



Abb. 1: Überkochender Kochtopf als Sinnbild für Mental Overload (Nataly Goldberg, 2022)

Mental Load – die unendliche To-do-Liste von Müttern und 5 Tipps, die gegen das pausenlose Rattern im Kopf helfen

Nataly Goldberg

1. Einleitung

Der nächste Kinderarzttermin ist fällig, das Toilettenpapier ist aufgebraucht, Opa's Geburtstag findet bald statt und fürs Abendessen braucht es noch Brot. Damit gemeint sind die unsichtbaren To-Do's, die vor allem Frauen, insbesondere berufstätige und studierende Mütter, tagtäglich abarbeiten. Vor allem für Alleinerziehende ist die mentale Last ein grosses Problem, denn sie haben oft niemanden, mit dem sie die Denkarbeit teilen können. Wenn sie nicht achtgeben, kann sich diese psychische Belastung auf ihre Gesundheit auswirken. Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, um der Dauererschöpfung entgegenzuwirken.

2. Was versteht man unter Mental Load?



Abb. 2: Multitasking-Mutter zwischen Hausarbeit und Kindern (Nataly Goldberg, 2022)

Der Mental Load stellt die endlose To-do-Liste im Kopf dar, mit der der Familienalltag aufrechterhalten wird und beinhaltet alle Aufgaben im Familienleben, egal ob sichtbar oder unsichtbar, die geplant und umgesetzt werden müssen und deren Erledigung als selbstverständlich erachtet wird. Auch in der heutigen modernen Zeit übernimmt in den meisten Familien immer noch die Frau den Mental Load – egal ob sie Teilzeit oder Vollzeit arbeitet oder noch nebenbei studiert. Diese unbezahlte Familienarbeit wird meist nicht wirklich wahrgenommen und wertgeschätzt, da sie eben als selbstverständlich betrachtet wird. Ein Beispiel dazu ist die Wäsche der Familie zu waschen. Für viele Männer bedeutet dies meistens nur, die Wäsche in den Wäschekorb reinzuwerfen.

Wenn Frauen normalerweise die Wäsche waschen, bedeutet das meist, rechtzeitig sicherzustellen, dass genug Waschpulver zuhause vorhanden ist, die Wäsche nach Farben, Waschtemperatur und Textilart zu sortieren, die Wäsche mit dem richtigen Pulver in die Waschmaschine hineinzulegen und das passende Programm einzustellen. Danach die Wäsche rausnehmen, zum Trocknen aufhängen, bügeln, falten und in den Kleiderschrank einräumen. Und zudem abends nach der Arbeit noch das Abendessen vorbereiten, Tisch decken und abräumen, Küche putzen, Staub saugen, Müll wegwerfen, Einkaufsliste erstellen, Kinderschuhe wegräumen, Geschirrspüler aus- und einräumen, Kinder baden und sie ins Bett zu bringen. Natürlich könnte man auch den eigenen Partner um Hilfe bitten, aber die komplette Aufgabe zu erklären dauert gefühlt länger, als sie einfach selbst zu erledigen.

3. Sind wirklich nur Frauen von Mental Load betroffen?



Abb. 3: Mental Load betrifft vor allem Mütter (Nataly Goldberg, 2022)

Mental Load kann auch Männer betreffen, vor allem alleinerziehende Männer, aber in der Regel sind Frauen davon betroffen. Die Ursache ist einerseits, dass Frauen schon früh darauf geprägt werden, für die Familie verantwortlich zu sein, unabhängig von der Erwerbstätigkeit, der viele zusätzlich nachgehen. Andererseits stellen viele Mütter meist zu hohe Ansprüche an sich selbst. Die Gesellschaft hat bestimmte Vorstellungen davon, was eine «gute Mutter» zu tun hat und was nicht. Es ist leicht gesagt, dass Frauen ihre hohen Ansprüche loslassen sollen, wenn am Ende doch negativ über sie geurteilt wird, weil der Geburtstagskuchen nicht selbst gebacken ist, die Wohnung unaufgeräumt oder der Boden nicht gesaugt ist.

4. Aussage einer betroffenen Mutter zum Mental Load

"Ich lasse Mahlzeiten ausfallen, verpasse meinen Fitnesskurs und schlafe zu wenig", erzählt Michelle Gerber (Name geändert), Mutter von drei Kindern in Luzern. "Der grösste Stressfaktor für mich ist der Mangel an Qualitätszeit, die ich für mich selbst habe", sagt die Teilzeit arbeitende Marketingfachfrau. "Es gibt einfach so viel zu tun, dass ich mich selber oft hinten anstellen muss. Ich bedaure es aber nicht, denn das gehört meiner Meinung nach zum Muttersein einfach dazu."



Abb. 4: Arbeitende Mutter im Homeoffice mit ihren Kindern (Nataly Goldberg, 2022)

Michelle's Aussage ist zur Norm geworden, da Mütter sich mit dieser unsichtbaren psychischen Belastung im Alltag selbstverständlich auseinandersetzen müssen, da diese dazu beiträgt, dass die Familie funktioniert. Auf der To-do-Liste von Michelle stehen zum Beispiel Dinge wie, dafür zu sorgen, dass das Toilettenpapier nicht zur Neige geht, die Wäsche zu waschen, die Hausaufgaben der Kinder zu kontrollieren und vieles mehr. Selten beinhaltet diese Liste auch Selbstfürsorge und Zeit für sie selbst als Mutter. Und es ist nicht nur die Erledigung der Aufgaben, sondern auch das ständige Nachdenken darüber, was vor allem auch arbeitende Mütter belastet. Schlimmer noch: Die übermässige Verantwortungslast kann zur Überlastung und damit zu einer Vielzahl von psychischen und körperlichen Krankheitssymptomen führen - und der Zusammenhang wird oft übersehen.

5. Mögliche Folgen von Mental Load

*„Man kann nicht gleichzeitig hundertprozentige Berufsfrau,
hundertprozentige Mutter, hundertprozentige Partnerin sein...
dann wird man ein dreihundertprozentiges Wrack!“*

(Renate Schmidt, ehemalige deutsche Familienministerin, 2019)



Abb. 5: Mutter mit Mental Load (Nataly Goldberg, 2022)

Mögliche Folgen von Mental Load erwähnt Dr. Nicole Avena, Professorin für Gesundheitspsychologie, gegenüber dem «Parents» Magazin. Dazu gehören Burnout, Erschöpfung, Ängste, Depressionen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, geschwächtes Immunsystem, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisstörungen, häufige Kopfschmerzen sowie Alkohol- und Drogenmissbrauch. Mental Load kann auch die Beziehung zum Partner belasten und diese Belastung auf die Kinder übertragen.

6. Fünf Tipps, die gegen das pausenlose Rattern im Kopf helfen

Folgend werden fünf Tipps gegeben, die dabei helfen sollen, das pausenlose Rattern im Kopf zu verringern.

6.1 Delegieren und Verantwortung mit einer weiteren Person teilen

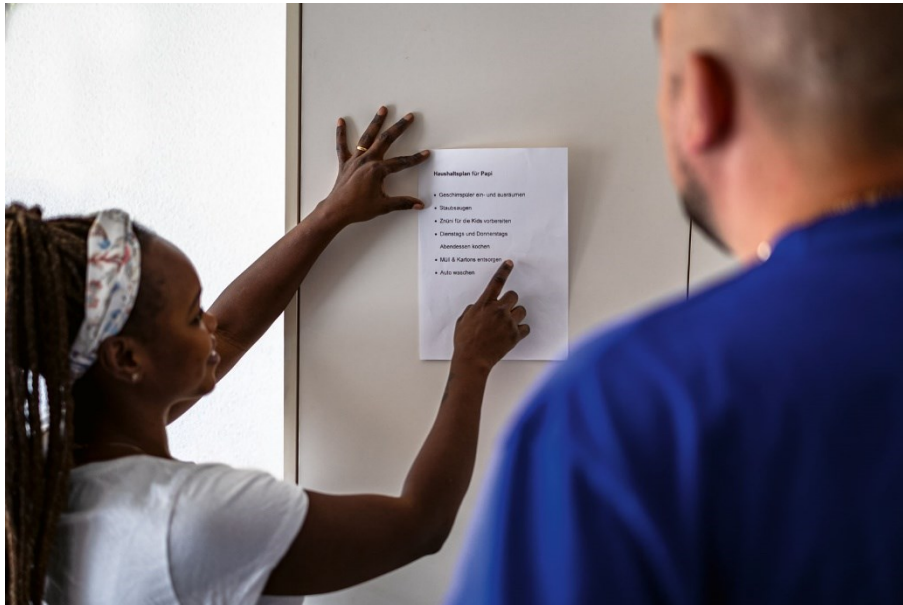


Abb. 6: Die Partner erstellen einen Haushaltsplan und teilen Aufgaben auf (Nataly Goldberg, 2022)

Sofern man einen Partner hat, ist es naheliegend, den Mental Load mit diesem zu teilen. Am besten erstellt man sich als Paar einen Haushaltsplan und teilt ganze Aufgabenbereiche auf. Wichtig dabei ist, dass man als Mutter nicht nur einzelne Aufgaben delegiert, sondern ganze Prozesse. Beispielsweise nicht bloss ein Paar Winterstiefel zu kaufen, sondern für die Kleidung des Kindes für das ganze Jahr verantwortlich zu sein. Wenn kein Partner da ist, an den man delegieren könnte, kann man sich teilweise auch von der Technik helfen lassen. Um nur ein paar wenige Beispiele zu nennen - man lässt sich den Einkauf von grossen Supermärkten nach Hause liefern, automatisiert Rechnungen über E-Bill oder fügt dem Handy Erinnerungen mit Alarm hinzu.

6.2 Netzwerk - Bei Bedarf externe Hilfe in Anspruch nehmen



Abb. 7: Wenn Väter oder Menschen aus dem Netzwerk sich viel einbringen und Aufgabenbereiche übernehmen, nimmt auch der Mental Load der Mütter ab. (Nataly Goldberg, 2022)

Manchmal ist Hilfe von aussen nötig und das ist auch völlig in Ordnung. Jede Mutter hat ihre überlasteten Phasen und sollte diese rechtzeitig ernst nehmen. Für Alleinerziehende ist die mentale Last ein besonders grosses Problem, denn sie haben oft niemanden, mit dem sie die Denkarbeit teilen können. Sie stehen vor allem vor der Herausforderung, die Erwerbstätigkeit und die Care-Arbeit alleine zu vereinbaren. Daher sollten alle anstehenden Aufgaben, die weder dringend noch wichtig sind, möglichst gestrichen werden. Im besten Fall hat man ein Netzwerk aus Nachbar:innen, Freund:innen, Familie und Babysitter:innen und traut sich auch, Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen, etwa auch von Erziehungsberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen. Zusätzlich kann man die Möglichkeit einer ehrenamtlichen Oma oder Gotte über soziale Hilfswerke oder einer Mutter-Kind-Kur über die Krankenkasse prüfen.

6.3 Zeit für sich selbst nehmen



Abb. 8: Kochbox bestellen zur Abwechslung (Nataly Goldberg, 2022)

Eine gute Bewältigung der psychischen Belastung bedeutet, sich Zeit für die eigenen Bedürfnisse zu nehmen und sich selbst auch mal in den Vordergrund zu stellen, auch wenn es täglich nur 15 Minuten sind, um etwas Beruhigendes zu tun. Das kann ein Spaziergang sein, ein warmes Bad, Meditation, Yoga oder sogar ein PowerNap. Ab und zu kann man sich die Entscheidung sparen, was es zum Abendessen geben soll, indem man Kochboxanbieter in der Schweiz wie HelloFresh oder Juts nutzt. Die abwechslungsreichen Rezepte werden mit frischen Zutaten und einfachen Anweisungen direkt nach Hause geliefert. Es inspiriert zu neuen Rezepten, macht Spass und erspart Zeit oder Energie, jede Woche einen Speiseplan zu erstellen.

6.4 Perfektionismus ablegen - Der «Good-Enough-Cake»



Abb. 9: Der «Good-Enough-Cake» (Nataly Goldberg, 2022)

Die meisten Frauen neigen zu Perfektionismus – vor allem wenn es darum geht, die Familie glücklich zu machen. Beim Kindergeburtstag muss jedoch nicht alles perfekt sein, vor allem für Kinder muss nicht alles optimal sein. Man kann auch mal weniger Aufwand betreiben und sich mit einem „gut genug“ zufriedengeben, anstatt hohen Vorstellungen entsprechen zu wollen. Ja, eine dreistöckige Prinzessinnen-Torte aus Schokolade wäre auch toll gewesen. Aber warum bürdet man sich als Eltern total erschöpft noch so viel auf? Nicht nur beim Kuchenbacken, auch in der Partnerschaft, Kindererziehung, im Leben allgemein. Der Lieblingskuchen, ein schöner Tag mit Freunden und viel Spass reichen Kindern zum Geburtstag völlig aus. Tief durchatmen, sich auf das Wesentliche besinnen, den Perfektionswahn loslassen und mehr «Good-enough-ismus» bringt garantiert Erleichterung!

6.5 Grenzen ziehen

Mütter können sich selbst helfen, indem sie ganz einfach "Nein" zu Dingen sagen, die nicht ihren Bedürfnissen entsprechen oder für die sie einfach nicht die Kapazität haben, sie zu bewältigen.

7. Fazit



Abb. 10: Überkochender Kochtopf als Sinnbild für Mental Overload (Nataly Goldberg, 2022)

Egal ob als alleinerziehendes Elternteil oder als Mama in einer Partnerschaft - mit dem Partner oder einer zweiten Person über Mental Load zu sprechen ist gar nicht so einfach aber auch nicht unmöglich. Wer sich Gutes tun will, verteilt den Mental Load möglichst auf zwei oder mehrere Personen. Wichtig dabei ist, nicht zu viel auf einmal zu erwarten und Schritt für Schritt vorzugehen. «Damit es nicht zum Mental Overload kommt», wie Michelle schmunzelnd hinzufügt.

8. Quellenverzeichnis

AOK Gesundheitsmagazin. Was ist Mental Load und warum sind meist Frauen betroffen. [online] Zu finden auf: <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/mental-load-wie-unsichtbare-aufgaben-frauen-belasten/> [Zuletzt aufgerufen am: 07.07.2022]

Wir Eltern. Patricia Cammarata über Mental Load und Arbeitsteilung. [online] Zu finden auf: <https://www.wireltern.ch/amp/artikel/patricia-cammarata-ueber-mental-load-und-arbeitsteilung-0521> [Zuletzt aufgerufen am: 07.07.2022]

Newkidandtheblog. Kinder sollen lernen, dass Mama und Papa gleich gut sind. [online] Zu finden auf: <https://www.newkidandtheblog.de/2019/12/04/patricia-cammarata-dasnuf-interview-mental-load/> [Zuletzt aufgerufen am: 07.07.2022]

Zeit Online. Patricia Cammarata; Man sieht nicht, dass die Partnerin eine To-do-Liste im Kopf hat. [online] Zu finden auf: <https://www.zeit.de/arbeit/2020-10/patricia-cammarata-mental-load-podcast?page=2> [Zuletzt aufgerufen am: 07.07.2022]

Parents. 5 Ways the Mental Load Impacts Moms' Health and How to Ask for Help. [online] Zu finden auf: <https://www.parents.com/parenting/moms/healthy-mom/ways-the-mental-load-impacts-moms-health-and-how-to-ask-for-help/> [Zuletzt aufgerufen am: 07.07.2022]

Any Working Mom. [online] Zu finden auf: <https://www.anyworkingmom.com/> [Zuletzt aufgerufen am: 07.07.2022]

Mental Well Mom. [online] Zu finden auf: <https://www.mentalwellmom.com/> [Zuletzt aufgerufen am: 07.07.2022]