

if:faktum

Chancengleichheit für TirolerInnen



Typisch weiblich

Warum vor allem
Frauen betroffen sind

Es geht uns alle an

Mental Load, ein
gesellschaftliches Problem

Die Last aufteilen

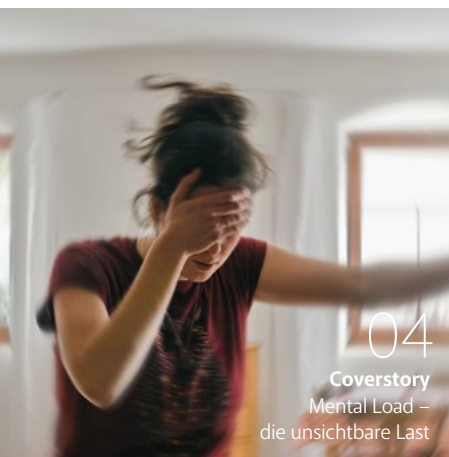
Gleichberechtigte
Partnerschaft als Schlüssel

Mental Load

Die unsichtbare Last der Frauen

03 **Standpunkt**

Christine Baur, Obfrau des Vereins AEP



© I-STOCKPHOTO

04

Coverstory
Mental Load –
die unsichtbare Last06 **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**

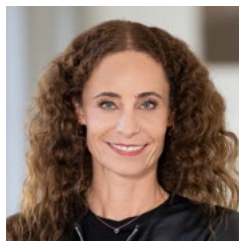
Bücher, Podcasts und mehr zum Thema

14 **Freude auf der To-do-Liste**

Hannah Stöger im Interview

16 **Stimme zum Thema**

Martin Christandl, Verein „Mansbilder“



© LAND TIROL/DIE FOTOGRAFEN

Mag.ª Eva PawlataLandesrätin für
Frauen und Gleichstellungbuero.lr.pawlata@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/diversitaet**Managerin, Assistentin, Logistikerin
und Arbeiterin in Personalunion**

Viele von uns kennen das: An alles muss gedacht werden – sei es das Mitbringsel für die Einladung zum Abendessen, das Salz, das ausgegangen ist, oder der Servicetermin in der Werkstatt. Tage und Wochen müssen vorausgeplant werden, um den Alltag zu organisieren – für sich selbst, aber auch für andere in der Familie bzw. der Partnerschaft. Vergleicht man das unmittelbare soziale Umfeld mit einem Unternehmen, so ist meist die Frau Managerin, Assistentin, Logistikerin und Arbeiterin in Personalunion.

Mental Load oder – als nächste Eskalationsstufe – Burn-out, aber auch andere psychische oder körperliche Erkrankungen können die Folge sein, wenn die To-do-Liste zu lang und die Last zu groß wird. Nun könnte man es sich leicht machen und den Betroffenen Tipps geben und auf Beratungsangebote verweisen. Dies bekämpft zwar die Symptome, nicht aber die Ursachen. Diese sind nämlich in den strukturellen Ungleichheiten zwischen Mann und Frau zu finden. Beispiele dafür sind tradierte Rollenmuster und Aufgabenzuschreibungen, wonach sich Frauen um den Haushalt und um alle damit verbundenen organisatorischen Aufgaben zu kümmern haben. Die sogenannte Care-Arbeit ist nach wie vor weiblich. Hinzu kommt die immer noch mangelnde Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Das „Gleichstellungspaket 2020–2023 – Gleichstellung von Frauen und Männern in Tirol“ hat beide Problemfelder in Angriff genommen: Einerseits sollen mit ausgewählten Projekten traditionelle Rollenklischees aufgebrochen und soziale Konstruktionen von Geschlechterrollen bewusst gemacht werden, andererseits soll auf die Auswirkungen von geschlechtsspezifischer gesellschaftlicher und privater Arbeitsteilung sensibilisiert werden. Ein Paket allein wird es nicht richten, und es steht uns noch ein langer Weg bevor, um die bestehenden Ungleichheiten und damit auch das „weibliche“ Phänomen des Mental Load zu überwinden. Doch eines ist sicher: Ohne die Solidarität und das Mitwirken beider Geschlechter wird es nicht gelingen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'E. PAWLATA'.

IMPRESSUM

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

Medieninhaber und Herausgeberin: Land Tirol www.tirol.gv.at/diversitaet if: ist ein gemeinsames Projekt der Bundesländer Vorarlberg, Tirol, Salzburg und Burgenland und erscheint in vier Regionalausgaben.

Redaktion: Ursel Nenzig **Tirol-Redaktion:** Iris Reichkenderl **Lektorat:** Coralie Riedler **Artdirection und Produktion:** Martin Jandrisevits, Titanweiß Werbeagentur GmbH **Druck:** Samson Druck

Auflage: Tirol 3.700, Gesamtauflage 15.800 **Beratung, Konzept, Koordination der Produktion:** „Welt der Frauen“ Corporate Print für die Abteilung Gesellschaft und Arbeit – Diversität, www.welt-der-frauen.at

Einwilligung zur Datenverarbeitung und Information nach Art. 13 DSGVO: Ich erteile dem Land Tirol/der Tiroler Landesregierung (Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck – Datenschutzbeauftragter: Dr. Norbert Habel, E-Mail: datenschutzbeauftragter@tirol.gv.at, Tel.: +43 512 508-1870) die ausdrückliche Einwilligung, meine personenbezogenen Daten zum Zweck des Versands des if: Gleichstellung kompakt zu verarbeiten. Diese Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Diese Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Senden Sie uns eine E-Mail an ga.diversitaet@tirol.gv.at. Mit der Kündigung Ihres Abonnements werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht. Die bis zum Zeitpunkt des Widerrufs erfolgte Datenverarbeitung wird durch den Widerruf nicht berührt. Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht an die Datenschutzbehörde.

*Mit dem Genderstern (in der Fachwelt auch „Asterisk“ genannt) werden alle Geschlechter und Geschlechtsidentitäten benannt und die Geschlechtervielfalt jenseits eines binären Geschlechtermodells sichtbar gemacht.



3 Fragen an Bettina Rachbauer

Mental Load, Burn-out, Stress – sind diese Begriffe leicht abzugrenzen?

Aus systemischer Sicht verschwimmen diese Begriffe sehr oft und beeinflussen sich wechselseitig, weil beispielsweise ein Burn-out-Syndrom nicht auf einen einzigen Auslösefaktor zurückzuführen ist. In den meisten Fällen entwickelt es sich durch ein Zusammenspiel mehrerer unterschiedlicher Belastungsfaktoren. Natürlich gehört dazu auch Mental Load, der bei den Betroffenen zu unermüdlichen Gedankenspiralen und Überlastungssituationen im Alltag führt und einen Dauerstresspegel erzeugt, der besonders Frauen ständig „unter Strom stehen lässt“.

Was sind die Hauptfaktoren, die den Mental Load verursachen?

Auch in diesem Fall lässt sich das Phänomen nicht auf einen einzigen Faktor eingrenzen. Es hängt mit Rollenbildern, Aufgabenbereichen und geteilten oder eben wenig geteilten Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten in der Familie, aber auch in der Berufswelt zusammen. Natürlich spielen auch gesellschaftliche Voraussetzungen wie Pflege- und Kinderbetreuungsangebote sowie geschlechterspezifische Erwartungen eine Rolle und nehmen Einfluss auf weibliche Lebenskonzepte und Selbstbilder. Für sehr viele Frauen ist es selbstverständlich, den Hauptteil der fürsorgenden Rolle einzunehmen, um nicht nur ihren eigenen hohen Ansprüchen gerecht zu werden, sondern auch den Erwartungen der Umwelt zu entsprechen.

Was raten Sie Frauen, die unter Mental Load leiden?

Eine individuelle Analyse der Belastungsfaktoren zeigt bei vielen Betroffenen, welche Aspekte in den jeweiligen Lebensbereichen als Dauerbelastung erlebt werden und wo noch Ressourcen vorhanden sind, die bis dato nicht genutzt wurden bzw. noch ausgebaut werden können. Sehr oft geht es nicht nur darum, die Aufgaben in Familien und Teams besser zu verteilen, sondern um die Entwicklung einer Familien- und Teamkultur, die es erlaubt, Verantwortungen zu teilen und Aufgaben bewusst zu delegieren. Natürlich führt dies dazu, dass neue Lösungs- und Handlungskonzepte entstehen, wie beispielsweise eine vom Partner oder dem Teamkollegen geplante Geburtstagsfeier. Familien und Teams können im besten Fall von weiblichen und männlichen Ideen und Lösungsansätzen profitieren, die nicht immer perfekt, aber dafür umso kreativer und entlastender sein können.

Mag.^a Bettina Rachbauer

leitet seit 2017 das mcb – Mitarbeiter*innen-Coaching u. -Beratung der Tirol-Kliniken. Sie hat Bildungswissenschaften mit Schwerpunkt Beratung und Psychotherapie studiert, ist Führungskräfte-Coach, systemische Beraterin, Lebens- und Sozialberaterin, systemisch-integrativer Coach und Lehrtrainerin für Kommunikation. Die Abteilung bietet Beratung für Mitarbeitende der Tirol-Kliniken und der Tiroler Landesregierung, die auf die Anliegen der Klient*innen zugeschnitten wird.

Sorgearbeit ist nicht von Natur aus weiblich

In den vergangenen 50 Jahren wurde bezüglich der Gleichstellung von Frauen und Männern viel erreicht. Rechtlich gibt es nahezu keine Unterschiede mehr, Frauen dürfen (fast) alle Berufe ergreifen und sich in die Politik einbringen. Trotzdem sind zum Beispiel die Einkommensunterschiede viel zu hoch. Tatsächliche Gleichstellung ist noch nicht erreicht.

Familien- und Haushaltsmanagement ist Projektmanagement. In Verbindung mit bezahlter Arbeit in einer wirtschaftlichen Organisation ist dieser Begriff verbunden mit hoher Kompetenz und Fachwissen und dementsprechendem Einkommen. Doch zu Hause wird dieselbe Arbeit unterbewertet, unsichtbar gemacht und ist unbezahlt. Das gehört zum „Frausein“ einfach dazu. Warum sind es vor allem Frauen, die diesen Mental Load leisten? Das Projekt des AEP „feminism loaded“ gibt Antwort. Es wird aufgezeigt, welche historisch gewachsenen Strukturen dazu geführt haben, dass Frauen für die Sorgearbeit zuständig sind. Sorgearbeit ist nicht von Natur aus weiblich und wird schlecht bezahlt, weil sie ein „Frauenberuf“ ist. Mangelnde Kinderbetreuung führt dazu, dass Frauen öfter in Teilzeit arbeiten, und der Gender-Pay-Gap lässt Frauen eher in Karenz gehen als Männer. „Typisch männliche“ oder „weibliche“ Eigenschaften sind mit bestimmten Rollenbildern verknüpft, die Auswirkungen auf gesellschaftliche Verhältnisse, Politik, Arbeit, Sexualität und Beziehungen haben. Doch so wie Weiblichkeit ist auch Männlichkeit vielfältig und nicht auf einige wenige Eigenschaften beschränkt. Es braucht die kritische Auseinandersetzung mit Rollen- und Männlichkeitsbildern. „Feminism loaded“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, dem Mental Load einen feministischen Load gegenüberzustellen. Letztendlich profitieren nämlich alle Geschlechter von mehr Gleichberechtigung.

Christine Baur

ist Obfrau des Vereins AEP (Arbeitskreis Emanzipation und Partnerschaft) und spricht für die Projektgruppe „feminism loaded“.



[www.aep.at/
feminism-loaded-
wanderausstellung](http://www.aep.at/feminism-loaded-wanderausstellung)

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 sicken 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 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. Genauso 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

Viele Frauen kämpfen täglich mit ihrem Mental Load. Letztlich handelt es sich aber um ein Problem, das die gesamte Gesellschaft betrifft.



Kraftlosigkeit, Schlafstörungen, 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 überfällig 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. Zum Beispiel 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 an 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 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 dort egalitärer verteilt ist 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



Nach wie vor lastet der Großteil der Verantwortung für die Sorgearbeit auf den Frauen.

in erster Linie 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 die Pädagog*innen nichts dafür, weil es kulturell so tief in uns allen verankert ist. Das ist der springende Punkt: Wir sind alle nicht gefeit davor. Deshalb brauchen wir ein gesamtgesellschaftliches neues Bild von Vaterschaft, von Mutterschaft, von 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 präsentiert, in Medien, Kinderbüchern, in der Werbung.

Dabei geht es nicht darum, dass es Frauen gemüthlicher 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 immer noch steigend ist 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, alles wäre die Sorge vor negativen Konsequenzen größer 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, Multitaskingfähigkeit, 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 den Hauptanteil an unbezahlter und unsichtbarer Care-Arbeit schultern. Kinderbetreuung und -erziehung, Pflege von Angehörigen, Haushalt, Einkaufen, Arzttermine, Sprechtag, Kleidung – die Liste könnte 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 Biografien ist

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 2008/09, ARBEITERKAMMER,
WIEDERANSTIEGSMONITORING 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 Pflegeteilzeit vereinbart und Pflegekarenzgeld bzw. aliquotes Pflegekarenzgeld bezogen werden. Der Antrag dafür ist beim Sozialministeriumsservice einzubringen.

Alle Infos: www.pv.at

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.“





Mütter schultern häufig den größten Teil der Sorgearbeit. Vielen fällt es aber schwer, die Kontrolle über die Aufgaben abzugeben.

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 Kindergeburtstag 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 Türsteheren“: 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 vor-

gehalten 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 ein 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 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 die 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 Zettelchen 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 ist.

Wenn beide Partner in Pension gehen, ist das Problem nicht automatisch gelöst, oder?

Es gibt Männer in gehobenem 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 normal, dass es schwer ist, die Kontrolle abzugeben. Schließlich wurde sie jahrelang den Frauen angehängt! Es ist wichtig, die Verantwortung zu übergeben und nicht das Gefühl zu vermitteln, dass man es dem anderen eigentlich nicht zutraut. Hilfreicher 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 einfach mies, wenn eine*r mental überlastet ist! Die Partnerschaft und das Sexualleben leiden darunter, die ganze Familie ist belastet. Und: Je mehr sich Männer mit Care- und Familienarbeit beschäftigen, umso mehr können sie aktiv mitgestalten. Das ist erfüllend und schön! Männer profitieren absolut davon.

Infos: www.mental-load-akademie.de ■

ROLE

Andrea Jäger

Ihr Leben geriet aufgrund einer Erkrankung eines Familienmitgliedes 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 „Blickwinkerei“ erfolgreich an Menschen weitergibt. www.blickwinkerei.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, sondern sie bietet auch – in ihrem Buch, als Sprecherin bei Podcasts und mit ihrer Mental Load Akademie auf www.heuteistmusik.de – 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 auslaugende 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.frauenberatenfrauen.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 Julya 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

„Sich Freude zu bereiten, gehört auf die To-do-Liste!“

Wenn es um Mental Load und Burn-out geht, weiß Hannah Stöger, wovon sie spricht. Nicht nur, weil sich Betroffene an die 26-jährige Lebens- und Sozialberaterin (i.A.u.S.) wenden, sondern weil sie auch selbst davon betroffen war.

Mental Load muss nicht, kann aber ins Burn-out führen, weiß Lebens- und Sozialberaterin (i.A.u.S.) Hannah Stöger.



if: Frau Stöger, wie sah Ihr Alltag vor Ihrem Burn-out aus?

Hannah Stöger: Bis zur Diagnose Burn-out vor etwa zweieinhalb Jahren habe ich Soziologie und Philosophie studiert, neben dem Studium in einem Schüler*innenhort gearbeitet und gleichzeitig eine Yogaausbildung absolviert. Es war einfach zu viel – ich musste zu viele Bereiche, die meinen Interessen eigentlich gar nicht immer entsprechen haben, unter einen Hut bringen.

Was bedeutete die Diagnose für Sie?

Einen Umbruch. Ich musste mein Leben neu ausrichten, habe mich selbst erstmals wirklich kennengelernt und erfahren, wo die Ursache für ein Burn-out liegen kann. Ich habe erstmals Bekanntschaft mit dem Begriff Mental Load und Überlastung und den damit verbundenen Auswirkungen auf Körper und Geist gemacht. Ich habe dann eine Psychotherapie in Anspruch genommen und versucht, mit Massagen und Yoga meinen Körper wahrzunehmen. Gleichzeitig habe ich gelernt, mich selbst zu entlasten und den Leistungsdruck zu verringern.

Verfallen Sie inzwischen noch in alte Muster?

Der Stress und die Überlastung kommen schon immer wieder auf – ich weiß, dass ich generell anfällig bin, Stress länger auszuhalten, viel leisten zu wollen, mich selbst zu überfordern und mich mit vielen To-dos zu beladen. Inzwischen bin ich aber achtsamer geworden und habe gelernt, die Stresssymptome früher zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. Heute geht es mir sehr gut und ich habe mich selbst besser kennengelernt. Der springende Punkt ist, auf die Signale zu achten.

Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich Stressanfälligkeit, Leistungsdruck und Perfektionismus?

Ich bin kein großer Fan von Pauschalisierungen, aber ich habe in meiner Arbeit und meinem Umfeld erlebt und beobachtet, dass Frauen und vor allem Mütter eher anfällig für Überlastung sind, da sie unzählige Verantwortungsbereiche übernehmen und immer Leistung erbringen wollen oder müssen. Natürlich hat dies meist individu-

elle Gründe, doch grundsätzlich lässt sich sagen, dass Frauen in einem Rollenkonflikt stehen – zwischen einer modernen Frau, die beruflich viel leisten, gleichzeitig aber Mutter sein und den Haushalt führen will. In beiden Bereichen will frau perfekt sein. Das führt zu einer Doppelbelastung. Eines möchte ich aber klarstellen: Mental Load ist nicht nur ein Problem von Müttern. Frauen sind grundsätzlich meist für die Care-Aufgaben, die sogenannten Soft Skills, zuständig, und daher kann es – unabhängig von ihrem Beziehungs- und Familienstatus – zu einem Mental Load kommen.

Gibt es einen Rat, den Sie als Lebens- und Sozialberaterin (i.A.u.S.) geben können, um Mental Load oder sogar Burn-out vorzubeugen?

Leider muss ich ein wenig enttäuschen: Es gibt nicht den einen goldenen Rat, um Mental Load und vor allem Burn-out wirklich verhindern zu können. Aber ich kann etwas dazu sagen, wie man Mental Load ein wenig verringern kann: sich all das, was



Wenn es in der Seele weh tut.

Psychosozialer Krisendienst:

0800 400 120

Wir helfen schnell und unkompliziert bei psychischen und sozialen Krisen.

täglich von 8:00 - 20:00 Uhr

Psychosozialer Krisendienst: 0800 400 120

Für Menschen in seelischen Notsituationen: Der Psychosoziale Krisendienst wurde vom Land Tirol als telefonische Anlaufstelle für all jene Menschen eingerichtet, die sich in seelischen Notsituationen oder Krisen befinden. Seelisch belastete Menschen in Tirol erhalten täglich von 8 bis 20 Uhr professionelle Beratung und Hilfe unter der Telefonnummer 0800 400 120 – auf Wunsch auch anonym.

im Kopf herumschwirrt, alle Gedanken, niederzuschreiben und zu versuchen, diese dadurch zu veranschaulichen und daraus eine To-do-Liste zu erstellen – nicht nur für die großen Aufgaben, sondern auch für die kleinen Alltagsaufgaben. Und sei es nur, eine Freundin anzurufen. Basierend darauf kann ein realistisch umsetzbarer Plan für sich erstellt werden – egal, ob es sich dabei um einen Tages-, Wochen- oder Monatsplan handelt. Im besten Fall sollten die Partnerin oder der Partner und das soziale Umfeld miteinbezogen und die Aufgaben aufgeteilt werden. Struktur und Planung helfen auf jeden Fall, mit den unendlich vielen To-dos und Gedanken umzugehen. Als Yoga- und Meditationslehrerin habe ich auch Techniken und Übungen parat, um effektiv Entspannungsmomente im Alltag zu erleben und das Nervensystem zu beruhigen.

Ist Burn-out eine mögliche Eskalationsstufe von Mental Load, oder kann dies auch unabhängig voneinander geschehen?

Mental Load und Burn-out können sich definitiv unabhängig voneinander manifestieren bzw. führt Mental Load nicht immer in ein Burn-out, kann aber irgendwo am Weg eine Vorstufe sein. Arbeit ist einer von mehreren Faktoren, durch die man in ein Burn-out schlittern kann. Spätestens dann, wenn die Aufgaben immer mehr werden, man seine ganze Energie aufwenden muss, wenn man keinen Ausgleich mehr hat, nichts, was individuell Freude bereitet, wenn sich alles nur mehr nach Belastung anfühlt, ist es wichtig, das zu erkennen und ernst zu nehmen. Natürlich ist es nicht realistisch, seinen Alltag nur mit Dingen zu füllen, die Freude bereiten. Doch in der To-do-Liste sollten auch Entspannungsphasen eingeplant werden. Sachen, die Freude bereiten, sollten auch ein To-do sein.

Fließt Ihre persönliche Erfahrung in Ihre Arbeit als Lebens- und Sozialberaterin (i.A.u.S.) mit Rat- und Hilfesuchenden ein?

Durch meine persönlichen Erlebnisse bringe ich auf jeden Fall eine andere Art von

Wissen mit und kann dies gemeinsam mit dem Wissen, das ich mir in der Ausbildung angeeignet habe, kombinieren. Burn-out-Prävention und Stressmanagement sind für mich sehr wichtige Themen, daher unterstütze ich Menschen gerne in diesen Bereichen. Auch Mental Load ist häufig Thema, wenn es um Stress geht. Was ich bemerke, ist, dass schon alleine, wenn man erst einmal über den Begriff Mental Load spricht und die Betroffenen darüber aufklärt, der Druck weniger wird – die Menschen fühlen sich bestätigt, wenn es für diesen Zustand eine Begrifflichkeit gibt.

Haben Sie noch einen Tipp für Betroffene?

Es ist zwar leichter gesagt als getan, aber man soll nicht so streng mit sich selbst sein. Wir sind in unserer Gesellschaft darauf trainiert, den Fokus immer darauf zu richten, was man nicht macht, noch nicht kann, noch nicht gemacht hat. Ein Perspektivenwechsel mit der Frage „Was kann und mache ich denn eigentlich schon alles?“ kann oft beruhigend sein. ■

Mental Load



© BURO RENEFRAGEL

Martin Christandl

Innsbruck, Obmann des Vereins „Mannsbilder“

„Der Mental Load von Frauen und vor allem Müttern mit all seinen Problemstellungen und Auswirkungen hat aus Sicht der Männerberatung viel mit der Frage zu tun: Wer spielt in der Familie die erste Geige? Das Leben des Vaterseins samt den dazugehörigen Verantwortlichkeiten ist immer Thema in unseren Beratungen, und wenn wir hinterfragen, wer zu Hause das Sagen hat und die Richtung vorgibt, so nehmen wir meist wahr, dass die Männer darunter leiden, dass sie nicht mehr eingebunden sind. Sie möchten nicht nur Aufgaben übertragen bekommen, sondern auch von sich aus aktiv sein – und das nicht nur, wenn es um die die ‚Bespäßung‘ der Kinder geht, sondern auch in der alltäglichen fürsorglichen Rolle. Wir wissen: Wenn Männer

Verantwortungsbereiche im Familienleben autark übernehmen, dann profitieren alle – die Männer, die den Familienalltag mitgestalten, die Frauen, die entlastet sind, und die Kinder, denen eine ausgewogene und gleichgestellte Rollenaufteilung innerhalb der Familie vorgelebt wird.“

Veranstaltungshinweis

Vielen Studien zufolge ist die Bereitschaft von Männern, Sorge für Kinder und pflegebedürftige Familienmitglieder zu übernehmen, sehr hoch. Zahlreich belegt sind auch die vielfältigen Vorteile, die dieses Engagement für Männer, ihre Familien und die Gesellschaft hat. Umso nachdenklicher stimmt, dass in der Realität noch immer Männer im Vergleich zu Frauen in weit geringerem Ausmaß in die Care-Aufgaben eingebunden sind. Der Verein „Mannsbilder“ veranstaltet daher in Umsetzung des „Gleichstellungspaketes 2020–2023 – Gleichstellung von Frauen und Männern in Tirol“ Vorträge über männliche Sorgearbeit mit dem Titel „Caring Masculinities: Männer und Sorge!“. Dort erfahren Männer, wie sie durch Sorgearbeit profitieren und was sie dafür brauchen. Als Referent konnte der Psychoanalytiker Mag. Dr. Erich Lehner gewonnen werden, der im Bereich Männlichkeits- und Geschlechterforschung sowie im Bereich Palliative Care forscht und lehrt. Der Vortrag zeigt Ansatzpunkte auf, die es Männern ermöglichen, ihrer Sorgearbeit in der Familie nachzukommen.

Termine – Save the Date:

3. Mai 2023 in Reutte

4. Mai 2023 in Imst

11. Oktober 2023 in Kitzbühel

Details zu den Terminen werden zeitgerecht auf www.mannsbilder.at kommuniziert.