

Protokoll Workshop 3: Mental Load & Self Care



Ausgangsfrage:

Was ist überhaupt *Mental Load* und wie hängt *Self Care* damit zusammen?

Zu Beginn der 2000er Jahre produzierte die Marke Vorwerk ein Video, welches *Mental Load* gut veranschaulicht:

<https://www.youtube.com/watch?v=aANvg01goLg>

Gezeigt wird ein Ehemann mit seiner Frau auf einer Cocktailparty, diese wird von einer anderen Frau angesprochen und gefragt „was Sie denn so mache?“. Nach einer Rückblende auf vielfältige auch parallele und zeitkritische Aufgaben, die die Frau im Haushalt und mit den Kindern übernimmt entgegnet sie auf die Frage: „Ich führe ein erfolgreiches kleines Familienunternehmen.“

Begriffsklärung *Mental Load*

Beispiel: Frage nach „Was arbeitest/machst du?“

- Schwierigkeit der Definition von Hausarbeit und damit verbundenen organisatorischen Aufgaben
- „Ich leite ein kleines Familienunternehmen.“
- Wichtigste Aspekte werden beleuchtet (sichtbare wie unsichtbare Arbeiten)

Was umfasst *Mental Load*?

- Unsichtbare Arbeiten
- Mitdenken von Folgen, planerisches Denken
- Stetiges inneres Protokoll
- typisches Projektmanagement
- Verantwortungslast mehrerer Personen (könnte gut verteilt werden), liegt dennoch auf einer Person

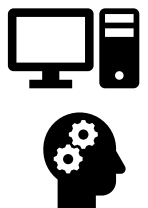
Häufig erfolgt ein *Retraditionalisierungseffekt* bei Paaren mit einigermaßen gleich aufgeteiltem *Mental Load*, wenn sie ein Kind bekommen. Dann lastet dieser wieder lediglich auf einer Person.

→ Dies trifft auch auf gleichermaßen auf hetero- und homosexuelle Paare zu

→ wenig Wertschätzung des Haushaltstätigkeiten, Aufwertung durch Bemerkung „Leitung eines kleinen Familienunternehmens“

Metaphorisches Bild zu *Mental Load*

Mental Load in ein technisches Bild gezeichnet stellt Hintergrundprozesse da, die nicht abrechen. Ein Browser mit unzähligen tabs, die geöffnet sind und parallel benötigt werden. Ist dieser Load zu hoch – füllt sich der Arbeitsspeicher bis zu einem bestimmten Punkt, bis der PC abstürzt.



Die Erwartung an Frauen ist immer noch sehr hoch, dass sie der Carearbeit nachkommen müssen.

→ Für viele Personen stellte es eine Erleichterung dar, mit dem Begriff *Mental Load* einen Begriff zu haben, welcher ihre Last in Worte fasst, fast wie eine Diagnose zu haben

Beispiel: Kindergeburtstag

Welche Aufgaben/Organisation steckt dahinter? Die Besorgung des Geschenks? Nicht nur! Dazu kommen das Zusammentragen von Kontaktnummern für den Notfall, das Absagen von etwaigen Sportkursen des Kinds, evtl. muss noch eine Vollmacht für die Schule ausgestellt werden?, Zeiten müssen zum Hinbringen und Abholen vereinbart werden, wie kommt das Kind von A nach B, etc. → dieses „Drumherum“ über das nicht gesprochen wird ist Mental Load

Zusammenhang Self Care:

Ein langanhaltender zu hoher Mental Load zieht Burn-out Symptome nach sich, da eigene Bedürfnisse oft in den Hintergrund gestellt werden. Durch die Arbeitslast bleiben keine Freiräume für sich selbst.

Dies ist besonders deutlich bei Familien mit Kindern, je kleiner die Kinder sind, desto größer ist die Last. Das führt zwangsläufig dazu, sich selbst zu vernachlässigen.

Familiären/privaten Mental Load zu übernehmen neben der Erwerbstätigkeit gleicht der Übernahme einer Projektleitung und Sachbearbeitung z.B. familiärer Aufgaben, hinzu kommt die eigene Erwerbstätigkeit.

→ Mögliche Folge: Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse (Stichwort Self Care)

Frage: Auszeit nehmen als Lösung?

Eine Auszeit zu nehmen fällt schwer, solange die Verantwortung bei mir ist und das Versorgungs-know-how immer noch trage.

→ delegieren von Aufgaben bedeutet nicht gleichzeitig die Verantwortung für diese abzugeben

→ schlechtes Gewissen, weil der Kopf „voll“ ist, stetiges „rattern“

→ organisatorische Verschränkungen machen eine Abgabe von Aufgaben und Bereichen schwierig

„Der fürsorgliche Umgang mit sich selbst ist der Treibstoff der alles andere in Gang hält.“

→ Dafür wird Unterstützung benötigt, jemand der Mental Load z.T. übernimmt und mich damit entlastet

Frage: Wie kann Mental Load verteilt werden? Was brauchen wir in Politik/Unternehmen?

Problemfaktor: Zeit

- Viele Elemente die mich binden, Kinder, pflegebedürftige Familienangehörige (zeitliche Entlastung vom Job, bezahlt, da finanzielle Kompensation benötigt wird), Pflegepunkte, da es eine gesellschaftliche Aufgabe ist

→ Mögliche Lösung: Reduktion der Arbeitszeit

→ Problem: Mental Load bleibt trotzdem hoch aufgrund der alleinigen/ höheren Verantwortungs- und Sorgelast

Faktor Energie:

Jeder Mensch besitzt ein eigenes Energiepaket → Energie ist endlich!

- man kann die Torte (Energie) zwar in immer kleinere Stücke schneiden, Energie hat man dadurch nicht mehr

- Wo kann Zeit tatsächlich eingespart werden & wie?

→ Dinge weglassen, Aufgaben „kündigen“

Wir leben in einer *Selbstoptimierungsgesellschaft*:

- Frage nach dem „wie mache/schaffe ich xy?“ beschäftigt die meisten und setzt zusätzlich unter Druck
 - Stattdessen die Frage nach dem „warum?“
- Hebel um Sachen loslassen können, anders machen zu können

Phänomen Kleinkindgeburtstage:

Spiele, etc. Projektmanagement von einer Woche – warum mache ich das? Grund eher sich selbst zu feiern.

→ Durch das warum Sachen loslassen zu können

Es gibt verschiedene Hebel, an denen angesetzt werden kann um den Mental Load zu reduzieren:

- Abgabe von Verantwortung und nicht einzelner Aufgabenpakete
 - Aufgabenpakete, können u.U. noch mehr Mental Load bedeuten
 - Auslagerung/ Abgeben verschiedener Aufgaben
- man muss es sich leisten können, die Aufgaben abgeben/ auslagern zu können
- Finanzielle Frage

Elterninitiativen/ Nachbarinitiativen als Entlastungsmöglichkeit

→ Familie/ Institution muss größer gedacht werden und neue Institutionen müssen geschaffen werden

→ Brille Familie Bsp. Zwei Erwachsene, ein Kind → Elterninitiative Bsp. Sturm 11 Familien

→ Warum in Kleinfamilie bleiben und Problem alleine in der Kleinfamilie lösen, wenn man sich auch untereinander unterstützen kann? 11 Familien, elf Elternteile die sich frei nehmen, anstatt gemeinsame Kinderbetreuung

→ Mechanismen aufbrechen: Vielleicht kann Paarbeziehung Last alleine nicht leisten?

Warum hilft man sich nicht gegenseitig?

Teresa Bückler – Feste Institutionen:

- Geburtsvorbereitungskurs: Themen wie Mental Load mitaufgreifen, Vorbereitung auf kommenden Mental Load, an Meilensteine anknüpfen, darüber sprechen bevor Belastung zu groß ist und man gar keine Energie mehr hat

-

Erfahrung TN:

Berufsleben, jeder der einen eigenen Haushalt geführt hat vom AG einen Tag im Monat freibekommen hat für Care – in den alten Bundesländern.

→ um sich organisieren zu können braucht man Zeit, ein Haltepunkt, an dem ich verlässlich einen Tag Zeit für eigene Erledigungen habe, für z.B. Sauna - Self Care, Friseur, saugen, etc.

- Mitte der 80er Jahre wurde dieser Tag abgeschafft, ohne dass aufgestöhnt wurde

Institutionelle Unterstützung wird benötigt

- Wie könnte diese aussehen?

Unternehmen: Freie Zeit für Care Arbeit

→ Zeit wird benötigt für Self Care und allgemeine Carearbeit

Es gibt kein „escape“. Selbst wenn alles delegiert ist, rattert der Kopf noch (habe ich jetzt alles richtig delegiert?). Wo müssen wir ansetzen, was ist eine Form von Mental Load Management und welche Instrumente brauchen wir um diesen Zirkel/Kreis zu unterbrechen?

Frage nach dem „warum?“

- Extrinsische Faktoren – Normen/ Wertevorstellungen, Erwartungshaltung auch durch sexistische Werbung, warum sind diese Bilder dennoch unser Winkmaßstab?
- Falsches Bild von Hausarbeit → realistisches Abbild in Werbung nicht vorhanden

Wo muss angesetzt werden?

Anforderungen/ Erwartungshaltung (siehe Selbstoptimierungsgesellschaft/zwang)

- Ansprechen im Kindergarten, Schule, etc.
- Bsp. Quick-Wins wie z.B. O-Saft für das Schulfrühstück
→ Alleinerziehenden vorbehalten

Werbung & Mental Load

- Oft fehlen betroffenen Personen Zeit und Kapazitäten, sich mit Bildern der perfekten Frau, die den ganzen Haushalt easy schmeißt, auseinanderzusetzen
- Schule als Aufklärungsort → Sensibilisierung von Männern

Wie komme ich weg vom Mental Load – durch Verteilung des „Gewichts“, in die Verantwortung ziehen von Männern (bei einer Mutter/Vater/Kind-Familie)

Buchtipps:

Gemma Hartley (2019): *Es reicht.: Warum Familien- und Beziehungsarbeit nicht nur Sache der Frau ist.*

→ Termini vermitteln, Konversationsgrundlage in Partnerschaft schaffen

Weitere Möglichkeiten Mental Load besser zu verteilen:

Bezahlter Vaterschutz

→ Kompetenz – und organisatorischer Vorsprung und Delegation, Möglichkeit dem Partner geben, einen eigenen Weg zu finden Verantwortung/ Organisation selbst durch Erfahrung lernen

→ Kommunikation transportiert nur bis zu bestimmten Grad, Erfahrungen machen ist eine andere Dimension

→ Transfer: Erfahrungsräume aufmachen, eigene Kompetenz zurücknehmen, worst-case-Szenario im Blick haben, nicht nachregulieren (Problem: „Katastrophisierung“ von Situationen, loslassen)

→ Wichtig, die andere Person eigene Erfahrungen machen lassen, damit die Verantwortung wandern kann und nicht nur zu delegieren

- Min. ein halbes Jahr, gewöhnen die Verantwortung abzugeben und für die andere Person, die komplette Verantwortung zu haben und Wahrnehmung von den Dingen die er/sie sonst nicht sieht und sich an die Aufgaben zu gewöhnen

→ Kleinsten gemeinsamer Nenner: Mehr Elternzeit, besser aufgeteilt und alleine

→ politische Durchsetzbarkeit von Elternzeit für beide Elternteile, Umdenken auch bei Unternehmen

→ Betreuungszeit als übergreifender Begriff

TN: Wichtig, in sich selbst ein Mental Clearing (ähnlich der KonMarie-Methode) zu machen, mit eigenen Gedanken, die im Kopf herum gehen.

Wichtigkeit ätzende/schöne Aufgaben fair zu verteilen

→ Verhandlung muss auf Augenhöhe stattfinden, ältere Kinder in diese Aufgabenverteilung miteinbeziehen

Institutionelle Unterstützung, z.B. durch die Stadt mit goodie-bags zur Geburt

- Was ist wirklich sinnvoll?
 - Zookarten/Philharmonie → erzeugen noch mehr Mental Load
 - Anstatt dessen Gutscheine/Heftchen mit Angeboten, die wirklich gebraucht werden, z.B. Stillberatung innerhalb der ersten zwei Jahre nach der Geburt, Möglichkeiten der Anforderung einer Hebamme innerhalb des ersten Jahres für aufkommende Probleme anfordern (Breieinführung, Stillprobleme, etc.)
 - Warum gibt es keine Begleitung durch z.B. Sozialarbeiter*innen, die Paare innerhalb der ersten ein bis zwei Jahre regelmäßig anfordern können, die im Prinzip dahin gehen und ein Augenmerk darauf haben, was geht bei euch gerade, wer macht was, sensibilisiert („Psychohygiene“)
- so etwas sollte bezahlt werden, da auch dann eine Krankenkasse etwas davon wenn Eltern nicht am Burn-out erkranken
- Vorschlag aus der Runde: Väter e.V. in Köln geben große Unterstützung für Familien

Gutscheinheft nicht für Theater & Co., sondern für Haushaltsdienstleistungen, etc. Dinge, die in der jeweiligen Situation gebraucht werden und staatlich übernommen werden.

Faktor: Zeit → Haushaltstage in der DDR als Bsp./ Arbeitszeitverringerung

→ **systemisches Problem**

Weiteres Problem:

Rollenbild: Warum muss man sich schämen, wenn man hauptsächlich Sorgetätigkeiten nachgeht/macht

Bsp. Desperate housewives, jede der Protagonistinnen auf ihre Art perfekt und dennoch leidet jede daran, dass sie nicht so perfekt ist, wie die andere

→ gesellschaftliches strukturelles Rollenbild, TN sich selbst oft ertappt, strukturell im Mädchen/Frauenbild: Was wir machen muss perfekt sein, Rollenbilder müssen nochmal überdacht/diskutiert werden

→ Scham ablegen/ Sorgetätigkeit aufwerten

Begriff Mental Load mehr in die Öffentlichkeit tragen

Mental Load wird nicht weniger, wenn die Kinder größer werden

→ Unsinn zu glauben, dass es für diesen Bereich ein „Ablaufdatum“ gibt, es ändert sich nur extrem stark, Carearbeit wird weniger, Mental Load bleibt

„Vereinbarkeit von Familie & Job ist Oma“ – „Die Oma hat auch Stress“

→ Mental Load hört nicht auf

Keine Beschränkung auf Paarbeziehungen und Kernfamilien – soziales Kapital schaffen

→ Elterninitiativen, Stammtische – auch institutionelle Unterstützung an dieser Stelle

Finanzielle Punkte:

Wie wird über Geld in Familien nachgedacht?

Familieneinkommen: Einkommen 1 + Einkommen 2 zusammengelegt minus Festkosten und durch zwei geteilt und an die einzelnen Personen.

Ist der Fall, dass eine Person mehr Careearbeit leistet, dann ist dafür auch das Geld da.

→ man ist kein*e Bittsteller*in

Warum muss Kinderbetreuung von Eltern bezahlt werden?

→ Bsp. Berlin → kostenfreie Kinderbetreuung

→ Finanzielle Unterstützung

Teilbereiche innerlich „kündigen“

→ Aufgaben in Familiennetz geben, damit diese übernommen werden

→ Ausbleibende Nachfrage

Mental Load in Familie: Emotionaler Druck, keine Sachtätigkeit

→ Schwierigkeit die richtige Entscheidung zu treffen z.B. Kindergartenplatz

→ mitdenken → Erwartungshaltung, der entsprochen werden will

Begriff Mental Load muss Wertigkeit erlangen um greifbar zu werden

→ ökonomischer Wert → greifbar machen

→ Fürsorge-Rechner von Johanna Fröhlich-Zapata: <https://alltagsfeminismus.de/who-cares/>

Selbstwertthema

Problem: Was bleibt, wer bin ich, wenn ich zurücktrete? Identitätskonflikt?

Wir wollen uns füreinander entscheiden – Partnerschaft/ Familie nicht aus Abhängigkeit beieinander sein.

Was kostet uns Lebensqualität – in Geld?

Wichtiger Punkt: Wertschätzung

→ Selbst bei Ungleichgewicht bei Mental Load, solange die Wertschätzung gegeben ist

→ Unsichtbares sichtbar machen, Dank aktiv aussprechen, Koordinationsarbeit sichtbar machen

Careearbeit oft repetitiv, langweilig, nicht sehr erfüllend. Wenn man sich abends erzählt, was man gemacht hat: Erwerbsarbeitende*r spricht über alle „Banalitäten“ des Arbeitstages, Careearbeitende*r bekommt manchmal gar nicht mehr alle Aufgaben des Tages zusammen. Wichtig, sich selbst sichtbar machen und selbst wertschätzen und wissen, was man am Tag geschafft hat. Sich an in der eigenen Careearbeit Geleistetes selbst erinnern.

→ Schwarmintelligenz: Wenn man mit Menschen zusammenkommt, die ähnliche Erfahrungen machen und Aufgaben übernehmen

- Mental Load → Familie/ Rentner*innen
 - Neue Modelle des Lebens & Arbeitens: Sorge – und Erziehungsmodell
 - Rentner*innen/ Alleinerziehende
- auch hoher Mental Load

Paradoxon: Sachen gemeinsam machen verringert den Mental Load, Verantwortung wird geteilt. Es ist ein redundantes System, wenn eine Person ausfällt, weiß immer noch die andere Person Bescheid → Senkt daher Verantwortung und Mental Load



EQUAL CARE DAY

29. Februar 2020

Manifest

- Geburt & Geburtshilfe
- Familienarbeit & Kindererziehung
- MentalLoad & SelfCare
- Betreuung & Krankenpflege
- Grundeinkommen & CareKonten
- Fürsorgliche Unternehmen
- Care & Umwelt
- Altenpflege & Sterbebegleitung
- Zusammenführung

- Stadt stellt Beratungsexpertin zu Verfügung
- Info / Aufklärung Kiga / Schule / Geb vorbereitung (spez. for mental load)
- 1 Care-Tag im Monat für alle

- Familiennetzwerke → neue Institutionen schaffen
- Vaterschutz / veranlagte Elternzeit (jeweils 1 ET alleine & 9 Monate)
- Mental Load im Allgemeinwissen etablieren
 - ↳ nicht nur auf die „traditionelle“ Familie bedacht
- Finanzielle Unterstützung für Care-Work
- Finanzielle Unterstützung der Kinderbetreuung (z.Bsp. Bären)
- Ökonomischer Wert für mental load
- Haushaltsgutscheine
- politische Grundlagen zur Durchsetzbarkeit der Elternzeit für beide Elternteile

- Beratungsexpert*in für Betriebe zur Verfügung stellen

Reduktion der Vollzeit auf 28h
Etablierung des Erwerbs- und Sorgemodells

↓
Betreuungszeit



UNTERZEICHNER*INNEN:

BONN, 29. FEBRUAR 2020

