

Patricia Cammarata

**RAUS
AUS DER
MENTAL LOAD
FALLE**



Leute! Wir haben nur noch 141 Jahre!



»Wenn die Sache mit der Gleichstellung weiter in dem Tempo geht, haben wir sie noch nicht erreicht, wenn die Vereinigte Föderation der Planeten 2161 gegründet wird. Die Erde nehmen sie dann nicht, weil sie so rückständig ist.«

Twitter @PavlovicSusanne



Patricia Cammarata

RAUS aus der MENTAL LOAD FALLE

Wie
gerechte
Arbeitsteilung
in der Familie
gelingt

Illustrationen von
Frollein Motte

BELTZ

ANMERKUNGEN

Das Symptom: Totale Erschöpfung

1. Deutsche Übersetzung: <https://krautreporter.de/1983-du-hattest-doch-bloss-fragen-mussen>

Die Diagnose: Mental Load

1. <https://youtu.be/3CGBOU-02sM>
2. Der Podcast ist hinter einer Bezahlschranke. Deswegen ist es nicht möglich, direkt auf die Folge zu verlinken.
3. Das ist natürlich ein Denkfehler. Denn wenn man es ein-, zweimal erklärt, kostet das zwar erst Zeit, aber dann sollte es doch von alleine laufen. Mein Bild dazu ist: »Sorry, ich kann die Kettensäge nicht benutzen, ich bin so beschäftigt, mit einer Axt Bäume zu fällen, ich habe einfach keine Zeit, die Gebrauchsanweisung für die Kettensäge zu lesen.«
4. Wen es näher interessiert, wie wir in diese (Mütter-)Stereotypen geraten und welcher Anteil erlernt und welcher genetisch ist, dem sei das Buch *Mutter. Sein.* von Susanne Mierau sehr ans Herz gelegt.
5. <https://www.nytimes.com/2018/05/16/upshot/same-sex-couples-divide-chores-much-more-evenly-until-they-become-parents.html>
6. https://www.nytimes.com/2020/02/11/upshot/gender-roles-housework.html?sc_src=email_1352281&sc_lid=124607219&sc_uid=dzVpQlZTJo&sc_llid=149&utm_medium=email&utm_source=emarsys&utm_content=www.nytimes.com%2F2020%2F02%2F11%2Fupshot%2Fgender-roles-housework.html&utm_campaign=SZ+Familie+KW+07%2F20
7. <https://www.nytimes.com/2018/05/16/upshot/same-sex-couples-divide-chores-much-more-evenly-until-they-become-parents.html>
8. <https://www.nytimes.com/2020/02/11/upshot/gender-roles-housework.html>
9. Männer sind immer mit gemeint, wenn es in einer Beziehung mal andersherum ist.
10. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/gender-care-gap/indikator-fuer-die-gleichstellung/gender-care-gap---ein-indikator-fuer-die-gleichstellung/137294>
11. <https://www.boeckler.de/109013.htm>

12. <https://www.brigitte.de/aktuell/gesellschaft/familie---die-frau-vom-hausmann--wenn-mama-das-geld-verdient-10121850.html>
13. Maria Sveldand, *Bitterfotze*, Köln 2011, S. 173 f.

Symptome lindern: Weniger ist mehr

1. »Sinnlose Arbeiten (*Bullshit Jobs*) sind solche, die keinem wirklichen Zweck dienen, die weder etwas für die Menschheit noch etwas für den Planeten bedeuten. Es lässt sich leicht feststellen, ob man einer sinnlosen Arbeit nachgeht: Stellen Sie sich vor, dass sie verschwindet, und fragen Sie sich, welchen Einfluss das auf die Gesellschaft hätte.« *The Mental Load: A Feminist Comic*, S. 111.
2. Männer natürlich auch nicht, wenn die Frau z. B. Alleinverdienerin der Familie ist, was in weniger als 5 Prozent aller Familien in Deutschland so ist; <https://www.boeckler.de/53496.htm>
3. Funfact: Bei dieser Rechnung wird mir oft gesagt, so viel würden ja nur sehr wenige verdienen. Springt mal in den Abschnitt »Mehr als zwei Alibimonate Elternzeit«. Da geht es um den Elterngeldhöchstsatz. Da protestieren die gut Verdienenden plötzlich nicht mehr, sondern betonen, dass sie ja so viel mehr verdienen, dass sie es sich aufgrund der Differenz des Nettomonatslohns zum Elterngeldhöchstsatz nicht leisten können, in Elternzeit zu gehen.
4. <https://de.statista.com/themen/134/scheidung/>
5. <https://www.zeit.de/arbeit/2018-11/geld-partnerschaft-liebe-finanzen-konto-beziehung/komplettansicht>
6. <https://www.fleischmagazin.at/index.php/2-uncategorised/19-halbe-halbe>
7. <https://www.anyworkingmom.com/wieviel-arbeite-ich-die-rechnung-care-work-paid-work-mental-load/>
8. https://www.tollabea.de/wp-content/uploads/2018/09/Stay_at_Home_German_S2-4.jpg?x12923
9. <https://youtu.be/uz6rjw0ZA0>
10. <https://dasnuf.de/aufgaben-wirklich-gleichberechtigt-teilen/#comment-404538>
11. <https://digitalanzformation.wordpress.com/2019/01/14/bartleby-trifft-anti-eisenhower-wie-wir-der-uberforderung-vielleicht-entkommen/>
12. MKL.wtf
13. <https://www.erlebte-paarberatung.de/glueckliche-langzeitpaare/resignative-reife.html>
14. Ja, wirklich, es ist nicht von Franz von Assisi.
15. Ja, wir denken auch an die Umwelt und an die Zukunft, aber das fällt für uns in die Langzeitperspektive »Was uns tut gut«. Eine ausgelöschte Menschheit tut uns nicht so gut.
16. <https://www.trennungsfaq.de/kinder/sorgerecht/gemeinsames-sorgerecht/>

17. <https://www.elternimnetz.de/kinder/erziehungsfragen/schuetzen/kinderrechte.php#7>
18. <https://www.tagesspiegel.de/politik/deutschland-im-oecd-vergleich-schlusslicht-nirgendwo-ist-die-rentenluecke-zwischen-maennern-und-frauen-groesser/25275228.html>
19. <https://www.daserste.de/unterhaltung/film/themenabend-armut-und-verschuldung/altersarmut-ursache-tipps-100.html>
20. <https://www.watson.de/leben/politik/844083074-altersarmut-frauen-zeigen-ihre-rentenbescheide-die-zahlen-sind-alarmierend>
21. So entscheiden übrigens viele Männer, denn sie bekommen im Laufe ihres Lebens eingebläut, dass es ihre Aufgabe sein wird, finanziell für die Familie zu sorgen. Die Frage nach den Leidenschaften stellt sich gar nicht.
22. Ganz wichtig: Ich hatte auch immer Glück, und mein Weg war von Menschen gesäumt, die mich unterstützt haben. Egal, wie man sich anstrengt: Wenn das nicht mit dazukommt, ist man am Ende nicht erfolgreich. Die Story »Jede*r kann es schaffen, er/sie muss nur wollen« ist ein unsinniges Kapitalismusräuschen.
23. Alle Zahlen im Text: Quelle: <https://www.bmfsfj.de/blob/127268/2098ed4343ad836b2f0534146ce59028/vaeterreport-2018-data.pdf>
24. Angeblich, weil ich glaube, dass sehr viele Männer das annehmen, aber nie wirklich gefragt haben.
25. <https://www.spiegel.de/karriere/hewlett-packard-enterprise-sechs-monate-elternzeit-bei-vollem-gehalt-a-1298079.html>

Warum »Mach dich mal locker« nicht so einfach ist

1. Schulz von Thun unterscheidet vier Ebenen einer Botschaft: Die Appell-, die Sach-, die Beziehungsebene und die Ebene der Selbstoffenbarung; <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>
2. <https://www.netdoktor.de/krankheiten/burnout/>
3. Gemma Hartley, *Es reicht*. München 2019, S. 98. Ob es hier um »Maternal Gatekeeping« geht, klären wir im Abschnitt »Viele Wege führen nach Rom«.
4. Maria Sveland, *Bitterfotze*, S. 55.
5. Gemma Hartley, *Es reicht*, S. 75.
6. Amy und Marc Vachon, *Wirklich gemeinsam Eltern sein*, Freiburg 2012, S. 112.
7. <http://www.bzw-weiterdenken.de/2013/05/wenn-die-mama-ein-mann-ist/>
8. Bei Paaren mit Kindern: Männer in Vollzeit mit nicht erwerbstätiger Frau: 27,7 %, Frauen in Vollzeit mit nicht erwerbstätigem Mann: 4,9 %, <https://www.boeckler.de/53496.htm>
9. Anne-Marie Slaughter, *Was noch zu tun ist*. Köln 2016, S. 33.
10. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0192513X13502479?journalCode=jfia>

11. <https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Infografiken/Wirtschaft/frauen-in-fuehrungspositionen-eu-vergleich.html>

Therapie: Schritt für Schritt raus aus der Mental-Load-Falle

1. <https://www.zeit.de/karriere/2016-03/vereinbarkeit-familie-beruf-mobbing-muetter>
2. Sandra Runge, Rechtsanwältin, auf Twitter https://twitter.com/smartmama_de/status/122839074477469952
3. Ein Buch von David Allen, das zum Selbstmanagement im Alltag befähigt.
4. Das lag sicherlich daran, dass mein Exmann Unterhalt zahlt und die Kinder regelmäßig nimmt. Deswegen unterscheide ich Getrennt- und Alleinerziehende. Bei Letzteren ist es im Worst Case so, dass die Kinder nie beim Vater sind und dass der keinen Unterhalt zahlt. Die FAZ weiß hierzu: »Einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung zufolge erhält etwa die Hälfte der Alleinerziehenden keinen einzigen Cent von ihrem Expartner. Ein weiteres Viertel bekommt zwar etwas, doch nur jeder vierte Unterhaltspflichtige begleicht den vollständigen Betrag.«, <https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/wenn-getrennt-lebende-vaeter-keinen-unterhalt-zahlen-15288366.html>
5. <http://www.fleischmagazin.at/index.php/2-uncategorised/19-halbe-halbe>
6. Amy und Marc Vachon, *Wirklich gemeinsam Eltern sein*, S. 235.
7. So viel kostet ein Kind bis zur Volljährigkeit durchschnittlich; <https://www.faz.net/aktuell/finanzen/meine-finanzen/vermoegensfragen/was-kostet-ein-kind-bis-zum-abschluss-des-studiums-13718883.html>
8. Aus dem Interview »Putzen oder lieben«; <https://www.tagesspiegel.de/kultur/paarbeziehungen-heute-putzen-oder-lieben/8011202.html>
9. Trello.com Board »Familie« ((Link folgt))
10. Wunderlist-App ((Link folgt))
11. Es gibt auch eigene Einkaufslisten-Apps. Ich mag Wunderlist lieber, weil das Thema nicht festgelegt ist. Wir haben auch eine Wunderlist »Dinge, die wir unbedingt mal machen wollen« und »Mögliche Abendessen im engen Essensuniversum unserer Kinder«.

Ursachen bekämpfen: Wie man Verantwortung loswird

1. In Berlin gibt es ein Heft, mit dem die Lehrer*innen mit den Eltern in der Grundschule kommunizieren. Das heißt wirklich »Mutti-Heft«, als ob der Vati nichts mit den Kindern zu tun hätte.
2. Die Vorsilbe »Bonus« nutzen wir, wenn es noch eine andere leibliche Mutter oder einen anderen leiblichen Vater gibt, das Kind also mit in die Beziehung gebracht wurde. Selbiges gilt für neue Partner. Früher hätte man vielleicht den

Zusatz »Stief« genutzt. Das hat aber so eine negative Konnotation. Deswegen gibt es bei uns nur Bonus-Eltern und Bonus-Kinder.

3. Gemma Hartley, *Es reicht*, S. 70.
4. »Tradition ist Gruppenzwang längst Verstorbener«; Quelle unbekannt.
5. <https://m.portal.hogrefe.com/dorsch/hilflosigkeit-gelernteerlernte-1/>
6. <https://www.instagram.com/p/B3jSv18opOy/?igshid=1t9klruoe57rs>
7. <https://twitter.com/happokrates/status/1228590357820166144>
8. Vielleicht ist es den Kindern aber auch völlig egal, wie die Brezeln gemacht sind, oder sie finden es sogar toll, dass der andere Elternteil Dinge anders handhabt. Umlernen gilt im Zweifelsfall für alle.
9. Gemma Hartley, *Es reicht*, S. 97 f.
10. Beispielhaft hier gefunden <https://www.welt.de/187903992#/comment/5c59f218cff47e0001897450>
11. <https://www.theatlantic.com/entertainment/archive/2014/06/dads-on-sit-coms/373673/>
12. Zitiert nach Stefanie Lohaus und Tobias Scholz, *Papa kann auch stillen*, München 2015, S. 127.
13. Ein Beispiel: Vor einem Vortrag vor 100 Leuten denke ich mir nicht: Was, wenn einer Fragen stellt, die ich nicht beantworten kann? Was, wenn die Tonanlage ausfällt? Was, wenn ich einen Blackout habe? Was, wenn ich vor Aufregung ins Mikrofon rülpe? Was, wenn ich meinen Arbeitsauftrag total missverstanden habe? Sondern: Wenn's total schiefgeht, werde ich von dem einen Anbieter nicht mehr gebucht, und das Honorar wird gestrichen. Ende.
14. Ich war nie besonders gut darin, die Konsequenzen zurückzudelegieren. Hoffentlich seid ihr besser!
15. <https://www.nytimes.com/2019/05/04/opinion/sunday/men-parenting.html>
16. <https://jochenkoenig.net/2017/01/20/maternal-gatekeeping/>
17. <https://www.nytimes.com/2019/05/04/opinion/sunday/men-parenting.html>
18. Zitiert nach Stefanie Lohaus und Tobias Scholz, *Papa kann auch stillen*. S. 64
19. <https://ladiespassiton.com/2017/06/12/i-do-not-help-my-wife/>
20. <https://twitter.com/katjaberlin/status/434323239632785408>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=wJukf4ifuKs>
22. Gemma Hartley, *Es reicht*, S. 17.
23. Stefanie Lohaus und Tobias Scholz, *Papa kann auch stillen*, S. 152 f.
24. Amy und Marc Vachon, *Wirklich gemeinsam Eltern sein*, S. 68 f.
25. <https://www.familienbetrieb.info/kizz-kolumne-sind-vaeter-die-entspannten-eltern/>
26. <https://www.bmfsfj.de/blob/127268/2098ed4343ad836b2f0534146ce59028/vaeterreport-2018-data.pdf>
27. <https://www.bmfsfj.de/blob/127268/2098ed4343ad836b2f0534146ce59028/vaeterreport-2018-data.pdf>

28. Über die Steuererklärung bekommt man das Geld, das man in der Zeit monatlich netto weniger hatte, wieder zurück. Für die Elternzeit muss man dann wieder Lohnsteuerklassen wechseln und den Progressionsvorbehalt im Kopf behalten. D. h. man muss alles genau durchrechnen und entsprechend beantragen. Kompliziert, aber es geht und bringt Geld.
29. https://www.finanzen100.de/finanznachrichten/wirtschaft/lohnunterschiede-mit-diesem-einkommen-gehört-ihr-in-eurem-bundesland-zu-den-oberen-50-prozent_H54665573_476378/
30. Bezahlt werden lediglich 12 Monate, wenn nur ein Partner Elternzeit nimmt! Vgl. <https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/familie-und-beruf/elterngeld-elterngeldplus-und-elternzeit/elterngeld-basis-elterngeld/>
31. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879117300453>
32. <https://www.bmfsfj.de/blob/127268/2098ed4343ad836b2f0534146ce59028/vaeterreport-2018-data.pdf>
33. Gemma Harley, *Es reicht*, S. 364.
34. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879119300685>
35. MDR Spaßzone, <https://youtu.be/yZjyE2ZTIhA?t=250>
36. <https://berlinmitemom.com/lets-talk-about-sex-baby-ueber-das-sexleben-als-eltern/>

Am Ende des Regenbogens: Was geteilter Mental Load besser macht

1. <https://youtu.be/XHMpRX0HzKY>
2. Amy und Marc Vachon, *Wirklich gemeinsam Eltern sein*, S. 231.
3. »Männliche Beteiligung im Haushalt macht sie geil.«
4. Gemma Hartley, *Es reicht*, S. 95.
5. <https://www.babycenter.de/a35204/wie-sie-ein-toller-papa-mit-nur-15-minuten-zeit-am-tag-sein-können>
6. Ich spreche niemandem das Gefühl ab. Ich bin 100 Prozent davon überzeugt, dass mein Vater mich immer geliebt hat und liebt. Nur ist das immer etwas Abstraktes geblieben, das ich glauben, aber nicht erleben konnte.
7. <https://www.bmfsfj.de/blob/127268/2098ed4343ad836b2f0534146ce59028/vaeterreport-2018-data.pdf>
8. Amy und Marc Vachon, *Wirklich gemeinsam Eltern sein*, S. 218.
9. Amy und Marc Vachon, *Wirklich gemeinsam Eltern sein*, S. 239.
10. Stefanie Lohaus und Tobias Scholz, *Papa kann auch stillen*, S. 172.
