





Mental Load –

Familientreffen ausmachen, an Geschenke denken, rechtzeitig Nachschub von Haushaltsprodukten besorgen, Arztbesuche planen, Kinderparty organisieren, Pflanzen rechtzeitig einwintern, sich an Schultätigkeiten beteiligen, Besuche von FreundInnen planen, was gibt es zu Essen, auf ein aktives soziales Leben achten, für saubere Wäsche sorgen, an das Busticket für den Schulausflug denken,...



Mental Load –

meint das **Denken, Planen** und die **Verantwortungsübernahme** für Aufgaben in den Bereichen **Familie und Beziehung**.

Diese Aufgaben gehören ganz selbstverständlich zu unserem Alltag.

Was sie „gefährlich“ machen?

- sie passieren meist „nebenher“
- werden oft unbemerkt erledigt
- betreffen viele unterschiedliche Lebensbereiche

Wir sprechen von unbezahlter Managementtätigkeit.



Mental Load

- Ist Teil der **Hausarbeit** (Putzen, Kochen, Einkaufen...)
 - der **Care-Arbeit** (sich kümmern um Kinder oder pflegebedürftige Angehörige)
 - und der **Wichtelarbeit** (an Geburtstage denken, Geschenke besorgen, Adventkalender befüllen, Feste planen,...).
- ☐ Diese Arbeiten sind unsichtbar und unbezahlt.
 - ☐ Sie werden in Österreich in erster Linie von Frauen verrichtet.
 - ☐ In der Regel trägt die Person den Mental Load, die ihre Erwerbsarbeit zugunsten der Familienarbeit zurückstellt.



Mental Load

- Betrifft natürlich nicht nur Mütter bzw. Eltern -> aber die Geburt eines Kindes verstärkt den mental load und die klassische Rollenverteilung.
- Auch in gleichberechtigten Beziehungen (Verantwortung für Haushalt und CO gerecht aufgeteilt) verschiebt sich die Verantwortung für Familien- und Care-Arbeit nach der Geburt oft in Richtung der Frauen.
- Die Corona-Pandemie hat diese Aufgabenverteilung klar aufgezeigt: Ergebnisse des Projekts *Austrian Corona Panel*: Väter verbrachten durchschnittlich 3 Stunden pro Tag mit Kinderbetreuung/Distance Learning und Müttern täglich 7 Stunden



Mental Load

- In Österreich herrscht ein konservatives Familienbild vor.
- Nur ein Prozent der Väter geht länger als sechs Monate in Karenz.
- Nach der Karenz arbeiten über 72 Prozent der Mütter in Teilzeit, aber nur 7,3 Prozent der Väter (Statistik Austria 2020).
- Das meistgewählte Modell ist, dass Frauen ihre Erwerbsarbeit zugunsten der unbezahlten Familienarbeit deutlich reduzieren.
Väter legen ihren Fokus auf den Beruf und die finanzielle Versorgung der Familie.
- Karenzzeiten bedeuten gleichzeitig oft Einkommenseinbußen und eine Verschlechterung der Karrierechancen für Frauen



Mental Load

Hintergrund Rollenbilder:

- Es ist kein Zufall, dass in Ö in erster Linie Frauen diese Tätigkeiten verrichten.
- In Ö nach wie vor patriarchal geprägte Gesellschaft mit bestimmten Geschlechterrollenbildern.
- Mädchen werden nach wie vor eher dazu erzogen, sich um andere Personen zu kümmern, einfühlsam zu sein und für Harmonie zu sorgen.
- Frauen sind darin geübt, sich in andere Personen einzufühlen und deren Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen zu erkennen.
Diese Fähigkeiten qualifizieren sie dafür, Care-Arbeit auszuführen.



„An 355 Tage im Jahr kannst du dich um alle Anderen kümmern – aber an einem Tag geht’s nur um dich.“

[womans day/woman.at](https://womansday/woman.at)



Mental Load

(Soziale) Medien:

- Suggestieren was gute Mütter, starke Frauen und tolle Eltern nicht Alles leisten müssen
- Gesundes Essen, viel Sport, schöne Einrichtung, toller Arbeitsplatz, teure Urlaube, kreatives Freizeitprogramm,...
- In den Medien sieht Alles so leicht aus, Bilder von glücklichen Familien, Alles entspannt, Alles perfekt und wunderschön,....
- Unrealistische Darstellungen -> üben Druck aus -> Selbstwert sinkt -> Stresspegel steigt



Mental Load – Auswirkungen

- Frauen verbringen mehr Zeit mit den Kindern, sehen Aufgaben schneller, und werden unglaublich effizient in der Durchführung.
- Dadurch werden Frauen automatisch zu Mental Load-TrägerInnen und zu „ManagerInnen“ der Familie.
- Sie vollziehen also permanent einen inneren Rollenwechsel mit allen nahestehenden Personen, um zu merken, was diese brauchen.
- Sie leiden unter extremen Stress und einem ständig vorhandenen schlechtem Gewissen.
- Die To- Do´s im Kopf werden immer mehr, die eigenen Bedürfnisse werden häufig ignoriert.



Mental Load – Auswirkungen

- Dies führt nicht selten zu mentaler Überlastung, welche wiederum zu Erschöpfung, depressiven Symptomaten bis hin zu Burn-Out Symptomen führen kann.
- Der Cortisol-Spiegel (Stress-Hormon) von Müttern ist nachgewiesenermaßen deutlich erhöht.
- Überforderung, Stress, chronische Belastungen -> „dünne Nerven“, angespannt, erschöpft, sich ständig Sorgen machen,... -> Lebensqualität sinkt und oft auch die Kraft etwas dagegen zu tun.





Mental Load – Auswirkungen

- In meiner Praxis häufig KlientInnen mit psychosomatische Erkrankungen als Konsequenz:
Entzündungen im Magen-Darm Trakt (Gastritis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Hauterkrankungen (Schuppenflechte), chronische Schmerzen, Asthma, Tinnitus, Migräne,...
- Frauen meinen, dass sie sich zw. Karriere und Kindern entscheiden müssen; viele Frauen rund um 25J wollen keine Kinder – „zu anstrengend und müsste auf zu viel verzichten“



Mental Load — Auswirkungen

Paarprobleme:

- Frauen haben häufig das Gefühl, dass die Verantwortung für das Familienmanagement bei ihnen alleine liegt.
- Sie fühlen sich von ihrem oder ihrer PartnerIn im Stich gelassen und nicht wertgeschätzt (Selbstwert sinkt):
 - „Wenn er mich liebt, muss er doch sehen, was ich leiste und brauche“.
 - „Wenn ich es nicht mache, macht es niemand“.
 - „Egal was ich mache, es reicht nie“
- Typischer Satz von Männern: „Egal was ich mache, ich kann es ihr eh nicht recht machen“.

Dabei wünschen sich viele Paare eine Beziehung auf Augenhöhe und gleichberechtigte Elternschaft -> Strukturelle Rahmenbedingungen, fehlende Rollenvorbilder und gesellschaftliche Rollenerwartungen



Mental Load — Auswirkungen

Paarprobleme:

- „Das bin doch nicht mehr ich – ich schreie meine Frau/Mann/Kinder an – ich will das ja gar nicht“
- Überforderung und Hilflosigkeit führen oft zu Aggressionen -> Gewalt
- Verbale Gewalt Frauen und Männer -> nonverbale Gewalt bei Männern viel häufiger -> oft ist dann auch Alkohol im Spiel
- Paare fühlen sich in der Situation gefangen -> Frauen fühlen sich nach wie vor stark in Abhängigkeiten -> auch wenn Ehe vorbei ist (kein Respekt mehr vorhanden, keine Wertschätzung mehr) bleiben sie (Ängste, finanzielle Abhängigkeiten); „Wir kriegen das schon wieder hin; er muss nur wieder etwas Positives an mir finden“
- Frauen starkes Bedürfnis die Familie zusammenzuhalten (siehe Rollenbilder) und lassen deshalb lange Unterdrückung und aggressives Verhalten zu.







Mental Load — Auswirkungen

- Tatsächlich wollen viele Väter heutzutage mehr Zeit für ihre Familie und ihre Kinder aufwenden.
- Oft signalisieren ihnen Unternehmen aber, dass das nicht bzw. nur dann geht, wenn sie deutliche Einbußen in Kauf nehmen (keine Karrieresprünge, weniger Gehalt).
- Dies betrifft Männer wie Frauen grundsätzlich gleichermaßen. Frauen nehmen das allerdings viel häufiger in Kauf und verzichten auf eine berufliche Karriere.
- Das hat wiederum deutliche Auswirkung auf das Einkommen von Frauen: Auch zehn Jahre nach der Geburt eines Kindes verdienen Frauen im Durchschnitt 51 Prozent weniger als zuvor, was sich maßgeblich auf ihre Pension auswirkt.
- Frauen sind deshalb stärker armutsgefährdet als Männer. Für Männer ändert sich durch die Geburt eines Kindes in ihrer Erwerbstätigkeit hingegen meist kaum etwas.



ORANGE THE WORLD

STOPPT
GEWALT
AN FRAUEN !

www.orangetheworld.at