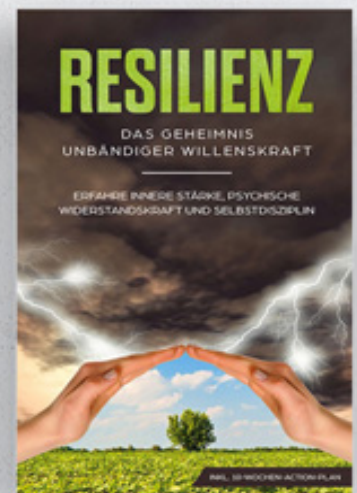
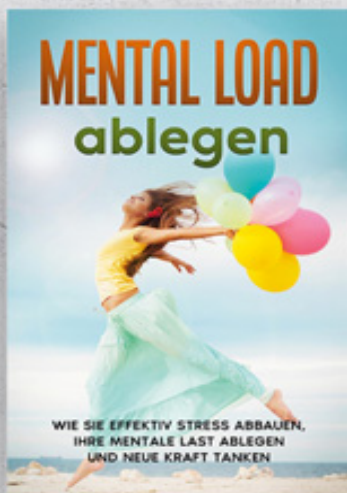


MENTAL LOAD GRÜBELN STOPPEN BURNOUT RESILIENZ TRAINIEREN

DAS GROßE 4 IN 1 BUCH!



WIE SIE NEGATIVE GEDANKEN DURCH POSITIVES DENKEN ERSETZEN,
INNERE BLOCKADEN LÖSEN, ÄNGSTE UND DEPRESSIONEN
LOSWERDEN, UM ENDLICH SORGENFREI ZU LEBEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Mental Load ablegen

Das erwartet Sie in diesem Buch

Definition und Hintergrund

Von Mental Load betroffen

Was ist Mental Load?

Zwei Aspekte von Mental Load

Mental Load im Berufsleben

Mental Load in der Familie

Gesellschaftliche Gründe für die Mehrbelastung von Frauen

Verunsicherte Männer

Die Entstehung des Pflichtgefühls

Wie aus Verantwortung Mental Load wird

Mental Load entgegenwirken

Der Erwartungsfalle entkommen

Mit Mental Load umgehen

Ehrlichkeit sich selbst gegenüber

Die Kunst des Nein-Sagens

Gefühlsarbeit ist auch Arbeit

Die Bedeutung von Mental Load

Mögliche Folgen von Mental Load

Warum Mental Load auch gesamtgesellschaftlich relevant ist

Zusammengefasst ...

Grübeln stoppen, innere Blockaden lösen & mehr Selbstbewusstsein

Das erwartet Sie in diesem Buch

Ich denke, also bin ich

Ursachen negativer Denkstrukturen

Innere Glaubenssätze – Glauben Sie nicht alles, was Sie denken

Exkurs: Der Innere Kritiker

Begünstigende Lebensbedingungen

Praxisteil

*Dem Grübelkarussell entkommen in 10 Schritten
Bewusstwerdung*

Inneres Selbstgespräch

Sie sind nicht Ihre Gedanken

Grübelzeitfenster einplanen

Fokus verändern – Stärken und Erfolge bewusst machen

Fokus verändern – das Positivtagebuch

Glaubenssätzen auf die Schliche kommen

Auseinandersetzung mit dem Inneren Kritiker

Seelisches Gleichgewicht herstellen –

Stresskompetenzen optimieren

Sich selbst zu einem guten Freund machen

Burnout besiegen

Das erwartet Sie in diesem Buch

Burn-out – Was ist das?

Was versteht man unter dem Begriff Burn-out?

Burn-out-Symptome

Das 7-Phasen-Modell
Ursachen und Risikofaktoren
Fallbeispiel

Burn-out – Der Weg aus der Krise

Selbsthilfe – Was kann ich tun?

Hilfe von außen – Wie können andere mir helfen?

Burn-out – Der Weg danach

Resilienz

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was ist Resilienz

Was bedeutet es, resilient zu sein?

Die Resilienz früher versus heute

Die Forschungsgeschichte der Resilienz

Wieso sollte man sich in der Resilienz üben?

Die Wirkung resilienter Menschen auf ihr Leben

Die Wirkung Ihrer Resilienz auf andere menschen

Dinge, die Sie ohne Resilienz stark belasten können

Stress

Druck

Ängste

Schlechte Erfahrungen

Trennungen

Negative Glaubenssätze

Prägungen aus der Kindheit

Schicksalsschläge

Verluste

Depressionen

Burnout

Traumata

Die positiven Folgen von Resilienz auf Ihr Leben

Anwendungsbereiche für Resilienz

In Ihrem privaten Leben

Bei der Arbeit

Bei zwischenmenschlichen Beziehungen

Was kann durch Resilienz erreicht werden?

Akzeptanz

Dankbarkeit

Mehr Selbstbewusstsein

Lösungsorientiertes Denken

Neue positive Glaubenssätze

Gelassenheit

Überwindung der Ängste

Verarbeitung der Vergangenheit

Selbstheilung durch Selbsttherapie

Das Erreichen der Ziele

Wie wird man resilient?

Fragen und Antworten: Sind Sie bereits resilient?

Der 10-Wochen-Plan

Woche 1: Alltag strukturieren

Woche 2: Ziele setzen

Woche 3: Ziele umsetzen

Woche 4: Sofort handeln

Woche 5: Selbstbewusstsein stärken

Woche 6: Akzeptanz erlernen

Woche 7: Soziale Kontakte pflegen

Woche 8: Vergangenheit bewältigen

Woche 9: Dankbarkeit gewinnen

Woche 10: Ins Handeln kommen

Ein paar Tipps und Tricks zum Schluss

Stillen Sie Ihre Grundbedürfnisse

Wieso sind manche Menschen resilienter als andere?

Negativität entsteht im Kopf

Das richtige Umfeld und die richtigen Mitmenschen für mehr Resilienz

Der Schlüssel zu mehr Resilienz: Optimismus

Resilient ist kein Synonym für glücklich

Niemand ist perfekt

Werden Sie resilient!

Mental Load ablegen

**Wie Sie effektiv Stress
abbauen, Ihre mentale Last ablegen
und
neue Kraft tanken**

Hannah Robbe

Das erwartet Sie in diesem Buch

Kennen Sie das Gefühl, einfach nicht mehr abschalten zu können? Haben Sie ständig noch hundert Dinge im Kopf, die Sie neben Ihrer beruflichen Tätigkeit erledigen müssen?

Immer mehr Menschen erleben ein Burn-out, weil sie mit dem alltäglichen Stress in Arbeits- und Privatleben einfach nicht mehr umgehen können.

Oftmals wird dieser nervliche Zusammenbruch von einer Belastung auf vielen verschiedenen Ebenen verursacht – durch eine Vielzahl von Dingen, die einen dauerhaft (unter-)bewusst beschäftigen und nicht mehr zur Ruhe kommen lassen.

Das Beherrschen der eigenen Gefühle, das Behalten des Überblicks im oft viel zu stressigen Alltag – all das sind Belastungen, die über die Anstrengungen im Job hinaus gehen. Fachsprachlich wird dies als Mental Load bezeichnet.

Jeder von uns hat Mental Load schon einmal im Arbeits- oder Privatleben erfahren.

Mental Load ist Ursache vieler stressbedingter Krankheiten und Gegenstand feministischer Debatten über die außerberufliche Belastung von Frauen und Männern im Haushalt und bei der Kindererziehung.

In diesem Buch erfahren Sie, welche zwei Aspekte von Mental Load es gibt und wie man diese auf Arbeit und innerhalb der eigenen Familie erlebt. Des Weiteren wird erläutert, aus welchen Gründen Frauen und Männer in unterschiedlicher Weise betroffen sind und inwiefern unsere Gesellschaft Ihre persönliche Mental Load beeinflusst.

Dieses Buch soll Sie außerdem darüber informieren, weshalb Mental Load eine gesamtgesellschaftliche Relevanz besitzt. Sie können lernen, was Ihre eigenen Erwartungen mit Ihrem Stresslevel zu tun haben und wieso es wichtig ist, sich selbst gegenüber wieder ehrlicher zu sein.

Am Ende finden Sie Ansätze, wie Sie Ihre persönlichen To-dos reflektieren können und bekommen ein paar nützliche Methoden an die Hand, die Ihnen helfen, Mental Load zu reduzieren und damit umzugehen.

Definition und Hintergrund

VON MENTAL LOAD BETROFFEN

Fast jeder Mensch erlebt in seinem Arbeits- oder Privatleben Mental Load. Kennen Sie Gefühle wie zum Beispiel ständige Erschöpfung? Haben Sie stets den Eindruck, zu wenig Freizeit zu haben? Momente, um die Seele baumeln zu lassen, sind äußerst rar? Stehen Sie manchmal am Ende eines Tages da und fragen sich, was Sie heute eigentlich geschafft haben, obwohl Sie unablässig gearbeitet haben? Führen Sie stets eine To-do-Liste mit sich? Oder sind Sie gestresst, weil Sie immer noch hundert Dinge im Hinterkopf haben?

Wenn Sie auf eine dieser Fragen mit Ja geantwortet haben, könnten Sie hier den Namen Ihres Problems erfahren: Mental Load.

WAS IST MENTAL LOAD?

Mental Load setzt sich aus zwei Wortteilen zusammen.

Der Begriff „Load“, ist relativ eindeutig und selbsterklärend: Er steht im Englischen für „Last“ oder „Belastung“.

„Mental“ hingegen ist ein wenig vage. Der Ausdruck verweist auf das, was uns belastet: das „daran denken“.

Mental Load bezeichnet also die psychische Belastung, die durch alltägliche Aufgaben und Details entsteht, an die man denken muss. Dabei geht es vor allem um Mehrarbeit, die für ein harmonisches Funktionieren der alltäglichen Abläufe unerlässlich ist, meist aber unsichtbar und unbeachtet bleibt. Mit Mental Load ist auch immer verbunden, einen Überblick darüber zu behalten, was noch alles erledigt werden muss - vom Überprüfen des Mailverteilers auf Arbeit bis hin zum Ausräumen der Spülmaschine zu Hause.

Es sind also nicht zwangsläufig die Tätigkeiten an sich, die belasten. Ganz im Gegenteil - diese können mitunter sogar recht simpel sein. Vielmehr ist es die schiere Menge und die Verantwortung, die damit einhergeht.

Mental Load umfasst all die alltäglichen To-dos, die wir im Hinterkopf behalten und die uns unsichtbar belasten. Der Begriff umfasst kleine Handgriffe im Haushalt ebenso wie die Planung und Koordinierung von Terminen.

Eine gute Faustregel zum Erkennen von Mental Load-Aufgaben ist folgende: Fragen Sie sich, welchen Beschäftigungen, die Sie in einer Unterhaltung Ihrem Gesprächspartner gegenüber nicht erwähnen würden, Sie heute nachgegangen sind. Womit haben Sie Zeit verbracht und was haben Sie erledigt? Und welchem Problem haben Sie heute besonders viele Ihrer Gedanken gewidmet?

Wenn Sie sich antrainieren, sich diese Fragen immer wieder selbst zu stellen, werden Sie bemerken, mit wie viel Mental Load auch Sie tagtäglich umgehen.

ZWEI ASPEKTE VON MENTAL LOAD

Laura Fröhlich, Journalistin und Referentin für Mental Load, unterteilt Mental Load in zwei verschiedene Kategorien:

Die erste ist die bereits mehrfach erwähnte Care-Arbeit: Diese umfasst die Organisation des Alltagslebens und das Kümern um Kinder, Familie und Freunde samt allem, was noch dazu gehört. Diese erste Facette von Mental Load beschreibt also reelle Aufgaben, die erledigt werden müssen.

Der zweite oftmals vergessene Aspekt, den Fröhlich beschreibt, ist die Gefühlsarbeit. Mit diesem Begriff bezeichnet sie das ständige, bewusste Manipulieren der eigenen Gefühle und somit die mögliche Unterdrückung von Emotionen. Ob bei der Arbeit mit Kunden, im Team oder bei der Erziehung der Kinder: Als erwachsener Mensch fühlt man sich immer wieder gezwungen, seine negativen Gefühle zu verdrängen, um professionell und freundlich zu bleiben.

Fröhlich macht diesbezüglich in ihren Ausführungen jedoch deutlich, dass negative Emotionen keineswegs nur Hindernisse bei der Arbeit sind, die es zu überwinden gilt! Sie sind viel mehr ernst zu nehmende Warnsignale an uns selbst, dass unsere Grenzen überschritten oder verletzt wurden.

Eine dauerhafte Unterdrückung oder Verleugnung Ihrer negativen Gefühle ist eine harte, emotionale Arbeit, die enorme geistige Kapazitäten beansprucht und langfristig zu unterbewusstem Stress (also Mental Load) führen kann.

MENTAL LOAD IM BERUFSLEBEN

Besonders Teamleiter und sehr engagierte Mitarbeiter leiden im Berufsleben unter Mental Load.

Aufgaben wie die Organisation der Zusammenarbeit, das Vorbereiten eines Meetings, das Kontrollieren, wie es um dieses oder jenes Projekt steht und das Erinnern an Fristen –

Kurzum: alles, was es an Management beim Arbeiten mit anderen Menschen zu tun gibt - erfordern nicht nur große Sorgfalt und Verantwortungsbewusstsein, sondern auch zeitliche und geistige Kapazitäten.

Genauso spielen aber auch die durchaus wichtigen Aktivitäten im sozialen Bereich eine Rolle: An das Kaffeekochen vor der Sitzung will gedacht sein. Und haben überhaupt schon alle die Karte für den Kollegen, der in Rente geht, unterschrieben?

Im Arbeitsalltag gibt es Tausende kleine Aufgaben, die nicht unbedingt in der Stellenbeschreibung stehen, aber dennoch erledigt werden wollen.

All jene Details, die man im Hinterkopf haben muss, belasten denjenigen, der den Überblick behält und sich bemüht, für einen möglichst reibungslosen Ablauf zu sorgen.

Das Problem daran ist, dass dieses Management unter Umständen enorm viel Arbeitszeit in Anspruch nimmt und Kapazitäten blockiert.

Selbstverständlich ist das Übernehmen solcher Aufgaben absolut notwendig und zeugt von Engagement und der Fähigkeit, Verantwortung für das gesamte Team übernehmen zu können.

Wer jedoch regelmäßig Überstunden schiebt, weil er neben den Hundert Kleinigkeiten, die ständig anfallen, für die eigentlichen Projekte weniger Zeit findet, gerät nicht nur in eine Freizeit verschlingende Dauerstress-Falle, sondern liefert sich langfristig auch dem Gefühl der Überforderung aus.

Noch problematischer wird es, wenn man für seine Tätigkeit keine Anerkennung und für die aufgewendete Zeit kein Verständnis erhält, weil die Ergebnisse „unsichtbar“ bleiben.

Das Berücksichtigen jener Aufgaben wird zum Stressfaktor und ist eine psychische und zeitliche Mehrbelastung für den Arbeitenden.

Stichwort: Mental Load.

MENTAL LOAD IN DER FAMILIE

Nicht nur im Beruf muss Zusammenarbeit und -leben gemanagt werden. Besonders in Haushalten mit Kindern, aber auch in Partnerschaften ohne Nachwuchs erleben Menschen Mental Load.

Denn im Privatleben fallen ebenso wie bei der Arbeit sehr viele Aufgaben an.

Das beginnt im Haushalt mit dem Abwaschen, Wäsche machen, dem Aufräumen und Einkaufen und setzt sich fort mit der Organisation von Geburtstagsgeschenken für Freunde und Verwandte, der Planung des Urlaubs oder dem regelmäßigen Termin in der Autowerkstatt.

Für Eltern kommen noch die Herausforderungen der Erziehung hinzu: Mit dem Kind müssen Zähne geputzt oder neue Schuhe gekauft werden, jemand muss es zur Musikschule oder zum Sport bringen und zusätzlich soll man plötzlich nicht nur die eigenen Termine, sondern auch noch die der ganzen restlichen Familie überblicken.

Auch hier muss wieder Verantwortung übernommen und Zeit investiert werden, sodass eigene Hobbys und persönliche Projekte vielleicht sehr darunter leiden.

Häufig sind es immer noch die Mutter, die die Mehrbelastung durch den Haushalt und die Organisation des Lebens der Kinder am meisten zu spüren bekommen. In beinahe allen Erfahrungsberichten zum Thema Mental Load sind es die Frauen, die über den ständigen Stress und das Nicht-zur-Ruhe-kommen klagen.

Doch wieso sind gerade Frauen innerhalb der Familie derart von Mental Load betroffen?

Eine Studie des Statistischen Bundesamtes aus dem Jahr 2018 zeigte, dass es in den Familien mit Kindern im Alter von null bis drei Jahren in über 75 Prozent der Fälle immer

noch die Frau ist, die ihre Arbeitszeit reduziert. Bei etwa 54 Prozent gab es sogar nur einen männlichen Alleinverdiener in der Familie, während die Mutter mit dem Kind vorerst zu Hause blieb.

Männer arbeiten also prozentual gerade am Anfang der Elternschaft eher in Vollzeit. Mit der einhergehenden finanziellen Verantwortung ist es demnach üblich, dass die Frauen, die mehr Zeit zu Hause verbringen, ihre Männer im Bereich des Haushalts und der Kinderpflege entlasten.

Es soll an dieser Stelle nicht darum gehen, den Umstand zu bewerten, dass statistisch gesehen trotz aller feministischen Bewegungen immer noch mehr Frauen als Männer für die Kinderbetreuung zu Hause bleiben.

Während der Stillzeit ist ein Baby natürlicherweise mehr auf die Anwesenheit der Mutter als auf die Präsenz des Vaters angewiesen.

Einige Frauen wollen nach den Strapazen einer Schwangerschaft und einer Geburt auch gar nicht wieder sofort in Vollzeit in ihren Berufsalltag zurück, sondern möchten ihre Zeit viel eher der liebevollen Erziehung ihres Kindes widmen.

Für andere Eltern wiederum ist der rein finanzielle Aspekt ausschlaggebend für die Verteilung der Betreuungszeit.

Die Entscheidung, welches Elternteil welche Aufgaben im gemeinsamen Leben übernimmt, ist also eine sehr persönliche für jedes Paar und kann aus diesem Grund unmöglich pauschal beantwortet werden.

In diesem Buch soll es viel mehr darum gehen, welche Folgen hinsichtlich des Themas Mental Load für die Mütter aus einer solchen Konstellation erwachsen können.

Langfristig gesehen ist der hauptsächlich belastende Faktor nämlich nicht das zeitweise Zurückstellen der eigenen Karriere, um die Bedürfnisse des Kindes erfüllen zu können.

Viel eher sind es die Gewohnheiten, die aus der längeren Elternzeit der Mutter resultieren können. Während ihrer

Elternzeit übernimmt nicht selten überwiegend die Frau sowohl Tätigkeiten im Haushalt als auch die Organisation des kindlichen Lebens.

Bei der Rückkehr in das Berufsleben bleibt es dann häufig dabei, dass weiterhin die Frau den Überblick über all jene Aufgaben behält. Nicht aus böser Absicht ihres Partners, sondern schlicht und einfach deswegen, weil sie diese vorher in ihrer Zeit zu Hause bereits gemanagt hat.

Und all diese kleinen, alltäglichen Dinge, die man als Mutter im Hinterkopf behalten muss, wachsen irgendwann zu einer scheinbar endlosen To-do-Liste heran, die verhindert, dass man richtig abschalten kann – Mental Load eben.

Erstaunlicherweise fand eine US-amerikanische Studie aus dem Jahr 2017 heraus, dass selbst in Haushalten, in denen die Mütter mehr verdienen als die Väter, die Frauen mehr Verantwortung für Haushalt und Kinder übernahmen und stärkere Probleme mit Mental Load hatten.

Es ist also scheinbar nicht allein die aus der Elternzeit resultierende Gewohnheit, die dafür sorgt, dass Frauen häufiger unter Mental Load leiden.

Was aber dann?

GESELLSCHAFTLICHE GRÜNDE FÜR DIE MEHRBELASTUNG VON FRAUEN

Ein Ansatz könnte die Betrachtung von gesellschaftlichen Normen und Werten sein. Sind Sie es vielleicht auch noch von Ihren Eltern gewohnt, dass Ihre Mutter die gemeinsamen Termine plante und im Blick behielt, Ihren Vater in Ihrer Kindheit daran erinnerte, wann er Sie wohin zu fahren hatte oder die Geschenke besorgte, wenn Sie von einem Freund zum Kindergeburtstag eingeladen wurden?

Wenn nicht: Herzlichen Glückwunsch! Ihre Eltern scheinen eine harmonische Beziehung ganz im progressiven,

feministischen Sinn geführt zu haben.

In vielen Familien ist es jedoch nach wie vor normal, dass sich vor allem die Mutter um die Belange der Kinder kümmert und gemeinsame Termine im Auge behält.

Das liegt nicht etwa daran, dass Männer diese Aufgaben in irgendeiner Weise anders oder schlechter erfüllen würden. Nein, der Umstand, dass sich Frauen eher verantwortlich für Care-Arbeit fühlen und diese darum auch mit höherer Wahrscheinlichkeit übernehmen, ist zu großen Teilen den Erwartungen der Gesellschaft geschuldet, die jede und jeder von uns bereits im Kindesalter erfährt.

Bei Frauen kam es dabei zu einem gewissen Werte-Clash, wie eine qualitative Untersuchung von Sinus Sociovision für das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bereits 2007 feststellte.

Auf der einen Seite wachsen viele Mädchen noch mit dem traditionellen Rollenbild der Frau auf: Nicht selten erleben sie ihre Mutter als diejenige, die sich zu Hause um die Kinder kümmert und dafür ihre Arbeitszeit reduziert. Nach wie vor wird von allem von Mädchen erwartet, sich ihrem Umfeld gegenüber empathisch und fürsorglich zu verhalten, während Jungen eher unter dem Druck leiden, Leistung erbringen und Selbstbewusstsein zeigen zu müssen.

Auf der anderen Seite sind es aber nicht nur die traditionellen Rollenbilder, die die Frauen heutzutage belasten, wie die ehemalige Professorin für Erziehungswissenschaft Margrit Stamm in ihrem Buch *"Du musst nicht perfekt sein, Mama"* beschrieb. Neben dem klassischen Bild der guten Ehefrau und Mutter spielen auch die Emanzipation und die damit verbundenen Ansprüche eine große Rolle beim Thema Mental Load. Demnach setzen die vielen neuen Erwartungen und Möglichkeiten Frauen ebenso unter Druck wie das traditionelle Rollenbild sie einschränkt: Eine starke, unabhängige Frau macht Karriere, kann ihren Haushalt managen, ist eine gute Mutter, engagiert sich im politischen und sozialen Bereich, verbringt

romantische Abende mit dem Partner zwecks der Beziehungspflege und findet nebenbei natürlich auch noch Zeit zur Selbstverwirklichung und -findung auf einer abenteuerlichen Weltreise oder beim Sport.

Jedem, der das liest, sollte klar sein: Es ist beinahe unmöglich, all diese eben genannten Punkte abzudecken.

Dennoch haben viele Frauen oftmals ein schlechtes Gewissen, wenn sie es eben nicht schaffen, sich noch im Elternrat der Schule zu engagieren, zum Sport zu gehen oder beruflich komplett durchzustarten.

Werte des alten Rollenmodells wie Fürsorglichkeit oder Haushaltspflege prallen auf neue Erwartungsbilder von Selbstverwirklichung und beruflichem Erfolg.

Zusätzlich zu den Aufgaben der klassischen Mutterfigur addieren sich jene der emanzipierten Frau. Der Spagat zwischen beidem strengt an – schließlich will keine Frau eine schlechte Mutter oder Partnerin sein. Und genauso möchte man die Errungenschaften von Gleichstellung und die dadurch gewonnenen Möglichkeiten nutzen.

Was dabei herauskommt, ist ein Pendeln zwischen zwei schon für sich allein wahnsinnig kräftezehrenden Modellen mit zwei verschiedenen Rollen, von denen letztendlich keine vollkommen ausgefüllt werden kann.

An dieser Stelle soll erwähnt sein, dass sich vieles bereits zum Positiven hin verändert. Wir befinden uns in einem gesellschaftlichen Prozess, der die Rollenbilder öffnet. Nach und nach wachsen das Verständnis und die gesellschaftliche Akzeptanz für alternative Lebensentwürfe. Das Bewusstsein, dass man eben nicht die perfekte Mutter und Karrierefrau, die Abenteurerin und die Haushälterin gleichzeitig sein kann, stellt sich allmählich ein.

Es wird jedoch noch einige Jahre und viel Arbeit brauchen, bis es uns als Gesellschaft gelingen wird, Frauen wirklich von der Last der konträren Erwartungen zu befreien und eine gute Mischung aus familiärer Festlegung und persönlicher Freiheit zu ermöglichen.

VERUNSICHERTE MÄNNER

Selbstverständlich erleben nicht nur Frauen im privaten Bereich Mental Load. Immer mehr Männer streben eine gleichberechtigte Partnerschaft an und entscheiden sich freiwillig dafür, die Aufgaben, die konservativ-stereotypisch den Frauen zugeteilt werden, zu übernehmen oder mit der Partnerin zu teilen.

Insofern können mittlerweile auch Männer von ständigen Hintergedanken wie „Ich muss noch die Wäsche aufhängen“ oder „Bloß nicht vergessen, mein Kind dann pünktlich zum Klavierunterricht zu bringen“ ebenso betroffen sein wie Frauen.

Gleichzeitig ist gesellschaftlich immer noch das Bild vom Mann als starker Versorger der Familie verankert. Wer als Mann weniger verdient, im Berufsleben nicht durchsetzungsfähig und hoch ambitioniert ist und zu Hause den Teppich saugt und die Fenster putzt, wird leider bis heute allzu schnell als ein seiner Frau unterwürfiger Schwächling abgestempelt.

Und selbst „typisch männliche“ Aufgaben können zur Mental Load werden: Dinge wie das Auto zum TÜV zu bringen oder die Fahrräder zu reparieren, können als unerledigte To-dos zu einer großen mentalen Belastung werden (so wie bei der Frau das Managen der Termine der Kinder).

Im Grunde passiert der Männerwelt also dasselbe wie den Frauen: Sie werden zwischen dem klassischen Rollenbild samt dessen Erwartungen und modernen Anforderungen an einen guten Partner zerrieben.

Das verunsichert verständlicherweise.

Selbst Männer, die sich vielleicht weniger im Haushalt und bei der Erziehung beteiligen, werden mit Mental Load konfrontiert. Spätestens dann, wenn bei der Partnerin die Stressgrenze so weit überschritten ist, dass ein „Nie machst du ...“-Streit ausbricht.

Die französische Zeichnerin Emma fasste das Problem Mental Load bei der Frau und die vielleicht häufigste männliche Reaktion darauf in einem ihrer Werke folgendermaßen zusammen: Die völlig überlastete Frau, die den ganzen Tag von den noch anstehenden Aufgaben gestresst war, wirft ihrem Mann vor, er hätte doch einmal den Müll runterbringen können. Daraufhin erwidert der Mann, der die emotionale Reaktion seiner Frau und ihren Frust nicht nachvollziehen kann: „Hättest du mich doch einfach darum gebeten“ (Englisch: „You should've asked for“).

Männern, die im privaten Bereich vielleicht nicht selbst von Mental Load betroffen sind, fällt es also unter Umständen schwer, die Situation ihrer Partnerin zu verstehen.

Der innere Druck, der durch den Zwang, an alles zu denken, bei der Frau entsteht, bleibt nämlich für die Männer einfach unsichtbar, genau wie die endlosen Todo-Listen im Kopf ihrer Frau.

Das Problem hierbei ist, dass derjenige Partner, der allein den Überblick über das zu Erledigende hat, bei dem Versuch, sich zu entlasten, Aufgaben zuteilen wird. Dadurch erlegt er sich selbst automatisch wieder die Last der Verantwortung auf und macht den Partner, an welchen delegiert wird, zu einem Unterlegenen, der sich ohne Kontrolle fühlt.

„Einfach mal darum bitten“ - das ist langfristig also keine Lösung.

DIE ENTSTEHUNG DES PFLICHTGEFÜHLS

Zusammengefasst kann man sagen, dass Mental Load entsteht, sobald wir uns für etwas verantwortlich fühlen und darum alle Aufgaben dieses Bereichs vollständig und möglichst tadellos erfüllen wollen.

Aber wieso fühlen wir uns eigentlich für etwas verantwortlich?

Unser Verantwortungsbewusstsein steht meistens in starkem Kontrast zu dem, was wir eigentlich gerne tun würden.

Diesen inneren Konflikt kennen Sie sicher auch in der einen oder anderen Form. Stellen Sie sich beispielsweise einen sehr kalten, dunklen Wintermorgen vor, an welchem Sie in Ihrem warmen, weichen und bequemen Bett aufwachen, weil der Wecker klingelt und Sie zur Arbeit müssen. Wenn Sie sich fragen, was Sie in diesem Moment wollen, lautet die Antwort höchstwahrscheinlich: Im Bett bleiben!

Dennoch werden Sie vermutlich aufstehen. Im Idealfall, weil Ihnen Ihre Arbeit so viel Freude bereitet, dass Sie das Überstehen eines kalten, dunklen Wintermorgens wert ist. Wahrscheinlich aber auch, weil Sie in diesem Moment wissen, dass Sie Verantwortung für Ihr Leben übernehmen und Geld verdienen müssen, dass man sich in der Firma auf Sie verlässt und Sie sich bewusst sind, dass Ihre Arbeit getan werden muss.

Der innere Zwang, den Sie in solchen Momenten erleben, war schon dem Vater der Psychoanalyse, Sigmund Freud, bekannt. Freud entwickelte das sogenannte Drei-Instanzen-Modell, das die drei unterschiedlichen Funktionen der Psyche mit drei Instanzen erfasste:

Ganz unten befindet sich dabei das „Es“. Es besteht aus den Urtrieben und Bedürfnissen, die tief aus unserem Unterbewusstsein entspringen, wie zum Beispiel der Wunsch nach Sex oder – in unserem Beispiel – das simple Bedürfnis, aus Bequemlichkeit im warmen Bett zu bleiben.

Um die impulsiven Forderungen des „Es“ zu kontrollieren, gibt es das „Ich“. Das „Ich“ ist zuständig für unser kritisches Denken. Es kontrolliert und unterdrückt die Triebe des „Es“ bei Bedarf und sorgt so für ein Gleichgewicht zwischen dem „Es“ und der dritten Instanz, dem „Über-Ich“.

Das „Über-Ich“ agiert sowohl im bewussten wie auch im unterbewussten Teil unserer Psyche. Es repräsentiert alle Werte, moralischen Vorstellungen und gesellschaftlichen Regeln, die wir im Laufe unseres Lebens verinnerlicht und angenommen haben.

Im Gegensatz zum „Es“, dessen Triebe natürlich in uns veranlagt sind, sind die Inhalte des „Über-Ichs“ aber nicht angeboren. Das lässt sich hervorragend bei kleinen Kindern beobachten: Sie besitzen noch kein „Über-Ich“ und halten sich dementsprechend nicht an gesellschaftliche Konventionen. Sie tun schlicht und einfach, worauf sie Lust haben. Das, was sie maßregelt, sind nicht sie selbst, sondern ihre Eltern. Von ihnen lernen die Kinder, welche Verhaltensweisen in der Gemeinschaft erwünscht und welche verboten sind, sie übernehmen Werte und Moral. Insofern ist das „Über-Ich“ bei den meisten Menschen stark von ihren Eltern geformt. Es ist quasi die innere Stimme von Eltern oder anderen Erziehern, die uns tadelt, wenn wir faul sind und nicht zur Arbeit gehen, sondern im Bett bleiben.

Als Kinder lernen wir, dass es manche Gebote einzuhalten und zu befolgen gilt, wenn wir von unseren Eltern Liebe und Aufmerksamkeit bekommen möchten.

Das kleine Mädchen, das an der Supermarktkasse aufhört, um einen Schokoriegel zu betteln, tut dies nicht, weil das Bedürfnis von ihrem „Es“ nach Schokolade plötzlich verschwunden wäre, sondern weil sie gelernt hat, dass die Eltern und auch die anderen Menschen um sie herum sie positiver wahrnehmen, wenn sie nicht quengelt.

Wir fangen an, uns „artig“ zu benehmen, weil wir in die Gesellschaft hineinpassen und von unseren Mitmenschen akzeptiert werden wollen.

Im Falle des Mädchens stellt das „Ich“ im Moment des Wartens an der Kasse das Bedürfnis nach etwas Süßem zurück, um den Grundsätzen des „Über-Ichs“ gerecht zu werden und sich damit besser in die Gemeinschaft einzufügen. Die inneren Zwänge des „Über-Ichs“ bringen

uns dazu, bestimmte Verhaltensregeln anderen gegenüber einzuhalten, um für ein besseres Miteinander zu sorgen, wofür wir hin und wieder unsere eigenen Bedürfnisse zurückstellen müssen.

Zwischen dem „Es“ und dem „Über-Ich“ treten also immer wieder Differenzen auf, zwischen denen das „Ich“ vermitteln muss.

Da allerdings die Instanzen „Es“ und „Über-Ich“ nicht zwangsläufig gleich stark ausgeprägt sind, sorgt die Vermittlung unseres „Ichs“ nicht unbedingt für eine gesunde Balance zwischen beiden.

Wenn Sie sich beispielsweise dabei erwischen, dass Sie schon wieder Überstunden schieben oder in Ihrer Freizeit die Wohnung putzen, obwohl Sie sich eigentlich nach nichts anderem als einem entspannten Nachmittag auf der Couch sehnen, dann gehorchen Sie Ihrem „Über-Ich“.

Bereits Freud stellte fest, dass sich eine zu große Dysbalance zwischen den Bedürfnissen, die das „Es“ uns mitteilt und dem anerzogenen Pflichtgefühl des „Über-Ichs“ schädlich auf unsere Psyche auswirkt.

Wer immer nur der Triebbefriedigung vom „Es“ nachjagt, kann keine langfristigen Ziele verfolgen und wird als launisch und unzuverlässig wahrgenommen.

Wer sich sklavisch dem „Über-Ich“ unterwirft, unterdrückt dauerhaft die eigenen Bedürfnisse und wird in seinem von lauter Zwängen erfüllten Leben unglücklich.

Wenn Sie mit Mental Load Probleme haben, liegt das höchstwahrscheinlich daran, dass Sie aus zu großem Pflichtgefühl heraus zu viel Verantwortung übernehmen, ergo zu viele Aufgaben managen müssen und von all diesen Pflichten schier „erdrückt“ werden.

Es lohnt sich für Sie also vielleicht, sich bewusst zu machen, wann Sie Ihrem „Über-Ich“ gehorchen und seinen Ursprüngen auf den Grund zu gehen.

Fragen Sie sich ab und zu mal: Tue ich das, was ich gerade mache, aus reinem Pflichtgefühl? Fühle ich mich wirklich gut

dabei?

Lernen Sie Ihren eigenen inneren Erzieher kennen und versuchen Sie hin und wieder, auch Ihren inneren Teenager auszugraben, um zu sagen: „Boah, nee, ey. Hab ich gar keinen Bock drauf. Was passiert, wenn ich das jetzt nicht mache?“

WIE AUS VERANTWORTUNG MENTAL LOAD WIRD

Nun wissen Sie also, dass es Ihr inneres Pflichtbewusstsein ist, dass Sie mit einer zu großen Menge an Aufgaben und damit auch an Verantwortung erdrückt.

Wenn Sie sich trotz dauernder Erschöpfung überwinden, noch diese oder jene Kleinigkeit zu erledigen, sich durch den Alltag quälen und dennoch niemals fertig werden, leiden Sie aufgrund Ihres Gefühls der Zuständigkeit für etwas unter Mental Load.

Aber woher kommt es überhaupt, dass wir uns für etwas verantwortlich fühlen?

Das Verantwortungsgefühl für etwas ergibt sich meist aus den Erwartungen, die mit verschiedenen Rollen verbunden sind, welche wir einnehmen oder erfüllen wollen.

Im Laufe unseres Lebens suchen wir uns immer wieder bewusst oder unbewusst Rollen und somit Aufgaben innerhalb der Gesellschaft aus, denen wir gerecht werden wollen, um die Erwartungen von anderen und uns selbst zu erfüllen.

Wenn Sie sich beispielsweise für die Rolle der „guten Mutter“ entschieden haben, geht das möglicherweise mit den Erwartungen einher, dass Sie sich liebevoll um Ihre Kinder kümmern und ihnen einen weitestgehend reibungslosen Tagesablauf bieten möchten. Sie fühlen sich demnach für den täglichen Erfolg Ihrer Kinder verantwortlich. Daraus ergeben sich Hunderte kleine und große Aufgaben, angefangen beim Pausenbrot schmieren über das gemeinsame Lernen für die Schule bis hin zum Organisieren von Freizeitaktivitäten.

Wollen Sie gleichzeitig die Rolle der „Karrierefrau“ erfüllen, werden von Ihnen überdurchschnittliches Engagement und