

heimspiel

Gewinnen
Sie ein DFB-
Auswärtstrikot

Immer in Bewegung

Wie sich unsere Mobilität
in Städten verändert

LIFESTYLE

Stressfrei
zusammenziehen

PLANEN. BAUEN. LEBEN.

Neue bezahlbare
Wohnungen in
Baunatal und Marburg

DAS MAGAZIN
FÜR UNSERE KUNDEN
www.gwh.de


GWH
RÄUME ZUM LEBEN

Stressfrei zusammenziehen? So klappt's!

Für die erste gemeinsame Wohnung sind viele Entscheidungen zu treffen – und Streitigkeiten dabei oft vorprogrammiert. Welche Möbel kommen mit, welche weg? Wer bestimmt die Wandfarbe und wer macht was im Haushalt? Beziehungscoach Christine Backhaus kennt die typischen Konflikte rund ums Zusammenziehen und gibt Tipps für einen harmonischen Start im neuen Zuhause.

Irgendwann taucht die Frage auf: Weiterhin zwei Mieten zahlen oder den nächsten Schritt wagen? Unabhängig vom Alter der Partner bedeutet eine gemeinsame Wohnung immer auch, ein Stück weit auf eigene Freiräume zu verzichten. Habe ich mein Zuhause vorher allein nach meinem Geschmack eingerichtet, gilt es plötzlich, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Sie will die Lammfelle vorm Bett behalten, er den ausladenden Computertisch. Er hasst ihre Duftkerzen im Badezimmer, sie sein Rennrad an der Wand. Soll aus zwei Lebenswelten eine werden, müssen beide gesprächs- und kompromissbereit sein. Paartherapeuten raten gerne, dem anderen drei Vetos einzuräumen für Möbel oder Deko, die man partout nicht im neuen Heim haben möchte. Schließlich sollen sich beide wohlfühlen.

In der Praxis entpuppt sich das Zusammenleben oft als weniger romantisch als erwartet und es entfachen tägliche Streits darüber, wer zuletzt gesaugt oder das Bad geputzt hat. „Die wichtigste Regel lautet deshalb: Beide Partner müssen das Zusammenleben erst lernen – selbst dann, wenn sie bereits mit einem früheren Partner zusammengewohnt haben“, betont Expertin Backhaus, denn jede Beziehung sei anders und entwickle ihre ganz eigene Dynamik. Wo die Fluchtoption wegfällt, müssen selbst Kleinigkeiten ausgefochten werden. Das kann auf Dauer anstrengend sein.

TIPP: Suchen Sie sich eine neue Wohnung fürs Zusammenleben. So wegen beide einen Neuanfang und Revierkonflikte sind unwahrscheinlicher. Ist das nicht möglich und zieht einer zum anderen, sollte wenigstens optisch Veränderung geschaffen werden. Streichen Sie die Wände neu, stellen Sie Möbel um.

TIPP: Thematisieren Sie im Vorfeld ganz konkret, was Ihnen wichtig ist und wo Sie nicht bereit sind, Kompromisse einzugehen. Das schafft klare Verhältnisse und beugt Vorwürfen vor.

Neben Fragen des Einrichtungsgeschmacks spielen laut Backhaus auch Rückzugsräume eine entscheidende Rolle. Brauche ich ein eigenes Zimmer, um auch mal nur für mich sein zu können, oder reicht mir eine gemütliche Ecke, die ich allein nach meinen Vorlieben gestalten kann? Denn zusätzliche Räume bedeuten höhere Kosten.

Und: Erziehungsversuche sind Gift für jede Beziehung. Wer seine Wäsche sein Leben lang neben das Bett wirft, verwandelt sich nicht von heute auf morgen zum akribischen Aufräumer. Hier gilt es, realistisch zu bleiben und mit den Marotten des anderen humorvoll umzugehen. Eine gute Idee ist es außerdem, dem anderen die Wohnung hin und wieder für sich zu lassen, indem man Freunde trifft oder ins Kino geht. Nähe braucht bisweilen etwas Distanz. ■



TIPP: Legen Sie Ihre Motive fürs Zusammenziehen offen. Pragmatismus allein („Wir sparen eine Miete“) ist keine gute Grundlage für eine gemeinsame Wohnung.



TIPP: Eine gemeinsame Wohnung ist kein Beziehungskitt. Expecten Sie nicht, dass sich schwebende Probleme mit dem Umzug in Luft auflösen und plötzlich „alles gut“ ist. Grundkonflikte verstärken sich dadurch möglicherweise noch.



Diplom-Psychologin Christine Backhaus berät seit 17 Jahren zu den Themen Beziehung und Karriere. Nähere Infos auf www.psyconomy.de



Frau Backhaus, Sie beraten und coachen Paare, wenn Konflikte überhandnehmen. Welche Bedeutung hat eine gemeinsame Wohnung für eine Beziehung? Unser Zuhause ist für uns ein nach außen geschützter Rückzugsort, an dem wir uns frei entfalten und ihn ganz nach unseren Wünschen und Bedürfnissen einrichten können. Hier können wir sein, wie wir wirklich sind. Zusammenziehen bedeutet den Anfang von etwas Neuem. Die Beziehung verändert sich, der eine ist nicht mehr nur Gast beim anderen. Man meistert den Alltag gemeinsam, erlebt mehr miteinander, ist fortan seltener allein und spart Wege und Zeit, weil man nicht mehr ständig von A nach B muss.

Was bedeutet zusammenziehen für den Einzelnen? Neben vielen Vorteilen birgt eine gemeinsame Wohnung immer auch ein gewisses Risiko für die Partnerschaft. Plötzlich entdeckt man Macken am anderen, die er beim Alleinwohnen gut kaschieren konnte. Individuelle Eigenheiten werden durch die abnehmende Privatsphäre sichtbarer. Es muss mehr verhandelt werden, Bedürfnisse müssen kommuniziert werden. Wann essen wir? Wie oft wollen wir Gäste? Wichtig ist dabei, die Vorlieben des anderen zu beobachten. Und es gilt herauszufinden, wie viel Freiraum und wie viel Zweisamkeit ich brauche.

Auch Tagesrhythmen sollten im Vorfeld bedacht werden: Wenn der eine gern bis ein Uhr nachts fernsieht und der andere einen flachen Schlaf hat und früh raus muss, geht das nicht lange gut. Da müssen Lösungen her. Zwar empfinden viele Paare das Zusammenleben als entspannter und entkrampfter, weil man sich nicht mehr verabreden muss, um einander

zu sehen. Gleichzeitig müssen Alltagsbanalitäten wie Einkäufe abgestimmt werden, auch wenn das nicht immer sexy ist.

Was sind typische Probleme, mit denen sich Paare konfrontiert sehen? Welche Fehler machen sie erfahrungsgemäß? Ich erlebe oft einen hohen Erwartungsdruck. Alles soll schnell fertig werden und direkt perfekt sein. Dabei ist ein Umzug immer ein Kraftakt und mit Belastungen verbunden. Ich rate deshalb, sich bewusst Ruhe zum Ankommen zu gönnen. Anpassungsschwierigkeiten werden oft als Drama erlebt, obwohl es ganz normal ist, dass sich erst alles einspielen muss. Das hat nichts mit mangelnder Liebe zu tun. Schwierig ist auch, wenn der eine dem anderen ständig die eigenen Vorstellungen überstülpen will oder wenn ein Partner alle Entscheidungen dem anderen überlässt. Das führt auf beiden Seiten zu Unzufriedenheit. ■