



# 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

8. MIL.  
Leser\*innen

FOTO: WALTER BUCHHEITZ/STOCK  
FOTO: SHUTTERSTOCK/STOCK

**WILKOMMEN ZURÜCK IN DEN FÜHNZERN**  
Die Coronakrise hat das Ethik einer Zeitmaschine: 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 geht.

## 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 zwei scheinbar gleichen Mann und Frau getrennt 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 Grundstoffs-Zoff-Thema, das die Extremsituation 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

## 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 Labor, das sich mit dem Streitverhalten von Menschen beschäftigt. Seine Forschung zeigt: Dass Diskussionen essenziell für eine gesunde Beziehung sind. Weil sie das „etwas, 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 Krach 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 BETTER?

### 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 Grunddrittelchen. Auch wenn Sie sich nicht zum ersten Mal darüber geirren haben oder deshalb weilsten waren. Und ganz besonders, wenn es Ihnen nach dem Dampfaklassen 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, jetté) – 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.“

### 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 Streitpause einzulegen. Sich bewusst Freiraum zum Abregieren nehmen, um wieder einen kühlen Kopf zu bekommen. „Pause, die im guten Sinne streiten, die sich nicht verletzen, haben eines gemeinsam“, 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

Langzeitbeziehung 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 Liebesbotschaften. „Die wirken oft aufgesetzt und manipulativ“, so der Psychologe. Viel besser seien Sätze wie: „Versuche ich richtig, das...“ oder „Wie ge-

stret 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 etwas wieder sauber machen?“ Ihr Mann springt dann jedes Mal erbrochen 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 aufliegen:

- 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, PAARTHERAPEUTIN



**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, vertrauenswürdig

**Nr. 1 Produkt**

Gesundheit erfahren.

Arnica D4 Mittelwert. Streifenpräparate enthalten Eucalyptus (Eucalyptus) / Zucker. Pflanzliche Präparate bestehen aus homöopathischen Arzneimitte...  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
\*Arnica D6 und D12 DPH sind Deutschlandweit zugelassene Mono-Arnica-Arzneimittel aus der Apotheke IQWiG, GMPHNS, Absatz in Stück, MIT 10/2019