



Leseprobe aus Sabatella und Willemse,
Der ständige Stress im Kopf, ISBN 4019172101114
© 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101114](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101114)

Was ist Mental Load?

Die Erwartungen an den Beruf und die Ansprüche an die Elternschaft sind gestiegen, viele Menschen, insbesondere Eltern, leiden heute unter starkem Zeitdruck und sind ständig gefordert, den Anforderungen von Familie und Beruf gerecht zu werden. Die mentale Arbeit, die sie leisten, wird häufig als Jonglierakt wahrgenommen und ist mittlerweile den meisten unter dem Begriff »Mental Load« bekannt.

Der Begriff stammt ursprünglich aus dem Arbeitskontext, man versteht darunter die Planung, Organisation, Koordinierung und das Management alltäglicher Aufgaben und Pflichten. Bei Eltern, aber auch bei Arbeitnehmenden, spiegelt sich zudem die Sorge über ihre Fähigkeit wider, den Tag effizient und zeitgerecht zu bewältigen.

Es handelt sich um einen mentalen Plan, der dabei hilft, tägliche Aktivitäten zu bewältigen, die geistige Anstrengung erfordern, wie z.B. die Vorbereitung auf Besprechungen bei der Arbeit, das Organisieren von Fahrgemeinschaften für die Kinder, die Planung von Geburtstagsfeiern, die Planung von Arztterminen und die Einhaltung von Fristen am Arbeitsplatz.

Daiminger (2019) definiert Mental Load als Prozess, der durch folgende vier Schritte strukturiert wird: (1) Antizipation, (2) Identifizierung, (3) Entscheidungsfindung und (4) Überwachung. Weitere Eigenschaften von Mental

Load sind sicherlich die Unsichtbarkeit der Aufgaben, die Fragmentierung und die Dauerhaftigkeit. Insbesondere diese letzte Eigenschaft kann zur paradoxen Situation führen, dass Betroffene zwar geistige Arbeit verrichten, um die Arbeit zu Hause und am Arbeitsplatz unter einen Hut zu bringen, diese geistige Arbeit jedoch auch eine große Quelle der Belastung sein kann. Denn Mental Load kann überall und immer stattfinden und es kann schwierig sein, sich davon abzugrenzen.

Welche Folgen kann Mental Load haben?

Wird die Belastung zu groß, kann das vielfältige Folgen haben.

Gesundheitlich kann sich dies in einer erhöhten Stresswahrnehmung zeigen, aber auch Schlafprobleme, Depressionen und Angststörungen können daraus entstehen.

Soziale Folgen manifestieren sich, indem die Beziehungen innerhalb der Familie und am Arbeitsplatz belastet sind. Wenn man den Kindern gegenüber mal zu laut wird, weil man keine Geduld mehr hat, kommen Schuldgefühle auf, die zusätzlich Stressgefühle hervorrufen. Oft ist auch der Erwartungsdruck an sich selbst und von außen sehr groß, dass man alles richtig macht. Wichtig ist, ein Be-

wusstsein dafür zu entwickeln, dass man dem gar nicht gerecht werden kann und muss. Es ist ein wichtiger Prozess für sich herauszuarbeiten, was für uns selbst wirklich wichtig ist und was eben nicht Priorität hat.

Betroffenen ist oft gar nicht bewusst, welches Ausmaß diese Mehrarbeit neben ihrer bezahlten Arbeit und der Arbeit im Haushalt annimmt. Sie fühlen sich gestresst, gehetzt, wissen aber gar nicht, was dahintersteckt. Eine Visualisierung dieser Aufgaben kann da helfen, die unsichtbaren Arbeiten sichtbar zu machen.

Für wen eignet sich das Kartenset?

Das vorliegende Kartenset richtet sich an Fachpersonen für den Einsatz mit Betroffenen. Dies können Eltern sein, aber auch Klient:innen, die sich – unabhängig davon, ob sie Kinder haben – durch Mental Load belastet fühlen. Um einen niederschweligen Zugang zur Thematik zu gewährleisten, können die Karten auch von den Klientinnen und Klienten selbst eingesetzt werden. Die Karten sprechen vor allem die visuelle Ebene an und sollen dazu dienen, sich gesehen zu fühlen, aber auch durch Bilder Betroffene dazu befähigen, ihre Belastung mit ihrem Umfeld zu teilen. Die Karten dienen mit der Visualisierung und der Unterteilung in Module dem Klärungsprozess und der Entwicklung von möglichen Lösungsstrategien.

Wie ist das Kartenset aufgebaut?

Das Kartenset ist unterteilt in sieben Module mit insgesamt 77 Karten. Jedes Modul hat eine eigene Farbe. Auf der Vorderseite zeigt eine Illustration schon viel vom Karteninhalt auf, die Rückseite beinhaltet einen erklärenden oder ergänzenden Text. Jede Karte ist mit einer Nummer versehen, was die Kommunikation erleichtern kann, aber den Beratenden auch helfen kann, sich pragmatisch Notizen zu machen.

Die Module stammen aus der Forschung und bisherigen Publikationen (z.B. Robertson et al., 2019), und wurden von den Autorinnen basierend auf ihren beruflichen und privaten Erfahrungen ergänzt.

Die sieben Module

Die ersten fünf Module zeigen eher Belastungen auf, können aber für manche Personen auch Ressourcen oder gar Strategien sein. Manchmal ist das im Kartentext explizit erwähnt.

(1) Ich: Dieses Modul beinhaltet Dinge, die mich selbst betreffen, z.B. mein körperliches und psychisches Wohlbefinden oder meine Life Balance inkl. der Arbeit.



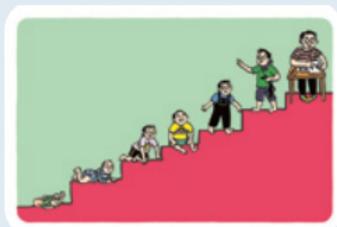
(2) Konkrete Aufgaben: Dieses Modul stellt ganz konkrete Aufgaben im Alltag von erwachsenen Menschen, wie das Erledigen von Haushaltsaufgaben, sowie konkrete Aufgaben für Eltern bzw. Erziehungsberechtigte zusammen.



(3) Management-Denken: Diese Karten drehen sich um die Organisation und Koordination des Alltags mit Berufs- und Privatleben.



(4) Metaparenting: Neben dem Erziehungsalltag gibt es übergeordnete Themen in der Kindererziehung, bei denen z.B. Werthaltungen eine große Rolle spielen.





Gefühl, nicht zu genügen

Ist man in verschiedenen Lebensbereichen engagiert, kann das Gefühl aufkommen, nirgends genug zu tun – bei der Arbeit nicht an allen Sitzungen teilnehmen zu können oder als Elternteil zu wenig präsent zu sein.

Was denkt und fühlt der Mann im Bild auf der Vorderseite der Karte wohl?

Was sagen alle zu ihm?

Was bräuchte er selbst?



Wohnung aufräumen

2 | Konkrete Aufgaben

- ▶ Wer kümmert sich darum, dass die Wohnung einigermaßen ordentlich ist?
- ▶ Wie sind verschiedene Standards von Ordnungsbewusstsein unter einen Hut zu bekommen?
- ▶ Wer fühlt sich verantwortlich? Alle für das selbst produzierte Chaos oder eine Person für alles?
- ▶ Ist den anderen Mitgliedern des Haushalts bewusst, welche Folgen herumliegende Wäsche und Spielsachen haben (Stolperfallen, im Weg beim Putzen etc.)?
- ▶ Was würde passieren, wenn die Mutter auf dem Bild auf der Vorderseite der Karte jetzt etwas sagt?



Zeitmanagement

So sehr ich mich auch anstrenge und alles versuche, fühle ich mich immer einen Schritt hinterher. Das ständige Gefühl, der Zeit hinterher zu rennen, begleitet mich.

Wie komme ich aus diesem Teufelskreis heraus?

Habe ich mir zu viele Aufgaben aufgebürdet?

Wenn ja, wie ist es so weit gekommen?

Was passiert, wenn ich einen Moment stehen bleibe?



Aufgaben abgeben

Aufgaben delegieren, d.h. abgeben, und dabei darauf achten, diese dann nicht weiter zu überwachen. Verantwortung abgeben, auch wenn es schwerfällt.

Wichtig ist dabei, gemeinsam über Vorstellungen und Standards zu reden und diese wo nötig auszuhandeln oder anzupassen. Es ist wichtig, dass Erwartungen klar kommuniziert werden.

Ist man alleinerziehend oder ist der Partner oder die Partnerin nicht verfügbar, kann man die Kinder mit einbeziehen oder das Umfeld. Gibt es Dinge, die ganz outgesourct werden können, z.B. durch das Anstellen einer Haushaltshilfe? Wenn die finanziellen Mittel knapp sind, gibt es evtl. Nachbarschaftshilfe oder ähnliche Angebote.