



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Hausarbeit: Wer soll sie machen?

„Wer macht was, wann und wie?“ Das ist ein häufiger Konfliktpunkt in Ehen. Selbst einfache Fragen wie „Soll das Besteck im Geschirrspüler sortiert werden?“ können zu Diskussionen führen. Die alltäglichen Aufgaben bergen oft Potenzial für Spannungen – besonders, wenn unausgesprochene Erwartungen, Prägungen oder unterschiedliche Rollenbilder ins Spiel kommen. Schnell landet man bei Pauschalisierungen wie: „Du machst ja nie...“, „Immer muss ich...“, „Kannst du nicht auch mal...“. Doch wie es so schön heißt: Probleme bieten auch Chancen – sie können zu spannenden und unterhaltsamen Gesprächen führen.

Ziel dabei: Die Aufgabenverteilung sollte klar geregelt werden, auch wenn dies nicht immer einfach ist. Hinzu kommt, dass das Thema niemals ganz abgeschlossen ist. Die Umstände ändern sich ständig: Beruf, Kinder, veränderte Wohnsituationen oder gesundheitliche Einschränkungen erfordern regelmäßige Anpassungen.

Während eines gemeinsamen Hausputzes sagte ich kürzlich zu meinem Mann: „Kennst du das? Du schreibst viele Aufgaben auf deine To-do-Liste, aber nach Stunden hast du nichts abgehakt, weil ständig andere Dinge dazwischen kamen.“ Achim lachte und erzählte mir von einem geplagten Vater, der immer eine „Papa To-do“-Liste am Kühlschrank hatte und sich irgendwann eine „Papa did it“-Liste wünschte.

Diese Geschichte erinnert mich an ein Reel, das ich kürzlich sah: Ein Mann verabschiedet sich mit den Worten „Ich nehme noch den Müll raus.“ Die Frau kommentiert daraufhin den Rest des Tages ihre eigenen Handgriffe: „Ich räume den Tisch ab, ich räume die Spülmaschine ein...“. So klischeehaft es auch wirken mag, zeigt es doch, wie schnell Ungleichgewicht in der Aufgabenteilung oder Frust entstehen kann, weil man sich überfordert oder zu wenig wahrgenommen fühlt.

Wir haben gelernt: Zynismus hilft nicht, er verschärft das Problem nur. Ein klärendes Gespräch ist viel effektiver. Wichtig dabei: Beendet das gegenseitige Aufrechnen. Diskussionen um „Wer leistet mehr?“ bringen nur schlechte Laune. Macht euch klar: Gerecht wird es nie.

Verschafft euch einen Überblick, indem ihr eine Woche lang alles notiert, wofür ihr euch zuständig fühlt und was ihr erledigt – inklusive Außenstellen wie Garten, Auto, Garage oder Papierkram wie Versicherungen, Bank und Steuern. Eine weitere Idee, die wir ausprobiert haben, ist die „He did/She did“-Liste: Jeder notiert, was der andere für das gemeinsame Wohl tut. Nach einer Woche tauscht ihr die Listen aus. Ihr werdet überrascht sein, wie viel der andere tatsächlich leistet. Bei Bedarf sprecht ihr dann über eine bessere Verteilung oder denkt vielleicht sogar über eine Reinigungskraft nach.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Einigt euch auf eine der beiden Übungen und probiert sie aus. Vergesst dabei nicht den Spaßfaktor!