

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

Ernsthaft? 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 bin anders. Aber ich weiß. Daher führe ich Listen. Meinen Tagen ziemlich wie 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 kümmerge 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 (meinquantsprung.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

