

Definition von Mental Load und Sorgearbeit

Komplexität des Mental Loads von Familien

Gefahr der einseitigen Überlastung

Kapitel 1

Mental Load oder die ewige To-do-Liste des Familienmanagements

Der Begriff »Mental Load« begegnete mir das erste Mal kurz vor Ausbruch der Coronapandemie auf einem spannenden Treffen eines Frauennetzwerks. Gemeinsam sammelten wir dort Themen, zu denen es künftig mehr Angebote und Austausch im Netzwerk geben sollte. Die Person, die diesen Begriff auf eine Karte geschrieben hatte, wollte gerne mehr darüber sprechen, wie wir anderen so mit diesem typischen Gedankenkarussell umgingen, das einem als berufstätige Mutter typischerweise permanent im Kopf herumwirbelt. Ich wurde hellhörig! Dieses Karussell kam mir nur allzu bekannt vor, doch dass es dafür eine eigene Bezeichnung gab, war mir neu. Es fasste dieses ganze Belastungsgefühl in zwei simplen Wörtern zu einem Thema zusammen, zu dem man plötzlich mit anderen sprechen und vielleicht sogar nach Lösungen suchen konnte, wie es, gemeinsam mit dem Partner besser gelingen könne, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.

Es kam die Coronapandemie und somit dauerte es ein wenig, bis sich die neuen digitalen Austauschformate etablierten und die auf dem Treffen gesammelten Ideen umgesetzt wurden. Mich persönlich ließ das Thema jedoch nicht mehr los.

Definition von Mental Load

Mein Mann und ich hatten uns nach dem ersten Elternzeitjahr unseres ersten Kindes (in dem ich zu Hause geblieben war) so aufgeteilt, dass wir beide zu gleichen Anteilen in Teilzeit arbeiteten und sich somit jeder von uns um die Familie

und seinen Beruf kümmern konnte. Klingt in der Theorie erst mal ganz gut. Dennoch gab es zahlreiche Aufgaben im Familienalltag, deren Zuständigkeit wir nie explizit für diese neue Phase abgestimmt hatten. Ein Großteil lag nach wie vor bei mir, da ich es während der Elternzeit ja auch schon gemacht hatte oder mich als Mama irgendwie dafür zuständig fühlte. Bei anderen Aufgaben hatten beide Seiten das Gefühl, dass man bestimmte Tätigkeiten nur selbst übernimmt und der andere gar nicht daran denkt. Bei wieder anderen Aufgaben fühlten wir uns beide zuständig, was wenig effizient war und uns viel zu wenig Zeit für persönliche Erholungsphasen ließ, in denen das Gedankenkarussell der Familienorganisation vielleicht besser mal zur Ruhe kommen sollte.

Der Begriff *Mental Load* bezeichnet also die psychische Belastung, die durch das ganze Zeug entsteht, das wir in Gedanken herumwirbeln, um unseren Alltag erfolgreich zu managen und erforderliche Aufgaben überhaupt umsetzen zu können. Gerade Eltern können ein Lied davon singen, dass die To-do-Listen im Kopf eher immer länger als kürzer werden und man ständig das Gefühl hat, den Überblick über die vielfältigen Aufgaben der Familienorganisation zu verlieren. Hier ein paar Beispiele für typische Erledigungen, wie sie vielleicht auch in Ihrer Familie diese Woche anstehen:



- ✓ Neues Matheheft für Kind 1 besorgen, da das aktuelle Heft vollgeschrieben ist
- ✓ Geschenk besorgen für den Freund von Kind 2, das zur Geburtstagsfeier eingeladen ist
- ✓ Passfoto Kind 1, da Kinderreisepass in Kürze abläuft und Urlaubsreise ansteht
- ✓ Anmeldung für Kinderschwimmkurse, wenn Kurse diese Woche online gehen
- ✓ Beruflicher Termin Papa, Änderung der Abholroutine, da er normalerweise abholt
- ✓ Besuch am Wochenende: Was wollen wir kochen? Was wollen wir unternehmen?

Das Vertrackte dabei ist: Es mag für mehr Übersichtlichkeit und eine erste Entlastung helfen, To-dos zu notieren, Listen anzulegen und abzuhaken, vielleicht sogar Aufgaben zu delegieren – aber das ändert nichts daran, dass Sie ständig neuen Input für weitere To-dos erhalten und dabei Kapazität in Ihrem Kopf zum Planen, Organisieren und Entscheidungen treffen benötigt wird. Insofern bleibt Mental Load zum größten Teil von außen unsichtbar.

Für Sie selbst ist dieser mentale Ballast wahrscheinlich jedoch sehr präsent und vor allem innerlich spürbar: Sie fühlen sich gestresst, tun sich schwer, zur Ruhe zu kommen, abzuschalten, einzuschlafen. Obwohl Sie den ganzen Tag aktiv waren, fragen Sie sich am Abend, was Sie heute eigentlich erreicht haben. Sieht und wertschätzt überhaupt jemand, was Sie alles leisten? Dieses Gefühl, gerade das der fehlenden Wertschätzung, sorgt für eine zusätzliche psychische Belastung, denn es gehört zu unseren menschlichen Grundbedürfnissen, sinnvolle Dinge tun zu wollen und für das, was wir tun, Anerkennung zu erhalten.



Nicht geschimpft ist gelobt genug? Ganz im Gegenteil! Anerkennung ist ein entscheidender Motivationsfaktor und eine schöne Möglichkeit, in der Familie gegenseitige Wertschätzung auszudrücken, insbesondere für die unauffälligeren, leiseren, alltäglicheren Dinge. Mama hat daran gedacht, noch Brot fürs Abendessen mitzubringen? Der Bruder hat der Schwester ungefragt bei den Hausaufgaben geholfen? Papa hat sich eine kleine Überraschung fürs Wochenende überlegt? Loben Sie sich ehrlich und von Herzen in Ihrer Familie gegenseitig, wenn jemand sich für die Familiengemeinschaft eingebracht und diese bereichert hat.

Der Umfang des Mental Loads von Eltern

Mentalen Ballast kennen Sie vermutlich auch schon, wenn Sie noch keine Kinder haben oder aus der Zeit, als Sie noch keine Familie gegründet hatten. Besonders umfangreich wird der Mental Load jedoch dann, wenn Sorgearbeit für andere Menschen mit ins Spiel kommt. Plötzlich trägt man nämlich nicht nur die Verantwortung für sich selbst, für den eigenen Alltag und die eigenen Tätigkeiten, sondern etwa für den Partner, die Partnerin, die eigenen Kinder, andere Angehörige oder enge Freunde. Die Anzahl an erforderlichen Aufgaben und dadurch auch an Planungs- und Organisationsaufwand nimmt so um ein Vielfaches zu.

Sorgearbeit oder Care-Arbeit ist die Bezeichnung für sämtliche Tätigkeiten, die anfallen, wenn man sich um einen anderen Menschen kümmert, der darauf angewiesen ist, beispielsweise um das eigene Kind, aber auch um pflegebedürftige Angehörige. Diese Tätigkeiten werden in unserer Gesellschaft überwiegend privat und ohne finanzielle Entlohnung geleistet.

Die Tätigkeiten der Sorgearbeit für die eigenen Kinder können in zwei Kategorien unterteilt werden, wie Abbildung 1.1 veranschaulicht: Die *direkte Sorgearbeit* am Kind, wie etwa Streit schlichten oder ins Bett bringen, und die *unterstützende, indirekte Sorgearbeit* wie etwa der Wohnungsputz oder der Kauf von Kinderkleidung.

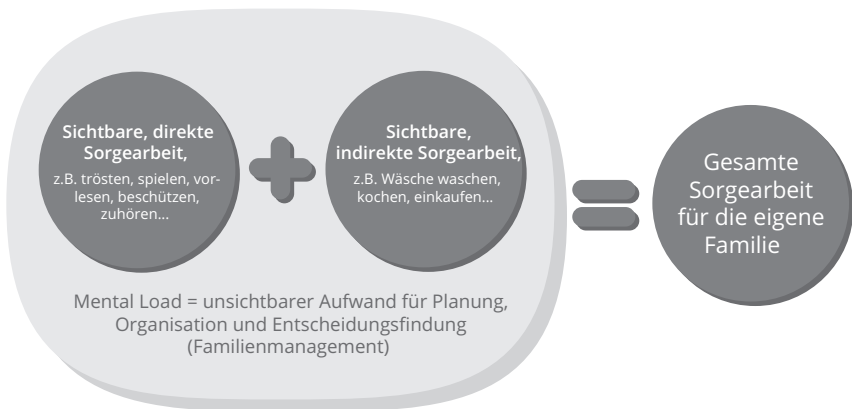


Abbildung 1.1: Sorgearbeit und Mental Load im Überblick

Beide Bereiche umfassen sichtbare Tätigkeiten, die jedoch immer einen Mental Load mit sich bringen, also Planungen, Organisationen und Entscheidungsfindungen erfordern.

Die zwei Tätigkeitsfelder der direkten und der indirekten Sorgearbeit unterscheiden sich jedoch in einem wichtigen Punkt. Während man den Mental Load rund um die indirekte Sorgearbeit reduzieren kann, indem man etwa auf smarte Tools oder auf Routinen zurückgreift, seine vielleicht perfektionistischen Ansprüche an die Umsetzung herunterschraubt oder bestimmte Tätigkeiten gar ganz wegfallen lässt, ist das bei der direkten Sorgearbeit kaum möglich.

Hier geht es darum, dass ein Mensch, den wir lieben, nicht leiden muss (etwa, wenn die Windel voll ist oder sich jemand verschluckt hat). Hier kommen zwischenmenschliche Beziehungen ins Spiel, was etwa die gemeinsame Durchführung einer Familienmahlzeit herausfordernder gestalten kann als das Erstellen des Essensplans oder das gemeinsame Einkaufen und Kochen, wie folgendes Beispiel zeigt:



Zur direkten Sorgearbeit bei der Durchführung der gemeinsamen Familienmahlzeit gehört etwa:

- ✓ den Kindern nicht nur die fertige Mahlzeit hinstellen, sondern darauf achten, dass die Hände gewaschen sind (möglichst vor dem Essen)
- ✓ zuhören (ein Kind erzählt aufgeregt von einem Streit auf dem Pausenhof)

- ✓ trösten (ein Kind hat sich sein Glas Apfelsaft über die Kleidung geleert)
- ✓ Fragen beantworten (»Was war noch mal der größte Dino, den es je gab«?)
- ✓ Wutanfälle beruhigen (»Das Geschwisterkind hat eine größere Portion als ich!«)
- ✓ mit der Sorge umgehen, dass sich jemand verschlucken könnte und so weiter und so viel

Hier helfen nicht Effizienz oder eine tolle Planungs-App auf dem Smartphone, sondern hier zählen Kompetenzen wie Empathie, Geduld und Fantasie. Denn bei der direkten Sorgearbeit werden Konflikte ausgetragen, Argumente ausgetauscht, Probleme gelöst. Hier erklären Sie Ihren Kindern die Welt, erzählen Geschichten und pflegen Erinnerungen. Hier verfolgen Sie Ihre Erziehungsprinzipien, leben Ihre Werte und müssen immer wieder neu austarieren, was und wer gerade Priorität hat oder nicht.

Das Schöne an der direkten Sorgearbeit ist andererseits: Hier entsteht die berühmte Bindung zu Ihren Kindern, von der immer alle sprechen und deren Wichtigkeit nicht umsonst so betont wird. Hier findet die Begleitung der Entwicklungsschritte Ihrer Kinder statt. Hier feiern Sie Ihre Erfolge mit ihnen beziehungsweise stehen Ihren Kindern bei kleineren und größeren Krisen bei. Dadurch entsteht das, was Sie als Familie zusammenschweißt. Das, weswegen Sie vielleicht überhaupt Kinder bekommen haben. Hierbei ereignen sich die wunderbaren Momente, in denen Sie sich gegenseitig Ihre Liebe zeigen können und den Zusammenhalt untereinander in der Familie spüren.

Bei der fairen Verteilung des Mental Loads mit Blick auf das Aufgabenpaket der direkten Sorgearbeit geht es weniger darum, dieses zu verkleinern oder möglichst effizient zu gestalten, sondern vielmehr darum, beiden Elternteilen den dafür notwendigen Raum und die Zeit zu schaffen. Und so zu ermöglichen, dass idealerweise beide Elternteile eine gute Bindung zu ihren Kindern aufbauen und prägende Erlebnisse als Familie dazugewinnen.

Von der Belastung zur Überlastung

Je nachdem, wie es als Eltern um Ihre sonstigen privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen bestellt ist, können die Aufgaben und Herausforderungen rund um die Sorgearbeit schnell von einer Belastung zu einer

Überlastung werden. Und zwar, obwohl »sich um andere kümmern« grundsätzlich etwas sehr Sinnstiftendes und damit Wohltuendes sein kann.

Die französische Zeichnerin Emma brachte ein Kernproblem für die Entstehung dieser Überlastung in ihrem feministischen Comic »Du hättest mich doch nur fragen müssen« 2017 auf den Punkt. Die Zeichnungen auf ihrem Blog, die viral gingen, machten nicht nur den Begriff »Mental Load« als treffende Bezeichnung für diesen Gefühls- und Gemütszustand so bekannt, sondern thematisierten vor allem die auch heute noch meist ungleiche Aufgaben- und Rollenverteilung in heterosexuellen Beziehungen.



Auf dieser Website können Sie sich die Bilder mit den ins Deutsche übersetzten Texte zu Emmas Comic »Du hättest mich doch nur fragen müssen« ansehen: <https://krautreporter.de/1983-du-hattest-doch-bloss-fragen-muessen/>

Die Abbildungen machen nämlich zum einen deutlich, dass alleine das Management der Familienarbeit ein Vollzeitjob sein könnte. Zum anderen wird deutlich, dass zu viel an Mama hängt. Überlegen Sie einmal: Sind bezahlte Projektmanager oder Projektleiterinnen in ihren Jobs auch noch für die komplette operative Umsetzung des Projekts zuständig? Nein, sind sie nicht. Hierfür gibt es in der Regel ein Team, das die Dinge entsprechend des Projektplans umsetzt. Projektmanager und Projektleiterinnen hingegen konzentrieren sich auf den Blick fürs große Ganze, planen, strukturieren und verteilen die Aufgaben.

Bei Eltern ist es leider meist anders, wie etwa der Gleichstellungsbericht der Bundesregierung aufführt – hier ist oft eine Person und zwar meistens die Mutter für die komplette oder den Großteil der Sorgearbeit zuständig – also sowohl fürs unsichtbare Management als auch für die sichtbare Umsetzung insbesondere der direkten Sorgearbeit. Wer dann noch versucht zusätzlich seinem Beruf nachzugehen, gerät durch die Doppelbelastung logischerweise schnell an seine beziehungsweise ihre Grenzen.

Die unsichtbare mentale Belastung fällt auch nicht einfach weg, wenn die Mama den Papa darum bittet, bei einer einzelnen, sichtbaren Sorgetätigkeit mitzuhelfen.



Bittet die Partnerin den Partner beispielsweise darum, das Essen für die Familie zu kochen (eine sichtbare Aufgabe) bringt es unter anderem folgende (unsichtbaren) Planungsaufgaben und Entscheidungen mit sich, die selten automatisch mitdelegiert oder übernommen werden:

- ✓ Was soll es zu essen geben? (Essensplan aufstellen)
- ✓ Um wie viel Uhr essen wir? (Zeiten und Abläufe planen)

- ✓ Was muss dafür eingekauft werden? (Einkaufsliste zusammenstellen)
- ✓ Ist das geplante Essen gesund? (Ernährungsgewohnheiten und Gesundheit im Blick haben)
- ✓ Ist nicht noch was von gestern übrig und muss verwertet werden? (Vorräte scannen)
- ✓ Und: Wollte ich nicht noch bei der Kinderärztin anrufen, um den Verdacht auf eine Lebensmittelallergie abklären zu lassen? (sich Rat einholen)

Nur wenn beide sich die komplette Verantwortung oder Zuständigkeit für die anfallenden Tätigkeiten aufteilen, wird auch der jeweils dazugehörige Mental Load, also der notwendige Planungs- und Organisationsaufwand entsprechend mitverteilt. Erst wenn der Partner vollständig für das Thema Familienmahlzeit zuständig ist, kann die Partnerin in dem obigen Beispiel auch die mentalen To-dos mit einem guten Gewissen von ihrer Liste streichen und erfährt echte Entlastung.

Weitere Phänomene des Mental Loads für Eltern, die für den großen Umfang und damit schnell für eine Überlastung sorgen, möchte ich Ihnen an den zu Beginn genannten Beispiel-To-dos der Woche aufzeigen:

- ✓ **Informationsbeschaffung:** In der Regel gehört zur Erfüllung einer Aufgabe auch, dass man sich alle nötigen Informationen einholt, um die Aufgabe korrekt ausführen zu können. Beispielsweise vor dem Besorgen des Mathehefts in Erfahrung zu bringen, welches Heftformat das richtige ist, in welchen Laden Sie gehen und wie die Öffnungszeiten dieses Laden sind. Das kostet Zeit und Energie. Bei einer einzelnen Aufgabe kein Problem, doch die Liste ist ja bekanntlich lang. Gerade beim ersten Kind fehlen noch sämtliche Erfahrungswerte, alles muss neu gelernt werden.
- ✓ **Entscheidungsfindung:** Zusätzlich zum Einholen der Informationen sind oft verschiedene Entscheidungen zu treffen, bei denen man sich als Eltern auch nicht immer sicher ist, was jetzt richtig wäre. Also zum Beispiel beim Kindergeburtstag nicht nur die Info einholen, was sich das andere Kind wünscht oder die Adresse nachsehen, wo das Kind hingebacht werden soll, sondern auch entscheiden, was möchte ich eigentlich schenken, was gibt man da als Betrag aus? Ach und ist es mir überhaupt recht, dass mein Kind, das noch nicht schwimmen kann, an einem Schwimmbad-Kindergeburtstag teilnimmt? Aufkommende Zweifel: Bin ich jetzt übervorsichtig?

- ✓ **Vorausschauende Planung:** Des Weiteren gehört zu vielen Aufgaben eine mittel- oder langfristige Planung wie zum Beispiel beim Kinderreisepass, der sich leider nicht von selbst meldet, wenn er abgelaufen ist, es sei denn man hat sich das Ablaufdatum irgendwo notiert. Im Normalfall muss jemand mal nachsehen, bevor es in den Urlaub geht und zwar am besten nicht erst eine Woche vor Abreise, sonst klappt das nicht mehr rechtzeitig mit dem erforderlichen Dokument. Es muss also jemand neben den ad hoc auftretenden Ereignissen auch immer all diese kontinuierlich anfallenden To-dos mit bestimmten Fristen (weitere Beispiele sind etwa U-Untersuchungen, Impftermine oder die Steuererklärung) im Blick behalten, sodass diese nicht vergessen werden. Und zwar eben nicht nur für den eigenen Kram, sondern auch für den der Kinder.
- ✓ **Persönliche Ansprüche an die Erziehung:** Andere Aufgaben, die Sie auf dem To-do-Zettel haben, sind eigentlich kein Muss. Also anders als der gültige Kinderreisepass, der Pflicht ist, wenn Sie das Land mit Ihren Kindern für einen Urlaub verlassen, gibt es auch die Aufgaben, die entstehen, weil Sie sie ganz bewusst und gezielt aktiv angestoßen haben. Also etwa, wenn Sie möchten, dass Ihr Kind unter professioneller Anleitung schwimmen lernt. Dann muss sich jemand notieren, wann und wo es welche Schwimmkurse gibt und wann diese buchbar sind (die sind nämlich gerne mal ausgebucht, wenn man das nicht auf dem Schirm hat). Irgendjemand muss sich also quasi kontinuierlich Gedanken machen, was Ihnen als Eltern gerade aus verschiedenen Gründen wichtig wäre und was zum Alter, den Interessen und Wünschen der Kinder passt.
- ✓ **Flexibilität bei Planänderungen:** Manche To-dos zwingen Sie dazu, immer wieder flexibel von bewährten Routinen abzuweichen und sich Woche für Woche neu mit dem Partner oder der Partnerin abzustimmen, egal wie gut organisiert man sonst ist (wie etwa, wenn einer länger arbeiten muss als sonst und deswegen nicht wie üblich die Kinder abholen kann oder wenn jemand krank wird).
- ✓ **Beziehungspflege:** Last, but not least gibt es To-dos, die man freiwillig auf die Liste setzt, eigentlich aufgrund von schönen Gegebenheiten, wie etwa ein Besuch von Freunden oder der Verwandtschaft am Wochenende oder das Ausgehen als Paar. Aber: Auch Schönes kann Arbeit machen, weil etwa geplant werden muss, was es zu essen geben soll, wohin man einen Ausflug machen möchte, wann der Zoo überhaupt offen hat, ob der Babysitter Zeit hat und so weiter.



Manchmal neigen wir leider dazu, bei den eigentlich schönen Sachen wie die Pflege von sozialen Beziehungen als Erstes zu streichen, wenn wir nicht mehr können. Doch Vorsicht – es sind oft genau die Dinge, aus denen wir eigentlich Energie, Freude und Motivation ziehen. Achten Sie darauf, nicht ausgerechnet immer nur an diesen Punkten auf Ihrer To-do-Liste zu sparen, aus denen Sie Energie ziehen.

Erforderliche Lösungen zur Bewältigung des Mental Loads

Angesichts der Komplexität des Mental Loads bei Eltern fragte ich mich nach dem Netzwerktreffen, auf dem mir dieser Begriff erstmals untergekommen war, wie es Eltern besser gelingen könnte, sich den Mental Load aufzuteilen und wirklich als Team zusammenzuarbeiten. Moment mal, als Team zusammenarbeiten? Seit Jahren begleitete ich bereits als Personal- und Organisationsentwicklerin unterschiedliche Teams bei der Verbesserung ihrer Zusammenarbeit. Warum also nicht einige der dort bewährten und hilfreichen Methoden wie Teambesprechung, Kanban-Board oder Retros ins Private übertragen?

Mein Mann ließ sich davon anstecken, und so nutzten wir die Abende der bevorstehenden Weihnachtsferien, beklebten die halbe Wohnung mit bunten Sticky Notes und tüftelten so unser neues Teamworkgerüst aus, das wir bis heute für uns nutzen. Daraus sind letztlich auch die Übungen entstanden, die sich im zweiten Teil dieses Buchs befinden und die im Dialog mit weiteren Paaren nach und nach verfeinert wurden. Sie ermöglichen es Ihnen, Lösungen für folgende Fragestellungen zu finden:

- ✓ Wie stellen wir sicher, dass Informationen möglichst effizient eingeholt und gegenseitig weitergegeben werden können?
- ✓ Welche Grundsatzentscheidungen helfen uns im Alltag, nicht immer alles neu durchdenken zu müssen?
- ✓ Wie sprechen wir uns ab und teilen uns ein, um sowohl mit spontan auftretenden To-dos als auch mit mittel- und langfristigen To-dos ressourcenschonend umzugehen?
- ✓ Wie schaffen wir es, zu uns passende Routinen zu entwickeln und dennoch bei erforderlichen Abweichungen flexibel mit Veränderungen umzugehen?

- ✓ Wie gelingt es, dass beide Elternteile sich einbringen, um aktiv neue und wichtige Planungs- und Entscheidungsbedarfe in der Familie anzustoßen und zu thematisieren?
- ✓ Wie ermöglichen wir für alle Familienmitglieder eine ausgewogene Mischung aus der Erledigung von Pflichtaufgaben und Erholungszeiten?
- ✓ Wie stellen wir sicher, dass wir ausreichend Zeit im Sinne der vielgerühmten »Quality Time« für uns als Paar und für die direkte Sorgearbeit mit den Kindern haben?

Mit zu Ihnen passenden Antworten auf diese Fragen wird es Ihnen künftig besser gelingen, den umfangreichen Mental Load als Eltern gemeinsam zu schultern, statt sich (einseitig) zu überlasten. In den weiteren Teilen dieses Buches finden Sie hierzu zahlreiche Tipps und Übungen.