



## Das bisschen Haushalt...!

Ist Haushalt Frauensache? Oder sind wir Frauen es, die nichts aus der Hand geben wollen? Gestern meinte eine Freundin am Telefon: „Mein Mann hat mich gestern am Abend wieder aufmerksam gemacht, ob ich eh bemerkt hätte, dass er den Abwasch erledigt hat. Ich war den ganzen Tag nicht zu Hause, wer hätte das also sonst machen sollen? Ich hab dann gesagt: Ach, soll ich dir jetzt dankbar sein?“

Wie oft haben wir schon ein DANKE gehört, weil alles so schön sauber ist? Meine Freundin fängt dann beim Abwasch oder Boden wischen zu singen an: „Das bisschen Haushalt, das macht sich von allein, sagt mein Mann...!“ Aber das hört ihr Mann anscheinend gar nicht... Eine andere Freundin meint, wenn ihr Mann den Rasen mäht, dann erwähnt er immer wieder: „Schau doch, wie schön der Rasen wieder ist!“ Auch da wird offensichtlich ein Lob erwartet.

Ja, es geht hier ein bisschen darum, unsere Männer ein wenig sensibler zu machen für Hausarbeit, die gebührende Anerkennung zu zeigen und

auch öfters von sich aus Hilfe anzubieten. Trotzdem glaube ich, dass wir nicht alles den Männern anhängen sollen, sondern auch bei uns schauen müssen, warum wir bei diesem Thema oft so empfindlich reagieren.

Kann es sein, dass wir Hilfe zwar erwarten würden, es aber trotzdem nicht aus der Hand geben, weil... „schließlich kann es niemand so gut wie ich. Wenn es jemand anderer macht, muss ich letztendlich doch immer nachwischen, da kann ich es gleich selbst machen.“ Ich denke, wir Frauen nehmen einfach alles, was uns aufgebürdet wird, ohne viel nachzudenken an. Weil sich das so gehört. Wir fühlen – und ich sage bewusst fühlen – uns in erster Linie für die Kinder zuständig. Dabei gehen wir meistens doch genauso arbeiten wie die Männer. Aber wer holt die Kinder von der Schule? Wer fährt sie zum Ballett, zum Fußball, zur Musikschule usw.? Meistens die Mama! Wer schleppt den Einkauf nach Hause? Wer kocht, räumt den Geschirrspüler aus, saugt, holt die Spinnen von der Wand, räumt die Wohnung oder das Haus auf?

Wer versorgt die Haustiere? Wer macht den Garten oder zumindest den Blumenanteil? Wer wäscht und bügelt? Ich wette, das sind zu 90 % die Frauen. Und das neben einem mindestens 20-Stunden-Job oder mehr.

Ja, und die Crux davon ist, wir tun es, weil wir es anderen nicht zutrauen und vor allem, weil immer alles so sein soll, wie wir es selbst gerne hätten. Stellt jemand ein Häferl falsch in den Schrank, meine Güte, das geht doch gar nicht! Oder wie viele Frauen räumen den Geschirrspüler um, wenn ein Kind oder der Mann ihn anders einräumt als gewohnt. Natürlich lassen sich die Familienmitglieder das nicht lange gefallen, dann wird's halt nur auf die Anrichte gestellt, „weil der Mama kann man sowieso nichts recht machen.“ Aber die Mama jammert dann, dass sie alles selbst machen muss. Vielleicht sollen wir Frauen darüber ein bisschen nachdenken, ob es nicht schnurzegal ist, ob da noch ein Stäubchen liegt, oder im Geschirrspüler Teller und Häferl nicht so genau liegen oder gar das Besteck durcheinander ist. Hilfe, das kann doch gar nicht sein. Oder doch?



„Meine Schwiegertochter hat so eine Unordnung im Kasten, sie kann einfach nicht schlichten!“ – Worte einer Schwiegermutter, die ihren Sohn samt Frau für ein paar Monate im Haus hatte. Bitte was geht die Schwiegermutter an, wie die junge Frau ihren Kasten einräumt? Warum weiß sie das überhaupt?

Kann es sein, dass wir Frauen uns um Dinge kümmern, die uns nicht das Geringste angehen? Und uns darüber auch noch Gedanken machen? Uns mit Sachen belasten, die uns dann im Magen liegen oder Kopfschmerzen bereiten? Ein Referent unserer Seminare, Raimund Stellmach, hat im Seminar zu solchen Begebenheiten immer gefragt: „Hat das etwas mit dir zu tun?“ Bitte hat es etwas mit mir zu tun, wie meine Schwiegertochter ihren Schrank einräumt? Hat es etwas mit mir zu tun, wenn ein Häferl einmal anders im Kastl steht? Warum belasten wir unser Körpersystem, indem wir ständig über Sachen nachdenken, die im Prinzip nichts mit uns zu tun haben? Nur weil wir uns einbilden, so und nicht anders hat es zu sein?

Vielleicht denken Sie jetzt: Ach, das sind doch alles Banalitäten! Ja, das kann schon so sein für Sie, für ganz viele Frauen sind es allerdings Begebenheiten, von denen sie meinen, der andere möchte sie ärgern, wo er doch weiß, wie sie es gerne hätte. Nein, er weiß es eben nicht! Deshalb sind genaue Anleitungen so wichtig.

Gerade bei heranwachsenden Kindern ist es wichtig zu zeigen, wie man etwas macht. Es reicht nicht zu sagen: „Räum auf!“ Ich muss es einmal gezeigt haben. „Schau, das gehört hierhin und das hier. Schau, beim Saugen kommt es auf das und das an. Und bitte, wenn du den Ofen abwischst, vergiss nicht auch unterhalb zu wischen!“ Und so weiter. Einfach das, was Ihnen wichtig ist, auch zu kommunizieren. Und zwar nicht gereizt, sondern wie man es auch einem Lehrling erklären würde. Komischerweise ist es selbstverständlich, einem Lehrling oder auch einer Freundin alles zu sagen, wie es zu machen ist. Und bei einem Familienmitglied nimmt man an, dass es von selbst gehen soll.

Haben Sie schon einmal Ihren Mann gebeten, dass er die Blumen gießt, wenn Sie nicht da sind? Das ist ja eine Megaverantwortung für einen Mann. Ich habe alle Stellen, die er zu gießen hat, fotografiert und auf das Garagenfenster geklebt. Damit er kein Beet vergisst. Und trotzdem... Es war für ihn mehr als schwierig...

Uns Müttern steht natürlich auch unsere Erziehung im Weg. Denn Haushalt sei Frauensache, wurde vielen von uns schon in jungen Jahren eingetrichtert. Das hat man zu tun. Wo kämen wir denn hin, wenn...? Diese alten Rollenmuster, wie viele Generationen wird es noch dauern, dass sie ihre Wirkung verlieren?

Ein Punkt fällt mir noch ein, der mir auch immer wieder begegnet. Frauen tun sich sehr schwer, um Hilfe zu bitten. Ich weiß nicht warum das so ist, wahrscheinlich hat es mit fehlendem Selbstbewusstsein zu tun, so unter dem Motto: „Dann glauben die vielleicht ich kann das nicht!“ So ist es nicht, meine lieben Damen. Es fällt uns kein Stein aus der Krone auch mal zu sagen: „Bitte, kannst mir da schnell helfen?“ Und es auch dankend anzunehmen, wenn uns jemand unter die Arme greift.

Ich glaube, dass wir wieder einmal darüber nachdenken sollten, was wir abgeben könnten:

- Wo tragen wir Verantwortung, die wir gar nicht tragen müssten?
- Wo fehlt es an Kommunikation?

- Was könnten wir alles mit einem vielleicht wöchentlich stattfindenden Gespräch regeln?
- Was stört mich – aber ich bring den Mund nicht auf?
- Welche Aufgaben würde oder könnte ich abgeben?
- Wo halte ich besonders fest?
- Warum tue ich mich so schwer, bestimmte Dinge auszusprechen?

Sie sehen schon, es ist fast wie in der Schule, wo man auch immer wieder schauen muss, wo stehe ich eigentlich und wie geht es mir? Habe ich schon was gelernt, oder fahre ich konsequent die angelernten Muster?

Überdenken Sie in aller Ruhe Ihre Situation. Wenn alles passt: Halleluja! Wenn nicht, wann und wie könnten Sie etwas ändern? Wenn Sie Hilfe brauchen, bitte nicht zögern, holen Sie sich die Hilfe, gönnen Sie sich eine Beratung. Manchmal rührt man viel zu lange in der schon kalten Suppe. Eine Ansicht von außen bringt oft ganz schnell was ins Rollen.

Ich wünsche schöne Frühlingstage und sage herzlichen Dank für's Lesen.

Ihre Edeltraud Haischberger

**Edeltraud Haischberger  
Seminarleiterin & Buchautorin**

*Frau, stell dich auf die Füße  
Sag JA zum Nein  
Klare Grenzen setzen im Alltag!*