

Patricia Cammarata

**SPIEGEL**  
Bestseller

# RAUS aus der MENTAL LOAD FALLE



Wie  
gerechte  
Arbeitsteilung  
in der Familie  
gelingt

**BELTZ**



Patricia Cammarata

**RAUS**  
aus der  
**MENTAL**  
**LOAD**  
**FALLE**

Wie  
gerechte  
Arbeitsteilung  
in der Familie  
gelingt

Illustrationen von  
Frollein Motte

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung von der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86632-5 Print  
ISBN 978-3-407-86633-2 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2020

© 2020 im Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Illustrationen Innenteil: Frollein Motte (Teresa Holtmann)  
[www.frolleinmotte.com](http://www.frolleinmotte.com)

Lektorat: Katharina Theml, Petra Dorn  
Umschlaggestaltung: [www.anjagrimmgestaltung.de](http://www.anjagrimmgestaltung.de)  
Umschlagabbildung: © Jan van Holleben  
Herstellung und Layout: Sarah Veith  
Satz: Publikations Atelier, Dreieich  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

*Liebe erkennt man nicht  
an schönen Worten, sondern an  
beherzten Taten.  
Das hast du mich gelehrt.  
Danke dafür.*

Leute! Wir haben nur noch 141 Jahre!



*Wenn die Sache mit der Gleichstellung weiter in dem  
Tempo geht, haben wir sie noch nicht erreicht, wenn die  
Vereinigte Föderation der Planeten 2161 gegründet wird. Die  
Erde nehmen sie dann nicht, weil sie so rückständig ist.*

Twitter @PavlovicSusanne



# INHALT

## **DAS SYMPTOM: TOTALE ERSCHÖPFUNG 9**

Die Diagnose: Mental Load 14

#notallmen 23

Ist Mental Load genetisch? 28

Gibt's da was von Ratiopharm? 30

## **SYMPTOME LINDERN: WENIGER IST MEHR 33**

Den eigenen Wert ermitteln 33

Mit der KonMari-Methode To-dos aufräumen 41

Mit der CamPatri-Methode Dinge nicht tun 44

Nach dem Warum fragen 47

Tiefenentspannt durch resignative Reife 50

Perfektionismus ade! 53

Bei mir bleiben ... 56

... ohne anderen Druck zu machen 56

Den Financial Load teilen 60

## **WARUM »MACH DICH MAL LOCKER«**

### **NICHT SO EINFACH IST 66**

Nicht um To-dos streiten wir, sondern ums

Alleingelassenwerden 67

Aber die Kinder ... 73

## **THERAPIE: SCHRITT FÜR SCHRITT**

### **RAUS AUS DER MENTAL-LOAD-FALLE 77**

Schritt 1: Das Bündel zusammentragen **82**

Schritt 2: Wessen Bündel ist wie groß? **87**

Schritt 3: Regelmäßig planen **91**

Schritt 4: Der Blick zurück **97**

## **URSACHEN BEKÄMPFEN: WIE MAN**

### **VERANTWORTUNG LOSWIRD 100**

Was ist eigentlich mit den Kindern? **100**

Jeder Mann kann! **104**

Abwechseln bringt Abwechslung **109**

DIY, aber ohne Basteln **110**

Viele Wege führen nach Rom.

Hauptsache, ankommen! **113**

Diese 200 Punkte sind mir wichtig – und dir? **116**

Als Papa mehr als »Nicht die Mama!« sein **119**

Das ist jetzt deins! **123**

Fifty Shades of Katastrophe **127**

Das Prinzip der Gegenseitigkeit **131**

Mein Mann hilft im Haushalt ... **135**

Das Danke-Ritual **138**

Sieben Stück Haushalt ich,

sieben Stück Haushalt du **141**

Über Erwartungen sprechen **143**

Den Prozess zu Ende führen **147**

Tschüss Effizienz **151**

Eine Vertreter-Regelung schaffen **155**

Mehr als zwei Alibimonate Elternzeit **158**

Familienfreie Zeiten einplanen **164**

Kinderfreie Zeiten einplanen **168**

## **AM ENDE DES REGENBOGENS:**

**WAS GETEILTER MENTAL LOAD BESSER MACHT 171**

Wer Mental Load teilt, hat eine\*n glückliche\*n Partner\*in –  
und ist selber glücklicher **171**

Wer Mental Load teilt, hat eine gute Beziehung zum Kind **176**

Wer Mental Load teilt, hat volles Mitspracherecht **179**

Wer Mental Load teilt, hat Zeit für sich selbst **181**

Wer Mental Load teilt, muss nicht in festen  
Rollenmustern leben **185**

## **»GEHT NICHT« GIBT'S NICHT: GESPRÄCHE MIT MÄNNERN 187**

Modell 1: Das fest angestellte Paar **188**

Modell 2: Er arbeitet selbstständig, sie fest angestellt **191**

Modell 3: Beide arbeiten fest angestellt in Teilzeit **197**

Modell 4: Beide arbeiten selbstständig **202**

Zum Schluss **208**

Literaturverzeichnis **210**

Danksagung **214**

Die Autorin **216**

Anmerkungen **218**

## DAS SYMPTOM: TOTALE ERSCHÖPFUNG

Ich war 35 Jahre alt und hatte laut Lohnsteuerkarte 1,5 Kinder. Zwei eigene und ein Kind, das mein Mann mit in die Ehe gebracht hatte. Fünf Jahre arbeitete ich schon als Projektmanagerin bei einem mittelständischen IT-Dienstleister. Ich arbeitete 30 Stunden die Woche Teilzeit, Homeoffice war kein Thema, Start und Ende meiner Arbeitszeiten konnte ich flexibel bestimmen, ich musste fast nie reisen, es wurde zuverlässig dokumentiert, und mir standen Tools zur Verfügung, die es mir möglich machten, orts- und zeitunabhängig zu arbeiten. Vor 10 Uhr und nach 16 Uhr gab es keine Meetings.

Zwei meiner Kinder hatten einen Betreuungsplatz in einer Kita, von der andere nur träumen konnten. Die Kita hatte von 8 bis 17 Uhr geöffnet, es gab keine Ferienschlusszeiten, und die Kinder wurden so liebevoll und herzlich umsorgt, dass sie sich fast jeden Tag beschwerten, wenn ich sie abholte. Das älteste Kind besuchte eine Schule mit Hortbetreuung, die so nah war, dass es alleine nach Hause gehen konnte.

Mein Mann war engagierter Vater und half auch im Haushalt mit. An einigen Tagen brachte er die Kinder in den Kindergarten, ein Nachmittag pro Woche war »Papa-Tag«, und wenn es etwas zu tun gab, musste ich ihn nur fragen, und es wurde irgendwann erledigt. Meistens jedenfalls.

Meine Mutter war hin und weg. So viel Glück hatte sie damals nicht. Mein Mann bügelte sogar seine Hemden selbst! Weil ich

mich standhaft weigerte, das zu tun (in Berlin kann man sie auch für 99 Cent das Stück in die Reinigung bringen), befürchtete sie, dass er irgendwann die Scheidung einreichen würde.

Ich hatte gerade 14 Monate Elternzeit gehabt. Zwölf davon alleine, zwei gemeinsam mit meinem Mann. Das jüngste Kind war erfolgreich im Kindergarten eingewöhnt, und ich freute mich riesig auf die Arbeit. Ich arbeitete gerne, ich hatte meine Kolleg\*innen und meine Aufgaben vermisst. Tatsächlich war ich voller Vorfreude auf den neuen Lebensabschnitt. Denn nach der Geburt meines ersten Kindes hatte die Rückkehr in den Job problemlos geklappt. Ich spürte große Dankbarkeit, denn von vielen Freundinnen hatte ich bislang nur Horrorgeschichten gehört, wie sie nach der Geburt des ersten Kindes aus ihrem Job gemobbt wurden.

So startete ich also ins neue alte Jobleben. Sogar mein Arbeitsweg war kurz. Von Tür zu Tür benötigte ich keine 30 Minuten. Ich musste lediglich einige Stationen mit der U-Bahn bis zum Alexanderplatz fahren. Dort stieg ich aus, lief an einem großen Kino vorbei und war fünf Minuten später in meinem Büro. Es irritierte mich deswegen sehr, dass mich regelmäßig schon in der U-Bahn eine unglaubliche Müdigkeit erfasste. Schon das Aussteigen bereitete mir Mühe. Ich ließ mich von den Menschenmassen der Rush-hour mitziehen und nahm immer den Aufgang, der mich vor das Kino führte. Vor dem Kino dann wurden meine Beine wie Blei. Es fühlte sich an, als wäre ich Astronautin und irgendwer hätte die Schwerkraft auf meinem Raumschiff falsch konfiguriert. Ich wurde immer langsamer, stand vor dem Kino, blickte müde an der Fassade hoch und dachte mir: »Wenn ich mich hier kurz auf den Asphalt lege – nur zehn Minuten –, dann geht es mir bestimmt besser.« Der graue Boden sah seltsam einladend aus. Mein Körper

fühlte sich heiß und schwer an, und bestimmt wäre es sehr angenehm, nur kurz auf dem Boden auszuruhen und ein wenig Kraft zu tanken. Nur einen Augenblick. Vielleicht, bis die anderen Pendler an mir vorbeigezogen waren? Dann würde ich gestärkt und frisch in den Arbeitstag starten. So ging es Tag für Tag. Ich legte mich nie hin. Mir war schon klar, dass es nicht gesund war, sich in der Öffentlichkeit hinlegen zu wollen. Erwachsene Menschen legen sich nun mal nicht auf Straßen.

Ich musste etwas unternehmen. Mich irgendwie entlasten. Ich betrachtete also meinen Alltag und strich alle Aktivitäten, die



nicht unbedingt notwendig waren. Keine Verabredungen mehr mit Freundinnen, auch nicht nach der Kita für den Spielplatz. Ich ging zu keinen Bastelnachmittagen mehr, legte mein Amt als Elternsprecherin nieder, und wenn es in der Schule oder im Kindergarten ein Buffet zu bestücken gab, brachte ich Saft oder einen Aufbackkuchen mit. Permanent hatte ich ein schlechtes Gewissen, aber da es nicht anders ging, war das das kleinere Übel. Nach ungefähr sechs Wochen funktionierte ich wieder. Ich wollte mich nicht mehr auf den kalten Boden vor dem Kino legen und konnte ohne Zwischenfälle arbeiten gehen – was aber nichts daran änderte, dass ich regelmäßig um 20 Uhr im warmen Bett meiner Kinder einschlief.

So vergingen Jahre. Jahre, in denen ich mich kraftlos und ständig müde fühlte. Aber das schien normal. Andere Mütter hatten das auch. Die Dauererschöpfung gehört zum Muttersein, so schien es mir logisch und quasi natürlich. Mütter, die nicht total platt waren, Mütter, deren Kinder durchschliefen, Mütter, die vielleicht nur ein genügsames Kind hatten oder die finanziellen Mittel, sich zu entlasten, entschuldigten sich bei den Müttern, die fix und alle waren. Die anderen Mütter waren Teil eines Geheimbunds. Wir verstanden nur allzu gut, wie gut es denen ging, die mal in Ruhe duschen konnten. Die mal 20 Minuten nur für sich im Bad hatten. Bei denen nicht ein Kind mit in der Wanne saß oder an die Tür klopfte, weil es genau jetzt auch mal dringend die Toilette benutzen musste.

Wir versicherten uns gegenseitig, dass es okay sei, drei Mal die Woche Nudeln mit Tomatensoße zu kochen. Man konnte ja immerhin einen Alibisalat dazu bereiten. Heldinnen waren diejenigen, die noch Zeit hatten, sich mal die Fingernägel zu lackieren

oder gar einen Lidstrich zu ziehen. Wie machten die das bloß? Ich wusste es nicht. Erst Jahre später begriff ich, was mit mir los gewesen war.

2017 stieß ich im Internet auf einen Auszug aus dem Comic *The Mental Load* von der französischen Illustratorin Emma.<sup>1</sup> Ich hatte diesen Begriff noch nie gehört. Aber als ich den Comic fertig gelesen hatte, fühlte ich mich regelrecht erleuchtet. Das war es, was mich all die Jahre so fertiggemacht hatte. Es fühlte sich an, als ob das Ende einer jahrelangen Leidensgeschichte in Sicht sei, als ob ich eine Ärztin gefunden hätte, die eine Diagnose stellen konnte. Emma schreibt in ihrem Comic: »Ich hoffe, dass diese Seiten Eingang in Ihre Graswurzelkämpfe finden ... Ich hoffe, dass meine Sozialanalyse und meine Bilder ebenfalls einen Nutzen für Sie haben.« Ihr Wunsch ist wahr geworden, denn ihr Comic ging nicht nur in Frankreich, sondern weltweit viral.

Auch mir war jetzt klar: Neben den eigentlichen To-dos, die ich täglich abarbeitete, hatte mich der Mental Load an die Grenzen meiner Belastbarkeit gebracht.

Mental Load – endlich hatte das Kind für mich einen Namen und war dadurch greifbar geworden. Was ich nicht wusste: Dieses Wissen würde mein Leben nachhaltig verändern, und ich spoilere mal: zum Positiven ...

## DIE DIAGNOSE: MENTAL LOAD



*Das, was ich tue, ist ohne Bedeutung. Ich bin gut,  
um die Wäsche zu waschen, den Kühlschrank aufzufüllen.  
Ich bin ein Automat für Futter. Für Liebe.*

Elvira Gianini, Eine kleine Lüge (TV-Serie)



Das Witzige am Thema Mental Load ist: Frauen muss man in der Regel gar nicht erklären, was Mental Load ist. Es reicht eigentlich, dass man sich einige wenige Schlagworte oder Beispiele zuwirft. »Diese unendliche To-do-Liste, die ständig vor sich hin rattert, auch wenn du abends auf dem Sofa sitzt. Die es dir schwer macht, einzuschlafen, und die dich morgens vor dem Weckerklingeln hochschrecken lässt. DAS ist Mental Load.« »Alles klar, verstanden. Geht mir auch so. Wusste nur nicht, dass es dafür einen Namen gibt ...« Für Frauen, egal, ob mit oder ohne Kind(er), ist Mental Load normal. Es gehört irgendwie zum Frausein, für alles im Haushalt, in der Beziehung und bezogen auf die Kinder verantwortlich zu sein.

Viele Männer, die das erste Mal von dem Begriff Mental Load hören, haben ein großes Fragezeichen im Kopf: Was ist denn, bitte, das schon wieder? Und ein bisschen haben sie ja recht. Das Phänomen Mental Load gab es eigentlich schon immer. Lediglich der

Name ist neu. Wer in den frühen 2000er-Jahren ferngesehen hat, der kennt sogar schon ein Musterbeispiel für Mental Load. Da beschreibt die Firma Vorwerk ganz hervorragend das Phänomen, indem sie aus einer Hausfrau und Mutter einfach eine Familienmanagerin machen.



Ich leite ein  
kleines Familienunternehmen.<sup>1</sup>

Erinnert ihr euch? Im besagten Werbespot wird eine Hausfrau und Mutter auf einer Cocktailparty schnippisch gefragt: »Und? Was machen Sie so – *beruflich*?« Die angesprochene Frau sagt: »Ich? ...« Und man sieht in den folgenden 30 Sekunden, wie sie morgens den Mann verabschiedet, während sie in der Küche zeitgleich drei Kinder versorgt, sie schmeißt einen Kindergeburtstag, hilft einem Kind bei den Hausaufgaben, putzt, telefoniert, kümmert sich darum, dass die Kinder wettergemäß angezogen sind, pflegt ein krankes Kind, bügelt, während die Kinder um sie herum spielen, um sich abends dann gemeinsam mit Mann und Kindern aufs Sofa fallen zu lassen. Sie setzt noch einmal an und sagt selbstbewusst: »Ich führe ein sehr erfolgreiches kleines Familienunternehmen!« Die Fragende schaut pikiert.

Damit ist Mental Load ziemlich gut getroffen. Denn es werden die wichtigsten drei Facetten gezeigt:

- × Die (sichtbaren und) unsichtbaren Aufgaben, die es rund um die Familie zu erledigen gibt.
- × Der Umstand, dass alles auf einer Person lastet und

- × dass es in der Regel ziemlich wenig Wertschätzung für diesen Job gibt.

Im Grunde sagt der Begriff Mental Load erst einmal nichts anderes, als dass es neben den sichtbaren Aufgaben im Alltagsleben sehr, sehr viele unsichtbare Aufgaben gibt, die nie explizit genannt werden und die dennoch alle so nebenher identifiziert, bedacht, geplant und dann erledigt werden müssen. Maßgeblich ist darüber hinaus, dass es in den Familien meist eine einzige Person ist, die die komplette Verantwortung für alle Prozesse und Ergebnisse trägt. In den allermeisten Fällen sind das die Frauen. Sie tragen die volle Verantwortung und damit den Mental Load, und zwar unabhängig vom Umfang der eigenen Erwerbstätigkeit.

In dem Audible-Podcast »German Liebe« (Staffel 2, Folge 1: »Wie steht es um die Gleichberechtigung?«), in dem ich Mental Load beschreibe, fasst der Moderator Daniel Hirsch Mental Load als »die Prozesse im Hintergrund« zusammen, die »unseren Arbeitsspeicher im Kopf belegen. Bis es dann irgendwann zu viel wird. Der Rechner stürzt ab, und wir Menschen legen uns auf den Alexanderplatz.«<sup>2</sup> Das fand ich (als technikaffiner Mensch) eine sehr passende Bild. Denn es geht eben nicht nur darum, ein Geburtstagsgeschenk zu besorgen, das das Kind mitnehmen kann, wenn es zu einer Geburtstagsfeier eingeladen wird. Sondern es geht darum, die Aktion »Geschenk einkaufen« in die ohnehin bestehenden Alltagsabläufe einzubauen. So erkundigt man sich vielleicht erst bei den Eltern des Kindes, ob es einen bestimmten Wunsch hat, oder denkt sich selbst etwas aus, das sowohl dem zu beschenkenden Kind als auch dem Budget und der zur Verfügung stehenden Zeit entspricht. Dann muss man es besorgen, verpacken

und sich merken, damit man im nächsten Jahr nicht versehentlich das Gleiche schenkt.

Nicht so dramatisch, könnte man da jetzt denken, wäre das Geschenkebesorgen die einzige Aufgabe, die man so hat – neben Kinder versorgen und Haushalt schmeißen und dem eigenen Job nachgehen. Und wäre da nicht noch:

- × Beim Abholen der Kinder aus dem Kindergarten jedes Mal den Wäschebeutel kontrollieren, ob saisonal passende Wechselwäsche vorhanden ist
- × Bastelmaterialien für den Bastelnachmittag besorgen
- × Kuchen für das Sommerfest in der Schule des anderen Kindes backen
- × Alle Termine der Kinder regelmäßig in den gemeinsamen Kalender eintragen und up to date halten
- × Für die Tage, an denen es keine Kinderbetreuung gibt, Kinderbetreuung sicherstellen
- × Oh. Die Schuhe drücken und es ist bald Winter. Vielleicht schon mal Winterstiefel besorgen?
- × Apropos Schuhe: Auch mal wieder in den Turnbeutel schauen. Jetzt brauchen die Kinder wieder Turnschuhe mit weißen Sohlen für die Halle.
- × Mist, im Kindergarten gibt es wieder Läuse. Also in der Apotheke Läusemittel besorgen und die Köpfe der Kinder jeden Tag kontrollieren.
- × Das Kind braucht ein Wolkenheft. Was zur Hölle ist das und wo bekomme ich es her?
- × In zwei Tagen geht es auf Geschäftsreise. Ist alles vorbereitet, sodass mein Ausfall kompensiert werden kann?

## AUF ARBEIT



- × Ah. In zwei Wochen hat eines der Kinder Geburtstag. Wie soll da eigentlich mit wem und wann genau gefeiert werden?
- × Die Schwiegermutter hat Geburtstag. Wollen wir da am Wochenende hinfahren, Blumen schicken? Welche Pläne gibt es? Da muss man doch mal den Mann fragen.
- × Ihhh. Wie sandig ist das Kind eigentlich? Es muss unbedingt gebadet werden!

You get the point. Ich könnte das ganze Buch mit diesen Plänen vollschreiben. Weil es das ist, was ich den ganzen Tag gemacht habe, bevor ich meinen Mental Load mit einer zweiten Person teilen konnte. Unendliche To-do-Listen zu führen, war viele Jahre ausschließlich *mein* Job. Deren Abarbeitung zu planen, Prozesse zu optimieren (wenn man schon unterwegs ist, um Winterstiefel zu besorgen, ist es natürlich sinnvoll, auch nach Turnschuhen



mit weißen Sohlen für die Hallensaison zu schauen), zu überlegen, wann ich was mache, Wege zu optimieren (wenn ich das eine Kind aus dem Kindergarten abhole, dann kann ich gleich beim Schreibwarengeschäft vorbei, um das Wolkenheft zu holen) und innerlich Protokoll zu führen (den Zwetschgenkuchen wollte neulich im Kindergarten niemand essen, weil sie vorher über Maden in Zwetschgen gesprochen haben; den vielleicht nicht wieder backen). Und habe ich diese Aufgaben jemals irgendjemandem gegenüber erwähnt? In der Regel nicht. Die Planung ratterte aber in meinem Kopf. Den ganzen Tag und jeden Abend. Was ging, erledigte ich schnell nebenher. Dabei sind viele dieser Aufgaben auch mit großem emotionalem Druck verbunden.

Auf Instagram beschrieb Lea Gscheidel (@fraulea) sinngemäß, was noch alles dazugehört:

- × Die Angst, ob man einen Kindergartenplatz bekommt.
- × Der Druck, zu entscheiden, ob man bei bestimmten Symptomen zum Arzt geht oder doch noch wartet.
- × Die Entscheidung, ab wann man zufüttert, und die Frage, was und ob das wirklich richtig ist.
- × Die Verantwortung, immer die richtigen Medikamente in der Hausapotheke zu haben, falls etwas passiert.

Das Kapitel »You should've asked« aus dem Comic von Emma gibt genau diese zahlreichen Facetten von Mental Load wieder. Es beschreibt, warum auch gewillte Partner das Problem am Mental Load oft nicht verstehen. Emma zeigt das Dilemma am Beispiel der Aufgabe »Tisch abräumen«, die von Männern und Frauen in der Regel unterschiedlich gehandhabt wird. Der Mann steht nach dem Essen auf und räumt die Sachen vom Tisch in die Küche. Wenn man Glück hat, räumt er das Geschirr sogar in die Spülmaschine (viele stellen es nur auf die Spülmaschine – im festen Glauben, dass schmutziges Geschirr durch die Oberfläche diffundiert, denn irgendwann ist es ja immer verschwunden) und die Essensreste in den Kühlschrank. Zeitaufwand 15 Minuten.

Die Frau räumt anders ab. Sie nimmt die erste Fuhre schmutziges Geschirr, steigt über eine Jacke, die eines der Kinder hat fallen lassen, stellt das Geschirr ab, will die Jacke an die Garderobe hängen, sieht, dass die Jacke dringend gewaschen werden muss, nimmt sie, wirft sie in die Waschmaschine und sucht sich in der Wohnung weitere Schmutzwäsche zusammen, um die Maschine vollzubekommen. Die Wäsche muss heute Abend gewaschen und getrocknet werden, damit das Kind die Jacke morgen wieder anziehen kann. Während die Waschmaschine vollgepackt wird, fällt ihr auf, dass das

Waschmittel bald leer ist. Sie setzt »Waschmittel« auf die Einkaufsliste. Die Waschmaschine wird angestellt. Dann geht es zurück in die Küche. Geschirr in die Spülmaschine, die erst mal ausgeräumt werden muss. Also Spülmaschine ausräumen. Wieder einräumen. Essensreste in Glasbehälter und in den Kühlschrank stellen, da fällt auf: Senf muss auch gekauft werden und die Zutaten für den Kuchen des Schulbuffets. Während man die Einkaufslisten-App also vervollständigt, poppt der Reminder »Freitag keine Schule« auf. Mist. Da hat man das wichtige Meeting, also kein Homeoffice. Schnell die befreundete Mutter anrufen, ob sie das Kind freundlicherweise betreuen kann. Nicht aufgeessene Reste auf den Tellern in den Biomüll. Orrr. Der ist voll. Also zum Müll runter und die Reste entsorgen, bevor die Fruchtfliegen kommen. Küche putzen, Esstisch abwischen. Fertig! Das Ganze hat 90 Minuten gedauert.

Ja, selbst schuld, ne? Man hätte ja auch mal den Mann fragen können, ob der sich um die Wäsche kümmert. Das Problem ist nur: Das Fragen und Erklären dauert am Ende fast genauso lange, wie es dauert, es selbst zu erledigen.<sup>3</sup>

Viele Frauen werden sich in dieser Beschreibung wiederfinden. All das geschieht sogar häufig, ohne dass man es irgendwie registriert. So war es bei mir. Es war einfach meine Aufgabe – mein Schicksal. Ich bin Frau. Ich sehe den Dreck einfach mehr. Ich habe höhere Sauberkeitsstandards. Mir ist Ordnung wichtiger. Es liegt mir im Blut! Ich kenne mich besser aus. Ich weiß einfach, was die Kinder gerne essen, was sie in der Schule an Material verwenden, wie ihre Freund\*innen heißen, und auch die Geburtstage der Verwandtschaft habe ich einfach im Kopf. Ich dekoriere, backe, koche lieber, und ich bin ein bisschen kontrollsüchtig, weswegen ich nicht so gerne Sachen abgebe.<sup>4</sup>

Plus: Die Kinder verlangen nach Mama. Wie viele Sonntage habe ich versucht »auszuschlafen«? Der Ablauf war immer derselbe: Ich war total erschöpft und sagte meinem Mann, dass ich am Sonntag mal gerne ausschlafen würde. Wir wussten beide, dass ausschlafen nicht unbedingt heißt, dass ich schlafe. Ich bin keine Langschläferin, war es noch nie, aber ich finde es super, wenn ich bis sieben Uhr im Bett liegen bleiben und dann bei einem Kaffee noch eine Stunde in meinem Smartphone lesen kann. Das entspannt und entlastet mich. Die Kinder (damals im Kleinkindalter) waren meistens gegen sechs Uhr wach und wollten beschäftigt werden. Mein Mann versprach also, dass er am nächsten Tag aufstehen und mich ausschlafen lassen würde. Das tat er auch, nachdem die Kinder an unser Bett gekommen waren und sich rund 20 Minuten lautstark beschwert hatten, dass sie frühstücken wollten. Mein Mann stand also nach 20 Minuten auf und ging in die Küche. Die Kinder blieben in meinem Bett, er kam sie holen, doch keine zwei Minuten später standen sie vor der verschlossenen Schlafzimmertür und schrien: »Mama! Mama!« Nach 15 Minuten stand ich entnervt auf. Mein Mann reagierte verzweifelt: »Sie wollten zu dir, was soll ich denn machen?« Ja, keine Ahnung. Wir frühstückten zusammen, ich räumte ab.

Mental Load hat viele Gesichter. Und nicht nur in Familien mit Kindern. Jeder »Schaaaaahaaatz?! Wo sind meine Hosen?«-Ruf ist ein verschlüsselter Mental-Load-Ruf. Denn wo sollen sie sein, die Hosen? Im Schrank. Da, wo frau sie immer reinlegt. Warum hat die Frau die Verantwortung für die Hosen des Mannes? Warum stehen vor allem Männer vor Kleider- und Kühlschränken und rufen?

## #notallmen

Mental Load ist im Grunde nicht an ein bestimmtes Geschlecht gebunden. In den heteronormativen Durchschnittsfamilien tragen dennoch vor allem Frauen den Mental Load.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass es sich in homosexuellen Beziehungen zunächst ein wenig anders verhält, denn da bestätigen Studien laut *New York Times*, dass »schwule und lesbische Paare [...] unbezahlte Arbeit auf gerechtere Weise untereinander aufteilen. Sie haben keine althergebrachten Geschlechterrollen, auf die sie zurückgreifen können, und sie fühlen sich mehr der Gleichberechtigung verpflichtet.«<sup>5</sup> Was ja völlig logisch klingt. Doch kommen Kinder in diesen queeren Beziehungen hinzu, kommt es auch hier zu einem Ungleichgewicht, denn das Paar teilt sich dann die Rollen eher klassisch: Eine\*r wird finanzielle\*r Versorger\*in der Familie, und der oder die andere kümmert sich um Haushalt und Kinder. Letzter\*er trägt dann den Großteil des Mental Loads. In einem anderen Artikel der *New York Times* ist zu lesen: »Und das ist nicht immer geschlechterbasiert: Die Forschung mit gleichgeschlechtlichen Paaren hat gezeigt, dass eine Person in der Beziehung mehr zu Hause und weniger im Beruf tut, wenn sie erst einmal Kinder haben.«<sup>6</sup>

Die Crux scheint also darin zu liegen, dass sich die Partner\*innen nach der Geburt des ersten Kindes auf eine Aufgabe spezialisieren. Das liegt daran, so der nobelpreisgekürte Wirtschaftswissenschaftler Gary Becker, dass dem Ehemodell ursprünglich der Gedanke von maximaler Effizienz zugrunde lag. Jede\*r hatte seine festen Aufgaben. Männer waren hauptsächlich finanzielle Versorger und Frauen eben diejenigen, die Haushalt und Kinder über-