



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DEN SCHALTER UMLEGEN

Meine Freundin hatte als Kind ein eindrückliches Erlebnis. Sie war mit ihren Eltern im Urlaub in Israel. Die Familie hatte sich dort ein Auto gemietet und die Hitze während der Fahrt war unerträglich. Dieses Auto besaß einen mysteriösen Schalter, den sie aber nie betätigten, weil sie seine Bedeutung nicht kannten. Erst Jahre später hatten sie erstmalig ein eigenes Auto, mit eben solch einem Schalter und lernten dessen wunderbare Funktion kennen: eine Klimaanlage. Hätten sie es damals gewusst oder sich getraut, es auszuprobieren, hätten sie sich großes Schwitzen erspart. Heute habe ich Anregungen, wie man sich Konflikte durch einfache Lösungen ersparen kann. Dazu einige Beispiele aus unserer Ehe:

Terminabstimmung. Wir stritten immer mal wieder, weil wir vergaßen, einander wichtige Termine mitzuteilen. Seitdem wir die Funktion der Synchronisation von Onlinekalendern kennen und diese auch nutzen, haben wir weniger Stress.

Ärger verursachten bei uns regelmäßig unsere unterschiedlichen Vorstellungen von Sauberkeit. Bis wir feststellten, dass unsere Räume Achim und mir unterschiedlich wichtig sind. Für mich z.B. hat die Sauberkeit der Küche oder im Bad einen höheren Stellenwert als für Achim. Umgekehrt ist ihm unser Schlafzimmer oder das Treppenhaus sehr wichtig. Wir fanden eine für uns relativ einfache Lösung: Wir teilten die Haushaltsaufgaben nach unseren Prioritäten auf. Seitdem gibt es wegen des Schlafzimmers keinen Stress mehr, weil Achim selbst über diesen Bereich entscheiden und für Ordnung sorgen kann. Ich dagegen kann in Küche oder Bad nach meinen Maßstäben Sauberkeit halten. Diese Aufteilung heißt zwar nicht, dass wir nicht auch mal, wenn nötig, die Aufgaben des anderen übernehmen. Dabei erlauben wir einander jedoch es so zu machen, wie wir es jeweils für richtig halten.

Ein anderer Bereich, der bei uns hin wieder Streit auslöste: Ordnung in der gemeinsamen Dropbox. Auch hier war die Lösung eine gabenorientierte Aufgabenverteilung: Achim ist ein guter Verwalter und hat sich ein Ablagesystem für unsere gemeinsamen Dokumente überlegt. Ich wiederum bin bemüht, mich entsprechend daran zu halten. Auch um unseren Papierkram (Steuern, Versicherungen) kümmert sich Achim gern. Ich dagegen bin ich gerne dafür zuständig, was bei uns an Essen auf den Tisch kommt

Zurück zur Geschichte mit der Klimaanlage: Ein kleiner Schalter kann ganz viel bewirken. Wollt ihr euch mal auf die Suche nach den Schaltern machen, die eure Dauerkonflikte in der Alltagsgestaltung vermeiden? Vielleicht seid ihr in einer neuen Lebensphase durch Beruf, Kinder, Pflege von Angehörigen und habt vergessen, eure Aufgabenverteilung entsprechend anzupassen.

Macht dafür eine Bestandsaufnahme – schreibt auf, wer wofür zuständig ist oder sich zuständig fühlt. Jeder für sich. Nutzt dazu gern unsere Auflistung auf Seite zwei. Wenn ihr eure Listen dann austauscht, werdet ihr sicher staunen, wieviel jeder von euch bereits eigenverantwortlich macht. Danach überlegt euch, in welchen Bereichen ihr eine Umverteilung ausprobieren wollt. Bedenkt auch die Aufgaben, für die sich bisher niemand zuständig fühlt.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Macht euch auf die Suche nach den Schaltern für eure Konfliktvermeidung und betätigt sie.

von **Constanze Gramsch**,

Mitarbeiterin von FAMILYLIFE in Gießen und verheiratet mit Achim

Weitere Artikel: familylife.de/five



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

Bestandsaufnahme für die Aufgabenteilung

Hier findet ihr eine Auflistungen von möglichen Aufgabenbereichen, die ihr für eurer Bestandsaufnahme nutzen könnt. Sicher fallen euch noch weitere Aufgaben ein.

- Einkaufen
- Glas- und Sondermüll entsorgen
- Kinderbetreuung in der gemeinsamen Freizeit
- Küche putzen
- Bad und Toilette putzen
- Fenster putzen
- Staubsaugen
- Kochen
- Ausgaben im Blick behalten
- sich bei größeren Anschaffungen informieren
- Gemeinsamen Freundeskreis pflegen
- Verträge
- Steuererklärung
- Versicherung
- Spenden
- Gemeinsame Freizeitgestaltung planen
- Auto warten
- Auto waschen
- Auto saugen
- Tisch decken
- Nach dem Essen ab- und aufräumen
- Kinder zu Terminen fahren
- Arzttermine ausmachen
- Termine machen
- Urlaubsplanung
- Wohnungseinrichtung
- Dekorieren
- Spülmaschine einräumen
- Spülmaschine ausräumen
- Spülen
- Müll rausbringen
- Mülleimer reinigen
- Blumen gießen
- Wäsche Waschen
- Bügeln
- Betten machen
- Gemeinsame Andacht
- Tischgebet
- ...

Weitere Artikel: familylife.de/five