

Laura Fröhlich

DIE FRAU FÜRS LEBEN
IST NICHT DAS MÄDCHEN FÜR ALLES

Laura Fröhlich

DIE FRAU
FÜRS LEBEN
IST NICHT
DAS MÄDCHEN
FÜR ALLES

Was Eltern gewinnen, wenn
sie den Mental Load teilen



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage 2025

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München

Umschlagfotos: Laura Fröhlich

Redaktion: Dr. Clarissa Czöppan

Illustrationen: Helke Rah

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-466-31146-0

www.koesel.de

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	10
DAS PROBLEM MIT DEM MENTAL LOAD	15
EIN JOB, DEN KEINER SIEHT	16
Kinder, Küche, Katastrophe – Meine Geschichte	16
Fehlende Anerkennung	18
Mama geht in die Knie	18
Drittes Kind und neue Krise	22
Neue Wege gehen	23
MENTAL LOAD – EINE DEFINITION	25
Hättest du doch was gesagt!	25
Care-Arbeit und Gefühlsarbeit	26
Gefühlsarbeit in der Familie	28
Definitionssache	30
FRAUEN UND MÜTTER	33
Wie Frauen sozialisiert werden	33
Zum Kümmern erzogen	35
Bitte recht freundlich!	37
Geboren, um glücklich zu machen	41
Frau macht Stimmung	42
DER MUTTERMYTHOS	46
Die Mutter aller Probleme	46
Männer, die auf Mütter schauen	47
Kümmern ist menschlich	51
Mutter sein heute	52
Was sich durch Mutterschaft ändert	53
Vereinbarkeit von Beruf und Familie	55
Der neue Anspruch	59
Druck und Verlockung im Internet	61
Backlash oder die Bewegung der neuen Häuslichkeit	63
Das schlechte Gewissen	65

Perfektionismus	70
Häuslicher Kontrollzwang	71
Maternal Gatekeeping	74
MÄNNER UND VÄTER	76
Das Märchen vom unfähigen Mann	76
Väter-Spagat	77
Männerrollen	79
Zu Besuch im eigenen Leben	82
ZUSAMMENFASSUNG	84
DIE FOLGEN VON MENTAL LOAD	87
ERSCHÖPFUNG UND BURN-OUT	88
KONFLIKTE IN DER BEZIEHUNG	92
HÜRDEN IM BERUF	97
Volle Konzentration	97
Teilzeit	99
Finanzielle Schwierigkeiten	100
Verwehrte Führung	101
GLEICHBERECHTIGUNG	104
SOZIALE UNGERECHTIGKEIT	106
POLITIK, KULTUR UND GESELLSCHAFT	110
ZUSAMMENFASSUNG	113
AUSWEGE FINDEN	115
DIE REVOLUTION BEGINNT ZU HAUSE	116
DEM MUTTERMYTHOS AN DEN KRAGEN	118
Falsche Erwartungen identifizieren	118
Moderne Ansprüche hinterfragen	120
Denkmuster durchbrechen	123
Das bist Du!	127
Gegen den Perfektionismus	129
Eigene Bedürfnisse erkennen	134
Abstand von der Familie	135
Vorsicht mit WhatsApp, Instagram und Co.	137

ENDLICH TEAMWORK!	139
Mit dem Partner reden	139
Zielführend kommunizieren	141
Mental Load sichtbar machen	145
Die ultimative Steuerboard-Liste	147
Standards festlegen	149
Priorisieren lernen und Aufgaben reduzieren	152
Faire Aufteilung	156
Zeit ist gleichwertig	157
Kinder einbeziehen	159
Was wir voneinander lernen	159
Mit Handwerkszeug die Familie managen	161
Analog: Die Shopfloor-Methode	162
Digital: Apps und Kalender	164
Küchenmeeting	165
Was wir gewinnen, wenn wir teilen	168
ZUSAMMENFASSUNG	171
DIE REVOLUTION GEHT WEITER	172
Zeitwohlstand	172
Neue Job-Konzepte	174
Politische Forderungen	175
Unterstützung für Alleinerziehende	177
Care-Arbeit aufwerten	179
Was Männer tun können	180
Lasst uns laut werden!	182
SCHLUSSWORT	183
ANHANG	185
Dank	185
Meine Empfehlungen für dich	187
Anmerkungen	188



EINLEITUNG

STELLENANZEIGE:

*Wir suchen DICH! Wenn du eine äußerst motivierte, fleißige und ausgezeichnet organisierte Person mit großer Begabung für das Heraushören von Zwischentönen bist, ist dieser 24/7-Job das Richtige für dich. Wir bieten dir Jubel, Trubel, Heiterkeit, schräge und harmonische Melodien und eine Bühne zum kreativen Austoben. Du dirigierst das Familienorchester, bist verantwortlich für die richtigen Einsätze, das Tempo und natürlich das musikalische Ergebnis. Zum Job gehört, die Musiker*innen bei Laune zu halten, die Instrumente zu pflegen und die Noten jederzeit zur Hand zu haben. Leider können wir dir kein Gehalt bieten, Urlaub ist nicht drin und das mit der Sozialversicherung ist auch ein schwieriger Punkt. Ach so, applaudiert wird nur für die erste Geige, also bitte keine großen Erwartungen, was die Anerkennung angeht. Aber das bist du in der Branche ja gewohnt. Sonst macht's Spaß hier bei uns, wir versprechen es dir. Haben wir schon erwähnt, dass sich für unsere Art von Orchester nur Dirigentinnen eignen? Ausschließlich sie haben das nötige Feingefühl und können sich mental ganz auf die sensiblen Musiker*innen einstellen. Interessiert? Dann schicke deine aussagekräftige Bewerbung an mentalload-sinfonie@orchester.de.*

Ich freue mich, dass du dieses Buch in Händen hältst und dir Zeit zum Lesen nimmst, denn vermutlich hast du genug andere Dinge zu tun. Bis vor Kurzem wusste ich jedenfalls eines ganz genau: Wenn ich mich nicht um die Familien-Organisation kümmere, tut es keiner. Merke ich nicht, dass die Zahnpasta zur Neige geht, schreibe ich keine neue auf den Einkaufszettel und besorge sie nicht, werden wir bald mit einer leeren Tube im Bad stehen. Wenn ich mich nicht um den Kindergeburtstag meiner Tochter kümmere samt Geschenken, Kuchen und Konfetti, werden wir nichts für den Gabentisch haben. Kommt dir das bekannt vor? Machst du auch all die Arbeit zu Hause, die nie aufhört und die keiner sieht? Weißt du auch immer Bescheid, wo die Siebensachen deiner Lieben sind, und macht es dich ebenso müde, dass dein Kopf voll damit ist? »Hey, Laura, wo liegt mein Geldbeutel?« oder »Mama, wo ist mein Fußballtrikot?« Manchmal dachte ich, ich wäre die Sprachassistentin meiner Familie.

Du bist garantiert diejenige, die an alles denkt, die organisiert und plant, neu kauft oder ersetzt, tröstet und ermutigt, sich Termine merkt und daran erinnert, nachhakt und immer an die Ersatzkla motten für die Kinder denkt. Ich wette, wenn du morgens aufwachst, bricht sich eine Lawine von Aufgaben Bahn durch dein Gehirn. Wie dir und mir geht es Millionen von Frauen, und ich habe mich lange gefragt, wieso wir diese mentale Last tragen, auch Mental Load genannt, die für unsere psychische Gesundheit weitreichende negative Konsequenzen hat. Ich bin diesen Fragen auf die Spur gegangen. Was führt dazu, dass wir plötzlich in der Rolle der Kapitänin stecken, die als Einzige den komplizierten Alltag mit seinen endlosen Aufgaben im Blick hat? Welche Rolle spielen dabei unsere Partner und wieso verd*** noch mal schlafen sie abends entspannt auf dem Sofa ein, während wir den Urlaub auf dem Ponyhof planen und Matschhosen in Größe 110/116 bestellen?

Weltweit leisten Frauen und Mädchen den Großteil der Haus-, Pflege- und Fürsorgearbeit – pro Tag sind das laut einer Oxfam-Studie 12,5 Milliarden Stunden. Legt man den Mindestlohn zugrunde,

ist das eine Wirtschaftsleistung, die das Vermögen der Superreichen übersteigt.¹ Aber diese Leistung taucht nicht in der Statistik auf, weil Hausarbeit, Pflege- und Fürsorgetätigkeiten in Familien, Haushalten und Gemeinschaften als selbstverständlich betrachtet werden. Wer sich kümmert, verliert, das gilt auch für Mütter in Deutschland. Sie verdienen im Schnitt 61 Prozent weniger als Väter, weil sie in Teilzeit arbeiten, generell schlechter bezahlt werden als Männer oder andere Berufe wählen, und leisten dafür insgesamt 52 Prozent mehr unbezahlte Sorgearbeit.² Mental Load legt ein System offen, das Frauen diskriminiert und Männer privilegiert. Das zu erkennen kann schmerhaft sein, aber es ist ein wichtiger Schritt in Richtung Gleichberechtigung.

Was wir grundsätzlich brauchen, sind strukturelle Veränderungen, die es Familien und vor allem Müttern leichter machen. Ich wünsche mir Frauen, die mit Protestschildern und Trillerpfeifen auf die Straße gehen und Veränderungen fordern, wie es die Isländerinnen getan haben. Aber wie sollen sie das schaffen, wenn sie viel zu müde sind von all der Care-Arbeit und keine Kraft mehr haben für den Aufstand? Auch aus diesem Grund muss die Revolution zu Hause beginnen. Das Private ist politisch, und indem wir uns mit unserer Lage auseinandersetzen und Veränderungen im Kleinen anstreben, bewegen wir gemeinsam Großes.

Worum geht es in diesem Buch? Mental Load heißt, an alle Aufgaben, Termine und täglichen Routinen denken zu müssen, und das ist besonders im Familienalltag ein unendlicher Berg an Dingen. Es bedeutet auch, unter dieser mentalen Last zu leiden, denn der Kopf hat nie Pause, und das kann krank und traurig machen. Ich habe es selbst erlebt, aber meine Geschichte ist nichts Besonderes und könnte in vielen anderen Familien genauso erzählt werden. Wenn du bisher wie ich die Kapitänin des Familienschiffs warst, setz nun deine Kapitänsmütze ab, leg die Füße hoch und komm mit mir auf eine Reise, auf der wir gemeinsam mit unseren Partnern dafür sorgen, dass der Lärm in unseren Köpfen endlich leiser wird.

Wir widmen uns in diesem Buch auch unserer Psyche und gehen der Frage auf den Grund, wie sehr uns unsere Erziehung prägt, warum es uns so schwerfällt, Verantwortung abzugeben und wie so wir Frauen unter dem eigenen Perfektionismus leiden. Das hat weitreichende historische Gründe und ist nicht so einfach abzulegen. Welche Auswirkungen hat die mentale Last auf uns selbst, auf unsere beruflichen Karrieren und auf die gesamte Gesellschaft? Schritt für Schritt machen wir uns im dritten Teil des Buches daran, Lösungen zu finden. Wie können wir unser eigenes Bild vom Muttersein verändern und unsere hohen Ansprüche überdenken? Wie ist es möglich, den Mental Load mit unserem Partner zu besprechen und die Arbeitslast mithilfe digitaler und analoger Werkzeuge gerechter zu verteilen? Dabei kommt immer wieder Ärztin und Coach für Konflikt- und Stressmanagement Dr. Mirriam Prieß zu Wort, die uns wichtige Hintergründe unseres Verhaltens erläutert. Am Ende jedes Kapitels findest du eine kurze Zusammenfassung, die du zur Hand nehmen kannst, um anderen Menschen das Problem mit dem Mental Load zu erklären.

Mein Mann Anton ist gerade Brot holen. Außerdem hat er sich heute in seiner Mittagspause um einen Stapel Fotos für die Freundebücher der Kinder gekümmert. Ich bestelle dafür die Überweisung zum Hals-Nasen-Ohrenarzt und schreibe eine Mail an den Steuerberater. Das Familienalbum erstellen Anton und ich am Wochenende zusammen, und außerdem haben wir beschlossen, dass es Wichtigeres zu tun gibt, als den Keller auszuräumen – nämlich mal in Ruhe miteinander Kaffee zu trinken. Wie wir das hingekriegt und unser Zuständigkeitsdilemma gelöst haben, verrate ich dir in diesem Buch. Die Veränderungen, die nötig sind, hat Tiffany Dufu wunderbar in ihrem Buch *Den Ball weiterspielen* zusammengefasst: »Ich erwarte wesentlich weniger von mir und viel mehr von meinem Mann als die meisten anderen Frauen!«³ Lange genug haben die Frauen das Familienorchester dirigiert. Es wird Zeit, dass wir uns diesen Job mit den Männern teilen. Die Frau fürs Leben ist schließlich nicht das Mädchen für alles!

DAS PROBLEM MIT DEM MENTAL LOAD



EIN JOB, DEN KEINER SIEHT

KINDER, KÜCHE, KATASTROPHE – MEINE GESCHICHTE

Es hat gedauert, bis ich erkannte, was mit mir los war und warum Mental Load mein Problem genau beschrieb. Lange hatte die Last nämlich keinen Namen. Ich spürte nur, dass da etwas Schwere auf meinen Schultern lag, das an mir zehrte. Vor neun Jahren kam unser Sohn auf die Welt. An die Dauermüdigkeit gewöhnte ich mich irgendwann, aber sie ging nahtlos über in eine andere Art der Erschöpfung. Am Anfang war ich müde, weil ich meinen Sohn nachts stillte. Zwei Jahre später kam unsere Tochter auf die Welt, und die Nächte wurden weiterhin von Mahlzeiten oder verloren gegangenen Schnullern unterbrochen. Die Mattheit kam aber schon bald nicht mehr nur durch den fehlenden Schlaf, sondern vor allem von meinem vollgestopften Kopf. Dabei tat ich in meiner Wahrnehmung nichts Anspruchsvolles: Mich um die Kinder kümmern, Brei kochen, aufräumen und Wäsche waschen waren schließlich banale Alltagstätigkeiten.

Ich brütete nicht über komplexen Gedanken, dafür hatte ich immerzu Dinge im Sinn, die ich erledigen musste. So fand mein Kopf nie Ruhe. Während ich mich um die Beikost-Einführung meiner Tochter kümmerte, musste ich für meinen Sohn an Wechselkleider

für den Kindergarten denken, eine neue, wasserfeste Wintermontur besorgen oder den Adventskalender füllen. Außerdem stand mein Wiedereinstieg in den Job bevor und die Eingewöhnung der Kleinen in die Kita, beides zwei aufwendige Großprojekte, die mich mental begleiteten. Dann stand ein Winterurlaub an, und allein bei dem Gedanken an die Packliste mit all den Sachen, die wir für zwei Kinder brauchen würden, wurde ich nervös. Für mich war klar, dass ich diese Aufgaben übernehmen musste, und ich kam nicht einmal auf die Idee, meinem Mann einen Teil zu übergeben. Ich war schließlich zu Hause und hatte, so meinte ich, genug Kapazitäten, denn »ich arbeitete ja nicht«. In meinem Kopf betreute ich also stets drei bis vier Großbaustellen, managte den Alltag und hatte mich außerdem tief in jedes erdenkliche Kinderthema eingeleSEN. Ich wusste Bescheid über das Stillen und Füttern, kannte die Anzeichen gängiger Kinderkrankheiten und behielt den Überblick über bevorstehende Entwicklungsschritte. Ich hatte bis vor kurzem von Babys und kleinen Kindern keine Ahnung gehabt und füllte die Wissenslücke durch ausgiebige Recherche. Muttersein war auf diese Weise zu einem Full-time-Job geworden, bei dem nie Feierabend war, und ich war zur erstklassigen Streberin mutiert. Anton, der abends in seinem Büro den Computer ausmachte und zumindest bis zum nächsten Morgen seine Büro-Projekte vergessen konnte, hatte Pausen von der Arbeit. Meine Arbeitsstelle war dagegen immer präsent, und ich hielt es für verschwendete Zeit, abends einfach nur fernzusehen. Stattdessen recherchierte ich Fingerfood-Rezepte für das Baby. Ich bemerkte nicht, dass ich mir selbst keine Pause gönnnte und mir sogar immer neue Projekte auflud, um meine Rolle als Supermutter auszufüllen. Ahnst du, in welchen Schlamassel ich mich gebracht hatte?

FEHLENDE ANERKENNUNG

Es war frustrierend, dass niemand sah, was ich tat. Vermutlich war das auch ein Grund dafür, dass ich Baby-Mützen strickte und den Brei selbst zubereitete, denn hier war ich zumaldest kreativ und konnte das Ergebnis präsentieren. Dass ich dadurch noch mehr zu tun hatte, übersah ich. Ein typischer Fall von Kreativ-Overload, meine ich heute. Damals wollte ich einfach nur alles richtig machen. Aber warum nur, fragte ich mich, war ich so schlecht gelaunt, gestresst und lustlos? Es lag wohl daran, dass die Arbeit im Haushalt und die Betreuung der beiden kleinen Kinder ermüdend war, und ich sehnte mich nach meinem Job und ein paar Stunden am Tag, in denen ich mich *nicht* mit Kinderthemen beschäftigen musste. Zugegeben hätte ich das nie. Hinzu kam: Anton war ein sehr engagierter Vater und erledigte alle Aufgaben, die anfielen. Kam er aus dem Büro, nahm er mir das Baby ab, spielte mit dem Großen, legte Wäsche zusammen und holte Brot vom Bäcker. Ich konnte froh sein, so einen Mann zu haben, dachte ich. Und war doch unglücklich. Fragst du dich auch, wie es dazu kommt, dass wir Mütter einen so großen Teil der Familienangelegenheiten übernehmen? Ich denke, dass sich das in vielen Familien nach und nach einschleicht, wenn einer der Elternteile über lange Zeit zu Hause bleibt.

MAMA GEHT IN DIE KNIE

Weil ich so schnell und effizient im Planen bin und schon immer gut darin war, erweckte ich den Eindruck, dass ich den Alltag locker meisterte. Jedenfalls staunte Anton, als ich eines Tages heulend in der Küche saß. Wir wollten über das bevorstehende Wochenende Freunde besuchen, und ich hatte abends zuvor einen Kuchen gebacken. Morgens brachte ich noch den Sohn in die Kita, packte die

Taschen, kümmerte mich um das Baby und suchte nebenher ein paar Steuerunterlagen heraus. Dann fiel mir eine Schüssel mit Brei aus der Hand, das Baby brüllte und ich ging zu Boden. Die ganze Familienverantwortung, die keiner sah und die mir so viel Arbeit bereitete, hatte mich in die Knie gezwungen. Wir sagten unsere kleine Reise ab, packten die Taschen wieder aus und aßen den Kuchen alleine. Wir redeten, beschlossen, dass ich Entlastung brauchte, Anton schickte mich raus an die frische Luft und übernahm die Kinder.

In den nächsten Tagen rappelte ich mich auf, bekam noch mehr Unterstützung von meinen Eltern, integrierte Yoga in mein Leben – und machte weiter wie bisher. Ein paar Wochen später stieg ich halbtags in meinen Job ein und war froh über die Abwechslung. Anstrengend war es trotzdem, denn jetzt hetzte ich morgens ins Büro und mittags wieder zurück, um die Kinder rechtzeitig vom Kindergarten abzuholen. Für eine Mittagspause war keine Zeit, und den Nachmittag über kümmerte ich mich um die Kinder und den Haushalt. Die gesamte Familien-Organisation blieb weiter an mir hängen, denn ich hatte ja den Überblick und meine inneren To-do-Listen. Weil es aber immer mehr zu tun gab, vergaß ich das eine oder andere, wie zum Beispiel den Ersatz-Sonnenhut für den Kindergarten. Die Erzieherin hatte mich schon zwei Mal daran erinnert, und ich fühlte mich so schuldig, wie sich nur Mütter fühlen können. Ich kaufte ein leeres Notizbuch und entwickelte ein perfektes System mit Markern, Haftzetteln und Tabellen und hatte fortan die Aufgaben besser im Blick.

So wurde ich noch professioneller, was die Haushaltsführung betraf, und schaffte es, nicht wahnsinnig zu werden, zumindest eine Zeit lang. Nach wie vor rieb ich mich auf mit den Kindern, meinem Job und dem Anspruch, alles richtig zu machen. Außerdem übernahm ich, typisch Streber-Mutter, viele Aufgaben ungefragt, was dann zur Selbstverständlichkeit wurde. Zeitweise war ich Aushilfslehrerin beim Kinderturnen und hatte mich breitschlagen lassen, das Amt der Kindergarten-Elternbeirätin zu übernehmen, weil sich

sonst niemand gemeldet hatte. Zu Hause kümmerte ich mich um alles, was anfiel, was manchmal schlicht bequemer war. Aufgaben abzugeben bedeutet nämlich, den anderen mühsam einzuweisen. Oft ging es schneller, es selbst zu erledigen, und Anton ließ viele Unterlagen, Briefe oder Anmeldebögen einfach liegen. Also war es ich, die Formulare ausfüllte oder Zeugnisse kopierte und wurde auch von unseren Verwandten gefragt, was sich die Kinder zum Geburtstag wünschten. Ich hatte im Kopf, wann die U-Termine beim Kinderarzt anstanden, ich wusste, in welcher Kellerkiste die Wintersachen lagerten und wann es Zeit war, sie hervorzuholen. Ich konnte in Blitzgeschwindigkeit gebrauchte Marken-Gummistiefel im Internet ersteigern, notierte mir alle möglichen Urlaubsziele in einer Notiz-App auf dem Handy und führte Winter- und Sommer-Packlisten für Wochenend-Ausflüge. Außerdem schaffte ich eine gemütliche Atmosphäre in der Wohnung, stellte einen Strauß Blumen auf den Tisch, sammelte im Herbst mit den Kindern Kastanien oder hängte in der Adventszeit einen goldenen Stern an die Tür. Ich pflegte unsere sozialen Kontakte, kümmerte mich um Treffen mit unseren Freunden und dachte daran, ab und zu ein wenig Paarzeit für Anton und mich zu organisieren, zum Beispiel ein Kinobesuch mit Babysitter. Auch das musste geplant und in unseren vollen Terminkalender integriert werden. Na, wird es dir schon schwindelig? Oder nickst du eifrig, weil dir diese Plackerei bekannt vorkommt?

Die mentale Last begleitete mich täglich, manchmal schon morgens auf dem Weg ins Bad. Wenn ich duschen wollte, leerte ich erst den Badmüllheimer und füllte noch Toilettenpapier auf. Ich sah aus den Augenwinkeln den Berg Buntwäsche und warf ihn in die Maschine. Dann erst stieg ich in die Dusche. Wenn Anton duschen ging, ging er für gewöhnlich ins Bad duschen. Der Vorteil war, dass durch meine Effizienz viel erledigt wurde. Der Nachteil, dass mein Hirn immer mehr ermüdete. Anton blieb wacher, denn er widmete sich immer einer Sache nach der anderen. Er schloss eine Schublade, bevor er die nächste öffnete. In meinem Kopf waren alle Schubladen