EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 07.02.2026 05:55 Uhr | Nicole Richter

Lebenskompliz*innen

Es ist Zeit, sich einmal ehrlich zu machen:
Wer kocht? Wer kauft ein? Und wer geht zum Elternabend? Wer denkt an das Geschenk für die Freunde? Und wer besorgt bei Euch die Kinokarten?
Nils Pickert, freier Autor und Journalist, schreibt in seinem Buch Lebenskompliz*innen, genau über diese unsichtbare Arbeit, die vielfach von Frauen geleistet wird.
Bezeichnet auch als Mental Load. Also das Wissen, was, wann, wo, wie gebraucht wird.
Das Vordenken, die Verantwortung, damit die Dinge laufen, wie sie laufen.
Lebenskompliz*innen. Das klingt eigentlich nach Abenteuer. Nach Räuberleiter. Nach Pferde stehlen und Zusammenhalten. Es geht um Menschen, die uns nahe sind, mit denen wir durch unser Leben gehen. Nils Pickert findet es wichtig, dass dies gleichberechtigt und egalitär geschieht. Lebenskompliz*innenschaft heißt: Wir machen uns ehrlich. Wir schauen genau hin und verteilen die anfallenden Arbeiten fair. Wir nehmen ernst, dass Sorgearbeit anstrengend ist und Energie zieht. Familien brauchen solche Kompliz*innen, denn sie sind täglich mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Wer einen guten Beziehungsvertrag für die gemeinsame Liebe ausarbeitet und diesen immer wieder aktualisiert, fährt sicherer, meint Nils Pickert.
Die Kunst ist es, sich selbst nicht zu idealisieren und den anderen nicht zu skandalisieren. Gegenseitiges Verständnis einüben, sich wertschätzen und neugierig bleiben.
Theologisch ist das hochspannend. Heißt es doch in der Bibel: Der eine trage des Anderen Last. Und nicht: Bewundere sie für die Last, die sie trägt und sei ihr gegenüber dankbar. Sondern: Trage sie mit. Seid füreinander da, tragt die Last des Lebens gemeinsam.

Jesus selbst entlastet Menschen, in dem er zuhört, hinsieht und Verantwortung teilt. Und er gibt uns die Zusage, dass wir immer wieder neu beginnen können, die Liebe zu leben – jeden Tag in großen und in kleinen Gesten, in geteilten Aufgaben, in der bewussten Wertschätzung füreinander. Lebenskompliz*innenschaft bedeutet, diese Liebe auch praktisch werden zu lassen: sichtbar, spürbar und gerecht. So ist Sorgearbeit nicht nur Last, sondern gelebte Solidarität. Und wir dürfen immer wieder neu anfangen und unsere Liebe jeden Tag neugestalten. Worauf also warten?

Quellen:
Lebenskompliz*innen
https://www.beltz.de/sachbuch_ratgeber/produkte/details/47361-lebenskomplizinnen.html
(zuletzt aufgerufen abgerufen am 09.01.26)
www.pinkstinks.de

(zuletzt aufgerufen abgerufen am 09.01.26)

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius