



„Das bisschen

HAUSHALT ...

... macht sich von allein“, sang schon 1977 Johanna von Koczian. Und mit der richtigen Einstellung, ist auch der alljährliche Frühjahrsputz nur halb so schlimm.

Mit dem Putzen ist es so eine Sache. Es gibt zwar auch Menschen, die voller Elan und Freude ein verschmutztes Bad in reine „Strahlungsräume“ verwandeln, doch die meisten empfinden die Hausarbeit einfach als lästig, weil sie Zeit kostet und nie aufzuhören scheint. Ein sauberer Fußboden, ein aufgeräumtes Zimmer, frisch geputzte Fenster – nichts hat Bestand. Innerhalb kürzester Zeit sieht alles wieder wie vor der Putzerei aus und die Arbeit vieler Stunden ist „zerstört“. Frust macht sich breit und die Überzeugung: Die Hausarbeit sieht man nur, wenn sie **nicht** gemacht ist!

Wie anders ist doch die Arbeit eines Architekten. Das von ihm entworfene Haus steht fest gemauert und er kann es immer wieder voll Stolz betrachten. Hausarbeit hingegen ist ein nie enden wollender Prozess, bei dem Erfolge nur von kurzer Dauer sind. Dabei will man doch nur eine Umgebung schaffen, in der man sich wohl fühlt: gepflegt, sauber – am besten blitzsauber – und ordentlich.

Birgit Kohlhase, Diplom-Sozialpädagogin mit eigener Praxis (www.birgit-kohlhase.de), erklärt, wie entscheidend die innere Haltung und Wertschätzung der anfallenden Tätigkeit ist. Wem es als Elternteil gelingt, sich von den alten Vorstellungen zu befreien, Hausarbeit sei dumm, langweilig und öde, und sie stattdes-

sen als wertvollen Teil der Familienarbeit ansieht, stärkt nicht nur sich selbst. Er zeigt den Kindern, dass selbst kleinste Verrichtungen wertvolle Arbeit sind, die dazu dienen, wieder Neues und vielleicht Lebendigeres entstehen zu lassen und sich bewusst Freiraum für das familiäre Leben und Treiben zu schaffen.

Und mit der richtigen Einstellung, fällt die Hausarbeit gleich leichter. Hier einige Tipps:

- Verabschieden Sie sich vom Perfektionszwang. Ein gemütliches Heim muss nicht klinisch sauber sein, im Gegenteil, ein gesundes Maß an Schmutz stärkt die Abwehrkräfte und verhindert Allergien.
- Der Haushalt besteht aus einem „Fließgleichgewicht“, bei dem nie alle Bereiche gleichzeitig in Ordnung sein können. Also: Nichts übertreiben und Prioritäten setzen.
- Bauen Sie genügend Pausen und Erholungszeiten ein. Eine gut gelaunte Mutter ist mehr wert als ein stets aufgeräumter Schrank.
- Tun Sie mit Freude und Hingabe das was anliegt, und zählen Sie sich nicht ständig auf, was alles noch nicht erledigt wurde.

Lernen Sie also, sich selbst auf die Schulter zu klopfen bei der Hausarbeit, auch wenn's niemand sieht. Denn wie können wir auf Wertschätzung hoffen, wenn wir unsere eigene Arbeit nicht anerkennen?