Max Paradox

PROBLEM? BLEIB LOCKER. DU SCHAFFST DAS!

Wir wohnen zusammen und haben drei verschiedene Definitionen von Ruhe

Wie man Regeln für das Zusammenleben mit erwachsenen Mitbewohnern festlegt



Wir wohnen zusammen und haben drei verschiedene Definitionen von Ruhe

Wie man Regeln für das Zusammenleben mit erwachsenen Mitbewohnern festlegt

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384908372

ALL-IN Rafał Płonkowski

INHALTSVERZEICHNIS

INTRO 6

Kapitel 1 - Eine gemeinsame Wohnung, getrennte Welten. Woher kommen Konflikte, die niemand geplant hat? 14

Kapitel 2 - Meine Normalität gegen deine Normalität. Warum sind wir uns nicht einmal bei den einfachsten Dingen einig? 25

Kapitel 3 - Stille Vorwürfe, laute Konflikte. Wie werden aus kleinen Ärgernissen häusliche Kriege? 39

Kapitel 4 - Scheinlösungen, die alles nur schlimmer machen. Warum reichen gute Absichten nicht aus? 53

Kapitel 5 - Unsichtbare Grenzen. Wie schützt man seine Privatsphäre, ohne die Wohnung in eine Kontrollzone zu verwandeln? 68

Kapitel 6 - Gemeinsames Geld, getrennte Geldbörsen. Wie teilt man die Kosten, ohne Freunde und Ersparnisse zu verlieren? 80

Kapitel 7 - Zu wenig Platz, zu viele Dinge. Wie teilt man gemeinsame Räume so auf, dass jeder genügend Platz zum Leben hat? 94

Kapitel 8 - Gute Absichten, mangelnde Konsequenz. Warum halten sich Mitbewohner nicht an Vereinbarungen? 107

Kapitel 9 - Eine Hausvereinbarung, die wirklich funktioniert. Wie legt man Regeln fest, ohne ein Mitbewohnerparlament einzuberufen? 123

Kapitel 10 - Drei Tagesrhythmen unter einem Dach. Wie bringt man Arbeit, Erholung, Schlaf und alltägliche Pflichten miteinander in Einklang?.....136

Kapitel 11 - Ein Gespräch ohne Drama. Wie kommuniziert man Bedürfnisse, spricht Probleme an und macht nicht aus jedem Satz einen Streit?.....153

Kapitel 12 - Wenn etwas kaputtgeht, warte nicht auf ein Wunder. Wie löst man Defekte, Streitigkeiten und unvorhergesehene Situationen?.....167

Kapitel 13 - Ein neuer Mitbewohner, neue Regeln. Wie nimmt man eine weitere Person auf, ohne die gesamte Wohnungsordnung durcheinanderzubringen?.....182

Kapitel 14 - Hausversammlungen ohne Augenrollen. Wie trifft man gemeinsame Entscheidungen, ohne endlos über dieselben Dinge zu sprechen? 195

Kapitel 15 - Wenn gute Regeln nicht ausreichen. Wie geht man mit einem schwierigen Mitbewohner um, der nicht kooperieren möchte?.....210

Kapitel 16 - Wenn die Wohnung nicht mehr funktioniert. Wie vereinfacht man Regeln, reduziert Konflikte und gewinnt die Ruhe zurück? 223

Kapitel 17 - Außergewöhnliche Situationen, die in keiner Hausordnung stehen. Wie geht man mit Ungleichgewichten, schwierigen Wohnkonstellationen und Veränderungen im Leben der Mitbewohner um? 237

Kapitel 18 - Damit die Ruhe nicht nur vorübergehend ist. Wie hält man gute Regeln aufrecht und verhindert, dass alte Konflikte zurückkehren?..... 253

Kapitel 19 - Bevor alles wieder zum Alten zurückkehrt - also zum alten Chaos. Wie verhindert man die Rückkehr von Konflikten und verbessert gemeinsame Vereinbarungen? 266

Kapitel 20 - Wir können zusammenwohnen und uns trotzdem mögen. Wie entwickelt man ein eigenes Wohnmodell, das über Jahre funktioniert?..... 279

INTRO

Es ist 22:17 Uhr. Eine Person sitzt auf dem Sofa und schaut eine Serie, deren Dialoge vermutlich auch in der Nachbarwohnung problemlos zu verstehen sind. Eine zweite beendet gerade ein Telefongespräch, weil sie erst jetzt endlich Zeit gefunden hat, sich bei ihrer Familie zu melden. Eine dritte steht in der Küche und rührt energisch in einem Topf. Sie findet es völlig normal, nach zehn Uhr abends noch zu kochen, schließlich müssen Menschen ja essen. Gleichzeitig beginnt eine vierte Person, sofern sie gerade zu Besuch ist, sich langsam zu fragen, ob sie tatsächlich in einer Wohnung gelandet ist oder am Set einer Dokumentation über das Zusammenleben verschiedener, nicht miteinander verwandter Arten in ihrem natürlichen Lebensraum.

Schließlich sagt jemand:

- Könnten wir vielleicht ein bisschen leiser sein?

Es wird still. Für ganze sieben Sekunden.

Dann kommt die Antwort:

- Aber es ist doch gar nicht laut.

Und genau in diesem Moment beginnt das eigentliche Problem.

Mit erwachsenen Menschen zusammenzuwohnen klingt zunächst vernünftig. Jeder hat sein eigenes Leben, seine Arbeit, seine Verpflichtungen und seine Gewohnheiten. Jeder sollte verstehen, dass er nicht allein wohnt. Jeder ist schließlich reif genug, hinter sich aufzuräumen, vor dem Einladen von fünf Freunden kurz Bescheid zu geben und das gemeinsame Badezimmer nicht wie ein privates

Wellnesszentrum zu behandeln. In der Theorie klingt das alles wunderbar. In der Praxis stellt sich jedoch heraus, dass Erwachsensein nicht automatisch bedeutet, dass Menschen dieselben Vorstellungen von Ordnung, Sauberkeit oder einem ruhigen Abend haben.

Für die eine Person beginnt die Ruhezeit um 21 Uhr. Die zweite findet, dass es vor Mitternacht überhaupt keinen Grund gibt, sich wie in einer Bibliothek zu verhalten. Die dritte ist überzeugt, dass Ruhe lediglich bedeutet, nicht herumzuschreien. Fernseher, Musik, Gespräche über Lautsprecher und ein laufender Föhn stellen ihrer Meinung nach keinerlei Problem dar. Jeder kann ehrlich davon überzeugt sein, dass seine eigene Einstellung völlig normal ist. Und jeder kann gleichzeitig der Meinung sein, dass sich die anderen vollkommen irrational verhalten.

Das Problem ist, dass eine Wohngemeinschaft kein Wettbewerb um den Titel des normalsten Menschen ist. Es gibt keine Kommission, die mit einem Vernunftmessgerät vorbeikommt und dem Gewinner das Recht erteilt, über die Nutzungszeiten der Küche zu bestimmen. Es gibt lediglich mehrere Menschen, die dieselben Räume, Geräte und Flächen nutzen müssen und dabei trotzdem das Gefühl behalten möchten, ein eigenes Leben zu führen.

Das ist deutlich schwieriger, als es zunächst klingt.

Eine Wohnung besteht aus mehr als Quadratmetern

Wenn mehrere erwachsene Menschen beschließen, zusammenzuwohnen, klären sie meistens zunächst die grundlegenden Dinge: Miethöhe, Aufteilung der Nebenkosten, Kaution, Einzugstermin und die Art, wie gemeinsame Ausgaben abgerechnet werden. Manchmal kommt auch das Thema Putzen zur Sprache. Jemand

schlägt einen Putzplan vor, jemand anderes meint, man könne doch einfach hinter sich selbst aufräumen, und eine dritte Person nickt, als hätte sie gerade an der Unterzeichnung eines historischen Friedensabkommens teilgenommen.

Deutlich seltener spricht man darüber, wie das tägliche Zusammenleben eigentlich aussehen soll.

Darf man Freunde spontan einladen, ohne vorher Bescheid zu geben? Kann der Partner mehrmals pro Woche über Nacht bleiben? Bedeutet ein gemeinsamer Kühlschrank automatisch, dass auch die Lebensmittel allen gehören? Darf man das Geschirr ein paar Stunden in der Spüle stehen lassen? Hat jemand das Recht, das Wohnzimmer zu benutzen, während eine andere Person dort im Homeoffice arbeitet? Welcher Geräuschpegel gilt als angemessen? Und wann endet Gastfreundschaft und wann beginnt die regelmäßige Unterbringung eines zusätzlichen Mitbewohners?

Das sind keine Kleinigkeiten. Genau aus solchen Situationen entstehen die meisten alltäglichen Spannungen. Nicht unbedingt, weil Menschen einander das Leben schwer machen wollen, sondern weil sie mit unterschiedlichen Erfahrungen und unausgesprochenen Erwartungen in einen gemeinsamen Lebensraum kommen.

In einer Wohnung bedeuten Schuhe neben der Eingangstür Unordnung. In einer anderen sind es einfach Schuhe. Für eine Person gehört es selbstverständlich dazu, das Geschirr noch am selben Tag abzuwaschen. Für eine andere kann es problemlos bis zum nächsten Morgen warten. Die eine braucht eine geschlossene Tür, um sich privat zu fühlen. Die andere betrachtet eine offene Tür als

ganz natürliches Zeichen dafür, dass man hereinkommen und ein Gespräch beginnen darf.

Keine dieser unterschiedlichen Vorstellungen muss böse Absicht bedeuten. Wenn aber niemand darüber spricht, werden sie schnell zu einer Quelle ständiger Verärgerung.

Warum schaffen es erwachsene Menschen so oft nicht, einfache Regeln festzulegen?

Weil viele davon ausgehen, dass andere eigentlich selbst wissen müssten, wie man sich richtig verhält. Schließlich muss man einem erwachsenen Menschen doch nicht erklären, dass man die Küche nach der Benutzung aufräumt. Man muss niemanden daran erinnern, dass man um Mitternacht kein Konzert veranstaltet. Und es sollte eigentlich auch keiner Erklärung bedürfen, dass Toilettenpapier nicht durch spontane Aktivitäten der Natur im Badezimmer auftaucht.

Leider hat diese Überzeugung einen entscheidenden Nachteil: Jeder Mensch besitzt seine eigene Liste von Dingen, die er für selbstverständlich hält. Und sehr häufig stimmt diese Liste nicht mit derjenigen der anderen Bewohner überein.

Hinzu kommt, dass Gespräche über Regeln unangenehm sein können. Niemand möchte das gemeinsame Zusammenleben mit einer Hausordnung beginnen, die an die Bedienungsanleitung einer Justizvollzugsanstalt erinnert. Ebenso wenig möchten wir als konfliktsüchtig, übertrieben anspruchsvoll oder unfähig erscheinen, das normale Verhalten anderer Menschen zu akzeptieren.

Deshalb sagen wir oft nicht direkt, was uns stört, sondern beginnen, subtile Signale auszusenden. Wir schließen Schranktüren etwas lauter. Wir seufzen demonstrativ beim

Aufräumen. Wir schieben die Sachen anderer Personen auf die andere Seite der Arbeitsfläche. Oder wir hinterlassen eine Nachricht in der gemeinsamen Chatgruppe, die oberflächlich betrachtet vollkommen neutral klingt, deren Verfasser aber insgeheim hofft, dass sich der Empfänger schuldig genug fühlt, um sein Verhalten von selbst zu ändern.

Das ist passiv-aggressive Kommunikation in der WG-Version. Niemand hat ausgesprochen, worum es eigentlich geht, aber alle spüren, dass etwas passiert ist. Die Stimmung wird immer angespannter, und ein gewöhnlicher Spülschwamm bekommt plötzlich politische Bedeutung.

Dabei sind Regeln kein Beweis für mangelndes Vertrauen. Sie sind ein Mittel, um Missverständnisse zu vermeiden. Gut vereinbarte Regeln schützen sowohl die Person, die Ruhe braucht, als auch diejenige, die nicht jeden Tag um Erlaubnis bitten möchte, um die Wohnung ganz normal nutzen zu dürfen.

Gemeinsamer Wohnraum bedeutet nicht gemeinsames Leben

Eines der wichtigsten Dinge, die man verstehen sollte, ist der Unterschied zwischen dem Teilen einer Wohnung und dem Aufbau einer Familie, einer Freundschaft oder einer Gemeinschaft mit identischen Gewohnheiten. Ihr könnt euch mögen, gut miteinander auskommen und gerne Zeit zusammen verbringen. Ihr könnt euch aber auch einfach mit Freundlichkeit und Respekt begegnen, ohne Lust auf gemeinsame Abendessen, Gespräche über das Privatleben oder organisierte Wochenendausflüge zu haben.

Beide Modelle können funktionieren.

Ein Mitbewohner muss nicht dein bester Freund sein. Er muss sich nicht dafür interessieren, was du nach der Arbeit machst, die Geschichte deiner Beziehungen kennen oder an jeder gemeinsamen Aktivität teilnehmen. Er sollte allerdings verstehen, dass seine Entscheidungen Auswirkungen auf die anderen Bewohner haben und dass ein gemeinsamer Wohnraum ein gewisses Maß an Verantwortung erfordert.

Ebenso wichtig ist die Erkenntnis, dass Privatsphäre nicht an der Tür des eigenen Zimmers endet. Sie betrifft auch die eigene Zeit, die Erholung, persönliche Gegenstände und das Recht, sich nicht an den Plänen anderer beteiligen zu müssen. Man kann drei Jahre lang mit jemandem Tür an Tür wohnen und trotzdem keine Lust haben, morgens beim Frühstück mit dieser Person zu plaudern. Das ist kein gescheitertes Verhältnis. Es ist schlicht das Leben mit einem anderen erwachsenen Menschen.

Eine gemeinsame Wohnung sollte es ermöglichen, den Alltag zu bewältigen, ohne jede einzelne Bewegung ständig neu verhandeln zu müssen. Das bedeutet allerdings nicht, dass jeder tun kann, was ihm gerade einfällt. Die Freiheit einer Person endet dort, wo sie den Alltag der anderen tatsächlich beeinträchtigt.

Du brauchst keine perfekten Mitbewohner. Du brauchst klare Vereinbarungen.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die zusammenwohnen möchten, ohne das Gefühl zu haben, jeden Tag an endlosen Friedensverhandlungen teilnehmen zu müssen. An diejenigen, die bereits erste Enttäuschungen, kleinere Konflikte, gescheiterte Versuche mit Putzplänen und Gespräche hinter sich haben, die mit dem klassischen Satz endeten: „Na gut, egal."

Wir werden nicht so tun, als würde ein einziges freundliches Gespräch ausreichen, damit plötzlich alle perfekt zusammenarbeiten. Nicht jeder Konflikt lässt sich durch einen Kompromiss lösen, und manche Unterschiede im Lebensstil können so groß sein, dass sie sich kaum miteinander vereinbaren lassen. Manchmal müssen Regeln geändert werden, manchmal braucht es ein deutliches Gespräch und manchmal muss man ehrlich zugeben, dass das gemeinsame Wohnen einfach keinen Sinn mehr ergibt.

Aber es lässt sich eine Menge tun, bevor es so weit kommt.

Du wirst lernen, Probleme zu erkennen, die aus fehlenden Vereinbarungen entstehen, und sie von Situationen zu unterscheiden, in denen die Bedürfnisse anderer tatsächlich missachtet werden. Du erfährst, wie du über Geld, Ordnung, Lärm, Gäste, Privatsphäre und Pflichten sprechen kannst, ohne jede Diskussion in einen persönlichen Gerichtsprozess zu verwandeln. Du wirst sehen, wie man Regeln entwickelt, die konkret, realistisch und für alle fair sind, statt ein Dokument zu produzieren, das nach der ersten Woche niemand mehr liest.

Vor allem wirst du lernen, Probleme rechtzeitig anzusprechen. Ohne drei Monate lang Ärger anzusammeln und ohne darauf zu warten, dass die andere Person telepathisch herausfindet, warum du ihr seit Dienstag nur noch einsilbig antwortest.

Denn gutes Zusammenwohnen bedeutet nicht, dass sich alle identisch verhalten. Es bedeutet, dass unterschiedliche Menschen in einem gemeinsamen Raum leben können, ohne sich gegenseitig den Komfort zu nehmen.

Ihr müsst nicht dieselbe Definition von Ruhe haben. Es reicht, wenn ihr vereinbart, wann welche Definition gilt und wann alle doch ein bisschen leiser sein sollten.

Und wenn ihr dieses Maß an Verständigung erreicht, sitzt ihr vielleicht eines Abends gemeinsam im Wohnzimmer. Jeder beschäftigt sich mit seinen eigenen Dingen, und niemand hat etwas an jemand anderem auszusetzen.

Das wird ein wunderschöner Moment sein.

Natürlich nur bis zu dem Augenblick, in dem jemand fragt, wer den letzten Joghurt gegessen hat.

Kapitel 1 - Eine gemeinsame Wohnung, getrennte Welten. Woher kommen Konflikte, die niemand geplant hat?

Stell dir vor, du ziehst mit zwei anderen erwachsenen Menschen in eine gemeinsame Wohnung. Alles sieht vielversprechend aus. Jeder arbeitet, jeder hat seine eigenen Beschäftigungen, und alle versichern, dass sie unkompliziert sind. Beim ersten Gespräch fallen Sätze, die wie eine Garantie für eine friedliche Zukunft klingen: „Ich bin eigentlich eher ruhig“, „Ich habe keine besonderen Ansprüche“ und „Es reicht doch, wenn jeder hinter sich aufräumt“. Alle lächeln. Jemand bestellt Pizza. Jemand schlägt vor, gemeinsam einen Film anzuschauen. Es sieht ganz danach aus, als hätte man gerade die perfekten Mitbewohner gefunden.

Drei Wochen später sieht die Situation etwas anders aus. Eine Person ärgert sich darüber, dass jemand ständig Tassen auf der Arbeitsplatte stehen lässt. Die zweite findet, dass eine Tasse kein Problem darstellt, solange sie nicht eigenständig eine biologische Zivilisation entwickelt. Die dritte versteht überhaupt nicht, warum sich alle so viele Gedanken um die Küche machen, schließlich wird sie morgen ohnehin wieder benutzt. Im Wohnzimmer kommt ein weiteres Problem hinzu: Jemand arbeitet abends, jemand anderes schaut fern, und eine dritte Person möchte einfach nur in Ruhe dasitzen. Alle halten sich weiterhin für vernünftige Menschen. Gleichzeitig haben alle immer mehr Argumente gegen die anderen.

Was ist eigentlich passiert?

Niemand hat seinen Charakter verändert. Es ist auch keine plötzliche Epidemie des schlechten Willens ausgebrochen. Es ist lediglich die Phase des gegenseitigen Kennenlernens unter kontrollierten Bedingungen zu Ende gegangen, und die Phase des alltäglichen Zusammenlebens hat begonnen. Das ist ein grundlegender Unterschied. Bei den ersten Begegnungen sehen wir hauptsächlich Verhaltensweisen, die jemand in einer bestimmten Situation bewusst zeigt. Das gemeinsame Wohnen hingegen bringt Gewohnheiten zum Vorschein, die uns selbst häufig gar nicht bewusst sind. Die Art, wie wir Dinge ablegen, unser Tagesrhythmus, unsere Toleranz gegenüber Lärm, unser Umgang mit Gästen, unsere Grenzen bei der Privatsphäre und unsere persönliche Definition von Ordnung.

Die eigenen Gewohnheiten erscheinen uns selbstverständlich, weil wir seit Jahren mit ihnen leben. Wir müssen nicht jeden Tag neu entscheiden, ob wir beim Betreten der Wohnung die Schuhe ausziehen oder sie neben der Tür stehen lassen. Wir analysieren auch nicht jedes Mal, ob eine Dusche um Mitternacht eine vernünftige Idee ist. Wir machen es einfach so. Erst wenn jemand denselben Raum mit uns nutzt, stellen wir fest, dass unsere persönliche Normalität nur eine von vielen möglichen Varianten von Normalität ist.

Ein Zuhause hat keine einheitliche Bedienungsanleitung

Zunächst sollte man eine etwas unbequeme Wahrheit akzeptieren: Menschen ziehen nicht mit einem leeren Blatt Papier in eine gemeinsame Wohnung ein. Jeder bringt Erfahrungen aus früheren Wohnungen, familiäre Gewohnheiten, frühere Beziehungen zu anderen Mitbewohnern und seine eigene Vorstellung davon mit, wie der Alltag funktionieren sollte.

Jemand, der jahrelang allein gewohnt hat, kann es für selbstverständlich halten, andere über jede größere Zusammenkunft in der Wohnung vorher zu informieren. Wer in einem großen Haushalt aufgewachsen ist, ist vielleicht daran gewöhnt, dass Freunde spontan vorbeikommen und in der gemeinsamen Küche eigentlich immer etwas los ist. Eine weitere Person hat möglicherweise bereits mit Menschen zusammengelebt, die ihre Privatsphäre nicht respektiert haben, und braucht deshalb heute besonders klare Grenzen.

Keine dieser Personen muss schwierig im Umgang sein. Jede reagiert möglicherweise einfach durch den Filter ihrer eigenen Erfahrungen auf die Realität.

Das Problem beginnt, wenn wir unsere Gewohnheiten wie allgemein gültige Vorschriften behandeln. Statt zu sagen: „Ich bin es gewohnt, dass Gäste vorher angekündigt werden“, sagen wir: „Normale Menschen laden doch niemanden ein, ohne vorher Bescheid zu geben.“ Statt zu erklären, dass wir einen ruhigen Abend brauchen, stellen wir fest: „Manche Menschen können offenbar nicht einmal die grundlegendsten Regeln des Zusammenlebens respektieren.“

Bemerkst du den Unterschied? Der erste Satz beschreibt das eigene Bedürfnis. Der zweite fällt ein Urteil über das Verhalten eines anderen Menschen. Ein Mitbewohner, dem gerade erklärt wurde, dass er sich nicht normal verhält, wird vermutlich nicht begeistert damit beginnen, deine Bedürfnisse zu analysieren. Wahrscheinlicher ist, dass er bereits seine Verteidigung vorbereitet.

Deshalb besteht der erste Schritt zu einem besseren Zusammenleben darin, Fakten von Interpretationen zu trennen. Ein Fakt lautet: Gestern Abend blieben die Gäste bis ein Uhr nachts. Eine Interpretation lautet: Mein Mitbewohner

respektiert niemanden außer sich selbst. Über einen Fakt kann man sprechen und vereinbaren, wie man beim nächsten Mal vorgeht. Eine Interpretation hingegen löst einen Konflikt über den Charakter eines Menschen aus, der sich nur sehr schwer klären lässt.

Wenn dich etwas stört, versuche zunächst, das konkrete Verhalten und erst danach seine Auswirkungen zu benennen. „Gestern hat dein Telefongespräch im Wohnzimmer bis Mitternacht gedauert, und ich konnte deshalb nicht einschlafen“ ist deutlich hilfreicher als „Du verhältst dich immer so, als würdest du allein hier wohnen“. Selbst wenn du den zweiten Satz am liebsten aussprechen würdest, bietet der erste eine echte Chance auf eine Lösung.

Kleine Dinge sind nicht klein, wenn sie jeden Tag passieren

Das Zusammenleben in einer Wohnung hat eine besondere Eigenschaft: Kleine Unannehmlichkeiten treten an einem Ort auf, den man nicht einfach dauerhaft verlassen kann. Wenn jemand bei der Arbeit etwas Ärgerliches sagt, kannst du das Gespräch beenden, nach Hause gehen und dich erholen. Wenn jemand regelmäßig genau dann das Badezimmer blockiert, wenn du es brauchst, wartet das Problem am nächsten Morgen bereits wieder auf dich.

Genau deshalb können scheinbar unbedeutende Situationen eine unverhältnismäßig große Bedeutung bekommen. Ein einzelner Teller in der Spüle muss keine Katastrophe sein. Ein Teller, den dieselbe Person jeden Tag stehen lässt, kann jedoch zum Symbol eines viel größeren Problems werden: einer ungerechten Verteilung der Aufgaben. Ein unangekündigter Besuch eines Freundes muss nicht störend sein. Regelmäßige Besuche, bei denen

sich der Gast wie ein zusätzlicher Mitbewohner verhält, können dagegen das Gefühl von Privatsphäre und sogar die laufenden Kosten beeinflussen.

Mit der Zeit reagieren wir nicht mehr ausschließlich auf die aktuelle Situation. Wir reagieren auch auf die Erinnerung an frühere Situationen. Wenn du die nächsten schmutzigen Teller in der Spüle siehst, siehst du nicht mehr nur Geschirr. Du siehst alle vergangenen Gelegenheiten, bei denen du hinter jemand anderem aufgeräumt hast, und sämtliche Gespräche, die nichts verändert haben.

Das ist der Mechanismus der aufgestauten Frustration. Er läuft nicht immer bewusst ab. Manchmal kann ein Mensch selbst kaum noch sagen, was ihn eigentlich genau verärgert hat. Er weiß nur, dass er beim Geräusch einer sich öffnenden Kühlschranktür plötzlich ein kaum erklärbares Bedürfnis verspürt, auszuziehen.

Es lohnt sich, drei verschiedene Problemstufen zu unterscheiden.

Die erste ist eine einmalige Unannehmlichkeit. Jemand hat vergessen, den Müll hinauszubringen, hat das Badezimmer etwas länger als gewöhnlich belegt oder seine Sachen auf dem gemeinsamen Tisch liegen lassen. In einer solchen Situation reicht normalerweise ein gewöhnliches Gespräch oder eine kurze Erinnerung.

Die zweite Stufe ist ein wiederkehrendes Verhaltensmuster. Dieselbe Person erledigt regelmäßig ihre Aufgaben nicht, ignoriert Vereinbarungen oder beansprucht gemeinsame Räume, ohne auf die anderen Rücksicht zu nehmen. Hier braucht es ein Gespräch über die geltende Regel und nicht nur über einen einzelnen Vorfall.

Die dritte Stufe ist fehlender gegenseitiger Respekt. Jemand weiß, dass sein Verhalten den Alltag anderer erschwert, möchte aber nichts daran ändern, macht sich über angesprochene Probleme lustig oder überschreitet bewusst vereinbarte Grenzen. Das ist keine gewöhnliche Verschiedenheit von Gewohnheiten mehr.

Diese Unterscheidung hilft dabei, zwei Extreme zu vermeiden. Das erste besteht darin, wegen jeder Kleinigkeit einen riesigen Streit anzufangen. Das zweite darin, alles so lange hinzunehmen, bis man die eigene Wohnung als einen Ort betrachtet, an dem man selbst überhaupt nichts zu sagen hat.

Warum beginnen manche Konflikte wegen Dingen, die eigentlich bedeutungslos sind?

Stell dir vor, eine Person lässt ihre Einkäufe auf dem Tisch stehen. Eine andere schiebt sie zur Seite, weil sie das Abendessen zubereiten möchte. Die erste kommt zurück, bemerkt die verschobenen Sachen und fragt, warum jemand sie angefasst hat. Die zweite antwortet, dass sie schließlich irgendwo ihr Schneidebrett abstellen musste. Es folgen weitere Sätze, die sich immer weiter vom ursprünglichen Problem entfernen.

Nach fünf Minuten geht es nicht mehr um die Einkäufe. Es geht darum, wer wem Respekt entgegenbringt, wer sich egoistisch verhält und wer von Anfang an nicht in der Lage war, mit anderen zusammenzuarbeiten.

In solchen Situationen ist der eigentliche Streitgegenstand häufig nur der Auslöser. Darunter liegt ein unerfülltes Bedürfnis, eine ungelöste Angelegenheit oder eine frühere Erfahrung. Jemand möchte die Kontrolle über seine eigenen Sachen behalten. Jemand anderes braucht eine freie

Arbeitsfläche. Eine weitere Person hat vielleicht das Gefühl, dass der gemeinsame Raum nach und nach von einem einzigen Mitbewohner in Beschlag genommen wird.

Deshalb lohnt es sich, sich selbst eine einfache Frage zu stellen: Was genau stört mich an dieser Situation?

Vielleicht geht es um fehlenden Platz. Vielleicht um das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden. Vielleicht darum, dass du keinen Einfluss darauf hast, wie ein Raum genutzt wird, für den du ebenfalls bezahlst. Oder vielleicht geht es tatsächlich nur um die Einkäufe auf dem Tisch, und es reicht völlig aus, einen festen Platz dafür zu vereinbaren.

Nicht jeder Konflikt hat eine verborgene zweite Ebene. Manchmal ist die Arbeitsfläche einfach belegt. Bevor du allerdings eine Grundsatzdiskussion über gegenseitigen Respekt beginnst, solltest du prüfen, ob du gerade versuchst, ein organisatorisches Problem mit einem Vorwurf über den Charakter eines Menschen zu lösen.

Die erste Diagnose statt des ersten Streits

Bevor du anfängst, die Regeln für das gemeinsame Wohnen zu verändern, solltest du dir ansehen, wie das Zusammenleben tatsächlich funktioniert. Nicht, wie es deiner Vorstellung nach funktionieren sollte, sondern was an einem gewöhnlichen Tag wirklich passiert.

Achte einige Tage lang auf Situationen, die Spannungen auslösen. Du musst dafür keine Dokumentation wie eine Untersuchungskommission nach einer Gebäudekatastrophe führen. Eine kurze Notiz auf deinem Smartphone reicht völlig aus. Halte konkrete Ereignisse, ihre Häufigkeit und ihre Auswirkungen fest.

Zum Beispiel:

- Die gemeinsame Küche ist regelmäßig zu den Zeiten belegt, in denen mehrere Personen gleichzeitig Essen zubereiten möchten.
- Gäste übernachten ohne vorherige Ankündigung.
- Die Reinigung der gemeinsamen Räume wird meistens von einer einzigen Person übernommen.
- Gespräche und Musik am Abend stören diejenigen, die am nächsten Tag früh aufstehen müssen.
- Persönliche Gegenstände nehmen regelmäßig gemeinsame Ablageflächen in Anspruch.

Achte noch auf einen weiteren Punkt: Ist das Problem tatsächlich ein gemeinsames Problem oder betrifft es ausschließlich deine persönlichen Erwartungen? Das ist wichtig, denn nicht jede individuelle Vorliebe sollte automatisch zu einer Regel für alle werden.

Du kannst eine perfekt aufgeräumte Küche bevorzugen. Das bedeutet aber nicht, dass die anderen Lebensmittel im Kühlschrank nach der Höhe ihrer Verpackungen sortieren müssen. Du kannst während deiner Arbeit absolute Ruhe brauchen. Wenn du allerdings im Wohnzimmer arbeitest, musst du auch berücksichtigen, dass die anderen Bewohner ein Recht darauf haben, diesen Raum zu nutzen. Umgekehrt kann jemand, der gerne laute Treffen veranstaltet, nicht einfach davon ausgehen, dass sich alle anderen seinen Plänen anpassen müssen.

Eine gute Bestandsaufnahme berücksichtigt die Bedürfnisse aller Beteiligten.

Hilfreich ist auch festzustellen, wie häufig eine bestimmte Situation vorkommt und wie schwerwiegend ihre Folgen sind. Wenn ein Mitbewohner einmal im Monat Freunde zu einem gemeinsamen Abend einlädt, ist das etwas anderes

als täglicher Besuch von mehreren Personen. Wenn jemand gelegentlich eine Tasse stehen lässt, ist das ebenfalls etwas anderes, als regelmäßig die gesamte Küche für andere zum Aufräumen zurückzulassen.

Notiere außerdem, ob das Problem bereits früher angesprochen wurde. Falls nicht, weiß die andere Person möglicherweise schlicht nicht, dass ihr Verhalten stört. Wenn hingegen eine Regel bereits eindeutig vereinbart wurde und jemand sie regelmäßig ignoriert, muss das Gespräch auch die Verantwortung für gemeinsame Absprachen betreffen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Gespräch?

Am besten dann, wenn das Problem noch so klein ist, dass man in Ruhe darüber sprechen kann. Warte nicht, bis allein der Anblick deines Mitbewohners in dir einen inneren Monolog voller Argumente auslöst.

Beginne auch keine wichtige Diskussion im Moment größter Verärgerung. Ein Gespräch darüber, dass jemand regelmäßig das Badezimmer blockiert, sollte nicht durch die geschlossene Badezimmertür stattfinden, während du gerade zu spät zur Arbeit kommst. In diesem Moment sagt man leicht etwas, das das Problem nicht löst, dafür aber Stoff für weitere drei Wochen angespannter Stimmung liefert.

Wähle einen ruhigen Zeitpunkt und beschreibe die konkrete Situation. Du könntest beispielsweise sagen:

„Ich würde gerne über die Nutzung der Küche sprechen. In letzter Zeit ist es mehrmals vorgekommen, dass ich kein Essen zubereiten konnte, weil die Arbeitsfläche mit deinen Sachen belegt war. Ich möchte daraus keine große Sache

machen, aber wir sollten vereinbaren, wo wir Dinge aufbewahren, die wir gerade nicht benutzen."

Das ist kein Angriff. Es ist eine Information über ein Problem und eine Einladung, gemeinsam eine Lösung zu finden.

Erwarte allerdings nicht, dass jedes Gespräch sofort mit einer Einigung endet. Die andere Person kann eine eigene Perspektive haben, die du bisher nicht berücksichtigt hast. Vielleicht hat sie keinen anderen Platz, um ihre Einkäufe aufzubewahren. Vielleicht benutzt sie die Küche zu anderen Zeiten. Vielleicht ist ihr überhaupt nicht aufgefallen, dass ihre Sachen regelmäßig die gemeinsame Arbeitsfläche blockieren.

Gib ihr die Möglichkeit, ihre Sichtweise darzustellen. Suche anschließend nach einer Vereinbarung, die das tatsächliche Problem löst und nicht lediglich deine ursprünglichen Erwartungen bestätigt.

Das erste Kapitel des gemeinsamen Wohnens sollte keine Geschichte darüber sein, wer am anspruchsvollsten, tolerantesten oder zivilisiertesten ist. Es sollte ein Versuch sein, zu verstehen, warum mehrere Menschen, die auf dem Papier überhaupt kein Problem miteinander haben, sich plötzlich bei der ganz gewöhnlichen Nutzung von Küche, Badezimmer oder Wohnzimmer gegenseitig auf die Nerven gehen.

Wenn du aufhörst, jeden Unterschied als Beweis für böse Absichten zu betrachten, kannst du die tatsächliche Ursache der Spannungen leichter erkennen. Und wenn du weißt, worin das Problem besteht, kannst du endlich über eine Lösung sprechen, statt einen endlosen Prozess gegen die

Person zu führen, die schon wieder eine Tasse auf dem Tisch stehen gelassen hat.

Kapitel 2 - Meine Normalität gegen deine Normalität. Warum sind wir uns nicht einmal bei den einfachsten Dingen einig?

Das gemeinsame Wohnen hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, Unterschiede sichtbar zu machen, die uns bei keiner anderen Form des Kontakts aufgefallen wären. Du kannst jemanden seit mehreren Jahren kennen, dich regelmäßig mit ihm außerhalb der Wohnung treffen, gemeinsame Reisen unternehmen und ihn für einen ausgesprochen vernünftigen Menschen halten. Erst wenn ihr dasselbe Badezimmer benutzt, stellt sich heraus, dass eure Vorstellungen von einer angemessenen Duschdauer um zwanzig Minuten auseinanderliegen und eure Einstellungen zu Handtüchern durchaus das Thema einer eigenen internationalen Konferenz sein könnten.

Zuvor hast du diesen Menschen in Situationen erlebt, die einen klaren Anfang und ein klares Ende hatten. Ein gemeinsames Mittagessen dauerte zwei Stunden. Ein Treffen endete damit, dass jeder nach Hause ging. Ein Wochenendausflug hatte einen geplanten Ablauf. Jetzt gibt es keine eindeutige Grenze mehr. Der Alltag wiederholt immer wieder dieselben Situationen, und jeder bringt seine eigenen Standards mit.

Eine Person findet, dass Ordnung bedeutet, dass keine Gegenstände sichtbar auf den Arbeitsflächen herumstehen. Eine zweite hat kein Problem damit, wenn aktuell benutzte Dinge auf dem Tisch bleiben. Eine dritte räumt erst dann auf, wenn es ihrer Meinung nach wirklich unansehnlich

geworden ist. Alle können dieselbe Küche betrachten und dabei das Gefühl haben, sich in völlig unterschiedlichen Wohnungen zu befinden.

Dabei handelt es sich nicht nur um eine Geschmacksfrage. Unterschiedliche Definitionen alltäglicher Begriffe beeinflussen die Nutzung gemeinsamer Räume, die Verteilung der Pflichten und das persönliche Gerechtigkeitsempfinden. Wenn diese Unterschiede nicht ausgesprochen werden, geht jeder davon aus, dass die anderen schon genau wissen werden, was gemeint ist.

Wörter, die selbstverständlich erscheinen, sind es überhaupt nicht

Eine der größten Quellen für Missverständnisse sind scheinbar einfache Begriffe: sauber, leise, schnell, spät, häufig, gelegentlich, gemeinsam und hinter sich aufräumen. Sie klingen eindeutig, solange niemand festlegen muss, was sie konkret bedeuten.

Nehmen wir das Wort „aufräumen“. Für eine Person bedeutet es, das Geschirr abzuwaschen, die Arbeitsfläche abzuwischen, den Herd zu reinigen und den Müll hinauszubringen. Für eine andere reicht es aus, die eigenen Sachen wegzuräumen. Für eine dritte bedeutet Aufräumen, den Raum in einen Zustand zu versetzen, in dem keine unmittelbare Intervention des Gesundheitsamtes erforderlich ist.

Jeder kann überzeugt sein, seinen Teil der Aufgaben erledigt zu haben. Und jeder kann gleichzeitig das Gefühl haben, dass die anderen viel zu wenig tun.

Ähnlich verhält es sich mit Ruhe. Wenn du deinen Mitbewohnern sagst, dass es nach 22 Uhr ruhig sein sollte, kannst du drei verschiedene Interpretationen bekommen.

Die erste Person schaltet den Fernseher aus. Die zweite meint, es reiche aus, die Lautstärke um zwei Stufen zu reduzieren. Die dritte telefoniert weiterhin, weil sie schließlich keine Musik hört.

Das Missverständnis entsteht hier nicht aus mangelnder Intelligenz. Es entsteht dadurch, dass wir allgemeine Begriffe verwenden, die jeder anhand seiner eigenen Erfahrungen interpretiert.

Deshalb sollte man bei der Festlegung von Regeln allgemeine Erwartungen in konkrete, erkennbare Verhaltensweisen übersetzen. Statt „Wir halten die Küche sauber“ ist es sinnvoller, festzulegen, dass jeder nach der Zubereitung einer Mahlzeit das benutzte Geschirr abwäscht, Essensreste von der Arbeitsfläche entfernt und gemeinsam genutzte Küchenutensilien wieder an ihren Platz legt. Statt „Abends machen wir keinen Lärm“ kann man bestimmte Zeiten festlegen, in denen laute Gespräche, Musik und die Nutzung geräuschintensiver Geräte eingeschränkt werden.

Das klingt nach einer kleinen Veränderung, macht aber einen erheblichen Unterschied. Niemand muss mehr erraten, was der andere gemeint hat. Man kann konkret überprüfen, ob die Vereinbarung eingehalten wurde.

Ordnung ist persönlich, aber die gemeinsame Küche gehört nicht nur einer Person

Einer der konfliktträchtigsten Bereiche des Zusammenlebens ist das Thema Sauberkeit und Aufräumen. Der Grund ist einfach: Jeder hat seine eigene Toleranzgrenze gegenüber Unordnung, gleichzeitig nutzen aber alle dieselben Räume, für deren Zustand auch alle gemeinsam verantwortlich sind.

Für eine Person sind einige Stunden lang in der Spüle stehende Teller kein Problem. Für eine andere ist das ein unangenehmer Anblick, der sie daran hindert, die Küche vernünftig zu benutzen. Jemand kann Staub auf einem Regal tolerieren, aber keine verschmutzten Arbeitsflächen. Eine andere Person wischt regelmäßig die Arbeitsplatte ab, bemerkt aber nicht, dass der Mülleimer längst überfüllt ist.

Man sollte verstehen, dass Sauberkeit kein einheitlicher, für alle Menschen gleicher Maßstab ist. Man kann sehr hohe Ansprüche an das eigene Zimmer stellen und gleichzeitig wenig Wert auf Ordnung im Wohnzimmer legen. Es kann aber auch genau umgekehrt sein: Die eigenen Sachen sind einem relativ egal, während man in der gemeinsamen Küche unbedingt Ordnung braucht.

Das Problem entsteht, wenn jemand versucht, den anderen seinen persönlichen Standard aufzuzwingen, ohne darüber zu sprechen, ob dieser überhaupt notwendig und dauerhaft umsetzbar ist.

Stell dir eine Situation vor, in der eine Mitbewohnerin jeden Abend die Küche gründlich reinigt. Sie wäscht die Spüle, wischt die Schrankfronten ab, sortiert die Gewürze und ordnet die Lebensmittel in den Regalen. Die anderen Bewohner machen das nicht, weil sie ein solches Maß an Ordnung nicht für notwendig halten. Nach einigen Wochen hat die Mitbewohnerin das Gefühl, die Arbeit für alle zu erledigen. Die anderen wiederum fühlen sich ständig beurteilt.

Wer hat recht?

Möglicherweise haben beide Seiten berechtigte Erwartungen, aber keine spricht über das eigentliche Problem. Die eine Person braucht einen besser organisierten

Raum. Die anderen brauchen einen Standard, der nicht verlangt, jeden Tag zusätzliche Arbeiten ohne erkennbaren Grund zu erledigen.

Die Lösung besteht weder darin, automatisch den höchsten Sauberkeitsstandard zu übernehmen, noch darin, beliebige Unordnung zu akzeptieren. Man muss einen gemeinsamen Maßstab festlegen, der es allen ermöglicht, den Raum normal zu nutzen.

Ein guter Ausgangspunkt ist die Trennung zwischen persönlicher Ordnung und gemeinsamer Ordnung. Das eigene Zimmer bleibt in erster Linie die Verantwortung seines Bewohners, solange dadurch weder die Sicherheit noch die Hygiene oder der Zustand der Immobilie beeinträchtigt werden. Für die gemeinsame Küche, das Badezimmer und das Wohnzimmer braucht es dagegen Regeln, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen.

Das bedeutet nicht, dass jeder denselben Sauberkeitsstandard mögen muss. Es bedeutet, dass jeder wissen sollte, welcher Standard in den gemeinsam genutzten Räumen gilt.

Ruhe ist kein absoluter Zustand

Unterschiedliche Vorstellungen von Lärm sind manchmal noch schwieriger zu lösen, weil sich nicht jede Situation durch das einfache Einschränken einer bestimmten Tätigkeit regeln lässt.

Eine Person arbeitet früh am Morgen und möchte um 22 Uhr schlafen gehen. Eine zweite kommt erst um diese Uhrzeit nach Hause und hat jetzt überhaupt erst Zeit, das Abendessen zuzubereiten. Eine dritte arbeitet im Homeoffice und braucht tagsüber Ruhe, schaut aber abends gerne Filme. Ihre Tagesabläufe sind nicht identisch, und die

Wohnung verfügt nun einmal nicht über drei separate Akustiksysteme.

In solchen Situationen lohnt es sich, zwei Dinge voneinander zu unterscheiden: gewöhnliche Alltagsgeräusche und Lärm, der die Erholung oder die Erledigung von Aufgaben tatsächlich erschwert.

Man kann nicht erwarten, dass es in einer Wohnung jederzeit vollkommen still ist. Türen werden geöffnet und geschlossen, jemand benutzt die Küche, gelegentlich klingelt ein Telefon und Haushaltsgeräte verrichten ihre Arbeit. Eine gemeinsame Wohnung ist kein Tonstudio, auch wenn sich manche Bewohner so verhalten, als wäre jedes Geräusch oberhalb eines Flüsterns ein Verstoß gegen eine internationale Konvention.

Auf der anderen Seite rechtfertigt die Aussage „Das sind doch ganz normale Geräusche“ keineswegs alles. Laute Musik, Gespräche über Lautsprecher, stundenlange gesellige Treffen oder die Nutzung von Geräten auf eine Weise, die andere regelmäßig stört, müssen die gemeinsamen Bedürfnisse berücksichtigen.

Am besten legt man konkrete Zeiträume und bestimmte Verhaltensweisen fest, bei denen Geräusche eingeschränkt werden sollen. Dabei sollten die unterschiedlichen Tagesabläufe der Bewohner berücksichtigt werden. Wenn jemand im Schichtdienst arbeitet, kann eine feste Ruhezeit ausschließlich während der Nacht für diese Person unzureichend sein. In diesem Fall lassen sich zusätzliche Vereinbarungen für Arbeits- und Erholungszeiten treffen, beispielsweise eine vorherige Information über wichtige Termine, bei denen Ruhe erforderlich ist.