

Mental Load

Ja, du hast recht: Der Titel dieser Podcastepisode ist nicht Deutsch, sondern Englisch. Aber wir hier in Deutschland benutzen nunmal gerne englische Wörter. Und für „Mental Load“ gibt es im Deutschen nur komische Übersetzungen, zum Beispiel „Kümmerarbeit“ oder „psychische Belastung“. Was das ist, erkläre ich Dir heute. Ich bin sicher, auch Du bist von Mental Load betroffen.

Stell Dir mal einen ganz normalen Tag vor. Wie sieht dieser Tag aus? Gehst du morgens zur Arbeit oder arbeitest im Homeoffice und abends hast du frei? Das ist schön! Für die meisten von uns sieht es aber anders aus. Denn wir müssen nicht nur arbeiten, sondern viele weitere Pflichten erfüllen. Wir müssen Wäsche waschen, den Rasen mähen, einen Kindergeburtstag organisieren, das Auto in die Werkstatt bringen, einkaufen gehen, kochen, Kinder in die Schule oder in den Kindergarten bringen und abholen, Rechnungen bezahlen und so weiter und so fort.

Das sind alles Kleinigkeiten. Sie brauchen weder viel Zeit noch müssen wir uns besonders konzentrieren, um sie zu erledigen. Aber dennoch verursachen diese vielen kleinen Dinge Stress. Es ist eine unsichtbare Verantwortung, die wir tragen. Es geht um Verantwortung, um Organisation, um Koordination. All diese Dinge sind unbezahlte Arbeit. Dazu gehört auch die Pflege von Angehörigen, also zum Beispiel von den kranken Großeltern.

Ich finde es fühlt sich manchmal so an, als wären all diese Aufgaben kleine Bälle, die wir in der Luft halten müssen. Passen wir einmal nicht auf, fällt ein Ball auf den Boden. Unsere To-Do-Liste im Kopf wird immer länger und länger, je mehr Aufgaben wir haben. Mit Kindern ist diese Liste meist länger als ohne Kinder.

Was passiert nun aber, wenn uns dieser Stress zu viel wird? Im schlimmsten Fall landen wir dann im Burnout, also in einem Zustand, der uns wirklich krank macht. Die französische Comic-Zeichnerin Emma hat dazu eine Graphic Novel gezeichnet, die sehr bekannt geworden ist.

Und du ahnst es schon: es leiden mehr Frauen als Männer unter dieser unendlichen To-Do-Liste im Kopf. Das soll sich aber ändern. Deswegen gibt es den Equal-Care-Day, der entweder am 29. Februar oder am 1. März stattfindet. Dieser Tag soll daran erinnern, wie ungleich die Last auf Männer und Frauen verteilt ist. Eine Oxfam-Studie hat ergeben, dass Frauen täglich mehr als 12 Milliarden Stunden unbezahlte Sorgearbeit übernehmen.

Früher war das etwas anders. In vielen Familien in Deutschland gab es eine klare Rollenverteilung. Der Mann ging in die Arbeit und brachte Geld nach Hause. Die Frau kümmerte sich um Haushalt und Kinder. Heute ist das anders. Sehr oft arbeiten beide Elternteile, und das nicht nur weil sie müssen, sondern weil viele Frauen das auch wollen. Sie möchten sich weiterentwickeln in ihrem erlernten Beruf, wollen unabhängig sein von ihrem Mann. So selbstverständlich das heute in Deutschland ist, leider ist es noch nicht selbstverständlich, dass auch alle anderen Haushalts- und Familienangelegenheiten gerecht aufgeteilt werden. Belastend ist das Gefühl, für alles alleine die Verantwortung zu tragen.

Wie ist das bei Dir? Es gibt eine interessante Tabelle, die du ausfüllen kannst um zu sehen, welche Aufgaben du alle erledigst, ich verlinke sie auf [slowgerman.com](https://equalcareday.de).

<https://equalcareday.de/mentalload-test.pdf>