



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 DAUFREIT



WILKOMMEN ZURÜCK IN DEN FÜHNZEITEN
Die Coronakrise hat das Ethik einer Zeitschere: Die Frau kümmert sich oft um Frühstück, Kinder, die Wäsche...

ter 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 Cosmos-Unfeld. 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 (ungeheim wissen) das es doch Mama, liebende Biomilch, und auch die gern zitierten „herumliegenden Socken“ formen sich zu einem Bild zusammen, das eigentlich in eine andere Zeit gehört.

Ein Teller steht nicht nur so herum

Der Haushalt ist „einer der häufigsten Streitigkeiten in Beziehungen“, sagt Vera Matt, Paartherapeutin, „gerade jetzt.“ Ein häufiges Problem in Langzeitbeziehungen, weiß die Beziehungsexpertin. Während Frischverliebte noch grundlegende Dinge auszuhandeln, etwa wie viel Eifersucht okay ist, stauen sich gerade in

„Ziel ist es nicht, weniger zu streiten, sondern besser und konstruktiver.“

PETER COLEMAN, KONFLIKTFORSCHER

nicht erst erfunden, da aber Infrastruktur wie Kita und Putzfrauen wegfallen, zeigt er sehr deutlich auf, dass Hausarbeit und Kinderbetreuung zwi- schen 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 Grund- sache-Zoff-Thema, das die Extremumstellung da offenbart hat, wird auch bleiben, wenn es vom Partner im Stich gelassen zu werden. Kämpft man nicht dagegen an, wird es bleiben, genau wie

Was die Krise mit der Liebe macht

Zwar hat der Lockdown den sogenannten Gender Care Gap

die dreijährige Tochter schmeißt sich eine Scheibe Käse vom Küchentisch. Renn damit zur Balkontür und – drück den Emmentaler an die Glascheibe. Wo er kleben bleibt. Ihr Va-

LIEBE

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 ausgefacht 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 ein einziges Labor, das sich mit dem Streitverhalten von Menschen beschäftigt. Seine Forschung zeigt: Dass Diskussionen essenziell für eine gesunde Beziehung sind. Weil sie das „Ist-Ich“, als Mensch sichtbar zu werden und die eigenen Werte und Grenzen zu markieren“, bestätigt Vera Matt. Somit ist jedes Auseinandergeraten eine

COSMOS COOL-DOWN

Drei Fragen, um den Knack nach und zu reflektieren. Mitteln 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 BETTETTER?

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 Grundgedächliches. Auch wenn Sie sich nicht zum ersten Mal darüber geärgert haben oder deshalb weilsen waren. Und ganz besonders, wenn es Ihnen nach dem Dampfablassen besser geht.

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 Krimel auf dem Boden) oder was wir uns wünschen (Staubsaugen, jensei – obwohl wir es nicht laut aussprechen. Genau das erlebt Vera Matt oft in Therapiestun- gen. Meist haben Mann und Frau jedoch ein unterschiedliches Wohlfühl-Level, was Sauberkeit und Ordnung angeht. Deshalb klar sagen, was man will. „Du über- nimmst das Staubsaugen, ich das Spülen.“

Die Streit-Weichen stellen

Entscheidend ist aber auch die Art und Wei-

re „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“ mithält.

Rettings- Rituale

Ist man aber an dem Punkt angelangt, an dem man sich nur noch Vorwürfe an den Kopf wirft, ist es sinnvoll, eine Stretpause einzulegen. Sich bewusst Freizeiten zum Abregieren nehmen, um wieder einen kühlen Kopf zu bekommen. „Pause, die im guten Sinne streiten, die sich nicht verletzen, haben eines gemein“, verrät die Paartherapeutin. „Sie sprechen Probleme zeitnah an, solange die Beziehungstempore noch normal ist.“ Am besten in einer ritualisierten Form. Beim ausgedehnten Sonntagfrühstück 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 Argernisse können sich nicht „stapeln“ wie dreckige Teller. Ein häufiges Problem in Langzeitbeziehungen, weiß die Beziehungsexpertin.

Während Frischverliebte noch grundlegende Dinge auszuhandeln, 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 Auffälligkeiten ohnehin für wichtiger als die berühmten Ich-Botschaften. „Die wirken oft aufgesetzt und manipulativ“, so der Psychologe. Viel besser seien Sätze wie „Versuche ich richtig, das...“ oder „Wie ge-

streit auf den Tisch gebracht hat und jetzt zu einer Art Frühwarnsystem umfunktioniert wurde. Immer wenn die Partnerin diese Rolle gepusht fühlt, fragt sie: „Soll Mama das etwa wieder sauber machen?“ Ihr Mann springt dann jedes Mal erschrocken auf.

KURZ MAL WIEDER HERKLOPPEN

Zwischen Konflikten nicht vergessen, die Beziehung zum Lieben mal mit Positivem zu stärken. Lassen Sie dazu glückliche Momente aus Ihrer Beziehung auflaufen:

- Sich mit Urlaubsfotos wieder neben ihm in den warmen Sand von Santorini träumen.
- „Ihrer“ 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, PAAR THERAPEUTIN



Zum Glück gibt's Arnica von DHU!

Für Jung. Für Alt. Für die vielen Momente des Alltags.

- Mit der bewährten Heilpflanze
- Aus kontrolliert biologischem Anbau

Homöopathisch, ganzheitlich, verträglich

DHU
Gesundheit erfahren.

Nr. 1
Produkt
in der Klasse

Arnica D4 Heilmittel. Wirkstoffgehalt enthält 50mg Extrakt (2 Zuckert). Pflanzengestützte Bestandteile. Anwendungsgebiete: Reguliertes hämorrhoidales Schmerzmittel, daher ohne Angabe einer Dosisempfehlung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. *Arnica D6 und D12 DHU sind Deutschlandweit marktführende Mono-Arnica-Formenmittel aus der Apotheke. IQWiG, GMPHS, Absatz in Stück, MIT 10/2019