

if.informativ & if.feministisch

gleichstellung
fördern
frauen und männer
Vorarlberg

Mental Load

Die unsichtbare Last der Frauen



Typisch weiblich

Warum vor allem Frauen betroffen sind

Es geht uns alle an

Mental Load, ein gesellschaftliches Problem

Die Last aufteilen

Gleichberechtigte Partnerschaft als Schlüssel

Die Last der Mütter

Tanja Kopf
Funktionsbereich
Frauen und Gleichstellung
tanja.kopf@vorarlberg.at

Mehr Infos:
www.vorarlberg.at/frauen
frauen.gleichstellung@vorarlberg.at



Wenn Sie eine Frau* und Mutter sind, dann kennen Sie das. Sie sind für (fast) alles verantwortlich. Den Speiseplan für die ganze Woche. Die Fußball-, Tennis- und Musikstunden der Kinder. Wissen, welches Kind in welchem Fach besondere Unterstützung braucht. Daran denken, dass das mittlere Kind schon wieder fünf Zentimeter gewachsen ist und dringend neue Hosen gekauft werden müssen. Die Urlaubsplanung. Den Überblick über die Haushaltskosten. Die Geschenke für die ganze Familie. Und natürlich alle Familienfeiern. Selbstverständlich für alle großen und kleinen Wehwehchen rund um Sie herum. Ist Ihnen schon schwindlig geworden beim Lesen? Mir beinahe beim Aufzählen. Weil es wirklich viel ist, was Frauen und vor allem Mütter zu leisten haben. Und dabei ist meine Aufzählung bei Weitem nicht vollständig. Seit ein paar Jahren gibt es für dieses Phänomen des Überfordert-Seins eine sehr fundierte wissenschaftliche Benennung: Mental Load – die unsichtbare Last. Das trifft es sehr genau.

Wer immer an alles zu denken hat und sich darum kümmern muss, dass nichts vergessen wird, ist belastet. Nicht so sichtbar wie Paketzusteller*innen, aber am Abend meist genauso müde und erschöpft wie nach einem Tag Pakete-Schleppen. Dass Mental Load vor allem Frauen betrifft, liegt an den immer noch sehr tradierten Rollen. Auch wenn Männer in Familie und Haushalt mithelfen, sind es doch meist die Frauen, die ihren Männern sagen, was gerade zu tun ist und was erledigt werden muss. Weil sie die Haushaltsführung hat und er nur mithilft. Lassen Sie sich von den Lösungen überraschen, die Expert*innen zu diesem Thema haben. Informieren Sie sich über aktuelle Zahlen zur Sorgearbeit oder darüber, wie sich der Mental Load auf Psyche und Körper auswirkt.

Vor allem aber freuen Sie sich auf die gute alte Tradition unseres Gewinnspiels. Unter allen Mails, die uns unter der E-Mail-Adresse frauen.gleichstellung@vorarlberg.at erreichen, verlosen wir das Buch „Raus aus der Mental Load Falle“ von Patricia Cammarata.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen entlastende Stunden beim Lesen.
Ihre Tanja Kopf

© LAND VORARLBERG

inhalt

03_Standpunkt

Landesrätin Katharina Wiesflecker

04_Coverstory

Mental Load – die unsichtbare Last

06_Interview: Barbara Schrammel

Mental Load geht uns alle an

08_Care-Arbeit ist Mental Load

Welche Faktoren dazu beitragen

10_Mama macht das schon

Mütter sind besonders betroffen

12_Zum Nachlesen und -hören

Bücher, Podcasts und mehr zum Thema

14_„Der Feminismus muss radikaler werden“

Valie Export über ihre aktuelle Ausstellung

15_Mental Load – ein Familienthema

Andrea Kramer im Interview

16_5 Schritte gegen Mental Load

Tipps von Veronika Burtscher-Kiene

impressum

if:informativ & feministisch. Aktuelle Information zu Frauen- und Gleichstellungsthemen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie interessierte Frauen und Männer.

Herausgeberin: Funktionsbereich Frauen und Gleichstellung des Amtes der Vorarlberger Landesregierung

Redaktion: Ursel Nendzig **Bundeslandredaktion:** Tanja Kopf, Susanne Birnbaumer, Siegrid Pescoller **Organisation:** Janine Meinrad **Lektorat:** Angelika Hierzenberger-Gokesch

Artdirection und Produktion: Martin Jandrisevits, Titanweiß Werbeagentur GmbH **Druck:** Samson Druck **Auflage:** Vorarlberg 2.200, Gesamtauflage 15.800

Beratung, Konzept, Koordination der Produktion: „Welt der Frauen“ Corporate Print für das Amt der Vorarlberger Landesregierung,

Funktionsbereich Frauen und Gleichstellung www.welt-der-frauen.at **DSGVO-Hinweis:** Sehr geehrte Bezieherinnen und Bezieher, mit 25. 5. 2018 ist die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft getreten. Als Bezieherin/Bezieher haben Sie uns personenbezogene Daten zur Verfügung gestellt, die wir im Rahmen der Erfüllung Ihres Bezugswunsches verarbeiten. Der verantwortungsvolle Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Um unsere Informationspflicht nach der DSGVO zu erfüllen, möchten wir Sie für alle weiteren Details zu unserem Umgang mit Ihren Daten auf unsere Datenschutzerklärung hinweisen. Diese schicken wir Ihnen auf Wunsch und Anfrage via frauen.gleichstellung@vorarlberg.at gerne zu.

*Mit dem Gendersternchen bringen wir zum Ausdruck, dass wir in dieser Publikation mit dem Begriff Frau alle Menschen ansprechen, die sich als Frau definieren.

3 FRAGEN AN ...

Mag.^a Christa Bauer,

Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Mitarbeiterin im femail FrauenInformationszentrum
in der Fachstelle Frauengesundheit

**1. Was genau ist unter Mental Load zu verstehen?**

Der Begriff Mental Load ist relativ neu und bezeichnet die gedankliche, aber auch emotionale Belastung, die durch die Organisation von alltäglichen Aufgaben in der Familie entsteht. Denn Aufgaben müssen ja nicht nur erledigt werden, sondern dahinter steht auch deren Planung sowie das Gefühl, dafür zuständig zu sein, und sich verantwortlich zu fühlen. Das erfordert ein hohes Maß an Denkarbeit, die nicht sichtbar ist, aber dennoch vor allem bei Frauen zu einer zunehmenden Erschöpfung führt.

2. Warum ist Mental Load oft Frauensache?

Da in unserer Gesellschaft mehrheitlich Frauen für reproduktive Aufgaben wie Sorgearbeit oder Haushaltstätigkeiten als zuständig gesehen werden, sind sie häufiger von Mental Load betroffen. Traditionelle Rollenbilder in der Herkunftsfamilie, die eigene Sozialisation und gesellschaftliche Rollenerwartungen befördern das Gefühl der Zuständigkeit für das Familienmanagement. In vielen Familien übernimmt der Partner zwar ebenfalls Aufgaben bei der Familienarbeit, aber eben meist als „Hilfsarbeiter“, wobei die Hauptverantwortlichkeit und damit die gedankliche Belastung bei der Frau bleibt. Als Antwort auf die permanente Überforderung versuchen die meisten Frauen, sich noch besser zu organisieren, um ihre meist hohen Standards in allen Tätigkeitsbereichen zu erfüllen.

Da das kaum möglich ist, sind sie zusätzlich noch durch permanente Selbstzweifel sowie Schuldgefühle gegenüber Kindern oder anderen Familienangehörigen belastet. Denn nicht zu vergessen ist, dass Frauen meist mehr Gefühlsarbeit leisten, sich also stärker dafür verantwortlich fühlen, dass es der Familie gut geht. Auch das ist ein Teil des Mental Load.

3. Was können Frauen beitragen, dass sich die „Zuständigkeit“ verändert?

Grundsätzlich kann dieses Problem nicht ausschließlich auf der individuellen Ebene gelöst werden. Solange gewisse strukturelle Rahmenbedingungen nicht verändert werden, wie z. B. Förderung der Teilzeitarbeit für beide Elternteile, akzeptierte Väterkarenz auch in überwiegend von Männern ausgeführten Berufen, finanzielle Aufwertung der überwiegend von Frauen ausgeübten Berufe etc., wird es schwierig bleiben.

Auf der individuellen Ebene ist es vor allem wichtig, die Überlastung wahrzunehmen und mit dem Partner

darüber zu reden. Dabei geht es darum, die einzelnen Aufgaben sichtbar zu machen und neu zu verteilen. Und zwar nicht nur die Aufgaben, sondern auch die komplette Verantwortlichkeit für die Organisationsprozesse, die zur jeweiligen Aufgabe gehören.

Vertiefte Kommunikation und gerechtere Aufgabenverteilung fördern das gegenseitige Verständnis und die Wertschätzung füreinander und ermöglichen beiden Elternteilen, eine tragfähige Beziehung zu den Kindern aufzubauen.

Mental Load bezeichnet vorrangig die Belastung, die durch das Organisieren von Alltagsaufgaben entsteht, die gemeinhin als nicht der Rede wert erachtet werden und somit weitgehend unsichtbar sind.* Nach wie vor sind es immer noch die Frauen, die sich um die Freizeit- und Arzttermine der Kinder, um die Geburtstagsgeschenke für die Familie oder das Erledigen der Hausaufgaben kümmern. Die Verantwortung für die Sorgearbeit – das wissen wir aus vielen Studien – liegt auch im Jahr 2023 noch zum überwiegenden Teil bei den Frauen.

Wie Sie im vorliegenden Heft lesen können, gibt es durchaus Strategien für jede einzelne Frau, wie diese „unsichtbaren“, aber dennoch belastenden Aufgaben besser aufgeteilt werden können. Neben individuellen Lösungen müssen wir aber als Gesellschaft weiterhin an den Rollenbildern und strukturellen Rahmenbedingungen arbeiten, damit Familienarbeit und die Verantwortung für die Alltagsanforderungen auf mehrere Schultern verteilt werden.

In Vorarlberg starten wir deshalb mit einer Kampagne zu genau diesem Thema, die mithilfe von ESF-Geldern finanziert werden wird.



**KATHARINA
WIESFLECKER**
Frauenlandesrätin

*Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Mental_Load

MENTAL LOAD - die unsichtbare Last

Was braucht es alles, um einen Alltag, ein Familienleben am Laufen zu halten? Die Liste der Anforderungen ist schier endlos lang – und lastet zum Großteil auf Frauen. Was es mit Mental Load auf sich hat, wie es dazu kam und wie wir uns davon befreien können

Hilft Ihr Mann im Haushalt mit? Dann tragen Sie den Mental Load.“ Ein Zitat, das auf der Instagram-Seite des „Mental Load Award“ zu lesen ist (www.instagram.com/mental.load.award) und erst sikkern muss. Denn es trifft den Kern dessen, wofür der Begriff Mental Load steht: für vieles – zu vieles – verantwortlich zu sein, selbst für das Einteilen der „Helfer“. Die Koffer für den Urlaub zu packen, dabei an alle Medikamente zu denken. Arzttermine im Überblick zu haben. Einer ganzen Reihe an Whatsapp-Gruppen anzugehören. Treffen mit befreundeten Familien zu vereinbaren. Und er steht auch dafür: weiblich zu sein. Mental Load kann zwar auch auf Männerschultern lasten, ist aber in aller Regel Frauensache. Warum das so ist? Diese Frage ist nicht so schnell zu beantworten und zwingt uns dazu, auf darunterliegende Themen zu schauen.

So ist eine Ursache die Sozialisation: Frauen werden schon als Mädchen darauf geprägt, Verantwortung für das Wohlergehen anderer zu übernehmen. Und das tun sie auch, meist völlig unreflektiert. Für viele ist der „Knackpunkt“ die Geburt des ersten Kindes, mit dem die Mutter wie selbstverständlich die Sorgearbeit übernimmt. Geht sie zurück in ihre Erwerbstätigkeit, behält sie diese Aufgaben aber. Und die To-do-Liste wird lang und immer länger. Genau so ist der Gender-Pay-Gap sowohl als Ursache als auch als Symptom des Mental Load zu sehen. Weil Frauen weniger verdienen, sind sie es, die im Beruf zurückstecken, um die Familienorganisation und

Pflegearbeit zu übernehmen, weshalb sie weniger verdienen. Der Beginn eines ewigen Teufelskreises.

Die Folgen

Die Last der Verantwortung kann in eine psychische und körperliche Überlastung führen und im Burn-out enden. Im Unterschied zu Mental Load ist das Burn-out eine klare Diagnose, die von Mediziner*innen gestellt wird. Doch auch wenn Mental Load keine offizielle Krankheit ist, ist er mehr als nur eine temporäre Überforderung. Vielmehr ist er als Ausgangspunkt für schwere psychische und in weiterer Folge auch körperliche Krankheiten zu betrachten. Symptome wie Kraftlosigkeit, Schlafstörungen,



Viele Frauen kämpfen täglich mit ihrem Mental Load. Letztlich handelt es sich aber um ein Problem, das die gesamte Gesellschaft betrifft.



Gereiztheit oder Verspannungen sind unbedingt ernst zu nehmen.

Der Weg aus der Mental-Load-Falle führt zuallererst über das Sichtbarmachen der unsichtbaren Last: Nur, was gesehen wird, kann anerkannt, besprochen und neu verteilt werden. Eine Mammutaufgabe: Listen schreiben, verhandeln, delegieren. Letztlich sind aber nicht nur die Frauen gefragt, sich selbst aus ihrer Mental-Load-Falle zu befreien. Was es braucht: gesamtgesellschaftliche Lösungsansätze wie qualitativ hochwertige Kinderbetreuung, Anerkennung von Pflegearbeit im Pensionssystem – und neue, längst überfällige Rollenbilder für eine Gesellschaft, in der jede Art von Arbeit gerecht aufgeteilt wird. ●

Bin ich betroffen?

Die wichtigsten Warnsignale bei Mental Load:

- #1 Emotionale Erschöpfung: Sie zählt zu den stärksten Symptomen.
- #2 Schlafstörungen: Die Gedanken kommen nicht zur Ruhe, kreisen um To-dos.
- #3 Frustration: Trotz aller Mühe wird der Stress nicht weniger.
- #4 Körperliche Symptome: Verspannungen, Kopfschmerzen und Schwindel, verursacht durch ständige Anspannung und damit einhergehende Durchblutungsstörungen.

Online sind verschiedene Tests zu finden, um herauszufinden, ob man unter Mental Load leidet. Z. B. gibt es auf www.equal-careday.de unter dem Reiter „Mental Load“ einen Test, der für verschiedene Familiensituationen anwendbar ist.

Mental Load geht uns alle an

In ihrer Beratungstätigkeit ist sie mit dem Thema Mental Load konfrontiert. Woher diese unsichtbare Last, die hauptsächlich Frauen tragen, kommt, was es braucht, um sie gleichmäßig auf allen Schultern zu verteilen, und warum wir alle davon profitieren würden, erzählt Barbara Schrammel im Interview.

if: Würden Sie sagen, dass Mental Load ein Kind unserer Zeit ist?

Barbara Schrammel: Mental Load hat es vielleicht schon immer gegeben. Ich denke aber, die Denkarbeit, die Ansprüche und Erwartungen – in erster Linie an Mütter – sind in den letzten Jahrzehnten gestiegen. Wenn wir in die 1950er- bis 1970er-Jahre zurückdenken, war es damals die Norm, dass Frauen zu Hause waren (im Übrigen nur in diesen Jahrzehnten, weder davor noch danach!). Seither ist durch feministische Initiativen und Gleichstellungsmaßnahmen einiges erreicht worden. Frauen ist der Arbeitsmarkt zugänglich geworden, sie sind höher gebildet. Aber an dem Punkt, dass Männer Verantwortung für die Familienorganisation übernehmen – daran hat sich kaum etwas verändert.

Ist Mental Load also ein Thema der Frauen?

In dem Sinne, dass die Last der Doppel- und Dreifachbelastung in erster Linie bei den Frauen liegt, ja. Es ist aber genauso ein Thema für Männer, für Paare und letztlich für die gesamte Gesellschaft. Wir haben während der Coronapandemie beobachtet, dass viele Frauen an ihre Belastungsgrenze gekommen sind, durch den Ausfall von Kinderbetreuung und dadurch, dass die Großeltern weggefallen sind.



BARBARA SCHRAMMEL

Barbara Schrammel ist Diplomsozialpädagogin, Psychosoziale Beraterin und Psychodrama-Psychotherapeutin. Sie arbeitet bei Frauen beraten Frauen, einer feministischen Beratungsstelle in Wien, und in freier Praxis. 2021 initiierte sie das vom Bundeskanzleramt finanzierte Projekt „Gemeinsam gegen Gewalt“ zum unmittelbaren Zusammenhang zwischen Gewalt und ungleichberechtigter Elternschaft. Teil des Projektes ist eine Medienkampagne inklusive „Mental Load Award“.
www.instagram.com/mental.load.award/

Ist das Thema also noch einmal zugespitzt auf Mütter?

Sicher betrifft es sie noch mal mehr. Aber auch in Beziehungen ohne Kinder übernehmen Frauen mehr von den unbezahlten Tätigkeiten, auch wenn es sich dort egalitärer verteilt als in Familien mit Kindern. Denn dann explodieren diese Aufgaben einfach, weil mehr

Personen mitgedacht und mitversorgt werden müssen. Und das hat zur Folge, dass mit unserem konservativen Familienbild, das von der Norm gelebt wird, Frauen ihre Erwerbsarbeit reduzieren.

Gibt es eigentlich in homosexuellen Beziehungen weniger Mental Load?

Nein. Es berichten uns auch homosexuelle Paare von den gleichen Problemen. Auch die Statistiken bestätigen das: Es ist ein bisschen gerechter verteilt. Aber sobald eine Person die Erwerbsarbeit reduziert, um Care-Arbeit zu übernehmen, gibt es das Problem des Mental Load.

Spannend ist, dass – zumindest in den meisten Familien – wie selbstverständlich Frauen diese unsichtbare Last tragen. An welchem Punkt passiert diese stille Übernahme?

Ich denke, es beginnt schon vor der Schwangerschaft, dass Frauen mehr von der Denk- und Planungsarbeit übernehmen oder mehr im Haushalt machen. Das liegt zum großen Teil an unserer Sozialisation. Mädchen werden mehr dazu animiert, mit Puppen zu spielen, sich zu kümmern, sich für die Bedürfnisse und das Wohlbefinden aller zuständig zu fühlen. Dazu kommen Rollenerwartungen an Frauen. Pädagog*innen sprechen in erster Linie



Nach wie vor lastet der Großteil der Verantwortung für die Sorgearbeit auf den Frauen.

Mütter an, wenn es ein Problem gibt. Die Rolle, die wir als Frauen spielen, ist nur zu einem geringen Teil unser eigener Handlungsspielraum, der größere Teil ist kulturell bedingt durch gesellschaftliche Strukturen, Rollenerwartungen, Sozialisierungen, Rahmenbedingungen und unterschiedliche Erwartungen an Männer und Frauen.

So können die Väter nichts dafür, dass sie von den Pädagog*innen gar nicht angesprochen werden.

Letztlich können auch Pädagog*innen nichts dafür, weil es kulturell so tief in uns verankert ist. Das ist der springende Punkt: Wir sind alle nicht gefeit davor. Deshalb brauchen wir gesamtgesellschaftlich ein neues Bild von Vaterschaft, Mutterschaft, Männlichkeit und Weiblichkeit. Wenn man in eine chaotische Familienwohnung kommt, wer denkt denn: „Das ist aber ein schlechter Hausmann“? Wahrscheinlich niemand. Wer wofür „zuständig ist“, wird uns ja auch ständig in Medien, Kinderbüchern und in der Werbung präsentiert.

Dabei geht es nicht darum, dass Frauen es gemütlicher haben und den Männern alles auflasten wollen. Es profitieren alle von gerechter Aufteilung des Mental Load, oder?

Studien zeigen eindeutig, dass die Lebenszufriedenheit in der Familie bei allen Mitgliedern steigt. Am stärksten bei Frauen und Kindern. Am wenigsten, aber dennoch steigt sie bei Männern. Das Teilen des Mental Load führt dazu, dass Frauen ökonomisch unabhängiger sein können. Die Kommunikation wird verbessert, Männer fühlen sich verantwortlicher und haben dadurch zugleich mehr Mitspracherecht in der Familie und eine bessere Bindung zu ihren Kindern. Das Machtungleichgewicht sinkt in den Familien. Ein Faktor, warum häusliche Gewalt reduziert wird. Das finde ich am allerschönsten.

Welche Lösungsansätze gibt es gesamtgesellschaftlich?

Der erste Ansatz ist, die Care-Arbeit ins Zentrum zu rücken und anzuerkennen, was für ein wichtiger Beitrag sie für die Gesellschaft ist. Ohne Care-Arbeit geht nichts! Und der zweite Punkt ist: Viele Paare wollen gleichberechtigte Elternschaft leben und scheitern an den Strukturen. Zum einen am Gender-Pay-Gap, das wichtigste Argument für viele, warum Frauen in Karenz gehen und danach lange Teilzeit arbeiten. Zum anderen aber auch an strukturellen Rahmenbedingungen, wie Kinderbetreuungsmöglichkeiten oder familienfreundlichen Arbeitszeiten.

Wenn Väter in Karenz gehen, werden sie danach oft degradiert. Braucht es auch aufseiten der Unternehmen einen Wandel?

Es stimmt nicht ganz: Männer sehen sich jetzt mit den Konsequenzen konfrontiert, die Frauen schon lange in Kauf nehmen. Studien zeigen aber auch, dass längere Karenzzeiten langfristig für Väter durchaus auch Vorteile in der Erwerbsarbeit bringen. Es scheint, als wäre die Sorge vor negativen Konsequenzen höher als die tatsächlichen Konsequenzen. Aber definitiv braucht es ein Umdenken in Unternehmen. Es bräuhete Führungskräfte, die Vorbildwirkung haben, die lange in Karenz gehen. Es zeigt sich, dass eine Karenz von fünf Monaten – statt einem Papamonat, bei dem womöglich noch die Oma täglich mithilft – langfristig etwas ändern würde an der Aufteilung des Mental Load in der Familie. Vereinbarkeit müsste für beide Elternteile ein Thema werden.

Eine Chance, die viele nicht sehen, ist, dass Väter, die lange in Karenz gehen, Eigenschaften und Managementfähigkeiten entwickeln, die für die Erwerbsarbeit von Vorteil sind: Empathie, Fürsorglichkeit, Multitasking-Fähigkeit, klassische Organisationsfähigkeiten. Das gerechte Teilen des Mental Load hat wirklich nur Vorteile. ●



Care-Arbeit ist Mental Load

Der Mental Load ist nicht nur unsichtbar, sondern auch sehr schwer in Zahlen zu fassen. Viele Faktoren spielen hinein, von Teilzeitarbeit über nicht in Anspruch genommene Väterkarenz bis zur verstaubten Rollenverteilung.

Am 8. März ist Weltfrauentag, der Tag, an dem die Aufmerksamkeit darauf gelenkt wird, dass Frauen nach wie vor diskriminiert werden, dass sie ungleich bezahlt werden und dass sie den Hauptanteil an unbezahlter und unsichtbarer Care-Arbeit schultern. Kinderbetreuung und -erziehung, Pflege von Angehörigen, Haushalt, Einkaufen, Arzttermine, Sprechtag, Kleidung – die Liste könnte praktisch endlos fortgesetzt werden. Wie viel mehr Stunden dieser Tätigkeiten von Frauen übernommen werden, zeigt der sogenannte Gender-Care-Gap.

Um die genaue Stundenanzahl herauszufinden, wird von der Statistik Austria im Auftrag des Bundeskanzleramtes eine Zeitverwendungsstudie durchgeführt (zu finden unter dem Suchbegriff „Zeitverwendung“ auf www.statistik.at). Für das Jahr 2023 wird eine Neuauflage dieser Studie erwartet, einstweilen müssen Zahlen aus der letzten Studie herangezogen werden, die in den Jahren 2008/2009 erstellt wurde. Daraus wird klar, dass Frauen wöchentlich 32 Stunden mit Kinderbetreuung, Hausarbeit und der Pflege verbringen. Männer hingegen nur 17,6 Stunden, etwas mehr als die Hälfte. Der Gender-Care-Gap beträgt also stolze 55 Prozent.

Mental Load vorprogrammiert

Daraus lässt sich direkt ablesen, wie viel mehr Mental Load Frauen mit sich herumtragen. Was sich nicht eindeutig an Zahlen ablesen lässt: wie es dazu kommt. Der Knackpunkt in vielen weiblichen Bio-

Mental Load in Zahlen

55%

Gender-Care-Gap

32h

leisten
Frauen pro Woche
unbezahlte
Care-Arbeit.

17,6h

leisten
Männer pro Woche
unbezahlte
Care-Arbeit.

85%

Frauenanteil in
Gesundheits-
berufen

25%

Paare mit Kindern
unter zwei Jahren,
bei denen der Mann
Vollzeit, die Frau
Teilzeit arbeitet

QUELLEN: ZEITVERWERTUNGSSTUDIE
STATISTIK AUSTRIA 2006/09, ARBEITERKAMMER,
WIEDEREINSTEIGSMONITORING 2021 DER AK

Was ist Care-Arbeit?

Gibt es eine Definition davon, was Care-Arbeit ist? Gilt jede gewechselte Windel schon als Sorgearbeit?

Care-Arbeit ist jedenfalls für das Funktionieren einer Gesellschaft von grundlegender Bedeutung. Dazu zählt im Haushalt erbrachte Arbeit – Hausarbeit, Kindererziehung, Pflege und Betreuung von alten Menschen oder Menschen mit Beeinträchtigung, die meist unbezahlt erfolgt. Dazu gehört aber auch bezahlte Care-Arbeit, also im Bildungs- und Gesundheitswesen, in der Pflege oder Ähnliches. Beide Bereiche haben zwei Gemeinsamkeiten: Sie werden nicht angemessen (oder gar nicht) monetär honoriert und unter schlechten Arbeitsbedingungen absolviert. Und sie werden hauptsächlich von

Frauen geleistet. Deshalb befeuert die schlechte Bezahlung von Pflegeberufen (der durchschnittliche Bruttostundenlohn in Betreuungsberufen beträgt 13,70 Euro, während Techniker*innen 20,10 Euro verdienen) den Gender-Pay-Gap ebenso wie die Tatsache, dass Frauen in Teilzeit arbeiten, um unbezahlte Pflegearbeit leisten zu können.

Wer eine*n nahe*n Angehörige*n zu Hause pflegt, kann sich für diese Zeit freiwillig und kostenlos pensionsversichern. Außerdem können Pflegekarenz oder Pflegezeit vereinbart und Pflegekarenzgeld bzw. aliquotes Pflegekarenzgeld bezogen werden. Der Antrag dafür ist beim Sozialministeriumsservice einzubringen.

Alle Infos: www.pv.at

grafien ist nach wie vor die Geburt des ersten Kindes. Dies ist der Zeitpunkt, an dem Rollenverteilungen festgelegt werden – häufig so fest, dass sie sich nur sehr langsam wieder zu lösen beginnen. Mit der Geburt des ersten Kindes wählen Paare häufig eine „klassische“ Arbeitsteilung, die so aussieht: Die Mutter übernimmt den Großteil der Care-Arbeit, der Mann den Großteil der Erwerbsarbeit.

Zwischen 1990 und 2010 hat sich die Beteiligung von Frauen am Arbeitsmarkt in Österreich von 55 auf 69 Prozent erhöht. Bei Männern war diese Zahl durchgehend hoch bei 80 Prozent. Zugleich wurde weder Care-Arbeit noch der damit zusammenhängende Mental Load entsprechend umverteilt. Obwohl also Frauen mehr Erwerbstätigkeit ausüben, verrichten sie „nebenbei“ doppelt so viel Hausarbeit wie Männer. Die traditionelle Arbeitsteilung in den

Familien ist also von dieser (an sich positiven) Entwicklung der steigenden Beteiligung von Frauen am Arbeitsmarkt nicht betroffen. Einer von vielen Gründen, warum Frauen so häufig in Teilzeit arbeiten – und warum sich der Gender-Pay-Gap nicht schließt.

Gaps hängen zusammen

Denn der Gender-Pay-Gap ist nach wie vor schockierend hoch: im Jahr 2020 stolze 18,9 Prozent. Diese Lücke wird weiterhin klaffen, solange eine andere Lücke, nämlich der Gender-Care-Gap, nicht geschlossen wird. Es ist eine erschreckend einfache Rechnung: Jede Stunde, die eine Frau unbezahlte Sorgearbeit leistet, hält sie davon ab, bezahlte Erwerbsarbeit zu leisten. Und lässt langsam, aber sicher den Mental Load, den sie trägt, anwachsen. Mit allen Folgen, die das nach sich zieht.

ROLE MODEL

Johanna Prast

Die Biomedizinische Analytistin (Pharmaunternehmen) lebt in einer Lebensgemeinschaft und hat einen Sohn (7). Sie entschied sich bewusst für Teilzeitarbeit, weshalb es an ihr liegt, das Familienleben zu managen. „Mir macht das Spaß“, sagt sie, „perfektionistische Ansprüche habe ich aufgegeben.“ Ihr Partner bringt den Sohn zur Schule, abends ins Bett und unternimmt viel mit ihm. Johanna Prast übernimmt die Nachmittagsbetreuung und kümmert sich um Friseur- und Arzttermine oder das Sportprogramm. „Im Moment will ich nichts ändern, obwohl ich immer wieder gefragt werde, ob ich nicht mehr arbeiten möchte.“





Von Anfang an die Organisationsarbeit zu übernehmen, macht es auch schwer, sie wieder loszulassen.

Mama macht das schon

Mental Load ist ein Thema, das vor allem Frauen betrifft. Sie tragen den größten Anteil an unsichtbarer Sorge- und Organisationsarbeit. Noch einmal stärker tragen Mütter die Last der mentalen Überlastung.

Mental Load, das bedeutet für Mütter, an alles zu denken, was die gesamte Familie betrifft. Die Hausschuhe für den Kindergarten sind zu klein geworden. Ein Geburtstagsgeschenk für den Kindergarten am Wochenende muss besorgt werden. In der Whatsapp-Gruppe der Volksschulklasse wird vermeldet, jedes Kind müsse eine Packung Taschentücher in die Klasse mitbringen. Am Freitag steht die Mathematikschularbeit an, für die gelernt werden muss. Die nächste Mutter-Kind-Pass-Untersuchung steht an, dafür muss ein Termin bei der Ärztin gemacht werden. Bei der Nachbarin muss nächste Woche einmal am Tag der Kater gefüttert werden. Ach, und dann wäre da noch der eigene Job, der erledigt werden muss. All diese

Dinge wandern auf eine unsichtbare To-do-Liste, die jede Mutter mit sich herumträgt und die sie tags und, ja, manchmal auch nachts, umtreibt.

Die Gründe für diese ungleiche Verteilung sind vielfältig und reichen von schädlichen Rollenbildern bis zu gesellschaftspolitischen Schiefen. Ein Grund dafür ist das sogenannte „Maternal Gatekeeping“, also „Mütterliches Türsteher“: das Phänomen, dass Mütter es häufig nicht zulassen, die Kontrolle abzugeben. Das kann so weit gehen, dass der Vater von der Eltern-Kind-Beziehung regelrecht ausgeschlossen wird und die Mutter alle Entscheidungen alleine trifft, die das Kind betreffen. Oder auch, dass Vätern sogar Entwicklungen im Leben des Kindes vorenthalten werden oder dem Kind gegenüber

abwertend über den Vater gesprochen wird.

Ein Problem ist das Phänomen für alle Beteiligten. Mütter kompensieren mit dem „Gatekeeping“ häufig fehlendes Selbstbewusstsein. Vätern wird die Gelegenheit genommen, ihre Rolle auszufüllen – was zur Folge hat, dass sie sich aus der Eltern-Kind-Beziehung zurückziehen. Und das Kind selbst wächst im Glauben auf, dass Mütter allein für die Erziehung von Kindern verantwortlich seien. So wird das „Maternal Gatekeeping“ fortgesetzt. Dass in diesem Fall der gesamte Mental Load auf der „Türsteherin“ lastet, ist klar: Umso wichtiger ist es, frühzeitig über eine gerechte Aufteilung der Organisationsarbeit in der Familie zu sprechen – am allerbesten vor dem ersten Kind. ●

„Es ist schwer, die Kontrolle abzugeben“

Mental-Load-Expertin und Buchautorin Laura Fröhlich („Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles“) über gerechte Verteilung der mentalen Last innerhalb der Familie



if: Was ist der wichtigste Rat, den Sie geben, um diese mentale Last gerechter aufzuteilen?

Laura Fröhlich: Anzuerkennen, wie viel man mental arbeitet. In unserer Wahrnehmung ist dies ja keine „richtige“ Arbeit, weil sie unsichtbar und dadurch weniger wertgeschätzt ist. Um sie sichtbar zu machen, ist mein Rat, alle Dinge aufzuschreiben, an die man denkt. Klopapier besorgen, Flötenunterricht fällt aus, Geburtstagsgeschenk organisieren – also diesen gesamten Gedankenstrom zu Papier zu bringen. Haftnotizzettel, die man an die Wand klebt, sind ein gutes Hilfsmittel, um die Arbeit sichtbar zu machen. Wenn man dann abends vor der Wand steht, die übersät mit solchen Zetteln ist, sieht man, dass es kein Wunder ist, dass man erschöpft ist. Und auch abends zu sagen: „So, Feierabend, ich habe für heute wirklich genug gearbeitet.“

Frauengenerationen vor uns scheinen damit müheloser umgegangen zu sein. Woran liegt das?

Vielleicht schien es müheloser, die To-do-Listen waren insgesamt wohl kürzer und die scheinbar perfekten Vorbilder aus dem Internet gab es nicht. Glücklicher waren sie deshalb vermutlich nicht alle, weil sich manche in ein Rollenbild gedrängt fühlten. Heute wollen wir

Frauen gleichberechtigt leben, finanziell unabhängig sein und unseren Beruf nicht vernachlässigen – was ein Fortschritt ist. Zugleich sind wir aber die Verantwortung für Haushalt und Kinder nicht losgeworden. Schwiegermütter piesacken Frauen, wenn die Wäsche liegen bleibt. Lehrerinnen und Lehrer rufen eher Mütter an, wenn dem Kind schlecht geworden ist.

Wenn beide Partner dann in Pension gehen, ist das Problem nicht automatisch gelöst, oder?

Es gibt Männer in gehobenem Alter, die ihre Koffer nicht allein packen können. Sie haben es nie gelernt, weil es zuerst die Mutter und dann die Ehefrau für sie gemacht hat. Auch das Pflegen des sozialen Netzwerks, Arzttermine, die gesamte Organisation des Lebens lastet nicht selten auf der Partnerin, weil er es nie geübt hat.

Bevor es der Mann „falsch“ macht, macht es die Frau lieber selbst. Ein fataler Fehler?

Es ist wichtig, die Verantwortung zu übergeben und nicht das Gefühl zu vermitteln, dass man es dem anderen nicht zutraut. Hilfreich ist es, anzuerkennen, dass es viele Weisen gibt, etwas zu

erledigen. Ein Mann macht es vielleicht anders, aber deshalb nicht schlechter. Am Ende kommt es darauf an, dass das Kind einen Geburtstagskuchen hat und der Arzttermin vereinbart ist.

Blöde Frage, aber was haben denn die Männer davon?

Die Stimmung ist mies, wenn eine*r mental überlastet ist! Auch das Sexualleben leidet. Je mehr sich Männer mit Familienarbeit beschäftigen, desto mehr können sie mitgestalten. Das ist erfüllend! Männer profitieren absolut davon.

www.mental-load-akademie.de ●

ROLE

Andrea Jäger

Ihr Leben geriet aufgrund einer Erkrankung eines Familienmitglieds vor 20 Jahren aus den Fugen. Andreas Familie, Mentaltraining, Aufstellungsarbeit und Rückzugsmöglichkeiten wurden zu Kraftquellen. Davon inspiriert, begann sie, ihre Belastungen sichtbar zu zeichnen und zu ordnen. Sie erkannte, dass sie

Menschen in dieser Kompetenz trainieren kann. Eine Fähigkeit, die sie

als diplomierte Mentaltrainerin heute mit der „Blickwinklei“

erfolgreich an Menschen

weitergibt.

www.blickwinklei.com/



Mental Load zum Nachlesen, -hören und -schauen

Hier geht es weiter: eine Auswahl an empfehlenswerten Büchern, Podcasts und mehr rund um das Thema Mental Load

Bücher zum Thema

Wo alles begann

Viele hatten, als sie den 2017 erschienenen Comic der Informatikerin und Zeichnerin Emma zum ersten Mal sahen, ein echtes Aha-Erlebnis. Endlich ein Name für das, was sie bedrückte: Mental Load. Und dazu die Gewissheit, nicht allein zu sein mit diesem Gefühl. Ihr Comic „The Mental Load“ wurde zum weltweiten Bestseller und 2020 erweitert um einen zweiten Band, „The Emotional Load“. 2022 sind beide Bücher in deutscher Übersetzung erschienen. *Emma: „Ein anderer Blick. Feministischer Comic gegen die Zumutungen des Alltags“* und *„Ein anderer Blick 2. Feministischer Comic gegen Mythen und falsche Glaubenssätze“*, Unrast Verlag, 224 Seiten, € 20,40



.....

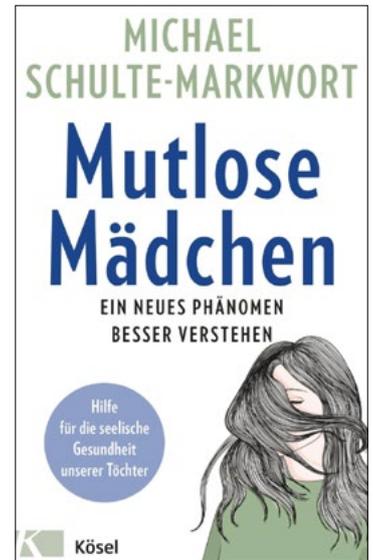


Hier schreibt die Expertin

Laura Fröhlich ist Expertin, wenn es um Mental Load geht (s. Interview S. 11). Nicht nur kennt sie das Problem aus eigener Erfahrung, sie bietet auch – in ihrem Buch, mit ihrer „Mental Load Akademie“ auf www.heuteistmusik.de und als Sprecherin bei Podcasts – konkrete, niederschwellige und umsetzbare Hilfestellung für alle Betroffenen an.

Zudem bearbeitet sie auch das Feld der finanziellen Unabhängigkeit von Frauen, das eng mit dem Mental Load verbunden ist.

Laura Fröhlich: „Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles“, Kösel Verlag, 192 Seiten, € 16,50



Aus der Mutlosigkeit

Der Hamburger Kinder- und Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort hat sich mit seinem Buch einem neuen Phänomen zugewandt, das als Folge des Mental Load zu verstehen ist: Mädchen, die die Wirklichkeit als überfordernd erleben, weil ihre Mütter es sind, und perspektivlos zurückbleiben.

Er identifiziert Gründe dafür, dass gerade Mädchen dadurch die Neugier aufs Leben abhandengekommen ist, und spickt seinen Bericht mit Fallbeispielen aus seiner Praxis. Auch Auswege aus dieser Mutlosigkeit zeigt er auf: „Wir müssen darüber diskutieren, welche Werte uns wichtig sind“, sagt Schulte-Markwort. „Mutterschaft vielleicht neu denken, die Rolle und Bedeutung mehr würdigen.“

Gleichzeitig müssen Väter mehr übernehmen, die Familienlast muss stärker aufgeteilt werden. Vor allem aber müssen wir gemeinsam nachdenken, wie wir den Mädchen ihren Mut zurückgeben können.“

Michael Schulte-Markwort: „Mutlose Mädchen. Ein neues Phänomen besser verstehen“, Kösel Verlag, 252 Seiten, € 22,70



Den Knoten lösen

Patricia Cammarata ist seit 25 Jahren mit ihrem Blog www.dasnuf.de mit dem Thema Elternschaft im Internet präsent. Sie schreibt Blogbeiträge und Bücher zu den Themen Erziehung, digitale Medien und Gleichberechtigung. Ihr Buch zum Thema Mental Load wurde so etwas wie das deutschsprachige Standardwerk zum Thema. Darin gibt sie konkrete Ideen für einen Ausweg

und dazu, gemeinsam den Mental-Load-Knoten zu lösen. *Patricia Cammarata: „Raus aus der Mental Load Falle – Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt“, Beltz Verlag, 224 Seiten, € 18,50*



Jetzt reicht's!

Die amerikanische Journalistin Gemma Hartley findet, dass es endlich an der Zeit ist, die Organisation des gemeinsamen Lebens auf beide Partner aufzuteilen. Sie hinterfragt nicht nur, wie es so weit kommen konnte, dass all die unsichtbare und auslagende Arbeit auf den Frauen lastet, sondern sucht auch Auswege aus der Zwickmühle – etwa, den eigenen Wert zu kennen, ein neues Bewusstsein zu schaffen

und endlich das ersehnte Gleichgewicht zu finden. *Gemma Hartley: „Es reicht. Warum Familien- und Beziehungsarbeit nicht nur Sache der Frau ist“, Goldmann Verlag, 380 Seiten, € 18,50*



Online

Mental Load und Gewalt

Das Projekt „Mental Load und gleichberechtigte Elternschaft“ der Beratungsstelle Frauen beraten Frauen zeigt auf, wie eng Mental Load und Gewalt in Partnerschaften zusammenhängen: Studien belegen, dass eine gleichberechtigte Elternschaft die Gewaltbereitschaft in der Beziehung um zwei Drittel senken kann. In Vorträgen benennen die Expertinnen und Experten der Beratungsstelle die Geschlechterungerechtigkeit, die der Mental Load mit sich bringt, und arbeiten in Workshops mit Paaren an wirklich gleichberechtigten Modellen der Aufgabenverteilung. Damit soll der ungleichen Verteilung von Verantwortung in der Familie – und der mentalen Überlastung von Frauen – entgegengewirkt werden. *Zur Beratungsstelle und den Workshop-Angeboten: www.frauenberaternfrauen.at. Der „Mental Load Award“: www.instagram.com/mental.load.award*

Zum Weiterhören

Der Podcast zum Buch

Laura Fröhlich (s. Buchtipps) hostet auch ihren eigenen Podcast, in dem sie in circa 30 Minuten dauernden Folgen Support zur Organisation des Familienalltags bietet.

Laura Fröhlich: „Lauras Mental-Load-Sprechstunde“, Podcast, ca. 40 Folgen

Im „Mamsterrad“

In kurzen Einheiten, sogenannten „Quickies“, nehmen Imke Dohmen und Judith Möhlenhof alle Mütter akustisch an die Hand und bieten Hilfe und Ideen für alle, die überfordert sind von all dem, was ihnen abverlangt wird. Die Folgen sind kurze Häppchen, 15 Minuten jeweils, und lassen sich so auch in einem vollen Alltag unterbringen. In Folge 16 geht es ganz konkret um das Thema Mental Load – es sind aber alle Folgen empfehlenswert und inzwischen im gleichnamigen Buch erschienen.

Imke Dohmen und Judith Möhlenhof: „In 15 Minuten aus dem Mamsterrad – der Podcast-Quickie für Mamas“, Podcast, ca. 200 Folgen

Beziehung im Gespräch

Die eine – Journalistin Sabine Meyer – stellt die Fragen, die andere – Psycho- und Paartherapeutin Felizitas Ambauen – antwortet. In den Folgen, die jeweils circa 45 Minuten dauern, begeben sie sich auf die Spuren psychologischer Kernfragen, die jede Beziehung beeinflussen. Es geht um Prägungen aus der Kindheit und daraus entstehende Bindungsmuster, um unflexible Glaubenssätze und starre Schemata, um Emotionen und Bedürfnisse.

Sabine Meyer und Felizitas Ambauen: „Beziehungskosmos“, Podcast, ca. 70 Folgen

Feminismus zum Hören

Der feministische Podcast aus Österreich widmet jede Folge einer „großen Tochter“. Beatrice Frasl spricht etwa mit Schriftstellerin Julia Rabinowich über weibliche Vorbilder, mit Mari Lang über Mutterschaft, mit Veronika Bohrn-Mena über Frauen als Leistungsträgerinnen in der Krise. Ein hörenswerter Podcast, den große und kleine Töchter hören sollten. In Folge 78 sind Barbara Schrammel (s. Interview S. 7) und Lena Neuber zu Gast und sprechen über Mental Load.

Beatrice Frasl: „Große Töchter“, Podcast, ca. 90 Folgen

Anlässlich der Ausstellung „Oh Lord, Don't Let Them Drop That Atomic Bomb on Me“ von 4. März bis 10. April im Kunsthaus Bregenz führte Ariane Grabher, Kulturjournalistin, folgendes Gespräch mit VALIE EXPORT.



„Der Feminismus muss radikaler werden“

Die österreichische Medien- und Performancekünstlerin VALIE EXPORT zu ihrer aktuellen Ausstellung im KUB, Provokation und Gleichberechtigung

Valie Export (1940) gilt nicht nur als Pionierin der Medienkunst, sondern auch als radikale Kämpferin für Frauenthemen. Im Kunsthaus Bregenz (KUB) zeigt die international renommierte, mehrfach ausgezeichnete österreichische Künstlerin und mehrmalige Biennale- und documenta-Teilnehmerin aktuell eine raumgreifende Installation mit Formationen von Orgelpfeifen aus dem Bestand der Kirche am Linzer Pöstlingberg, ihrem Heimatort. Ebendort, in der Wallfahrtskirche, die sie als Kind oft besucht hat und wo sie von der Melodiosität und raumgreifenden Gewalt der Orgelmusik fasziniert war, wurde jüngst ihr künstlerisches Konzept für die Gestaltung der neuen Orgel realisiert.

Angst vor atomarer Bedrohung

Im KUB bringt VALIE EXPORT die Orgelpfeifen in Verbindung mit dem 1961 veröffentlichten Song „Oh Lord, Don't Let Them Drop That Atomic Bomb on Me“ des afroamerikanischen Jazzmusikers Charles Mingus und schafft eine Atmosphäre zwischen Sakralraum und Industriehalle, zwischen

Gebet und drohender Verzweiflung. Der Song aus der Hochphase des Kalten Krieges und die Angst vor einer atomaren Bedrohung sind für die Künstlerin in der heutigen Zeit gleich virulent wie damals. „Die Kriegswirtschaft ist eine klar dominante Männerwirtschaft, Herrschaftswirtschaft“, sagt sie und wünscht sich in den jetzigen Konfliktländern wie Ukraine/Russland, Syrien, Afghanistan, Brasilien und anderen mehr Frauen, die „das Humane“ stärker in ihr Handeln und ihre Entscheidungen einfließen lassen, da sie als Frauen, die nach wie vor um ihre Gleichberechtigung kämpfen müssen, eine andere Geschichte und einen anderen Blick einzubringen hätten.

Für Gleichberechtigung hat sich auch VALIE EXPORT, die mit bürgerlichem Namen Waltraud Lehner heißt und ihren Künstlernamen 1967 als künstlerisches Konzept erfunden hat, schon früh eingesetzt. Als Ikone der feministischen Kunst engagierte sich die Performancekünstlerin und Filmemacherin, die Kunst- und Emanzipationsgeschichte geschrieben hat, gegen die diskriminierende gesellschaftliche Situation der Frau.

Provokation

Mit Aktionen wie dem legendären „Tapp- und Tastkino“ (1968) oder „Genitalpanik“ (1969) sorgte sie unter Einsatz ihres Körpers für Provokation und Aufsehen. Auch heute noch, im Zeitalter von Social Media und Digitalisierung, würde sie, so VALIE EXPORT, mit ihrem Körper arbeiten. „Der Körper ist eines der Mittel, um Provokation auszudrücken. (...) Und Provokation – nicht im negativen Sinn – ist nötig, um sich Gehör zu verschaffen.“

Auch was die durch die Krisen der letzten Jahre noch gestiegene Belastung für Frauen in Beruf und Familie anbelangt (Stichwort Mental Load), vertritt die Künstlerin eine klare Meinung: Es braucht eine Bewusstseinsveränderung in der Gesellschaft. Politik und Wirtschaft seien gefordert, neue Modelle zu entwerfen. Und auch die Väter, die bis dato meist nur spezifische Aufgaben übernehmen, „tragen eine große Verantwortung für die Betreuung und das Aufwachsen der Kinder“, ist die Künstlerin überzeugt. „Dahingehend muss der Feminismus tatsächlich radikaler werden und seine Macht mehr ausbreiten.“ ●

11.00

11.30

12.00

12.30

13.00

- Einkäufen
- Kinder abholen
- Mittagessen

Mental Load – ein Familienthema

Arzttermine, Haushalt, Essensplanung, „Papierkram“, Urlaubs- und Ferienplanung, Kindergeburtstage, Kinderpflege, Hausaufgaben, Fahrdienste, Zahnfee ... Das alles kann Freude machen, das ändert aber nichts daran, dass diese emotionale und mentale Arbeit zu Stress und Überbelastung führt – und dies vorwiegend Frauen betrifft. Darüber haben wir ein Gespräch mit Andrea Kramer geführt, der Geschäftsführerin des Vorarlberger Familienverbandes.



if: Was ist Mental Load, wie definieren Sie den Begriff? Wodurch entsteht Mental Load und warum ist er „Familiensache“?

Andrea Kramer: Mental Load ist mentale Überlastung. Sie entsteht meist durch das Erfüllen alltäglicher – meist nach außen hin unsichtbarer – Tätigkeiten. Das umfasst vor allem Care-Arbeit wie Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen plus Haushalt. Um aus der Mental-Load-Falle herauszukommen (oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen), ist die eigene Familie, obwohl einerseits Entstehungs-, so doch andererseits auch Lösungsort.

Warum sind vor allem Frauen von Mental Load betroffen?

Care-Arbeit und Haushaltsführung neben Berufstätigkeit liegen auch noch heute vor allem bei den Frauen. Der Prozess, die Rollen anders zu teilen, läuft bereits seit Jahrzehnten, und langsam, aber doch wandeln sich die Rollen

der Geschlechter in unserer Gesellschaft.

Viele nehmen Mental Load als „stillen Beziehungskiller“ gar nicht wahr.

Ja, denn bei allen Rollen, die zu leben sind, wie Mama oder Tochter, Berufstätige, Freundin, Hausmanagerin und Partnerin, kann häufig die Partnerschaft hinten angereicht werden. Nehmen wir an, eine Frau ist im Mental Load und funktioniert quasi nur mehr, dann ist sie häufig für den Liebespartner gar nicht mehr erreichbar.

Care-Arbeit ist vielfach eine Arbeit, die niemand sieht. Wie lässt sich diese Arbeit sichtbarer machen?

Wir müssen in der Gesellschaft die Wertschätzung für Care- und Hausarbeit steigern. Frauen sind in Beruf und Karriere angekommen, doch nicht im gleichen Ausmaß haben sich Männer an der Sorge-, Kümmer- und Hausarbeit beteiligt. Mit dem Ergebnis, dass

Frauen heute Beruf plus Care-Arbeit plus Hausarbeit ausführen und im Mental Load landen. Die unsichtbare Arbeit muss sichtbar gemacht werden und die Verantwortlichkeit muss fair zwischen den Geschlechtern aufgeteilt werden.

Frauen fühlen sich häufig aufgrund ihrer Sozialisation für die Sorge-, Kümmer- und Hausarbeit verantwortlich. Wie können Sie als Familienverband dem entgegenwirken?

Mit unserem Podcast „Geschlechterrolle vorwärts“ (auf allen üblichen Streamingdiensten abrufbar) im Rahmen des Projekts „Rollen im Wandel“ und unserer langjährigen Väterarbeit „Vater sein!“ bieten wir Plattformen und Möglichkeiten, über Rollenaufteilung zu reden, und unterstützen Paare bei der Neuaufteilung von Rollen. Auf unseren Websites www.familie.or.at und www.vatersein.at sind mehr Informationen dazu zu finden.

Mental Load – 5 Schritte, die helfen, wenn dein Kopf keine Pause macht

Mental Load nennt die Psychologie das Phänomen der Erschöpfung und Hilflosigkeit, wenn der Kopf nicht aufhört, Listen zu machen, nicht abschalten kann und von der Fülle der Aufgaben überlastet ist.

Schritt 1: Mach es dir bewusst!

Nimm deine Rastlosigkeit und Erschöpfung ernst. Nein, das ist nicht „normal“!

Schritt 2: Schreibe deine Aufgaben nieder!

Ist die Liste einmal sichtbar, muss sie nicht mehr in deinem Kopf umherspuken. Das ist der erste Schritt zur Entlastung.

Schritt 3: Priorisiere und verteile!

Welche Aufgaben können auf mehrere Schultern – ja, auch die deiner Kinder – verteilt werden? Was ist unnötig und kann warten? Verabschiede dich vom Perfektionismus.

Schritt 4: Mach bewusst Pausen!

Gönn dir Entspannung, Musik und Sport.

Schritt 5: Sei geduldig!

Aller Anfang ist schwer, Gewohnheiten loszulassen, umso schwerer. Viel Erfolg!

Die Erfahrung als Spiegel unserer Gesellschaft zeigt, dass in erster Linie Frauen betroffen sind. Mit dem Begriff Mental Load bekommt ein schon seit Generationen bestehendes Phänomen endlich seinen Platz. Diese Sichtbarmachung ist ein zentraler Schritt dagegen, die Überbelastung im Alltag als „Schwäche“ abzutun und damit sowohl als Betroffene als auch als Angehörige zu unterschätzen.



Mag. Dr. Veronika Burtscher-Kiene

Klinische Psychologin,
Gesundheitspsychologin,
Notfallpsychologin
Ehe- und Familienzentrum.
www.efz.at, www.erziehungsgedanken.com

© PRIVAT