

Mein Mann unterstützt mich zu wenig im Haushalt

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Als Familie kommt man immer wieder an Punkte, die das Leben auf den Kopf stellen und eine Anpassung verlangen. Angefangen bei der Geburt des ersten Kindes, das die bisherige Partnerschaft total verändert und zumindest am Anfang mit Mutterschaftsurlaub o. Ä. eine klare Rollenverteilung verlangt. Weiter geht es mit dem Schuleintritt und einer zunehmenden Selbstständigkeit der Kinder, bis sie ausziehen und irgendwann Enkelkinder nach Hause bringen.

Neuverteilung der Rollen

Da ist man als Team, das sich immer wieder an neue Situationen gewöhnen muss, sehr gefordert. Ein Paar muss seine Aufgaben immer wieder neu verhandeln. Und genau das steht bei Ihnen an. Von einer klaren Rollenteilung (Mutter bleibt zu Hause und kümmert sich um die Kinder, das Haus usw. – Vater verdient Geld) hat sich die Situation hin zu einer Neuverteilung der Rollen verändert: Die Mutter verdient auch Geld,

ROLLENVERTEILUNG Wir sind eine Familie mit drei Kindern in der Ausbildung. Nach der Kinderpause arbeite ich wieder 70 Prozent. Dies macht Freude, und ich kann damit die Ausbildungen finanzieren. Mein Mann will ausser dem Ein- und Ausräumen des Geschirrspülers und dem Rasenmähen im Sommer nichts von Mithilfe im Haus wissen. Ich habe im Gegensatz zu meinem Mann fast keine Freizeit und fühle mich gestresst. Wie kann ich ihm beibringen, dass er mehr tun müsste? K. S. in B.

kümmert sich um die ausgezogenen Kinder, das Haus usw., der Vater verdient weiterhin das Geld. Ich finde Ihre Frage nach einer Neuaufteilung angesichts der neuen Situation völlig berechtigt. Ich weiss nicht, wie viel und was Sie denn schon versucht haben, um Ihrem Mann klarzumachen, dass auch er sich an die neue Situation anpassen muss.

Kurzantwort

Es ist inakzeptabel, dass Ihr Mann nicht bereit ist, die Arbeitsaufteilung neu zu verhandeln. Machen Sie ihm klar, wie gross Ihr Arbeitspensum ist, indem Sie Ihre und seine Aufgaben tabellarisch aufzeichnen. Machen Sie konkrete Vorschläge, was er übernehmen könnte. Wenn alles zu viel wird, lassen Sie halt mal etwas liegen, sodass er spürt, was dann fehlt.

Dass er offenbar die Diskussion abblockt, ist sicherlich nicht akzeptabel. Das heisst für Sie, das Thema immer wieder auf den Tisch zu bringen.

Was ist «ein bisschen»?

Natürlich wäre es spannend, von Ihrem Mann zu erfahren, ob er überhaupt eine Ungerechtigkeit in der Arbeitsverteilung sieht. Vielleicht hat er ja das Gefühl: «Ich verdiene mehr, also kann ich nach wie vor auch bestimmen, was ich sonst noch tue.» Oder vielleicht merkt er gar nicht, wie gross Ihr Arbeitspensum und wie wertvoll Ihr Zusatzverdienst ist. Vielleicht kann Ihr Mann mit Ihrer Forderung, sich ein bisschen mehr zu engagieren, nichts anfangen. Er hilft ja tatsächlich «ein bisschen».

Zeichnen Sie grafisch auf einem Blatt Papier Ihren Verdienst bzw. Ihre Arbeit auswärts und im Haus auf, und machen Sie dann dasselbe mit den Angaben von Ihrem Mann. Dabei sollte der Unterschied visuell sichtbar werden. Und machen Sie Ihrem Mann auf jeden Fall

ganz konkrete Vorschläge, was Sie für eine gerechte Aufteilung halten und welche Aufgabe er konkret übernehmen könnte.

Wenn das alles nichts nützt, dann wird es schwierig. Dann würde ich Ihnen raten, halt fünf gerade sein zu lassen und auch mal Dinge, die ihm wichtig sind im Haushalt, einfach liegen zu lassen, damit Sie sich erholen können. Es ist zwar etwas kindisch, wenn man als Erwachsener durch «Arbeitsverweigerung» Missstände aufzeigen muss, aber wenn Sie aufgrund von Überlastung ausfallen, passiert ja auch genau das. Möglicherweise wird ihm das einleuchten.



DR. INES SCHWEIZER,
Sexual- und
Psychotherapeutin VPZ,
www.therapie-luzern.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE

ZahnarztTeamLuzern

„wir verstehen Ihre Zähne“

**Öffentlicher Patientenvortrag von
Dr. med. dent. Markus Schulte
am 10. Dezember 2014, 19 Uhr
Details siehe Ankündigung rechts**