazu, wie gestern ich da bin, sagt, JETZT gehen wir auch wirklich eine absolute Hut zu (HH1, 84)
- Viele Absprachen und Unterstützung aus der Großfamilie, aber die Kinder müssen selbständiger sein
 - Eigener Anspruch, sich besser abzugrenzen funktioniert nicht → schlechtes Gewissen

Erste Ergebnisse nach der ersten Welle

- Positiv: Mehr Zeit mit der Familie, weniger Abwesenheiten, Entschleunigung
- Väter, die sich in der (Mit)Verantwortung für Care-Arbeit sehen, tun dies auch in der Corona-Pandemie
- Je mehr Verantwortung für Kinderbetreuung, desto größer die Belastungen durch den Wegfall der Betreuungsinstitutionen
- Je jünger die Kinder, desto mehr durchgängige Betreuung ist nötig
- Doppelkarriere- oder Doppelverdienerpaare sind besonders gefordert → Aushandlungen werden zur Belastung für die Beziehung
- Einfacher wird es für Väter, die sich auf eine andere Betreuungsperson (oft die Mutter, auch Großmütter, Schwägerinnen, Nachbarinnen) verlassen können
- Zerrissenheit, Abgrenzungsprobleme, schlechtes Gewissen, wenn der eigene Anspruch nicht umgesetzt werden kann

2. Welle: Befragungen im Lockdown März/April 2021

2. Welle: Rahmenbedingungen

Neue Herausforderungen

- Anforderungen der Erwerbsarbeit sind deutlich gestiegen (keine Entschleunigung mehr)
- Mehr Absprachen zwischen den Eltern nötig (besonders, wenn beide erwerbstätig sind)
- Digitalisierung führt zu Verdichtung der Erwerbsarbeit
- Status des „Besonderen“ ist aufgehoben
- Homeschooling deutlich anspruchsvoller
- Weniger Planbarkeit wegen unvorhersehbarer Maßnahmen
- Corona wird als Krankheit sichtbarer (=mehr Quarantäne etc.)
- Tlw. sehr lange Schul- und Kitaschließungen

Erleichterungen

- Digitalisierung erleichtert Termine
- Abstimmungsprozesse eingespielt
- Netzwerke greifen (wieder)
- Erwerbsarbeit nach wie vor im Homeoffice (=mehr Flexibilität, weniger Abwesenheit)

2. Welle: Betreuungsarrangements im Vergleich

Christian Cleber	Eingespieltes Netzwerk aus 3x Großeltern, neuer und Ex-Partnerin, bei der Arbeit „aufgerüstet“
Hans Hartmann	„So viel gearbeitet wie noch nie“, auf Kante genähtes Betreuungsarrangement mit seiner Frau (auch Führungskraft), Schwägerin und Oma. Kinder werden selbständiger (beide am Gymnasium), Sorge um die Familien in seiner Schule, Probleme bei der Abgrenzung
Michael Müller	„als Familie zusammengewachsen“, Partnerin in Elternzeit, keine Wochenendbeziehung mehr, da nicht mehr pendeln. „Dadurch, dass ich ja dann auch zu Hause bin, ist das eben halt dann auch ne ganz schöne Unterstützung für sie gewesen.“ (MM2, 4)
Norbert Niehage	Zerrissenheit wird immer deutlicher, beide Elternteile haben anspruchsvolle Jobs und zunehmend weniger Flexibilität
Tobias Teuscher	Partnerin arbeitet vier Stunden am Tag → Hauptverantwortliche für Care-Arbeit

Entschleunigung vs. Belastung

1. Welle wird oft (rückblickend) als Entschleunigung erlebt

- Alles ist runtergefahren, auch die Erwerbsarbeit (bei vielen)
- Viel schönes Wetter
- Viel Zeit mit der Familie
- Im Sommer 2020 war vieles möglich
- Familien sind teilweise in den Urlaub gefahren

2. Welle ist von Belastungsmomenten dominiert

- Weniger Möglichkeiten für Ausgleich (Winter, schlechtes Wetter...)
- Gerade bei zwei Erwerbstätigen-Familien: Viel Absprache, Austausch, Konfliktpotenzial
- „Und der Glaube, man macht am Sonntag Abend einen Plan für die nächste Woche, und das nächste Mal setzt man sich an diesen Plan am NÄCHSTEN Sonntag Abend, ist halt nicht sehr realistisch. Und man merkt halt schon, dass sich dieses (...) Unplanbare, jetzt hier ein Telefonanruf, da ein Telefonanruf, dieses Maß an Unzufriedenheit halt selber wächst.“ (NN2, 103)

Belastungen

„also gestern hab ich grad abends noch zwei Gläser Wein getrunken, ich erzähl das jetzt mal so, weil ich / das mach ich sonst NIE, also das soll jetzt nicht (...) Weil ich gestern / (...) Gestern war ich wieder als Vorsitzender bei [Prüfungen] den GANZEN Vormittag, also bis in den Nachmittag hinein unterwegs. Und dann DRÄNGTE die Zeit, weil ja nächste Woche die Schulen wieder aufmachen, dass wir den Plan machen. Das heißt, ich hab, als ich nach Hause kam, mich sofort hinsetzen müssen, SOFORT den neuen Plan, den X.ten, den 15. Stundenplan in diesem Schuljahr entwickeln, und das dauert Stunden über Stunden, das zu tun. Und dann eben gleichzeitig mit meinem kleinen Sohn auf der anderen Seite, der eben dann da noch (...) die Lernaufgaben und so, und ich war, ich weiß nicht, um halbneun fertig. Und ich hatte wirklich gestern das Gefühl, kriegst du Burnout oder du / so ein GANZ komisches Gefühl in mir drin, ernsthaft. Also ich mach viel Sport, und ich bin eigentlich auch lustig und so, aber gestern hab ich richtig gemerkt, oh, ich komm jetzt gerade VOLL an eine Grenze. Wollt natürlich auch für das (...) Fußballspiel dann auch fertig sein (Lachen), ABER ich hab den Eindruck, noch NIE so viel gearbeitet zu haben wie jetzt. Und ich GLAUBE, sehe es auch bei VIELEN Kolleginnen und Kollegen, dass MANCHE JETZT wirklich beginnen, auf dem Zahnfleisch zu gehen. (...).“ (HH2, 46-48)

Neue Möglichkeiten

„Und wir hatten ja die Besonderheit, dass ich sonst nie zu Hause war vor Corona. Und das teilen wir uns schon ein, weil wir irgendwann gemerkt haben, wenn sich einer um die Große kümmert und einer um den Kleinen, also ich bin dann immer für den Kleinen zuständig, dann teilen wir uns das fifty-fifty halt auf. Jeder bringt ein Kind ins Bett, und dann sind wir auch meistens, wenn wir um sieben anfangen, acht, na ja, halbneun mit allem durch.“ (MM2, 24)

Vorteile von Homeoffice und Digitalisierung

- Flexiblerer Umgang mit Arbeitszeiten und Arbeitsorten
 - **Hans Hartmann: Zoom Konferenz im Auto**
 - **Dank Laptop mal Zuhause und mal im Büro arbeiten können**
 - **Pausen zwischen Terminen können gestrichen werden (Hans Hartmann: „Also Sie müssen sich vorstellen, ich hab heute, glaub ich, FÜNF Stück [Zoom-Konferenzen] insgesamt, wenn nicht sogar sechs. Und ich hätte früher nie so viele Termine geschafft an einem Tag, so, das ist echt eine Zeitersparnis.“(HH2, 82))**
 - **Einzelne Leute können sich digital dazuschalten**
 - **Fehlende Arbeitszeit vom Tag kann abends nachgeholt werden**

Nachteile Homeoffice und Digitalisierung

- Erwerbsarbeit und Carearbeit verschwimmen
 - **Abgrenzung wird schwieriger**
 - **Arbeit im Homeoffice wird gestört**
 - **Rechtfertigung gegenüber Arbeitgeber wird schwieriger (Norbert Niehage: „durch die 500 Euro, die mein Chef für den Rechner ausgibt, ist mir eigentlich jedes Argument der Kinderbetreuung GENOMMEN worden. Weil man ja sagt, ist ja kein Thema, machst du tagsüber Kinder, machst du abends Projekt.“ (NN2, 124)**
 - **Innerfamiliäre Konkurrenzen ‚Wessen Arbeit ist die Wichtigere?‘**
 - **Unterschiedliche Bedürfnisse aller Familienmitglieder (auch unterschiedliches Alter der Kinder)**
 - **„Und dann hat man genau den kleinen Moment in der Telefonkonferenz mit acht Leuten, wo man was sagen soll und in dem Moment bricht zuhause die Hölle los, weil der eine halt die große Kugel Eis hat und der andere jetzt das kleinere. Solche Konflikte, die man gut verstehen kann, aber die in dem Moment einfach nicht so helfen“ (NN1, 93)**

Homeoffice funktioniert gut, wenn....

- ... die Kinderbetreuung durch andere Personen gewährleistet ist
- ... es einen ungestörten Platz zum Arbeiten Plus technische Ausstattung gibt
- ... die Kinder schon selbständiger sind und das Homeschooling funktioniert
- ... die Absprachen/Aufteilungen zwischen den Eltern klar geregelt sind
- ... die Flexibilität positiv erlebt wird und nicht zu viel außerhalb der üblichen Arbeitszeit erledigt werden muss

Problematisch für engagierte Väter, die sich für Carearbeit (mit)
verantwortlich sehen (gilt für Mütter ebenso)

Fazit: väterliches Engagement in der Corona-Pandemie

- Insgesamt haben (die befragten) Väter einen großen Anteil an der Care-Arbeit übernommen und ihr Engagement in der Krise erhöht
- Wo Väter vorher eher abwesend waren → Mehr Engagement möglich
- Wo die Väter vorher mit viel Engagement in der Familienarbeit dabei waren → In der Pandemie beibehalten
- Je mehr die Väter sich einbringen (möchten) in die Care-Arbeit, desto größer die Zerrissenheit
- Je größer das Netzwerk aus Betreuungspersonen, desto einfacher ist die Vereinbarkeit individuell gelöst
- Wenn andere den Großteil der Betreuungsarbeit leisten, können Väter durch die neue Flexibilität mehr „unterstützen“
- In der zweiten Welle hat das Engagement teilweise wieder abgenommen, die Erwerbsarbeit wird (wieder) zentraler angesehen
- Auch wenn es einfacher ist, die Care-Arbeit anderen zu überlassen: Mehr Engagement von mehr Personen ist für alle eine Erleichterung!

Handlungsempfehlungen, damit das Positive bleibt

- Anerkennen, dass Sorgearbeit Arbeit ist und genauso fordert wie Erwerbsarbeit
- Dienstreisen und viele Überstunden (Abendtermine) reduzieren (→ Positive Aspekte der Digitalisierung nutzen)
- Vorteile des Homeoffice auch für Sorgearbeit nutzen (Wäsche wäscht nebenbei, Kinder können schnell abgeholt werden etc.)
- Zeit mit der Familie einplanen und gestalten (Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten etc.)
- Absprachen unter den Eltern einfordern und beibehalten (Priorisierung der Erwerbsarbeit vielleicht nicht nur unter finanziellen Gesichtspunkten)
- Freizeittermine (der Kinder) reduzieren
- Das Netzwerk möglicher Unterstützer*innen bei der Kinderbetreuung ausbauen

„Na ja, vielleicht reichen drei Abendtermine ja auch und die anderen zwei Tage setzt du dich mal in den Garten und guckst den Blumen beim Wachsen zu. Könnte ja so für die eigene Psychohygiene auch mal ganz hilfreich sein. Also so nochmal zu gucken, was ist eigentlich wirklich wichtig und was brauche ich eigentlich für mich?“ (NN1, 71)

Vielen Dank fürs Zuhören!