WILLKOMMEN ZURÜCK IN DEN FÜNFZIGERN
Die Coronakrise hat den Effekt einer Zeitmaschine: Die Frau kümmert sich oft um Frühstück, Kinder, die Wäsche …

ICH BIN ECHT SAUER, SCHATZ!

Die Coronakrise hat **uralte Streitmuster auf den Tisch** gebracht – weil Frauen sich unfreiwillig in der Rolle der Hausfrau wiederfinden. Wie Sie die Aufgabenverteilung diplomatisch ausfechten und warum ein guter Streit Ihrer Beziehung hilft

TEXT: PALINA DAUTFEST

8 Min. Lesedauer

FOTO: WILLIAM ELLIOT/GALLERY STOCK; STILL: 29MOKARA/ISTOCKPHOTO.COM

Die dreijährige Tochter schnappt sich eine Scheibe Käse vom Küchentisch. Rennt damit zur Balkontür und – patsch – drückt den Emmentaler an die Glasscheibe. Wo er kleben bleibt. Ihr Vater sagt: „Ach Mensch, Lena! Das muss die Mama doch alles wieder sauber machen."

Dieser Satz stammt nicht etwa von Don Draper aus einer „Mad Men"-Episode, sondern aus dem Cosmo-Umfeld. Von einem Mann, der genauso viele Stunden arbeitet wie seine Frau und sich Kindererziehung und Hausarbeit (okay, die Kosten für die Putzfrau) eigentlich mit seiner Partnerin teilt. Klingt total gleichberechtigt. Aber mit nur einem kurzen, unbedachten Satz kommt heraus, was alle Familienmitglieder insgeheim wissen: Dass es doch Mama ist, die für die saubere Wohnung verantwortlich zeichnet. Ein Satz, der den Effekt eines Brandbeschleunigers hat.

Ein Teller steht nicht nur so herum

Der Haushalt ist „einer der häufigsten Streitgründe in Beziehungen", sagt Vera Matt, Paartherapeutin, „gerade jetzt." Gerade jetzt – das ist in einer Zeit, in der man als Paar auf engem Raum zusammensitzt, viel mehr zu Hause macht und somit auch mehr Dreck anfällt. Und wenn man sich darüber ärgert, dass der andere den Teller in die Spüle stellt, statt die Maschine auszuräumen, dann geht es um viel mehr als diesen einzelnen Akt der Arbeitsverweigerung. Heute ist es das schmutzige Glasfenster. Gestern war es der überquellende Biomüll. Und auch die gern zitierten „herumliegenden Socken" formen sich zu einem Bild zusammen, das eigentlich in eine andere Zeit gehört.

Vera Matt bestätigt: Viele Frauen haben das Gefühl, ungewollt in traditionelle Rollenmuster zurückzufallen. Die Soziologin Jutta Allmendinger stellt sogar folgende harte These auf: „Die Coronakrise wirft die Gleichberechtigung um drei Jahrzehnte zurück."

Was die Krise mit der Liebe macht

Zwar hat der Lockdown den sogenannten Gender Care Gap nicht erst erfunden, da aber Infrastruktur wie Kita und Putzhilfen wegfallen, zeigt er sehr deutlich auf, dass Hausarbeit und Kinderbetreuung zwischen Mann und Frau großteils noch sehr ungleich verteilt sind. Im Schnitt leisten schon im normalen Alltag Frauen 52 Prozent mehr unbezahlte Care-Arbeit als Männer, offenbart ein Gleichstellungsbericht der Bundesregierung.

Das große Grundsatz-Zoff-Thema, das die Extremsituation da offenbart hat, wird auch bleiben, wenn es längst keine Masken mehr gibt, die man regelmäßig waschen muss (Wer daran wohl denkt? Eben!). Es geht hier um ein Gefühl der Ungerechtigkeit, das Gefühl, vom Partner im Stich gelassen zu werden. Kämpft man nicht dagegen an, wird es bleiben, genau wie ›

> **„Ziel ist es nicht, weniger zu streiten, sondern besser und konstruktiver."**
> PETER COLEMAN, KONFLIKTFORSCHER

die Streitmuster, die es auslöst. Paartherapeutin Vera Matt spricht von sogenannten Stellvertreter-Streits, die sich in Wahrheit um die eigenen Bedürfnisse und Grenzen drehen.

Raus damit!

Umso wichtiger, dass diese Konflikte ausgefochten werden. „Ziel ist nicht, weniger zu streiten, sondern bessere und konstruktivere Konflikte zu führen“, weiß auch Peter Coleman. Der Psychologe leitet an der Columbia University in New York das Difficult Conversation Lab, das weltweit einzige Labor, das sich mit dem Streitverhalten von Menschen beschäftigt. Seine Forschung zeigt, dass Diskussionen essenziell für eine gesunde Beziehung sind. Weil sie dazu „dienen, als Mensch sichtbar zu werden und die eigenen Werte und Grenzen zu markieren“, bestätigt Vera Matt.

Somit ist jedes Aneinandergeraten eine Chance, die Aufgabenverteilung auszuhandeln. Und vor allem mal zu definieren, wo To-dos anfallen. Häufig glauben wir nämlich, unser Partner weiß, was uns stört (die Krümel auf dem Boden) oder was wir uns wünschen (Staubsaugen, jetzt!) – obwohl wir es nicht laut aussprechen. Genau das erlebt Vera Matt oft in Therapiesitzungen. Meist haben Mann und Frau jedoch ein unterschiedliches Wohlfühl-Level, was Sauberkeit und Ordnung angeht. Deshalb klar sagen, was man will: „Du übernimmst das Staubsaugen, ich das Spülen.“

Hat man permanent das Gefühl, mehr zu machen als der andere, rät Vera Matt zu einem konkreten Putz- und Kochplan. Wie früher in der WG. Wer seinen Dienst vergisst, zahlt fünf Euro in die Date-Night-Kasse. Und am besten darauf achten, dass er nicht immer nur eine Tiefkühlpizza in den Ofen schiebt, während Sie für ein Gratin ein Kilo Kartoffeln schälen.

Die Streit-Weichen stellen

Entscheidend ist aber auch die Art und Weise, wie man Störfaktoren in einer Beziehung anspricht. Peter Coleman beobachtete in seinem Streitlabor, dass der emotionale Ton in den ersten Minuten entscheidet, ob ein Streit eskaliert. „Schaltet man direkt in den Wettbewerbsmodus und will gewinnen, wird es schwer, den Kurs zu ändern“, so der Experte. Wer einen ruhigeren Ton anschlägt, hat nachweislich höhere Chancen, seine Position darzulegen.

Doch selbst ohne Schreien und Brüllen sagt man im Eifer des Gefechts schnell Dinge, die verletzend sind, ohne es so zu meinen. „Manche Sprachmuster wirken wie Handgranaten“, so die Therapeutin. Zum Beispiel generalisierende Wörter wie „nie“, „immer“, „alle“. Wir übertreiben gern beim Streiten. Denn selbst wenn Frauen deutlich mehr Zeit mit Care-Arbeit verbringen, stimmt es nicht, dass der Partner „nie“ mithilft.

Rettungs-Rituale

Ist man aber an dem Punkt angelangt, an dem man sich nur noch Vorwürfe an den Kopf wirft, ist es sinnvoll, eine Streitpause einzulegen. Sich bewusst Freiraum zum Abreagieren nehmen, um wieder einen kühlen Kopf zu bekommen. „Paare, die im guten Sinne streiten, die sich nicht verletzen, haben eines gemeinsam“, verrät die Paartherapeutin. „Sie sprechen Probleme zeitnah an, solange die Betriebstemperatur noch normal ist.“ Am besten in einer ritualisierten Form. Beim ausgedehnten Sonntagsfrühstück oder gemeinsamen „Check-up“ am Abend, um zu erfahren, was den anderen aktuell beschäftigt. So spricht man seine Bedürfnisse prophylaktisch an. Und: Kleine Verletzungen und Ärgernisse können sich nicht „stapeln“ wie dreckige Teller. Ein häufiges Problem in Langzeitbeziehungen, weiß die Beziehungsexpertin.

Während Frischverliebte noch grundlegende Dinge aushandeln, etwa wie viel Eifersucht okay ist, stauen sich gerade in Langzeitlieben viele kleine Dinge an, die am Ende explodieren. Die Lösung: Öfter nachfragen, wie es dem anderen geht und was er gerade braucht. Die Wahrscheinlichkeit, dass er dann zurückfragt, ist extrem hoch.

Peter Coleman hält Aufrichtigkeit ohnehin für wichtiger als die berühmten Ich-Botschaften. „Die wirken oft aufgesetzt und manipulativ“, so der Psychologe. Viel besser seien Sätze wie „Verstehe ich richtig, dass …“ oder „Wie genau meinst du das?“. Das signalisiert ehrliches Interesse und baut eine Brücke zum Partner, anstatt die Fronten zu verhärten.

Was dem Paar, bei dem der Satz „Mama muss das wieder sauber machen!“ gefallen ist, übrigens geholfen hat: verrückterweise genau dieser Satz. Der erst den Grundsatzstreit auf den Tisch gebracht hat und jetzt zu einer Art Frühwarnsystem umfunktioniert wurde. Immer wenn die Partnerin sich wieder in die Housewife-Rolle gepresst fühlt, fragt sie: „Soll Mama das etwa wieder sauber machen?“ Ihr Mann springt dann jedes Mal erschrocken auf.

COSMOS COOL-DOWN

Drei Fragen, um den Krach noch mal zu reflektieren

Mitten im Streit wird man schnell mal emotional und reagiert über. Manchmal fragt man sich hinterher: War es das alles wert? Diese Gedankenspiele helfen beim Analysieren danach

1. WÄRE MIR DAS MORGEN AUCH NOCH WICHTIG?
2. HABE ICH MICH SCHON MAL DESWEGEN GEÄRGERT?
3. FÜHLE ICH MICH JETZT BESSER?
UND DANN?

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantworten können, umso wichtiger war es, dass Sie diese Auseinandersetzung hatten. Liegen Ihnen Themen in Zukunft noch am Herzen, geht es um Grundsätzliches. Auch wenn Sie sich nicht zum ersten Mal darüber geärgert haben oder deshalb verletzt waren. Und ganz besonders, wenn es Ihnen nach dem Dampfablassen besser geht.

KURZ MAL WIEDER HERZKLOPFEN

Zwischen Konflikten nicht vergessen, die Beziehung zum Liebsten mal mit Positivem zu stärken. Lassen Sie dazu glückliche Momente aus Ihrer Beziehung aufleben:
– Sich mit Urlaubsfotos wieder neben ihn in den warmen Sand von Santorini träumen.
– „Ihren“ gemeinsamen Song in Endlosschleife hören.
– Die schöne Gute-Nacht-WhatsApp noch mal lesen, die er Ihnen geschrieben hat, als Sie auf Dienstreise waren.

„Männer und Frauen haben oft ein unterschiedliches Wohlfühl-Level.“

VERA MATT, PAARTHERAPEUTIN

STILLS: ISTOCKPHOTO.COM