

„Kein gesunder Zustand“: Psychologin erklärt, warum es beim Putzen in Beziehungen regelmäßig kracht

Ausgeschnitten aus: <https://www.fr.de/panorama/kein-gesunder-zustand-psychologin-erklart-warum-es-beim-putzen-in-beziehungen-regelmaessig-kracht-zr-93699717.html> Von: Sophia Sichtermann Stand: 27.04.2025, 11:28 Uhr

Der gemeinsame Haushalt ist bei vielen Paaren ein Streitthema. Eine Psychologin erklärt, wie eine Lösung aussehen könnte – und wie man sich auch mal zurücknimmt.

Der Tag ist ruiniert, wenn der Partner nach dem Abwasch nicht den Schwamm auswringt, oder die Partnerin die Ecken beim Feudeln auslässt? Der Haushalt in der gemeinsamen Wohnung birgt für viele Paare großes Konfliktpotenzial. Manche sind so frustriert von den unterschiedlichen Auffassungen von Sauberkeit, dass sie ihren [Streit sogar auf Social Media teilen. In einem TikTok-Video filmt eine Frau, wie sie Glitzer im Bad versteckt](#), um zu kontrollieren, ob ihr Mann das Bad auch gründlich genug putzt.

Die Kommentare zum Beitrag sind gemischt. Einige finden die Aktion witzig, andere sehen jedoch ein tieferliegendes Problem. „Wenn ich das sehen würde, hätte ich das Gefühl, dass meine Frau mir nicht vertraut und das würde mich ärgern“, schreibt ein Nutzer, „andererseits kommt das Misstrauen auch nicht von irgendwo“. In einem weiteren Video enthüllt die TikTokerin, dass ihr Mann tatsächlich keinen der versteckten Glitzerhaufen entdeckt, geschweige denn entfernt hat.

Psychologin: Kontrolle des Partners ist „kein gesunder Zustand“

„Wenn ich das Gefühl habe, mein Partner nimmt meine Gefühle nicht ernst, wir nicht darüber sprechen können, und ich stattdessen Beweisvideos machen muss, [ist das kein gesunder Zustand der Beziehung mehr](#)“, sagt die Diplom-Psychologin und Paartherapeutin Yvonne Beuckens *BuzzFeed News Deutschland* von *IPPEN.MEDIA*.

Solche Konflikte würden entstehen, wenn die Partner unterschiedliche Vorstellungen von Zusammenleben und Sauberkeit hätten. Wenn der eine unter Bad putzen verstehe, die Handtücher zu wechseln, und der andere darunter, den Boden zu wischen, Spiegel und Fenster zu reinigen, die Fugen mit der Zahnbürste zu schrubben – „dann denkt der eine, er hat seine Aufgabe erfüllt, während der andere es ganz anders sieht.“

Rollenbilder beeinflussen, wie Paare den Haushalt erledigen

Häufig ist zu beobachten, dass es in ähnlichen Videos [vor allem Frauen sind, die sich über den fehlenden Ordnungssinn ihrer männlichen Partner beschweren](#). „Frauen werden in ihrer Sozialisation oft zum Kümmern und Rücksichtnehmen angehalten“, erklärt die Expertin. Deshalb würden sie schneller Aufgaben im Haushalt übernehmen.

Daraus könne ein Kreislauf entstehen, den Beuckens als ungünstiges Muster beschreibt: „Wer etwas häufiger macht, bekommt mehr Routine und erledigt es besser und schneller. Wenn der Partner dann übernimmt, fällt es schwer, geduldig zu bleiben.“

Der Partner könne dadurch verunsichert werden, und die Aufgabe lieber ganz lassen. Zudem seien „viele Männer besser in der ‚weaponized incompetence‘ (dt.: strategische Inkompetenz)“ – das heißt, dass sie Tätigkeiten absichtlich unzureichend erledigen, um in Zukunft nicht mehr gefragt zu werden. „Aber: Innerhalb der Geschlechter sind die Unterschiede oft größer als zwischen ihnen“, betont die Psychologin.

Therapeutin: Zuständigkeitsbereiche müssen respektiert werden

Statt den Partner zu kontrollieren, sollten Paare offen über die Aufgabenverteilung im Haushalt sprechen: „Wer ist wofür zuständig? Was liegt wem? Was ist wem wichtig? Es ist wichtig, dass man nach der Aufteilung die Zuständigkeitsbereiche des anderen respektiert“, sagt Beuckens. In einer [Beziehung sollten die Partner zudem emotionale Selbstregulation lernen](#), statt Machtkämpfe auszutragen: „Nur weil ich einen Impuls habe, zu kontrollieren oder mich einzumischen, muss ich ihm nicht nachgehen. Nicht alles, was mich nervt, ist gleich ein pathologisches oder toxisches Muster.“

Es sollte genau geklärt werden, was zum Beispiel zum Badputzen dazugehört. Die Person, die es gern sauberer hätte, tue sich oft schwer, Kompromisse zu akzeptieren. „Wenn jemand nur mit dem allerhöchsten Standard leben kann, muss diese Person den Bereich vielleicht auch übernehmen“, sagt die Psychologin.