

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Andrea Klambauer
Landesrätin für Frauen
und Chancengleichheit



Der Begriff Mental Load beschreibt den unsichtbaren Organisationsaufwand, den Familienleben mit sich bringt und der zum größten Teil von Müttern getragen wird. So braucht jede Familie ausreichend zu essen, die sichtbare Tätigkeit ist das Einkaufen. Der dahinterliegende Mental Load ist die Planung, wann wer zum Essen daheim ist, was in den nächsten Tagen gekocht wird, welche Lebensmittel vorhanden und welche zu kaufen sind sowie letztlich das Erstellen der Einkaufsliste. Diese Überlegungen laufen pausenlos unsichtbar im Hintergrund für alle Bereiche des Familienlebens. Viele Frauen* beschreiben es als das Erfüllen von geistigen To-do-Listen, die niemals abgearbeitet werden können. Ein Weg aus der Erschöpfung ist ein faires Teilen der Verantwortungsbereiche. Denn eines ist klar: Den Mental Load wird man nicht durch Selbstoptimierung los, sondern mit dem Mut, eine gleichberechtigte Partnerschaft einzugehen!

© MIKE VOGEL

inhalt

03_Standpunkt

Sonja Schiff

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_Eine Frage der Verteilung

Jede zweite Frau arbeitet Teilzeit

16_Zwei Frauen, ein Mann

und ihre Sicht auf Mental Load

Impressum

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

Herausgeberin: Abteilung 2: Kultur, Bildung, Gesellschaft und Sport des Amtes der Salzburger Landesregierung, vertreten durch Mag.^a Eva Veichtlbauer

Redaktion: Ursel Nendzig **Salzburg-Redaktion:** Ricky Knoll **Verlagsort:** Salzburg **Lektorat:** Coralie Riedler

Artdirection und Produktion: Martin Jandrisevits, Titanweiß Werbeagentur GmbH **Beratung, Konzept, Koordination der Produktion:** „Welt der Frauen“ Corporate Print für das Amt der Salzburger Landesregierung, Referat 2/05: Frauen, Diversität, Chancengleichheit. Adresse: Michael-Pacher-Str. 28, 5020 Salzburg, Tel.: 0662/8042-4041, frauen@salzburg.gv.at

Druck & Herstellerin: Samson Druck GmbH **Auflage:** Salzburg 5.100, Gesamtauflage 15.800 **Herstellungsort:** St. Margarethen im Lungau

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 finden Sie online auf <https://www.salzburg.gv.at/datenschutz>. Wenn Sie das Magazin nicht mehr erhalten wollen, schreiben Sie bitte ein E-Mail an frauen@salzburg.gv.at.

*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 ...

Professorin Birgit Buchinger

Sozialwissenschaftlerin, autonome
Feministin, Organisationsentwicklerin,
Inhaberin von Solution, Sozialforschung & Entwicklung

**Warum betrifft Mental Load so viele Frauen?**

Weil meistens die Rollenverteilung so ist und nach wie vor der große Anteil der unbezahlten Arbeit in der Familie von Frauen erledigt wird. Frauen übernehmen sie, weil es oft weniger Wirbel macht, wenn sie alles gleich selbst erledigen, für den Moment ist es weniger anstrengend. Die Statistik Austria erstellt gerade eine neue repräsentative Zeitverwendungsstudie, die noch heuer veröffentlicht wird. Rund 8.000 Österreicherinnen wurden befragt, wofür sie wie viel Zeit verwenden.

Was belastet Frauen dabei so sehr?

Sie müssen alles im Kopf haben und an alles denken, es sind diese zahllosen Kleinigkeiten, die insgesamt zur psychischen Belastung führen können. Frauen müssen so viel Zeit für die unbezahlte Arbeit aufwenden, also bleibt sehr wenig davon für Erwerbsarbeit übrig, was ein sehr großes Armutsrisiko mit sich bringt, besonders im Alter. Laut Gesundheitsbericht geht es ihnen bis 30 gut, zwischen 30 und 40 haben Beschwerden wie Müdigkeit, Kopfweh, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen zugenommen. Ab 40 haben sich diese Befindlichkeitsstörungen oft als Erkrankungen bis hin zum Krebs manifestiert.

Was müsste geschehen, um das zu ändern?

Von frühester Kindheitsbildung an müsste die geschlechtergerechte Verteilung der Arbeit angegangen werden. Wir brauchen eine Vielfalt möglicher neuer Rollen und dringend eine Neubewertung der Care-Arbeit. Diese Berufe müssen entsprechend aufgewertet werden.

Mental Load – auch jenseits der 60 kein Ende in Sicht

Mental Load begleitet Frauen ein Leben lang. Auch jenseits der 60 sind Frauen gefordert und erleben Stress, besonders, wenn sie in Partnerschaft leben. Mit weitreichenden Folgen für ihr Älterwerden. Wer kennt nicht diesen Running Gag?: Eine fidele 100-Jährige wird nach dem Geheimnis ihres langen Lebens gefragt. Mit verschmitztem Lächeln antwortet sie: „Ich war nie verheiratet.“

Was vordergründig lustig erscheint, ist bittere die Wahrheit. Verheiratete Frauen sterben tatsächlich früher als Unverheiratete (während verheiratete Männer länger leben als ihre unverheirateten Geschlechtsgenossen). Ein wesentlicher Faktor: chronischer Stress. Mental Load begleitet Frauen zusammen mit Sorge- und Care-Arbeit ein Leben lang. Auch jenseits der 60 können Frauen nicht einfach das eigene Leben in den Mittelpunkt stellen. Frauen über 60 hüten Enkelkinder, unterstützen oder betreuen alt gewordene Eltern und Schwiegereltern. Als letzten großen Care-Akt im Leben pflegen sie den eigenen Partner. Frauen behalten die wichtigen Themen des Lebens im Auge, obwohl diese den Partner gleichermaßen betreffen. Das gemeinsame soziale Leben etwa, regelmäßige Gesundheitsvorsorge und die rechtzeitige Adaptierung der Wohnung fürs Alter. Dazu kommen scheinbar banale Dinge wie das Besorgen der Oster- und Weihnachtsgeschenke für Kinder und Enkelkinder oder die Geburtstagsgrüße an alle Mitglieder der Familie.

Und – nicht selten bei der derzeitig älteren Generation – die Organisation des Partners, der nach 45 Jahren Erwerbsarbeit oftmals mit dem Eintritt in die Pension Sinn und Aufgaben im Leben verloren hat.



Sonja Schiff
Alternwissenschaftlerin,
Altenpflegeexpertin

AUF PUNKT UND KOMMA

43%

43 Prozent

Der vor wenigen Wochen veröffentlichte Arbeitsklima-Index (AKI) sowie der Frauenmonitor 2021 der AK Salzburg stellen bei der Belastung von Frauen fest, dass 43 Prozent (sehr) häufig unter Stress im Alltag leiden, Männer zu 34 Prozent. Ebenfalls ein signifikanter Unterschied ergibt sich bei der wahrgenommenen Erschöpfung (lt. Gesundheitsmonitor) und wie sich dieses erhöhte Stressempfinden auf die Gesundheit auswirkt. Ein Drittel (32 Prozent) der Frauen fühlt sich (sehr) häufig erschöpft und ermattet, Männer nur zu 21 Prozent. Regelmäßig erschöpft empfinden sich 53 Prozent der Frauen bzw. 45 Prozent der Männer. Im AKI wird der interpretative Schluss gezogen, dass dies mit der geschlechtlichen Teilung unbezahlter Arbeit zusammenhängt. Überdies gehen 60 Prozent der weiblichen Beschäftigten auch dann zur Arbeit, wenn sie gesundheitlich eingeschränkt sind, männliche Beschäftigte zu 44 Prozent.

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 gehobenen 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



.....

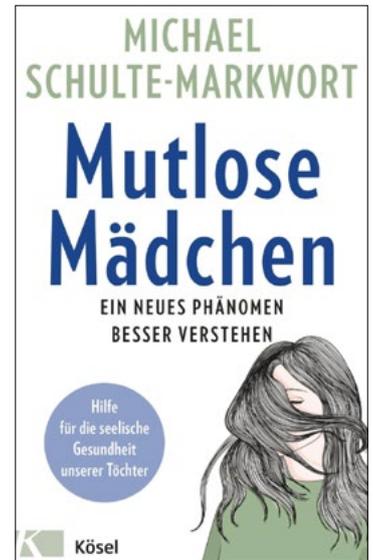


Hier schreibt die Expertin

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

Eine Frage der Verteilung



Karin Hagenauer ist Arbeitspsychologin in der Arbeiterkammer Salzburg.



Wer das Familienmanagement – und damit die mentale Last – überhat, reduziert meist seine Arbeitszeit. Immerhin jede zweite Frau entscheidet sich in Salzburg nach der Geburt eines Kindes für eine Teilzeitbeschäftigung.

Die im eher konservativ geprägten Salzburg gängige Verteilung der bezahlten und unbezahlten Arbeit führt meist zur Überlastung der Frauen. „In der Regel trägt jene Person den Mental Load, die ihre Erwerbsarbeit zugunsten der Familienarbeit zurückstellt“, weiß Karin Hagenauer, Arbeitspsychologin in der Arbeiterkammer Salzburg. Mental Load ist die Belastung, die aus unsichtbarer und unbezahlter Arbeit erwächst. Sie ist Teil der Hausarbeit (Putzen, Kochen, Einkaufen etc.) und der Care-Arbeit, nämlich, sich um Kinder oder pflegebedürftige Angehörige zu kümmern. „Nicht zu vergessen ist dabei die sogenannte ‚Wichtelarbeit‘, das heißt, an Geburtstage denken, Geschenke besorgen, Adventkalender befüllen, Feste planen und vorbereiten“, betont sie. „Wird die Erwerbsarbeit reduziert, sind wir darüber hinaus in der großen Gesamtdiskussion, nämlich Einkommensverlust, wirtschaftliche Abhängigkeit und später bevorstehende Einbußen bei der Pension“, warnt sie.

Dabei geht es nicht nur um den häufig diskutierten Gender-Pay-Gap, der in Salzburg 21,22 Prozent beträgt (österreichweit etwa 18 Prozent), sondern auch um den Gender-Care-Gap. Sprich: Wer kümmert sich um die Sorge- und Reproduktionsarbeit? Im EU-Vergleich liegt Österreich auf dem vorletzten Platz. Nur in Griechenland wenden Frauen im Vergleich zu Männern noch mehr Zeit für unbezahlte Sorgearbeit auf. „Besorgniserregend ist dabei, dass sich der Teilzeitanteil bei Frauen sogar erhöht“, so die Arbeitspsychologin. 2008 lag er in Österreich bei 43,6 Prozent, im Jahr 2020 hat er 49,9 Prozent erreicht. In dieser Zeit ist die ohnehin niedrige Teilzeitquote der Männer um 0,6 Prozent gesunken und liegt 2020 bei 8,6 Prozent. Bei Eltern mit Kindern unter 15 Jahren erhöht sich die Teilzeitquote nochmals deutlich. 2020 waren österreichweit 72,8 Prozent dieser Frauen in Teilzeit (Salzburg sogar 82,1 Prozent), aber nur 6,9 Prozent der Männer (Quelle: AK Frauenmonitor 2021).

Obwohl das Bildungsniveau gestiegen ist, mehr Frauen AHS, BHS und Hochschulstudien abschließen, bleibt die Berufswahl eher traditionell – ebenso die Doppelbelastung.

Mehrere Studien haben die systematische Benachteiligung der Frauen nachgewiesen, nicht nur die schlechtere Bezahlung der „typischen“ Frauenberufe wie Friseurin, Verkäuferin oder Reinigungskraft. „Beispielsweise gibt es unterschiedliche Entlohnung in der Reinigungsbranche: Für das tägliche Aufräumen und Putzen in Büros werden Frauen schlechter bezahlt als Männer, die z. B. die großen Fenster reinigen. Wir sind sehr bemüht, das sichtbar zu machen“, so die Arbeitspsychologin. Überdies wechseln Frauen nach der Kinderauszeit in schlechter bezahlte Berufe, solange die Vereinbarkeit mit der Familie gegeben ist.

Meist kommen sie sogar im achten Jahr nach dem Wiedereinstieg nicht mehr in ihr ursprüngliches Einkommenssegment zurück.

Mama plaudert aus dem Nähkästchen



Birgit Strohmeier hat Tipps parat, wie Mütter am Limit dem Mental Load entgehen können.

Als Führungskraft verantwortet Birgit Strohmeier die Unternehmenskommunikation, PR und das Qualitätsmanagement bei Salzburg Research. Sie ist überdies verheiratet und hat zwei Söhne im Teenageralter. Was Mental Load bedeutet, weiß sie sehr gut.

Mit dem Thema ausführlich befasst hat sich Birgit Strohmeier als Vollzeitehefrau, -mama und -führungskraft in eigener Sache gleich mehrfach, nämlich beim Verfassen eines Textes für ihren erfolgreichen Familienblog auf www.muttis-blog.net. „Das waren totale Aha-Erlebnisse. Die Doppelbelastung war mir sehr wohl bewusst, auch dass es Mental Load gibt. Es war jedoch sehr erhellend, das beim Recherchieren noch mal direkt vor Augen geführt zu bekommen“, schildert sie.

Eine gewisse Anzahl an Familienaufgaben bleibt bei ihr, auch wenn sie vieles an den unterstützenden Ehemann abgibt. „Weil ich nachfrage, mich verantwortlich fühle oder nur Teilbereiche abgebe. Ich habe die Einkaufsliste im Kopf, der Mann fragt bei mir nach, was er besorgen soll. Manchmal ist es halt einfacher, Dinge zu mir abzuschieben, und ich übernehme sie“, nimmt

sie sich selbst an der Nase. Abhilfe schafft nur eine klare Aufgabenverteilung, wer was übernimmt. „Beispielsweise hilft eine in der Küche aufgehängte Einkaufsliste, wo das Fehlende vermerkt ist.“

Dabei hat sie sogar eine Liste mit sechs Tipps zusammengestellt, wie Mütter am Limit der Mental-Load-Falle entgehen können. „Das Wichtigste ist, bestimmte Sachen wie Zahnarzttermine und -besuche in der Gesamtheit abzugeben. Nämlich auch zwischendurch nicht nachzufragen, wie der Stand der Dinge ist. Das musste ich erst lernen – und vor allem lernen, auszuhalten“, beschreibt sie ihre Erfahrungen. Das bedeutet vor allem: runter von der Perfektionismuswelle. „Ich muss es aushalten, wenn sich im Bad die Wäscheberge türmen oder nicht staubgesaugt ist.“

Dankbar ist sie, dass ihr Mann von Anbeginn mitgemacht hat, so gut er

konnte. „Denn eines ist auch klar: Wir sind alle so aufgewachsen, dass wir es nicht anders gesehen haben. Die Väter waren fürs Geldverdienen zuständig, die Mütter haben Haushalt, Kinder und sonstige Sorgearbeiten erledigt.“ Trotz grundsätzlich funktionierender Arbeitsteilung daheim ist sie vor Rückschlägen nicht gefeit. „Ich muss immer wieder nachdenken, ob sich nicht doch etwas eingeschlichen hat im Alltag“, sagt sie und empfiehlt eine jährliche Überprüfung, eine Erinnerung, was gut oder weniger gut gelaufen ist. Den Ehemann zum Vorbild nimmt sie sich auch immer wieder: „Er kann das, wenn er etwa im Homeoffice arbeitet – dann arbeitet er eben und konzentriert sich darauf. Ich hingegen fühlte mich z. B. im Lockdown immer wieder bemüßigt, bei den Kindern nachzuschauen, ob sie eh für die Schule arbeiten und sich nicht mit irgendwelchen Computerspielen beschäftigen.“ ●

Zwei Frauen, ein Mann und ihre Sicht auf Mental Load



Sabine Brandstätter, verheiratet, zwei Kinder (12, 15), Volksschullehrerin: „Mein Mann unterstützt mich sehr wohl im Haushalt, übernimmt das Staubsaugen, kocht oder kümmert sich um die Kinder. Aber trotzdem bleibt die Verantwortung über alles bei mir, ich muss auf alles hinweisen. Ich habe Arzttermine der Kinder im Kopf, Prüfungen und Schularbeiten oder das Fußballtraining. Das zu organisieren, findet in meiner Freizeit oder im Urlaub statt. Die Coronazeit hat mich an die Grenzen gebracht, weil zusätzlich so viel mehr Arbeit in der Schule war und ich ständig auch andere Kinder mitzubetreuen hatte. Meine eigenen Kinder sind dabei zu kurz gekommen, obwohl ich versucht habe, jeden Tag gut zu strukturieren.“



Stefan Bogner, Angestellter, Lebensgemeinschaft, Zwillinge (3): „Ich war im Papamonat daheim und insgesamt acht Monate in Karenz, als meine Partnerin wieder zu arbeiten begann. In dieser Zeit ist mir klar geworden, wie unsichtbar Mental Load ist. Wir haben uns dann neu organisiert, ich habe meine Arbeitszeit auf 30 Wochenstunden reduziert, meine Partnerin arbeitet 20 plus ein paar für ihre kleine Selbstständigkeit. Statt dieser individuellen Lösung bin ich stark für eine generelle Arbeitszeitverkürzung bei vollem Lohnausgleich. Das würde die bezahlte und unbezahlte Arbeit sowie die Belastungen durch Mental Load gerechter verteilen.“



Gertraud Pirker, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, geschieden, zwei Kinder (23, 25): „Die Zeit, als die Kinder noch kleiner waren, war schön und besonders, aber auch sehr belastend. Mein Mann hat sich damals voll eingebracht. Dabei war es ihm sehr wichtig, alles im Detail abzusprechen. Zum hohen Anspruch, meine verschiedenen Rollen möglichst gut auszufüllen, kam auch der vermeintliche gesellschaftliche hinzu. Endgültig an meine Grenzen brachte mich die Diplomausbildung, was ein Burn-out zur Folge hatte. Drei Jahre, wo wir kaum ein Familienleben hatten, meiner Familie gegenüber wird mir das ein Leben lang leidtun. Jetzt geht es mir wieder gut.“

Mehr if:?

Hören Sie einfach mal rein:
[https://cba.fro.at/
podcast/radiofabrik-
frauenzimmer](https://cba.fro.at/podcast/radiofabrik-frauenzimmer)