

Unsichtbare Last – Umgang mit Mental Load im Alltag



HANNA DRECHSLER
systemische beratung & coaching

www.hannadrechler.de



Hanna Drechsler



- Kulturwissenschaftlerin (M.A.), systemische Coachin und systemische Beraterin (SG)
- Mama im 50:50 Modell, verheiratet, 3 Kinder
- Seit 2018 Beratung und Coaching für Eltern und Unternehmen: Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Reflexion des patriarchalen Mutterbildes sowie gleichberechtigte Elternschaft
- Meine Mission/en:
 - Eltern dabei zu unterstützen, Vereinbarkeit von Familie, Beruf und ihren individuellen Bedürfnissen für sie erfüllend zu leben.
 - Elternschaft "feministisch" denken.
- Podcast "Equal Care - Impulse für eine feministische Elternschaft"



Worum geht es heute?

- Kennenlernen
- Der Gender Care Gap und die Folgen
- Mental Load - was ist das?
- Gründe unfaire Verteilung von Mental Load
- Wie können wir im Alltag mit Mental Load umgehen?
 - 7 Strategien
- Zeit für Fragen

Kennenlernen



Teilen Sie bitte im Chat:

- Welchen Gegenstand, der mit Carearbeit zu tun hat, würde ich in Ihrer Tasche finden?





Kennenlernen

Teilen Sie bitte im Chat:

- Wie ist Ihre persönliche Familiensituation?
 - Haben Sie Kinder? Wie viele, in welchem Alter?
 - Leben Sie in einer Partnerschaft, Patchwork, Alleinerziehend usw.?
 - Pflegen Sie Angehörige?



Ihre Fragen

Teilen Sie bitte im Chat:

- Was beschäftigt Sie zum Thema Mental Load?
- Auf welche Frage rund um Mental Load würden Sie heute gerne eine Antwort finden?



Sorgearbeit / Care Arbeit

direkte Sorgearbeit

Das unmittelbare Kümmeren
(Füttern, wickeln, spielen,
trösten, stillen, begleiten,
waschen).

Versorgen und Betreuen von
Kindern und Angehörigen, auch
Nachbar*innen

unterstützende Sorgearbeit

Tätigkeiten, die drum herum
erledigt werden müssen
(einkaufen, kochen, putzen,
Erledigungen, Telefonate).

Haushaltsführung,
Instandhaltungen, Gartenpflege



Gender Care Gap

Wie groß ist wohl der Gender Care Gap in Deutschland?

- über alle Altersgruppen hinweg
- bei den Eltern

Gender Care Gap

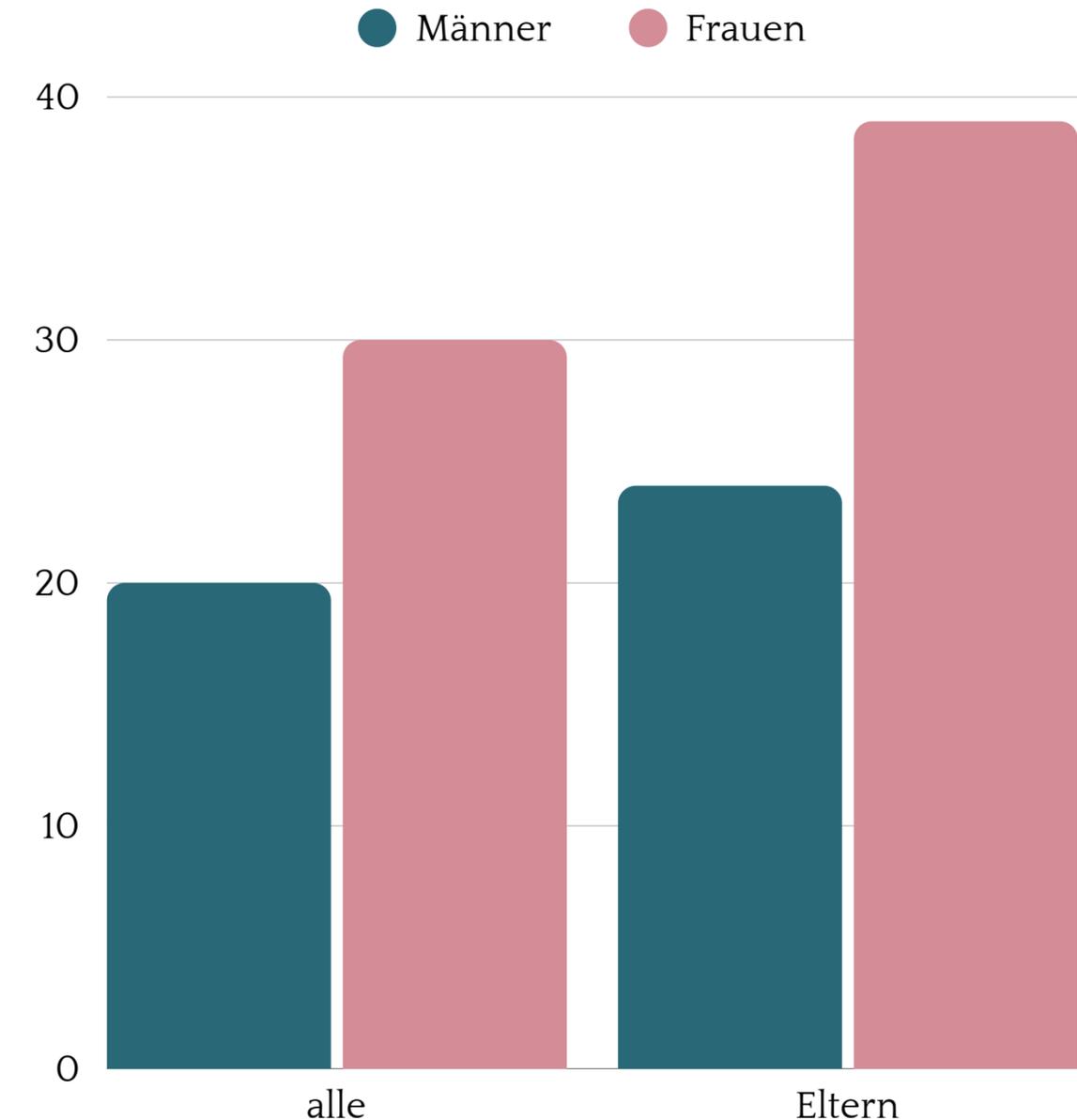


Frauen leisten in Deutschland täglich durchschnittlich 44,3 % mehr unbezahlte Care-Arbeit im privaten Bereich als Männer.

Paare mit Kindern haben einen Care Gap von 59,4 %.

Männer wöchentlich 24 Std. und 41 Minuten,
Frauen wöchentlich 39 Std. und 21 Minuten.

Quelle: Zeitverwendungserhebung 2022,
Destatis





Gender Elternzeit Gap

98 % der Mütter gehen in Elternzeit.

43 % der Väter gehen in Elternzeit.

57 % der Väter gehen gar **nicht** in Elternzeit.

Nur 2 % der Mütter gehen **nicht** in Elternzeit.

Starke Unterschiede bei der Dauer:

Frauen haben 2022 durchschnittlich 14,6 Monate Elternzeit beantragt,
Männer dagegen nur 3,6 Monate.



Die Folgen?

- Verlust von Erwerbschancen und Lebenseinkommen
- Gesundheitlichen Belastungen und Verlust von Lebensqualität

UND

- Mütter haben einen Kompetenzvorsprung in Sachen Care. Was wiederum zu **mehr** Carearbeit für sie führt...

Mental Load und kognitive Sorgearbeit



„Mental Load meint die Belastung durch die Gesamtheit der mentalen Anforderungen, die mit der Organisation und Koordination des Familienalltags verbunden sind.“

Quelle: Lücke, Jo (2024): Für Sorge. Wie equal care euer Familienleben rettet. Droemer Knaur



Das ewige “An-alles-denken”

- Unsichtbare Aufgaben, die mitgedacht werden müssen.
- Aufgaben, die nebenher identifiziert, geplant und dann erledigt werden müssen.
- Beispiele: Nachmittags auf den Spielplatz gehen, Kind ist zum Kindergeburtstag eingeladen, Kleidung kaufen und verkaufen.



Teilen Sie bitte im Chat:

Bald ist Ostern.

- An was müssen Sie deswegen denken?
- Was müssen Sie deswegen tun?



Belastung von Mental Load

- Die eigentliche Belastung ist dabei für alles **verantwortlich** zu sein. Meist liegt die Verantwortung bei den Frauen.
- Kognitive Belastung auch durch **Dauerverfügbarkeit** der Person mit Fürsorgeverantwortung. Care Arbeit ist eine permanente Grundanstrengung ohne Urlaub, Wochenende oder Feierabend.
- Diese Belastung kann so schwerwiegend sein, dass sie zu **Burnout-ähnlichen Symptomen** führt.

Wie kann man Mental Load fair teilen?



Gar nicht!?

Wir haben einen **“Gender Mitdenk Gap”!**

Der Grund:

Unsere Kulturhistorische Prägung ist patriarchal.



Ursachen für die unfaire Verteilung der Last:

- **Unbewusste Bias und Erwartungshaltungen:** Der unsichtbare Druck, dass Frauen "besser" im Multitasking oder in Haushaltsführung seien.
- **Der Mythos der "Hausfrau":** Es gilt oft immer noch als selbstverständlich, dass Frauen den Großteil der unbezahlten Arbeit erledigen.
- **Rollenbilder und Geschlechterstereotype:** Weiblich sozialisierte Menschen werden zum Mitdenken und Kümmern erzogen.



Was wir dennoch tun können:

7 Strategien für den Umgang mit Mental Load



1. Kulturhistorische und individuelle Prägung anerkennen und reflektieren

Glaubenssätze in Bezug auf Carearbeit reflektieren:

Frau:

“Wenn es hier nicht sauber ist, fällt es auf mich zurück.”

“Ich bin verantwortlich, dass es allen gut geht.”

Mann:

“Ich kann es eh nicht richtig machen.”

“Das (Haus- oder Carearbeit) ist doch gar nicht so wichtig.”



Kulturhistorische und individuelle Prägung anerkennen und reflektieren

Affordanz-Charakter von Gegenständen reflektieren, die geschlechtlich bedingt in Bezug auf Haus- und Carearbeit verschieden wahrgenommen wird.



Männer müssen Aufgaben **erfassen lernen wollen**.
Frauen müssen das Aufgaben **übersehen lernen üben**.
Unterscheiden lernen zwischen „zuständig sein“ und „sich zuständig fühlen“.



2. Haltung: Wir sind ein Elternteam!

- Wir sind beide für **50% der Familienarbeit** verantwortlich. Alles andere können wir verhandeln.
- Wir müssen nicht alle Aufgaben selbst ausführen, aber wir sind beide **verantwortlich die Familienarbeit zu erfassen und sie zu organisieren.**
- Es ist unsere Verantwortung dafür zu sorgen, dass kein Teammitglied dauerhaft belasteter ist, als das andere also sorgen wir dafür, **dass es allen Teammitgliedern körperlich und emotional gut geht.**



3. Carearbeit als Arbeit anerkennen und dementsprechend organisieren

- Aufgaben des Haushalts **sichtbar** machen
- Liste erstellen (Mental Load Test der Equal Care Day Initiative)
- **Aufgabenpakete schnüren und verteilen**
 - Erfassen
 - Planen
 - Ausführen
- Mental Load Liste für Aufgaben, für die beide verantwortlich sind, führen und regelmäßig besprechen.



4. Elternteam Meeting einführen

- Wöchentliches Elternteam Meeting machen
- Ziel: Carearbeit sichtbar machen und Mental Load teilen
- Was wird besprochen?
- Checkliste für 0€ auf meiner Website





5. Mehr Unterstützung, weniger Perfektionismus

- Loslassen üben
- öfter “Nein” sagen
- nicht alles selbst machen, sondern Aufgaben delegieren
- um Hilfe bitten bzw. diese organisieren/bezahlen



6. Gemeinsam: Lernen und verlernen

- **Väter:** Commitment und Disziplin! Lernen wollen
- **Mütter:** Loslassen üben, mitdenken verlernen, wahrgenommene Dinge nicht immer direkt tun
- **Beziehung stärken:**
 - Im Gespräch sein
 - zuhören statt in Konkurrenz darüber gehen, wer mehr macht
 - Perspektivwechsel üben
 - Erster Schritt? Equal Freizeit!



7. Sich selbst zur Priorität machen

- Zeiten ohne Verantwortung für Erwerbs- oder Carearbeit einplanen
- Was füllt Ihre Energiereserven?
- Selbstfürsorge-Liste
- Wenn Sie in einer Partnerschaft leben und Kinder oder Pflege-Verantwortung haben: Haben Sie beide **gleich viel Freizeit**?
- Schwankende Energiereserven anerkennen



Was, wenn ich nicht teilen kann?

- Equal Care ist auch getrennt lebend möglich
- Gute Organisationsstruktur
- Elternteam Meeting mit anderem Elternteil oder allein
- Priorisieren und To Dos streichen
- Delegieren: Können weitere Bezugspersonen Aufgaben übernehmen?



Buch-Tipps

- Jo Lücke - Für Sorge. Warum Equal Care euer Familienleben rettet
- Patricia Cammarata - Raus aus der Mental Load Falle
- Laura Fröhlich - Die Frau für's Leben ist nicht das Mädchen für alles



Was nehmen Sie mit?

Bitte teilen Sie im Chat:

- Welche eine Sache/Gedanke/Idee nehmen Sie für sich mit?
- Was war eine wichtige Erkenntnis für Sie?



Vielen Dank!

Hanna Drechsler Coaching
[@hanna.drechsler.coaching](mailto:hanna.drechsler.coaching)
www.hannadrechsler.de

