

Rachel Hoffman

Aufräumen für Fauler



Rachel Hoffman

**Aufräumen
für Faule**

Rachel Hoffman

Aufräumen für Faule

So bekommst
du das Chaos
in den Griff

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

3. Auflage 2021

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe: © 2017 by Rachel Hoffman
Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei St. Martin's Press unter dem Titel
*Unf*ck Your Habitat*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Annett Stütze und Katja Theiß

Redaktion: Antje Steinhäuser

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Tatiana Popova/shutterstock.com; leolintang/shutterstock.com; Micko17/iStock; simonox/iStock

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-865-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-113-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-114-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

INHALT

1	Loslegen.....	9
	Netter Hintern, und jetzt hoch damit!.....	9
	Wer braucht Aufräumen für Faule?.....	14
	Ein klarer Fall für 20er-/10er-Einheiten.....	29
	Psychische Gesundheit und dein Chaos.....	36
	Das Paradox der Perfektionisten.....	52
2	Zu Hause Aufräumen für Faule.....	59
	Gewohnheiten entwickeln.....	59
	Mehr Kram als Stauraum.....	76
	Grundlagen des Putzens.....	88
	Kleine Räume.....	97
3	Vermittlungsarbeit: Miteinander leben im Chaos.....	109
	Mitbewohner, Ehepartner und Lebensabschnittspartner.....	109
	Selbst um Hilfe bitten oder jemandem helfen.....	126
4	Spezialfälle.....	139
	Aufräumen in einer Notfallsituation: »Schnell, schnell!«.....	139
	Der Umzug.....	150
	Ordne dein digitales Leben.....	162
	Hausaufgaben und richtige Arbeit.....	170

5 Zusammenfassung	175
Und was jetzt?	175
Grundregeln zum Aufräumen für Faule	179
Checklisten zum Aufräumen und Putzen	183
Handreichungen und Tipps	189
Danksagung	203

*Für Andy – weil du daran glaubst,
dass ich alles tun kann, kann ich es.*

1

LOSLEGEN

NETTER HINTERN, UND JETZT HOCH
DAMIT!

Kommt dir das bekannt vor: Du blätterst durch Zeitschriften zum schöneren Wohnen oder surfst auf entsprechenden Webseiten und denkst dabei: »Das ist es. Ich mach das jetzt endlich. Ich krieg mein Chaos unter Kontrolle!« Du schaust dir ein Hochglanzfoto nach dem anderen an – lauter perfekt aufgeräumte Räume, ohne Unordnung oder Wirrwarr, klare Aufbewahrungslösungen, frisch glänzende Farbe, sonnendurchflutete Zimmer – und denkst: »Das ist jetzt nicht deren Ernst?«

Diese Fotos erscheinen als ein Ding der Unmöglichkeit. Himmel, sie *sind* unmöglich, wenn man im Besitz all jener Dinge ist, die unser modernes Leben ausmachen. Jedenfalls lebst du eindeutig nicht in der Welt, die auf diesen Bildern gezeigt wird. Du lebst in der echten Welt. In der chaotischen Welt voller schmutzigem Geschirr, Klamotten, die aus Wasch-

körben quellen, und Esstischoberflächen, die du seit Monaten schon nicht mehr vollständig gesehen hast. Du bist kein Chaot. Du hast nur einfach nicht die Zeit, das Geld, die Energie oder Lust, damit es bei dir wie auf den Hochglanzbildern aussieht. Du willst einfach nur an den Punkt kommen, an dem dich unerwarteter Besuch nicht in Panik versetzt und du den ganz normalen Alltag, ohne dich zu ekeln oder deprimiert zu werden, leben kannst. Denn tief in deinem Inneren weißt du, dass deine Wohnung nie wie in den Hochglanzmagazinen aussehen wird, und das ist deprimierend, entmutigend und letztendlich auch reichlich frustrierend.

Während du nun so durch die Zeitschriften blätterst und auf die Webseiten starrst, verlierst du das letzte Fünkchen Hoffnung: Für dein Zuhause besteht nicht der geringste Hoffnungsschimmer. Es wird nie *so* aussehen. Dir erscheint eine saubere, durchorganisierte Wohnung vollkommen außerhalb deiner Reichweite, und du glaubst, dass der Zustand des Chaos niemals besser als im Moment werden wird. Fühlst du dich in deinem Zuhause gefangen und hilflos, unfähig, etwas dagegen zu unternehmen? Dann gibt es jetzt gute Nachrichten! **Du liegst falsch!**

Zwischen einem wie gemalt aussehenden Heim, wie es in den Zeitschriften präsentiert wird, und einem funktionierenden, bewohnbaren Zuhause, für das man sich nicht schämen muss und das nicht stresst, besteht ein himmelweiter Unterschied. *Aufräumen für Faule* kann dir zeigen, wie du zu einem Zuhause kommst, das du liebst und das gemütlich ist. Denn deine Wohnung muss gar nicht wie auf den Fotos aussehen, damit du dich darin pudelwohl fühlst.

Du verdienst es, nicht im Dreck zu hausen, und mit etwas Anstrengung und Übung eignest du dir all die Fertigkeiten

und Gewohnheiten an, die es braucht, um ein Zuhause bewohnbar zu machen und ordentlich zu halten. Das wird Zeit erfordern, nichts wird einfach über Nacht besser, aber es *wird* auf jeden Fall besser.

Viele andere Haushaltsführungs- und Organisationssysteme wenden sich jeweils an einen speziellen Typ Mensch. Meist gehen sie von folgender Situation aus: Man ist verheiratet, hat Kinder, und ein Ehepartner ist für den Großteil der Haushaltsführung zuständig und hat dafür auch Zeit. Singles werden dabei genauso außer Acht gelassen wie Leute ohne Kinder, Studenten oder Menschen mit Haustieren, WG-Bewohner oder Leute, die Vollzeit arbeiten, studieren oder anderen Kram am Laufen haben. Ignoriert werden auch Menschen mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen oder anderen Einschränkungen, die eine aufwendige, umfangreiche Haushaltsführung nach wenigflexiblen Vorgaben nicht zulassen. Sie verlieren aus den Augen, dass es auch Menschen gibt, die in Mietwohnungen oder auf begrenztem Raum zur Untermiete leben. Vergessen werden Leute, die noch bei ihren Eltern wohnen, oder im Wohnheim mit Fremden. Vergessen wird, dass sich nicht jeder in das enge Korsett von Umständen und Möglichkeiten zwängen lässt, und vergessen wird ... dass man sich manchmal einfach nicht danach fühlt, Unordnung zu beseitigen. Im Grunde wird der Großteil der Menschen ignoriert, die in der realen Welt leben.

Da nur wenige Menschen geeignet sind, den starren Vorgaben der Methoden dieser traditionellen Haushaltsführung zu entsprechen, hat es auch wenig Sinn, ihnen nachzueifern und darauf zu hoffen, dass sie ans Ziel führen. Ein absolut perfektes Vorzeigeheim ist bewundernswert, aber, mal ganz ehrlich, die Realität sieht für die meisten von uns anders aus. Und das ist

in Ordnung! Der erste Schritt, um das Chaos in etwas zu verwandeln, mit dem wir zufrieden und glücklich leben können, ist die Erkenntnis, dass wir die Art und Weise, wie wir Haushaltsführung und Aufräumen angehen und wie wir sie in unseren Alltag integrieren, überdenken müssen.

Dieses Buch zeigt, wie man Putzen und Organisieren in ein turbulentes, geschäftiges Leben einbindet und mit all den schönen Dingen arbeitet, die das Leben bereitstellt und die einen bisher eher aufgehalten haben. Statt sich davon einschüchtern zu lassen, wie das Zuhause von anderen vermeintlich aussieht, lernt man, an einen Punkt zu kommen, an dem man mit den eigenen vier Wänden glücklich ist und sich wohlfühlt. Denn in den seltensten Fällen stimmt die reale Welt mit dem überein, was in Hochglanzmagazinen und auf schicken Webseiten gezeigt wird. Es ist also überhaupt nicht so einschüchternd, wie man denkt – und ich wette mal ganz frech, dass bisher niemand die Putzregeln auf ein System heruntergebrochen hat, dass in deiner Welt funktioniert. Nur deshalb erscheint es einfacher, das Ganze als unmöglich vom Tisch zu wischen ... und nie anzufangen. Nur deshalb bist du da gelandet, wo du jetzt bist: Du fühlst dich überfordert, entmutigt, als Verlierer und hasst dein Zuhause.

Vielleicht sollten wir mit der Tatsache anfangen, dass Hausputz meistens nervt. Entschuldigung, aber genau das tut er doch! Die Wohnung sauber und aufgeräumt zu halten, ist nicht unbedingt schwierig, aber selten mit Spaß verbunden. Und es gibt immer Dinge, die wir lieber tun. Vor die Wahl gestellt, entscheiden sich die wenigsten fürs Putzen oder Aufräumen. Es erscheint als gigantische Zeitinvestition, noch dazu bar jeglichen Spaßes, Sonnenlichts und irgendwelcher Dinge, die man mag.

Aber es gibt keinen vernünftigen Grund, warum Putzen und Aufräumen all die kostbare Zeit auffressen sollte. Beides kann in kleinen Zeiteinheiten erledigt werden, und zwar zwischen all den angenehmeren und wichtigeren Dingen, die im Leben passieren. Wichtig ist einfach zu erkennen, dass du nicht hoffnungslos verloren bist! **Du kannst deine Lebenssituation immer verbessern, nur musst du ein wenig Arbeit investieren, um dahin zu kommen.**

Wir sind oft beschäftigt und manchmal auch faul. Kein Grund, das zu beschönigen. Aber wäre es nicht schön, am Ende eines langen Tages nach Hause zu kommen und sich nicht deprimiert, angeekelt oder abgelehnt zu fühlen? Die wenigsten Menschen putzen gerne regelmäßig (ganz ehrlich, die sind mir sogar suspekt!). Viel besser ist es also zu akzeptieren, dass es nicht der interessanteste oder erfüllendste Teil des Tages sein wird, und mit diesem Wissen weiterzumachen und es anzugehen, sodass man schließlich all die Dinge tun kann, die man wirklich tun *will*.

Hast du dir erst einmal die entsprechenden Fähigkeiten angeeignet, dein Zuhause nicht in eine Müllhalde zu verwandeln und gleichzeitig Zeit zu finden, die Dinge zu tun, die dir Spaß machen, dann bildest du Gewohnheiten für ein schönes Lebensumfeld aus, ohne dass diese dein Leben bestimmen. Du wirst herausfinden, dass du eine Wohnung aufgeräumt gestalten kannst, sodass es dich nicht stresst oder beschämt – und das in nur wenigen Minuten pro Tag. Du kannst Leute einladen, wann immer du willst. Und bei unangekündigten Gästen gerätst du nicht länger in Panik.

Am wichtigsten ist die Erkenntnis, dass wirklich nichts nicht entrümpelt werden kann – mit ein wenig Anstrengung und Motivation. Du musst es nur tun. Du musst dem Drang,

auf dem Sofa sitzen zu bleiben, am Computer herumzuspielen oder fernzusehen, widerstehen und aufstehen und etwas tun. Irgendetwas. Wenn du diese Motivation aufbringst, dir aber die Umsetzung unklar ist, musst du einen Weg finden, mit deinen Einschränkungen oder um sie herum zu arbeiten, denn sie haben dich in der Vergangenheit abgehalten. Bei *Aufräumen für Faule* (oder »AfF«) geht es voll und ganz darum, dir dabei zu helfen, genau das zu tun. Es geht darum, ein sanftes Feuer unter unseren Hintern zu entfachen und uns daran zu erinnern, dass wir ein Zuhause verdienen, in dem wir uns wohlfühlen und auf das wir stolz sein können. Dazu müssen wir uns einige neue Fähigkeiten aneignen und diese dann im Alltag auf eine Art und Weise anwenden, die in eine Verbesserung münden, ohne uns auszubrennen. Es gilt, jeden noch so kleinen Erfolg zu feiern, der sich, besonders wenn etwas vorher unmöglich erschien, großartig anfühlen wird.

WER BRAUCHT AUFRÄUMEN FÜR FAULE?

Viele verschiedene Typen von Menschen scheitern an den traditionellen Formen der Haushaltsführung und Organisation. Ich würde sogar darauf wetten, dass eine gesamte Generation erwachsen geworden ist, ohne die Fähigkeiten zur Gestaltung eines sauberen und aufgeräumten Zuhauses erworben zu haben, Fähigkeiten, die vorherige Generationen noch für selbstverständlich hielten. Während in den typischen Kernfamilien der Vergangenheit ein Elternteil (normalerweise die Mutter) die Aufgaben im Haushalt an die nächste Generation (meist die Töchter) weitergegeben hat, sind die heutigen Gegebenheiten so, dass genau das zu einem unpraktikablen,

unwahrscheinlichen und unerwünschten Szenario wird. Die Definition von »Familie« entwickelte sich mit der Zeit, aber die archaische Haltung in Bezug auf die Rollenverteilung im Haushalt veränderte sich kaum. Folglich sind viele Fähigkeiten im Haushalt verloren gegangen, sie blieben aus Zeitmangel, sich verändernden Prioritäten oder als unzureichendes Handwerkszeug auf der Strecke. Während wir uns von traditionellen Rollen im Haushalt verabschiedet haben und Strukturen übernehmen, die unserem Leben besser entsprechen, müssen wir gleichzeitig auch die Methoden anpassen, wie ein Haushalt geschmeidig geführt werden kann. Als Gesellschaft halten wir noch nicht mit der Realität Schritt, daher haben wir die Fähigkeit verloren, den Job zu erledigen, während wir uns leicht irritiert umschaun und uns fragen, wessen Job das überhaupt ist.

Traditionelle Haushaltsführungssysteme versuchen, das Leben der Menschen in strikte Strukturen von Routinen und Abläufen rund ums Putzen und Aufräumen zu pressen – und das ergibt für die meisten Menschen keinerlei Sinn mehr. Wäre es nicht sinnvoller, die Putzroutinen um das eigene Leben herum zu arrangieren? Heutzutage ist es wichtig, flexibel Routinen einzubauen, die im Alltag funktionieren, statt gegen ihn arbeiten; andernfalls wird nichts fertig. Das System von jemanden einzusetzen, der einen ganz anderen Lebensstil hat, ist ein bisschen wie das Tragen von Schuhen, die zwei Nummern zu klein sind: unbequem, unangenehm, drückend – ziemlich schnell wird man frustriert sein und aufgeben, wobei man sich schlechter fühlt als vorher. Deshalb ist es vielleicht an der Zeit, etwas anderes auszuprobieren – etwas, das speziell für Menschen, die an anderen Systemen gescheitert sind, konzipiert ist und darauf Rücksicht nimmt, dass jeder von uns noch jede Menge andere Sachen zu tun hat.

WER ALSO BRAUCHT AUFRÄUMEN FÜR FAULE? JEDER UND JEDE, OHNE EINSCHRÄNKUNG!

Dank der vielen unterschiedlichen Lebensentwürfe, für die wir uns heute frei entscheiden können, ist ein Zuweisen der Aufgaben im Haushalt nach archaischen und veralteten Rollenklischees nicht mehr sinnvoll. Traditionelle Standards, wer etwa putzen »sollte«, sind längst nicht mehr anwendbar – und das schon seit geraumer Zeit. Haushalte setzen sich aus allen möglichen Kombinationen von Geschlechtern, Alter oder Beziehungsformen zusammen. Egal wie und wo du wohnst, du verdienst es, dass dieser Ort nett, sauber und bewohnbar ist, und du solltest selbst dazu beitragen. Wenn mehrere Leute für das existierende Chaos verantwortlich sind, dann sind auch alle dafür verantwortlich, den Ort sauber und unter Kontrolle zu bekommen. Dabei ist es völlig egal, wer du bist und welche Kästchen bei Fragebögen du ankreuzt. Geschlechterrollen in Bezug aufs Putzen sind Schwachsinn* und bieten für die eine Hälfte der Bevölkerung eine willkommene Ausrede, um faul zu sein, und für die andere Hälfte, sich schuldig zu fühlen.

VIEL BESCHÄFTIGTE MENSCHEN

Wir alle haben viel zu tun. Wir alle sind vielbeschäftigt. Fast alle von uns tun Dinge, die einen Großteil unserer Zeit in Anspruch nehmen, sei das Arbeit, Schule, familiäre Verpflichtungen oder anderes. Und deshalb ist es unlogisch, Abläufen zu folgen, die für jemanden entworfen wurden, der jeden Tag mehrere Stunden seiner Zeit dem Putzen und Aufräumen des eigenen Heims widmen konnte. Wer hat diese Zeit heutzutage noch? Niemand,

den ich kenne. Selbst Menschen, die den ganzen Tag zu Hause sind, egal ob sie daheim arbeiten oder für die Kinder sorgen, haben keine Zeit für die starren, strikten Strukturen, die von den traditionellen Systemen vorgegeben werden, denn sie sind mit den tausend kleinen Dingen, die das Leben geschmeidig am Laufen halten, viel zu beschäftigt. Deshalb landen Putzen und Aufräumen auf der Liste der Erledigungen häufig so weit unten, dass sie gleich ganz von der Liste purzeln. Wir haben den Blick auf den Haushalt noch nicht dem angepasst, wie wir unser Leben funktioniert. Und genau deshalb denken viele, sie scheitern an dieser Stelle. Mit *AfF* wirst du lernen, wie man Putzen und andere Haushaltsaufgaben so verändert, dass sie ins eigene Leben passen – oder wie man sie flexibel all dem anpasst, was das Leben einem täglich in den Weg wirft.

MENSCHEN, DIE KEIN GELD FÜR EINE RUNDUM-SORGLOS-HAUSHALTSHILFE HABEN (ALSO: DU)

Den meisten Organisations- und Putzsystemen ist die Tendenz gemein, dass sie eine ernsthafte Investition voraussetzen – sei es von Geld oder Zeit. Wahrscheinlich verfügst du, wie die meisten von uns, nicht gerade über einen Überschuss an beidem. Zeit oder Geld werden für anderes vorgesehen, für etwas, das wichtiger ist oder mehr Spaß macht. Du wirst dich daher vielleicht fragen, ob du das Chaos unter Kontrolle bekommen kannst, ohne Berge an Geld oder jeden wachen Moment für Chaoskontrolle aufbringen zu müssen, denn alles, was du siehst oder liest, lässt dies unmöglich erscheinen. Aber es ist möglich, und *AfF* zeigt dir, wie. Das auf Vordermann bringen deiner Wohnung wird weder dein Konto ausbluten noch deine Energiereserven leersaugen.

JEDER MIT EINER KÖRPERLICHEN BEEINTRÄCHTIGUNG ODER EINER PSYCHISCHEN ERKRANKUNG ODER EINER BEHINDERUNG

Viele finden zu *AfF*, weil sie in den Erwartungshaltungen der anderen Systeme keinen Platz finden. Für Menschen mit psychischen oder körperlichen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen sind die umfangreichen Putzeinheiten oder die unflexiblen Zeitpläne mit den intensiven Arbeitspaketen oftmals rein körperlich nicht umsetzbar. Dabei geht es oft gar nicht um Faulheit; es geht darum, nicht in der Lage zu sein oder Aufgaben nicht erledigen zu können, und zwar aufgrund von Faktoren, die vollkommen *außerhalb ihrer Kontrolle liegen*. Die unterschwellige Annahme der Befähigung, Hausarbeiten zu erledigen, scheint davon auszugehen, dass jeder gesund und leistungsfähig ist. Diese Annahme kann verheerend sein, denn jeder, der nicht in diese Schublade passt, bleibt auf der Strecke. *AfF* versteht, dass nicht jeder in diese Schublade passt, und hilft aufzuzeigen, wie jeder den Möglichkeiten seiner Einschränkungen (oder um sie herum, ganz gleich, um welche es sich handelt) arbeiten kann.

ALLE, DIE ZUM ERSTEN MAL ALLEINE WOHNEN

Junge Erwachsene, die zum ersten Mal nicht mehr bei den Eltern wohnen – sei es in einem Wohnheim, einem Appartement oder einer WG – stehen bei Haushaltsaufgaben oft ratlos vor der Frage, was zu tun ist, wie es zu tun ist oder wann es zu tun ist. Wer in einem Umfeld aufgewachsen ist, in dem diese Fähigkeiten nicht vermittelt wurden, etwa weil die Eltern

nicht sonderlich gut darin waren oder weil sie den Kindern alles abgenommen haben, kann das Auf-sich-gestellt-sein als einen sehr überraschenden Weckruf empfinden. Grundsätzlich ist es nicht schlimm, nicht zu wissen, was man im Haushalt zu tun hat, doch sollte man diese Fähigkeiten irgendwann lernen, und je länger man wartet, umso schwieriger kann es werden.

FAULE MENSCHEN

Dann gibt es unter uns diejenigen, die *wirklich* faul sind. Und das ist absolut in Ordnung! Unser aller Leben ist turbulent und wenn wir ein bisschen Freizeit haben, ist es mehr als nachvollziehbar, dass wir als Allerletztes an Haushaltspflichten denken. Geschirr zu spülen, braucht eine Menge Energie, und Spaß macht es auch nicht. Kein Wunder also, dass viele Leute der Versuchung erliegen, sich hinzusetzen und lieber nichts zu tun. Das Problem ist einfach, na ja, irgendwann muss eben etwas passieren. Lässt man es ewig schleifen, weil man sich nicht danach fühlt, verkommt die Wohnung zu einem chaotischen Desaster (und bleibt auch in diesem Zustand). Während Faulheit also ein wirklich nachvollziehbarer Grund ist, nichts zu tun, sollte man sie zumindest ab und an überwinden. Und dann kann man wieder zurückkehren zu dem, was man gerne tut, auch wenn das nichts sein sollte.

PERFEKTIONISTEN

Vielleicht klingt es zunächst abwegig, aber viele Leute, die sich selbst als Perfektionisten bezeichnen, haben Schwierigkeiten, ihren Haushalt in Ordnung zu halten. Weil es so schwer

ist, alles gründlich und perfekt zu putzen und aufzuräumen, können Perfektionisten durch den vermeintlichen Mangel an Ergebnissen völlig entmutigt werden – und dann geben sie auf. Ein großer Schritt, um ein chaotisches Haus – in kleinen Schritten und Zeiteinheiten – unter Kontrolle zu bekommen, ist es zu lernen, dass Fortschritt stufenweise und nicht zwangsläufig fehlerlos vonstattengeht.

Es gibt unzählige Gründe, warum Menschen ihr Heim nicht putzen können oder wollen – und es gibt wohl keinen Menschenschlag oder -typ, der gar keine Hilfe bei der Hausarbeit gebrauchen könnte. Viele Menschen in vielen Situationen fühlen sich der Aufgabe, einen Haushalt ordentlich zu führen, nicht gewachsen. Egal, ob aus Zeitmangel, mangelnden Fähigkeiten, körperlichen Beeinträchtigungen oder fehlender Motivation: Es gibt Hoffnung! Mit Übung, Fokus und vor allem einem soliden, aber flexiblen Spielplan kann jeder sein Chaos unter Kontrolle bekommen und seinen Wohnraum in eine behagliche und gemütliche Zuflucht verwandeln.

Zum Schwachsinn der Geschlechterrollenverteilung ...

Es gibt jede Menge Gründe, warum jemand nicht weiß, wie man sein Heim sauber hält. Einer dieser Gründe ist leider weit verbreitet und viele sitzen dem Märchen, dass Putzen und den Haushalt führen »Frauenarbeit« ist, immer noch auf. Im Grunde genommen denken sie, dass Männer bei der Hausarbeit automatisch aus dem Schneider sind, einfach weil sie Männer sind.

Eine weitverbreitete (und besonders nervige) Annahme ist, dass »Männer das Chaos einfach nicht so sehen wie Frauen«. Der Standpunkt macht wütend und wird leider von viel zu vielen Menschen geglaubt. Wirklich: von viel zu vielen! Dieses ermüdende alte Klischee soll »erklären«, warum Männer ihren Anteil an der häuslichen Arbeit häufig nicht übernehmen und warum die Verantwortung dafür allgemein den Frauen zufällt. Und das ist einfach Schwachsinn. Jeder sieht das Chaos. Allerdings glaubt ein großer Teil der Menschen, dass es nicht Aufgabe des Mannes sei, etwas dagegen zu unternehmen.

Bevor wir uns tiefer in die Diskussion über Geschlechterrollen, Erwartungshaltungen und Haushaltspflichten stürzen, gibt es ein paar Dinge, die wir uns ins Gedächtnis rufen sollten. Zunächst einmal: Es stimmt einfach nicht, dass Männer schlecht und Frauen gut in Haushaltsdingen sind. Aus eigener Erfahrung kann ich Dutzende Gegenbeispiele anführen (und ich bin mir sicher, dass das jeder kann!). Wir *können* allerdings sagen, dass wir zum Teil gesellschaftlich konditioniert sind, diese Rollen als gegeben hinzunehmen und alle, die nicht in diese Rollen passen, als Ausnahme wahrgenommen werden. Außerdem sollten wir daran denken, dass diese Mentalität fundamental traditionell, heteronormativ und in modernen Zeiten nicht mehr anwendbar ist. Die typische »Kernfamilie« (Mutter, Vater, Kinder) wird immer seltener. Familien setzen sich heute verschiedenartig zusammen, sie passen nicht in diese gradlinigen, sehr traditionellen Parameter. Wenn wir also unsere Wahrnehmung von Geschlechterrollen betrachten, müssen wir auch hinterfragen, was wir unter »Familie« und »Haushalt« verstehen, und anschließend Anpassungen vornehmen, die dieser Realität gerecht werden.
