

# Hättest du halt was gesagt!

Bisher stritten sich Paare vor allem darum, wer was macht. Jetzt soll es auch noch darum gehen, wer woran denkt. Über den neuen Begriff „Mental Load“ – und eine alte Frage

VON BARBARA VORSAMER

*Brrrrr, kalt draußen. Passen dem Kleinen die Winterstiefel noch? Vielleicht müssen wir neue kaufen. Schaffe ich das morgen nach der Arbeit? Vielleicht kann es auch der Papa am Samstag machen. Muss ihn heute Abend fragen. Und der Käse ist alle – aber nicht vergessen, das große Kind isst zur Zeit nur Scheibletten. Wenn ich dann schon mal im Supermarkt bin: Brot, Milch und Obst brauchen wir auch. Und war nicht vorhin die Klopapierrolle leer?*

S o denkt die Frau und Mutter auf dem Weg zur Arbeit, solche Sätze spuken ihr im Kopf herum, verstopfen die Synapsen und nehmen Platz weg, Platz, den man auch verwenden könnte, um die Präsentation für nachher schon mal durchzugehen oder eine kreative Idee für ein drängendes Problem im Job zu entwickeln. Doch kaum versucht sie, sich darauf zu konzentrieren, piept die Klasseneltern-Whatsapp-Gruppe: „Ist heute Bücherbus?“

*Ach Mist, Bücherbus vergessen. Zum dritten Mal. Jetzt müssen wir nächstes Mal schon sechs Bücher zurückgeben. Welche sind das? Und wo könnten die sein?*

Für dieses Gedankenkarussell, das wahrscheinlich alle Eltern kennen, etabliert sich gerade ein neuer Begriff: Mental Load. Zu deutsch „mentale Last“, aber die, die darüber reden, bleiben lieber beim Englischen. „Es ist ein Fachbegriff, die wörtliche Übersetzung trifft es nicht“, findet Patricia Cammarata, Autorin, Bloggerin und Podcasterin im deutschen Sprachraum die erste, die sich mit Mental Load beschäftigt hat. Seit einigen Jahren schon wird der Begriff Care-Arbeit immer üblicher, der sämtliche unbezahlten Tätigkeiten rund um Kinderbetreuung, Erziehung, Haushalt und Pflege umfasst, in Abgrenzung zur bezahlten Arbeit im Beruf. Der Begriff Mental Load bezeichnet noch einmal etwas anderes. Es geht dabei nicht um die konkreten Aufgaben. Die lassen sich aufteilen, priorisieren, zur Not delegieren. Bei Mental Load geht es um das Gefühl, sich kümmern zu müssen. Doch wie teilt man Gefühle auf?

*Wer geht eigentlich nächste Woche zum Elternabend? Und haben wir überhaupt den Zettel, dass wir die Einladung bekommen haben, unterschrieben und der Tochter wieder mitgegeben? Hat sie ihn bei der Lehrerin abgegeben? Muss ich nachher mal in den Schulantrags schauen. Der könnte bestimmt eh mal wieder ausgeräumt werden.*

Paare mit klassischer Aufteilung – er arbeitet voll, sie ist nicht oder kaum berufstätig – haben weniger Probleme mit der Mental Load. Es ist klar, dass er das Geld verdient und sie sich um den ganzen Rest kümmert, Gesprächsbedarf gibt es da kaum. Doch immer weniger Familien leben so. Immer mehr Eltern wollen alles arbeiten und Zeit mit den Kindern verbringen, der Haushalt muss gemacht werden, und dabei will man immer schön flexibel bleiben. Die Verantwortungsbereiche sind jedoch unklar. „In den meisten Partnerschaften gibt es viel zu wenig konkrete Absprachen und viel zu viele implizite Annahmen“, sagt Cammarata. Das Unbewusste ist aber dummerweise sehr anfällig für Klischees – weswegen viele Frauen sich beim Satz „Der Käse ist alle“ sofort zuständig fühlen und „Käse“ auf den unsichtbaren Einkaufszettel in ihrem Kopf schreiben und sich ärgern, dass sich da schon wieder niemand anderes drum kümmert. Während der Mann vielleicht nur eine Tatsache geäußert hat, aus der folgt, dass es heute Abend Wurstbrat gibt.

Nichtsdestotrotz: Irigendwann muss irgendetwas Käse kaufen und dabei sowohl Budget als auch Vorlieben aller Kinder berücksichtigen. Normaler Familienalltag adiert sich aus Tausenden derlei Winzigkeiten

– wer sie alle im Kopf hat, hat denselben ganz schön voll.

„Ich war irigendwann so erschöpft, dass ich mich morgens um acht Uhr – nach dem Wegbringen der Kinder und vor dem Start im Büro – am liebsten mitten auf den Berliner Alexanderplatz gelegt hätte. Nur mal fünf Minuten ausruhen“, sagt Cammarata, die im Netz auch unter dem Namen „Das Nui“ bekannt ist. Sie versteht sich selbst nicht: Sie hatte doch einen Job, den sie liebte. Einen Mann, den sie noch mehr liebte, und der mindestens die Hälfte aller anfallenden Tätigkeiten übernahm. Und Kinder, die sie über alles liebte und die ganztags gut untergebracht waren. Was wollte sie denn mehr? Wo hakete es denn noch?

*Heute Abend dringend besprechen, wann und wohin wir dieses Jahr in den Sommerurlaub wollen, die Preise steigen schon. Schweigeleiterin anrufen, vielleicht können die ja auch ein paar Tage die Kinder nehmen. Habe ich meine freien Tage für die Faschingsferien überhaupt schon beantragt? Geburtstag hat der Kleine dann auch bald. Was wünscht er sich? Ich vertele die Geschenke dann aber an alle Verwandten, sollen die dann selber besorgen.*

Der inzwischen berühmte Comic „Fait lait demander“ (auf Deutsch: Man hätte fragen sollen) der französischen Cartoonistin Emma, in dem die entnervte Frau zum Beispiel versucht, die müden Kinder zu füttern und gleichzeitig das Abendessen für

die Gäste vorzubereiten, während der Mann hilflos danebensteht und nicht sieht, wo er anpacken könnte, brachte für Cammarata alles auf den Punkt. Er illustriert, dass viele Männer im Haushalt zwar fleißige Helfer sind – die Aufgaben müssen ihnen aber zugeteilt werden (siehe auch Zeichnung oben). Sie sehen sich als Mitarbeiter und ihre Partnerinnen als verantwortliche Managerinnen.

Im beruflichen Kontext nennt man die, die alles managt, Chefin – und sie arbeitet meist nicht mehr voll am Projekt mit. In der Familie ist das nicht so. „Mein Partner war zwar bemüht, mich zu unterstützen. Ich habe aber die komplette Verantwortung getragen“, sagt die Bloggerin, die das inzwischen als Grund für ihre Erschöpfung erkannt hat.

So läuft es in den meisten Partnerschaften, sagt die Soziologin Cornelia Koppetsch. Ihre Studie „Wenn der Mann kein Ernährer mehr ist“ belegt, dass Frauen den Großteil der unsichtbaren Denk- und Delegierarbeit tragen – auch und gerade bei Paaren, die sich selbst für modern und gleichberechtigt halten. Fragt die Forscherin generell nach der Arbeitsteilung, geben diese stolz fifty-fifty an. Je genauer sie nachfragt, desto weniger lässt sich die Illusion aufrechterhalten.

*Ich muss der Putzfrau noch das Geld hinlegen. Hoffentlich habe ich es noch passend. Und ihr sagen, dass sie mal wieder Fenster putzen soll. Ob unsere Babysitterin am Donnerstag Zeit hat? Ich möchte mal wieder ins Yoga, aber*



ILLUSTRATION: EMMA CLIT

*Er entspannt sich vor dem Fernseher, sie geht im Kopf die Einkaufsliste durch und plant den nächsten Impftermin. Die französische Zeichnerin Emma Clit greift die Frage, wer in einer Familie im Alltag mitdenkt und sich kümmert, in vielen ihrer Comics auf.*

*er hat auch einen Termin, glaube ich. Die Hecke muss auch geschnitten werden. Ob wir dazu die nächsten Wochenenden kommen? Oder sollte ich mich nach einem Gärtner erkundigen?*

Outsourcen und Delegieren, diese Strategien der oberen Mittelschicht, verringern die Arbeitsbelastung. Die Mental Load bleibt aber bestehen. „Jeder zusätzliche Akteur verkompliziert das Management“, sagt Koppetsch. Und das werde weiterhin traditionell verteilt. Frauen kümmern sich darum, Putzkräfte und Nannys zu finden, zu instruieren und zu bezahlen. Männer korrespondieren mit der Autowerkstatt und dem Steuerberater. Natürlich sei auch Letzteres Aufwand. „Doch in einer Familie macht das im Vergleich zu dem, was rund um Kinder und Haushalt anfällt, wenig aus“, sagt die Soziologin, die das Argument, „Aber ich denke immer an den TÜV“ schon oft von Männern gehört hat.

Moderne Väter fühlen sich in Debatten um Care Arbeit und Mental Load oft ungerichtet behandelt. Schließlich tun sie ja schon so unheimlich viel – mehr zumindest als der Chef, der Macho-Kollege und viel, viel mehr als damals der eigene Vater. Das erkennen auch alle Expertinnen an, zu frieden sind sie trotzdem nicht. Die Schweizer Genderforscherin Franziska Schutzbach drückte es in einem Interview kürzlich so aus: „Väter sind oft ganz gute Assistenten, aber viele sind nicht bereit, wirklich ins Cockpit zu kommen.“

Die nächste Frage ist allerdings, ob das Familienflugzeug überhaupt zwei Piloten gebrauchen kann. Denn was ist gewonnen, wenn zwei Köpfe mit Mental Load überladen sind, man sich gemeinsam um dieselben Sachen kümmert, andere Sachen gemeinsam vergisst und abends um halb elf zwar gemeinsam, aber völlig erschöpft, ins Sofa sinkt? Nicht viel. Das Ziel muss daher sein, die Verantwortung aufzuteilen, was allerdings wesentlich komplizierter ist, als Aufgaben hin und her zu schieben.

**Sofort fühlt sie sich angesprochen, wenn es heißt: „Der Käse ist alle.“**

IT-Projektleiterin Cammarata hat das mit Instrumenten aus ihrem Berufsleben geschafft und empfiehlt nun in ihrem Blog auch anderen, Excel-Listen zu schreiben und Mind-Maps zu malen, wöchentliche Meetings und eine monatliche Retrospektive anzusetzen. Agiles Familienmanage-

ment quasi. Ein Wort, das unangenehm an die Frau aus der Vorwerk-Werbung erinnert, die gefragt wird, was sie beruflich mache – und, während streitende Kinder und Bügelbretter vor ihrem geistigen Auge vorbeiziehen, keck antwortet: „Ich führe ein erfolgreiches kleines Familienunternehmen.“ Der Werbespot ist fünfzehn Jahre alt, Mental Load eben nur ein neuer Begriff für ein altes Phänomen. US-Soziologin Arlie Hochschild beschrieb es schon 1997 in ihrem Klassiker „Keine Zeit: Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet“. Eines ihrer – damals neuen – Konzepte war das der emotionalen Arbeit, also all die Energie, die Menschen aufwenden, damit es ihnen und ihren Liebsten gut geht. Wenig überraschend: Diese Arbeit wird vor allem von Frauen geleistet.

Also noch einen weiteren Tab in der Excellabelle aufmachen, für all die Gefühle, die der eine in der anderen und umgekehrt auslöst? Und muss dann da auch jederzeit ein ausgeglichener Saldo herrschen? Manchen geht Cammarata mit ihren Tabellen und Listen viel zu weit, und natürlich, wer zufrieden damit ist, wie Aufgaben und Verantwortung aufgeteilt sind, braucht sich die Mühe nicht zu machen.

**Er findet, er tut schon unheimlich viel – mehr jedenfalls als damals der Vater**

Doch viele Frauen sind erschöpft, während viele Männer denken, sie machen schon viel. „Wer aus diesem Dilemma rauswill, muss einmal alle Erbsen vom Kofferpacken bis zur Impfauffrischung zählen“, sagt Cammarata. Verantwortung teilt man dann aber am besten nicht durch das Herumschieben einzelner Erbsen auf, sondern indem man bestimmte Bereiche komplett abgibt. Zum Beispiel könnte er alles rund um Kindergarten von Kind 1 übernehmen, sie kommuniziert mit der Schule von Kind 2. Oder Zahnarztbesuche macht sie, Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind seine Verantwortung. Oder er kümmert sich gleich um alles Medizinische – sie sortiert dafür regelmäßig Kinderklammotten aus.

Es gibt tausend Wege der Aufteilung, doch damit es gerecht zugeht, muss man sich erst einmal gemeinsam darüber klar werden, was wie viel Aufwand ist. Eine Aufgabe wie „in der Kinderarztpraxis anrufen“ hört sich nämlich nur im ersten Moment nach einer simplen 30-Sekunden-Geschichte an. Erst wer tagelang immer wieder in der Warteschlange hängt, während er im Büro anderes zu tun hätte, kapituliert. „Wer aus diesem Dilemma rauswill, muss einmal alle Erbsen vom Kofferpacken bis zur Impfauffrischung zählen“, sagt Cammarata. Verantwortung teilt man dann aber am besten nicht durch das Herumschieben einzelner Erbsen auf, sondern indem man bestimmte Bereiche komplett abgibt. Zum Beispiel könnte er alles rund um Kindergarten von Kind 1 übernehmen, sie kommuniziert mit der Schule von Kind 2. Oder Zahnarztbesuche macht sie, Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind seine Verantwortung. Oder er kümmert sich gleich um alles Medizinische – sie sortiert dafür regelmäßig Kinderklammotten aus.

Es gibt tausend Wege der Aufteilung, doch damit es gerecht zugeht, muss man sich erst einmal gemeinsam darüber klar werden, was wie viel Aufwand ist. Eine Aufgabe wie „in der Kinderarztpraxis anrufen“ hört sich nämlich nur im ersten Moment nach einer simplen 30-Sekunden-Geschichte an. Erst wer tagelang immer wieder in der Warteschlange hängt, während er im Büro anderes zu tun hätte, kapituliert. „Wer aus diesem Dilemma rauswill, muss einmal alle Erbsen vom Kofferpacken bis zur Impfauffrischung zählen“, sagt Cammarata. Verantwortung teilt man dann aber am besten nicht durch das Herumschieben einzelner Erbsen auf, sondern indem man bestimmte Bereiche komplett abgibt. Zum Beispiel könnte er alles rund um Kindergarten von Kind 1 übernehmen, sie kommuniziert mit der Schule von Kind 2. Oder Zahnarztbesuche macht sie, Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind seine Verantwortung. Oder er kümmert sich gleich um alles Medizinische – sie sortiert dafür regelmäßig Kinderklammotten aus.

Es gibt tausend Wege der Aufteilung, doch damit es gerecht zugeht, muss man sich erst einmal gemeinsam darüber klar werden, was wie viel Aufwand ist. Eine Aufgabe wie „in der Kinderarztpraxis anrufen“ hört sich nämlich nur im ersten Moment nach einer simplen 30-Sekunden-Geschichte an. Erst wer tagelang immer wieder in der Warteschlange hängt, während er im Büro anderes zu tun hätte, kapituliert. „Wer aus diesem Dilemma rauswill, muss einmal alle Erbsen vom Kofferpacken bis zur Impfauffrischung zählen“, sagt Cammarata. Verantwortung teilt man dann aber am besten nicht durch das Herumschieben einzelner Erbsen auf, sondern indem man bestimmte Bereiche komplett abgibt. Zum Beispiel könnte er alles rund um Kindergarten von Kind 1 übernehmen, sie kommuniziert mit der Schule von Kind 2. Oder Zahnarztbesuche macht sie, Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind seine Verantwortung. Oder er kümmert sich gleich um alles Medizinische – sie sortiert dafür regelmäßig Kinderklammotten aus.

Es gibt tausend Wege der Aufteilung, doch damit es gerecht zugeht, muss man sich erst einmal gemeinsam darüber klar werden, was wie viel Aufwand ist. Eine Aufgabe wie „in der Kinderarztpraxis anrufen“ hört sich nämlich nur im ersten Moment nach einer simplen 30-Sekunden-Geschichte an. Erst wer tagelang immer wieder in der Warteschlange hängt, während er im Büro anderes zu tun hätte, kapituliert. „Wer aus diesem Dilemma rauswill, muss einmal alle Erbsen vom Kofferpacken bis zur Impfauffrischung zählen“, sagt Cammarata. Verantwortung teilt man dann aber am besten nicht durch das Herumschieben einzelner Erbsen auf, sondern indem man bestimmte Bereiche komplett abgibt. Zum Beispiel könnte er alles rund um Kindergarten von Kind 1 übernehmen, sie kommuniziert mit der Schule von Kind 2. Oder Zahnarztbesuche macht sie, Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind seine Verantwortung. Oder er kümmert sich gleich um alles Medizinische – sie sortiert dafür regelmäßig Kinderklammotten aus.