

**WIR SCHUPFEN DAS.** Frauen sind Meisterinnen darin, sich um alles zu kümmern.



**MENTAL LOAD.** Ständig an Dinge zu denken, die erledigt, organisiert, bedacht und geplant werden müssen, kann uns ganz schön stressen. Wie Frauen aus dem Gedankenkarussell aussteigen und was Männer damit zu tun haben.

TEXT *Andrea Burchhart*  
ILLUSTRATIONEN *Barbara Ott*

# Denkarbeit ohne Dankbarkeit

**E**rnsthafte? Du willst, dass wir Listen führen, um zu schauen, wer mehr macht? Du findest so was plötzlich nicht mehr kleinkariert und spießbürgerlich? Die Reaktion meines Mannes war erwartbar. Und ja, ich bin eigentlich kein Listenfan. Aber jetzt geht es um ein berufliches Experiment. Ich bin nämlich mitten drin im Thema Mental Load. Es beschreibt die mentale Belastung, es geht um das Verwalten aller Aufgaben, um das Drandenken für all diese unsichtbaren Dinge, die erledigt werden müssen, damit unser Leben läuft. Das, was ich bisher dazu gelesen habe, gefällt mir gar nicht. Ich glaube, es ist bei uns anders. Aber glauben heißt nicht wissen. Daher werden wir jetzt Listen führen. Meine ist nach wenigen Tagen ziemlich lang: überlegen, was wir essen, und

Einkaufsliste schreiben, Geburtstagsgeschenke besorgen, Taufkerze bestellen (selber basteln?), Putzfrau wegen neuem Termin anrufen, Turnschuhe für die Kinder kaufen, Kleidung aussortieren, Theaterkarten für die Eltern organisieren (Weihnachtsgeschenk vom Vorjahr!), Kurzurlaub mit FreundInnen abstimmen, Impftermine fixieren, Ausflug mit Familie X ausmachen, Foto für Schule ausdrucken, Babysitterin für Samstag bestellen, Schlüssel für Nachbarin nachmachen, Öffi-Jahreskarten beantragen und noch 17 weitere Punkte. Vielleicht wollte mein Mann das Projekt boykottieren, aber seine Liste an Dingen, die er checken muss, ist relativ kurz ausgefallen: Auto tanken, Tennisschläger neu bespannen, Handyvertrag ummelden.

**NORMALZUSTAND.** Ich befinde mich in guter Gesellschaft: Ausnahmslos alle in meinem Umfeld

erzählen von ähnlichen Gewohnheiten – einen Begriff für dieses „Ich kümmere mich eigentlich eh um alles und halte die Fäden zusammen“ haben aber die wenigsten gefunden. „Mental Load wird gerade zu einem greifbaren Phänomen“, sagt Coach und Mentaltrainerin Nicole Hobiger-Klimes ([meinquantensprung.at](http://meinquantensprung.at)). „Es ist gut und wichtig, dass wir eine Begrifflichkeit dafür haben, dass Frauen einen übermäßig hohen Anteil an emotionaler und unsichtbarer Arbeit leisten. Ich sehe das ähnlich wie mit Burn-out in den letzten Jahren: Ich gehe davon aus, dass bald alle wissen, was gemeint ist.“

Die Frauen, so scheint es, sind die Managerinnen in den Familien und Partnerschaften. Sie kümmern sich um die sozialen Kontakte, organisieren den Haushalt und schupfen nebenbei, so es welche gibt, die Kinder. Männer fungieren als ausführende Organe. Die Statistik bestätigt mein ▶





**WIR LASSEN DAS.** Wer sagt, dass man mühsamen Ballast nicht einfach entladen darf?

Empfinden: Bei der letzten Zeitverwendungserhebung (2008) kam raus, dass Frauen im Durchschnitt 32 Stunden in der Woche unbezahlte Arbeit – also Haushaltsführung,

Grund, warum Frauen und Männer nicht gleichberechtigt diese mentale Denkarbeit leisten, liegt schlichtweg auch an fehlenden Vorbildern. „Auch als selbstbestimmte, moder-

Väter überhaupt einen ausgewogenen Modus finden. Wenn Frauen gleich viel wie Männer zum gemeinsamen Haushaltseinkommen beitragen, wäre die leidige Frage nach der Hauptzuständigkeit der unbezahlten und unsichtbaren Arbeit nicht länger „automatisch“ beantwortet. Vollmann wünscht sich ein 30:30-Modell bei vollem Lohnausgleich. Das würde bedeuten, dass beide PartnerInnen für einen gewissen Zeitraum einer Elternteilzeit im Job nachgehen können und damit die privaten Verpflichtungen gerechter aufgeteilt werden können.

**NEUORDNUNG.** „Wo ist das Problem? Dann sag halt einfach was!“ Die Replik meines Mannes, wenn ich ihn mit meinem Mental Load konfrontiere, ist verständlich. Aber sie zeigt das nächste Dilemma auf. Wie kann ich etwas verständlich machen, was für ihn unsichtbar abläuft? Außerdem halse ich mir gleich eine weitere Aufgabe auf: Ich muss mich erklären, eine mühsame Diskussion ist

## „Das sind alte Denkmuster, die wir aufbrechen müssen.“

Kinderbetreuung, Pflegeleistungen und Freiwilligenarbeit – leisten. Das sind insgesamt 123 Millionen Stunden. Bei den Männern sind es nur halb so viele Stunden. „Ich weiß nicht, wie diese Zahlen heute aussehen, denke aber nicht, dass sie sich wahnsinnig stark verändert haben“, meint dazu *abz\*austria*-Geschäftsführerin Manuela Vollmann. Die unbezahlte, oft unsichtbare Arbeit bringt auch intensive mentale Belastung. Wie soll man das aushalten? Und warum bleibt das eigentlich an mir als Frau hängen? Ein

ne Frau oder aktiver Vater sind wir nach wie vor in wertkonservative Strukturen hineingeboren“, erklärt Coach Hobiger-Klimes. „Die meisten von uns kennen es so, dass ihre Mütter und Großmütter den Großteil der Hausarbeit geleistet haben und die männlichen Familienmitglieder ihre Zeit mit Erwerbstätigkeit verbracht haben. Das sind alte Denkmuster, die wir aufbrechen müssen.“ Auch Gleichstellungsexpertin Vollmann ortet hier einen großen Handlungsbedarf: Nur mit innovativen Arbeitszeitmodellen könnten Mütter und

programmiert. Hilfe! Gibt es einen Ausweg? Hobiger-Klimes rät grundsätzlich einmal, seine Perfektionsansprüche zu hinterfragen: Was willst du wirklich? Was brauchst du konkret? Was sind Glaubenssätze, die vielleicht gar nicht deiner Persönlichkeit entsprechen? Und natürlich ist es darüber hinaus sinnvoll, konkrete Aufgabenverteilungen zu treffen – und das Drandenken gleich mit dazu zu verankern. Es ist kein Geheimnis, dass Verallgemeinerungen wie „Du machst nie den Einkauf“ oder „Du kümmerst dich nie um Geschenke“ nur zu Frustration führen. „Wie klingt das? Er kauft die Geschenke für seine Ursprungsfamilie und sie besorgt nur die für ihre. Punkt. Sie kauft die Lebensmittel, er die Putzmittel. Klare Aufgabenverteilungen erleichtern das Leben. Hat man einen Konsens getroffen, ist es einfacher, nicht eingehaltene Punkte einzufordern, ohne dabei emotional zu

werden“, so die Expertin. Den Alltag in einer Partnerschaft zu organisieren ist nichts anderes als eine Managementsache: Niemand kann alles machen. Als CEO einer Firma schaut man auch, welche Arbeiten erledigt werden müssen, und teilt sie dann je nach Fähigkeiten, Vorlieben und Zeitressourcen auf seine MitarbeiterInnen auf. Man muss auch lernen, dass andere Menschen Aufgaben anders erledigen als man selbst, und die Verantwortung abgeben. Etwas, das Frauen schwerfällt? „Delegieren kann man lernen“, ist Nicole Hobiger-Klimes überzeugt. „Wenn man allerdings gerade in der Überforderung drinsteckt und statt zu agieren nur noch reagieren kann, ist es zu spät.“ Es sei daher wichtig, präventiv auf sich zu schauen.

**NOTFALLPLAN.** Die großen gesellschaftlichen Strukturprobleme lassen sich nicht auf die Schnelle lö-

sen. Doch sich seines Mental Loads bewusst zu werden kann einiges in Bewegung bringen. Eine kleine Liste macht deutlich, wie viele Strippen gezogen werden müssen, auch, wenn jede Arbeit für sich zunächst keine große Belastung darstellt. Bei den 60.000 Gedanken, die uns täglich durch den Kopf gehen, sind drei Viertel belanglos, 23 Prozent negativ und nur zwei Prozent positiv. „Das Wunderbare ist: Wir selbst können entscheiden, bei welchen Gedanken wir länger dranbleiben. Wie lange denke ich daran, dass mir alles zu viel wird? Wie lange denke ich daran, dass ich mir Hilfe holen kann? Das negative Gedankenkarussell kann man stoppen“, so die Expertin. Als Erste-Hilfe-Maßnahme empfiehlt sie, ein paar Mal ganz tief durchzuatmen. Klingt banal, hilft aber. Ich hab's ausprobiert. Mein Mann atmet übrigens auch tief durch: Endlich ist diese Geschichte fertiggeschrieben. ■

## „UNBEZAHLTE ARBEIT IST KEIN PRIVATES, SONDERN EIN STRUKTURELLES THEMA“

Manuela Vollmann, Geschäftsführerin von *abz\*austria*, einem Non-Profit-Unternehmen für Gleichstellung am Arbeitsmarkt und in der Wirtschaft, im Interview.

— Zwischen Karriere, Kind und Partnerschaft: Wie schätzen Sie die Gefahr eines „Mental Loads“ ein?

Manuela Vollmann: Die Vereinbarkeit ist eine essenzielle Frage, das merken wir sehr stark bei den Beratungsgesprächen, die wir jährlich mit mehr als 8.000 Frauen führen. Unser Fokus liegt darauf, Lösungen zu finden, die gleichberechtigt beide Partner betreffen und den unterschiedlichen Lebensphasen angepasst sind, ohne dass jemand sagen muss: Ich schaff das alles nicht mehr! Das Leben ist nicht linear – ein Kind wird geboren, es gibt die Zeit einer Weiterbildung et cetera. Wir müssen in die Richtung denken, die Systeme flexibler zu machen. Leben und Arbeiten muss kompatibler gestaltet werden.

— Die letzte Zeitverwendungserhebung, die in Österreich gemacht wurde, stammt aus dem Jahr 2008. Sind diese Zahlen noch relevant?

2008 kam raus, dass Frauen in Österreich 123 Millionen Stunden pro Woche unbezahlt arbeiten, und damit annähernd doppelt so viel wie Männer mit 63,6 Millionen Stunden. Diese unbezahlte Arbeit umfasst Tätigkeiten wie Kinderbetreuung, Haushaltsführung, Betreuung von pflegebedürftigen Erwachsenen oder Freiwilligenarbeit. Ich weiß nicht, wie diese Zahlen heute aussehen, denke aber nicht, dass sie sich wahnsinnig stark verändert haben.

Eine statistische Auswertung wäre wünschenswert. Klar ist: Es gibt keine Erwerbstätigkeit ohne unbezahlte Arbeit. Die Wirtschaft funktioniert nur, weil es Frauen gibt, die unbezahlte Arbeit leisten.

— Was muss passieren, damit 50:50 endlich Realität wird?

Wir fordern die Umverteilung beziehungsweise die Neubewertung von bezahlter und unbezahlter Arbeit. Dafür müssen die tradierten wertkonservativen Rollenbilder aufgebrochen werden. Das Thema müssen wir strukturell angehen. Es gibt in Österreich ein bestehendes Elternteilzeit-Gesetz, das eine gute Grundlage böte, Eltern gleichberechtigt in die Verantwortung zu nehmen. Bisher war es so, dass in der Regel die Frauen in Elternteilzeit mit etwa 20 bis 25 Stunden arbeiten gegangen sind und dazu zum Großteil den Haushalt erledigt haben. Unsere Idee: Ein Modell, bei dem beide Elternteile 30 Wochenstunden arbeiten, und das bei nahezu vollem Lohnausgleich, den nicht die Unternehmen bezahlen, sondern der Staat finanziert. Je mehr Frauen erwerbstätig sind, desto selbstbewusster und klarer wird ihnen auch, dass sie sicherlich nicht allein für die ganze unbezahlte Arbeit zuständig sind. Es handelt sich hierbei nicht um ein privates, sondern ein strukturelles und wirtschaftliches Thema.