

Nachklang zum interaktiven Vortrag „Mental Load – Wenn der Kopf keine Pause hat“

Die Referentin Stefanie Mädler hielt am 13.03.2024 einen interaktiven Vortrag zum Thema „Mental Load - Wenn der Kopf keine Pause hat“ im mon ami Weimar.

Mit 18 Bürger*innen wurde der interaktive Vortrag für eine intensive Diskussion mit der Referentin genutzt.

Mental Load – das ist die Last des Dran-Denkens.

So beschreibt Referentin Stefanie Mädler das Phänomen, das vor allem Frauen kennen. Ob privat oder im Beruf: Frauen sind für die Planung und Umsetzung unzähliger, kleiner Dinge zuständig, ohne dass sie für die Kümmer-Arbeit Wertschätzung erhalten. Das Thema besitzt Brisanz und hat eine hohe Relevanz für die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Fast jede Frau kennt dieses Gefühl, abends völlig erschöpft zu sein, ohne zu wissen, was genau sie eigentlich im Laufe des Tages gemacht und geschafft hat. Die Referentin des Vortrages nennt es poetisch die „Elfenarbeit“ oder weniger schmeichelhaft das „Sie-macht-das-schon-Syndrom“.

„Das Besondere ist, dass Frauen gleichzeitig für Planung und Umsetzung zuständig sind. In der Wirtschaft, gibt es den typischen Manager, der nur plant. Da sind es verschiedene Menschen und Positionen“, sagt Stefanie Mädler und verweist auf die fehlende Sichtbarkeit und Wertschätzung für all das Kümmern.

„Multitasking wirkt auf das Hirn wie eine durchzechte Nacht!“

Der Dauerstress wird für Frauen zum Normalzustand und sie verlernen, sich zu entspannen. Burnout, Stresserkrankungen und Schlimmeres sind die Folgen.

Die Ursachen für die andauernde Erschöpfung sieht Stefanie Mädler neben gesellschaftlichen Stereotypen, traditionellen Anforderungen und Erwartungen auch in den verinnerlichten Glaubenssätzen der Frauen, die zum Perfektionismus neigen.

Es gibt auch Auswege aus der Mental-Load-Falle. Der vielleicht wichtigste Punkt ist es zu delegieren, Aufgaben abzugeben. Aber eben nicht nur die Aufgaben, sondern auch die komplette Verantwortung und die Standards für die Durchführung. „Erst wenn Sie das gesamte Paket von Aufgabe, Verantwortung und Standards abgeben, sind Sie nicht mehr zuständig. Aber sie müssen dem anderen auch die Kompetenz geben“, ermahnt die Referentin. Selbstfürsorge ist das wichtigste Fundament für eine Veränderung.

Am Schluss der Veranstaltung konnten die Teilnehmenden und unter der Rubrik. „Was sich ändern muss!“ ihre Meinung äußern. Sie wollen

- finanzielle Sicherheit für Familien, vor allem für Alleinerziehende
- 1 oder 2 bezahlte Haushaltstage für ein Elternteil im Monat
- die ARBEIT NEU DENKEN: Erwerbsarbeit ohne finanzielle Einbußen reduzieren, sobald Menschen in Care-Verantwortung sind, zum Beispiel auf jeweils 30 h pro Woche

Für alle Interessierten liegt der Vortrag zum Nachlesen für 14 Tage zum Download bereit.

Weiterführende Links:

[Equal Care Day - Mental Load](#)

[Steuerboard-Liste gegen Mental Load - Laura Fröhlich - Referentin für Mental Load \(froehlichimtext.de\)](#)

[Mensch Papa! Die Wissenschaft vom Vatersein - ARTE Doku 01 2023 \(youtube.com\)](#)

Flatastic - Die App für jeden Haushalts: <https://www.flatastic-app.com/de>