

# Als junge Eltern streiten wir oft wegen der vielen Arbeit

**Beziehungen** Unsere Paar-Beziehung hat sich komplett geändert, seit wir Kinder haben. Diese sind inzwischen 3 und 5 Jahre alt. Mein Mann und ich streiten oftmals darüber, wer mehr oder weniger macht im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung. Und jeder findet, dass er/sie zu wenig Zeit für sich selber habe. Was können wir tun?

Die Umstellung von der Zweierbeziehung auf eine Familie stellt einiges auf den Kopf und verlangt viel Einsatz, Energie und Verzicht. Die Möglichkeiten, zu tun und lassen, was und wann man es will, ist stark eingeschränkt. Mit dem erhöhten Stress können die Konflikte in diesem Lebensabschnitt zunehmen.

Wichtig ist dabei, dass sich als «Manager» dieser Familie regelmässig austauschen und gegenseitig updaten. Zum Beispiel mit Teammeetings, die vielleicht wöchentlich und sogar zu einem fixen Termin stattfinden könnten.

Bilanzieren Sie die vergangene Woche, erwähnen Sie auch das, was gut gelaufen ist, gerne auch mit einem Kompliment an den Partner verbunden. Es ist wertvoll, dass der andere spürt: Seine/ihre Leistungen werden anerkannt.

Besprechen Sie, was verbessert und genauer geplant werden. Ein Wochenplan kann festlegen, wer wann wofür zuständig im Haushalt und bei der Kinderbetreuung. Dazu kann bei gewissen Arbeiten auch gehören, bis wann sie jeweils erledigt sein sollen. Denn auch hierzu haben Partner oft unterschiedliche Vorstellungen.

## Kurzantwort

Eine Planung, wer wann für welche Aufgaben in Haushalt und Kinderbetreuung zuständig ist, schafft freie Zeiten. Sprechen Sie darüber und tauschen Sie sich regelmässig darüber aus, was gut gelaufen ist, was man verbessern könnte und wie es Ihnen beiden geht. Zeigen sie dabei Wertschätzung für den Partner. (are)

Sicher finden Sie auch heraus, wer welches «Ämtli» lieber macht als andere und können entsprechend zuteilen. Für manche Aufgaben kann es von Vorteil sein, wenn stets die gleiche Person sie erledigt. Für andere ist Abwechslung besser. Beziehen Sie die Kinder spielerisch mit ein in einige Arbeiten.

Auch darüber, wie oft oder wie genau gewisse Dinge erledigt werden sollen, gibt es unterschiedliche Auffassungen. Sich darüber auszutauschen, kann Streitigkeiten vorbeugen. Dabei gilt es auch ein Stück weit zu akzeptieren, dass es der andere vielleicht anders macht als man selber.

Im Wochenplan kann man neben den Arbeiten auch freie Zeiten definieren. Dazu gehört auch die Zeit zu zweit. Schon kleine «Paarzeithappen» wie eine halbe Stunde am Tag helfen, die Beziehung zu

pflügen. In dieser Zeit können Sie einander auch «psychologisch updaten» und mitteilen wo sie mit den Gedanken und Gefühlen stehen. Natürlich geht es auch um gemeinsame Aktivitäten, die Ihnen einfach Spass machen. Pflegen Sie die kleinen Paarrituale wie den Abschiedskuss am Morgen oder eine Umarmung am Abend, wenn man nach Hause kommt.

## Abwechselnd Chef sein

Eine Alternative zum «Ämtliplan» könnte man als «Chefprinzip» bezeichnen. Darin wird festgelegt, wer an welchem Wochentag morgens und/oder abends für die Kinderbetreuung zuständig ist. Das schafft Freiräume für die andere Person. Das Gegenteil einer Aufteilung wäre, dass jeder einfach das erledigt, was gerade ansteht. Auch hier gilt: Austausch, Komplimente und

eine liebevolle Haltung helfen, ein gutes Team zu sein. Mit Ausprobieren und Justieren finden Sie als «Familienmanager» eine Richtung, die sich für beide fair anfühlt und Sie den Alltag gut meistern lässt.



**David Siegenthaler**

Dipl. Psychologischer Berater  
Zert. Paarberater/Sexualberater  
[www.sexual-und-paarberatung.ch](http://www.sexual-und-paarberatung.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber)