

Mental Load: „Verteilung der Aufgaben ist zu wenig!“

Arzttermine, Einkaufslisten, Geburtstage: Es ist die unsichtbare Denkarbeit, die für jede zweite Mutter in Österreich eine Belastung darstellt. Was hilft? Wir haben nachgefragt.

Ein Beispiel aus unserem Familienalltag: Wir haben einen Nachmittag kinderfrei. Der Mann liegt in der Sonne, und ich sitze im stillen Kämmerlein, um endlich den überquellenden Medizinschrank zu sortieren. „Niemand verlangt das von dir. Warum kommst du nicht raus?“, ruft mein Mann durchs offene Fenster. Weil er nicht nachvollziehen kann, dass entspannen nicht geht, wenn ich daran denke, was unter der Woche alles anfällt. Und daran, dass mir spätestens beim nächsten Kindergarten-Virus wieder die ganzen Medikamentenschachteln entgegenpurzeln.

„Dass sich immer mehr Väter tatkräftig am Familiengeschehen beteiligen, die Kinder pünktlich holen und ins Training bringen, wird gesehen und geschätzt. Sehr wahrscheinlich steht dahinter aber eine Mutter, die den ganzen Zeitplan organisiert hat“, sagt Julia Commenda,

Fachleiterin der Frauengesundheit bei Proges. „Mental Load – das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein – ist ein Riesenthema.“

Eine permanente Belastung für das Gehirn

Gemeint ist die unsichtbare Denkarbeit, für die sich in den allermeisten Fällen die Frauen verantwortlich fühlen. Die Stimme im Kopf, die ständig sagt, was zu tun ist, und niemals Pause macht. Wobei es nicht nur um Organisatorisches geht: „Ob es nun die gesunde Ernährung, der Liebeskummer des Teenagers oder die Sorge ist, ob das Jüngste im Kindergarten Anschluss findet: Mental Load ist eine permanente Belastung für das Gehirn, die nicht kleingedredet werden darf. Sonst kann es zu einem Zustand der geistigen, psychischen oder physischen Erschöpfung bis hin zum Burnout kommen. Wer ständig überlastet ist, ist auch anfälliger

für Krankheiten.“ Laut einer aktuellen Studie von Vorwerk Österreich mit über 500 Teilnehmern wünschen sich 93 Prozent der Mütter eine Veränderung im Familienalltag. Knapp jede zweite fühlt sich stark belastet – in Oberösterreich sind es sogar 57 Prozent. Schule, Kleidung, Mahlzeiten, Arzttermine, Pflegeurlaub, Haushalt – To-dos, die ständig in den Köpfen von Müttern herumwirbeln. 42 Prozent der Oberösterreicherinnen sind mit der Aufgabenverteilung unzufrieden. Und diese zu delegieren, kostet ebenfalls Kraft.

Verantwortungsbereiche gehören aufgeteilt

„Hättest du doch was gesagt!“ Den Satz haben wohl schon einige Frauen zu hören bekommen. Damit das System nicht irgendwann zusammenbricht, ist Com-menda zufolge Kommunikation innerhalb der Familie wichtig. „Es geht gar nicht

Frau sein

IN OBERÖSTERREICH

um die Verteilung von Aufgaben. Denn es trifft auch Paare, die sich bewusst von traditionellen Rollenbildern abgrenzen möchten. Es geht vielmehr darum, ganze Verantwortungsbereiche – die Denkarbeit – aufzuspalten. Wer für das Essen zuständig ist, schreibt auch die Einkaufsliste, füllt den Kühlschrank auf, kocht und überlegt, was auf den Tisch kommt, wenn Gäste eingeladen sind.“

Dass es noch Aufklärungsarbeit bedarf, zeigt auch die Vorwerk-Studie: Gut die Hälfte der Befragten weiß gar nicht, was „Mental Load“ bedeutet. Lisa Prearo

Tipps FÜR DIE FRAU

IHRE RATGEBERIN

Mag. Julia Commenda Fachleitung Frauengesundheit, Proges. Die Proges bietet Dienstleistungen in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Ausbildung an – für Frauen in Wels und Ried.

WÖCHENTLICH ZUSAMMENSETZEN

„Mental Load“ kostet viel Energie – wird aber oft nicht gesehen und daher auch nicht wertgeschätzt. Abgesehen von der Aufteilung von ganzen Verantwortungsbereichen zwischen den Partnern empfehlen Experten ein wöchentliches Zusammensetzen. Alle To-dos und anfallenden Termine der



kommenden Tage werden dabei besprochen und untereinander aufgeteilt. Es gibt auch spezielle Apps dafür, in denen beide Elternteile bequem auf die Aufgabenliste zugreifen können.

Wenn Frauen sich damit schwer tun, um Hilfe zu bitten, können sie sich etwa im Frauengesundheitszentrum der Proges in Wels von einem Expertenteam kostengünstig beraten lassen, so Julia Commenda (Foto). Alle Infos unter proges.at.

MUT ZUR PAUSE: NEUER RATGEBER

„Wir organisieren, versorgen, umsorgen und hören zu. Wir müssen Partner, Kinder, Eltern, Job und Haushalt unter einen Hut bringen. Und wo bleiben eigentlich wir?“, fragt sich Isabella Maria Kern aus Aigen-Schlägl. „Tretmühle“ heißt der neue Ratgeber der Autorin, erschienen in der Buchschmiede. Es sei kein „Ändere dein Leben“-Buch, versichert Kern: „Es geht eher da-



rum, immer beide Seiten einer Medaille zu sehen.“ Als Krankenschwester, Unternehmerin und Mama hat die 55-Jährige einen Einblick in das Gefühlschaos vieler Frauen erhalten und gibt Tipps, wie man sich das Leben in der Tretmühle erträglicher machen kann: „Mut zur Pause! Den Wäscheberg ruhig noch einen Tag warten lassen.“



Väter helfen, wo sie können. Das „Mastermind“ sind aber meist die Mütter.

Mama Mia!



ELISABETH RATHENBÖCK

„Mutti-Tasking“

Ich kann mich noch gut erinnern, als meine kleine Große noch ein Kindergartenzwerg war, dass ich die besten Geburtstagspartys für sie gemacht habe. Als Vorbereitung verfasste ich mindestens vier Listen: Eine für Getränke und Essen, ein Drehbuch für die Spiele, eine Liste dafür, was ich für die Spiele brauchte und natürlich die Gästeliste. Dann managte ich noch, wann wer gebracht und wieder abgeholt wird. Das eine oder andere Kind kam ja gleich nach dem Kindergarten mit zu uns.

Der Kindergeburtstag war eine „Organisationsspitze“, die ich neben dem Job und dem alltäglichen Familien- und Wäschecoaching hinbekam. Ich war richtig „Mutti-Tasking“!

Im Rückblick betrachtet wird mir klar, dass es bei der Familienarbeit der Frau gar nicht nur um das Arbeitsvolumen geht. Nein, es geht auch darum, dass ich als „organisierende Frau“ erster Ansprechpartner für Erfolge oder Schwachstellen bin. Denn alles, was bei der Geburtstagsparty nicht so klappte, wurde bei mir deponiert. Die Vorwurfspareole „Du hast ja ...!“ zog dann familiäre Misstimmung mit sich. Wenn ich heute über „Mental Load“ so nachdenke, muss ich sagen: Ja, Frauen sind für alles rund um die Familie verantwortlich, sie haben jedes noch so kleine To-do im Kopf. Und sie tragen für das Ergebnis die Verantwortung. Aber hallo! Dieses Projektmanagement ist in der Wirtschaft ein anerkannter und gut bezahlter Vollzeitjob, zuhause hingegen „unsichtbare Elfenarbeit“. Aber rückblickend kann ich auch sagen: Beim Urlaub gab es wenigstens so etwas wie Arbeitsteilung – er buchte, und ich packte.

57

Prozent der oberösterreichischen Mamas fühlen sich im Alltag stark belastet – aber nur 39 Prozent der Väter ergeht es laut Vorwerk-Studie so. Drei Viertel wünschen sich mehr Unterstützung vom Partner.