

Mental Load Test

Der große Mental-Load-Test für Ihre Familie – und der geht so:

Holen Sie sich zwei Stifte, vielleicht einen roten und einen blauen. Für jede Aussage, die Sie für sich selbst bestätigen können, ringeln Sie den schwarzen Punkt in „Ihrer“ Farbe ein. Dann kommt Ihr Partner dran und tut dasselbe. Kinderlose Paare lassen das Themenfeld „Kinder“ einfach weg. Was beide gemeinsam oder im Wechsel erledigen, dürfen auch beide zählen, was zur Hälfte stimmt, bekommt ein halbes Ringerl. Am Ende zählen Sie alle Punkte zusammen. Und vergleichen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.

HAUSHALT

- Ich erledige die regelmäßig anfallenden Reinigungsarbeiten in der Wohnung/im Haus wie staubsaugen, Boden wischen, Bad putzen usw.
- Ich erledige die seltener anfallenden Reinigungsarbeiten in der Wohnung/im Haus wie Fenster putzen, Vorhänge waschen, Tiefkühler abtauen usw.
- Ich habe im Blick, welche Non-Food-Vorräte wie Waschmittel, Spülschwämme, Backpapier, Seife usw. zur Neige gehen, bedenke sie beim Einkaufen und stocke sie auf.
- Ich wasche die Wäsche und hänge sie auf.
- Ich falte die Wäsche und räume sie weg.
- Ich wechsle die Bettwäsche.
- Ich übernehme das Bügeln.
- Ich kümmere mich um den Garten/den Balkon (Blumen gießen und düngen, Beete pflegen usw.)
- Ich bringe den Müll/das Altpapier/das Altglas weg.
- Ich räume auf.
- Ich kaufe die Lebensmittel ein.
- Ich weiß, welche Vorlieben und Abneigungen jedes Familienmitglied hat und plane das Essen danach.
- Ich bereite den Großteil der Mahlzeiten zu.
- Ich erledige den Abwasch/räume den Geschirrspüler ein und mache die Küche sauber.
- Wenn wir Besuch erwarten, erkundige ich mich nach Allergien und Ernährungsweisen (vegan/vegetarisch) der Gäste und organisiere das Essen entsprechend.

KINDER

- Ich kenne die Alltagsroutinen meiner Kinder (an welchem Tag ist Musikstunde, Förderunterricht, Fußballtraining, wer hat wie lange Schule usw.).
- Ich begleite meine Kinder zu diesen Tätigkeiten in ihrer Freizeit oder bringe sie hin und hole sie ab.
- Ich kenne die Freunde und Freundinnen meiner Kinder.
- Ich kenne auch die Eltern dieser.
- Ich bin in den Eltern- und/oder Schul-Whats-App-Gruppen.

- Wenn ich nicht zu Hause bin, Sorge ich dafür, dass etwas zu essen da ist, oder koche vor.
- Ich kenne die Vorlieben und Abneigungen der Kinder beim Essen und bereite die Mahlzeiten sowie die Schuljause entsprechend zu.
- Ich denke diese Vorlieben und Abneigungen beim Einkaufen mit.
- Ich weiß, welches Kind wann welche Kleidung benötigt (z. B. Fußballdress, Tanzsachen), und Sorge dafür, dass sie zum richtigen Zeitpunkt sauber ist.
- Ich kenne die Kleidergrößen meiner Kinder.
- Ich weiß, welche Kinder und Schuhe meinen Kindern noch passen und was bald neu gekauft werden muss.
- Ich erledige diese Neukäufe, indem ich für meine Kinder Kleidung bestelle oder mit ihnen shoppen gehe.
- Ich bedenke dabei die Kleidung, die sich im Kindergarten oder in der Schule befindet (Turnsachen, Hausschuhe, Gatschhose, Gummistiefel, Wäsche zum Wechseln), tausche sie aus, wenn sie zu klein geworden ist, und kümmere mich darum, dass sie der Jahreszeit entspricht.
- Ich sortiere je nach Jahreszeit die Kleidung meiner Kinder um/aus.
- Ich besorge Aufmerksamkeiten für die Erzieher und Erzieherinnen, Lehrer und Lehrerinnen zu Weihnachten oder zum Abschied.
- Ich suche und buche für meine Kinder passende Freizeitkurse (Musik, Tanzen, Klettern usw.)
- Ich organisiere die Ferienbetreuung meiner Kinder wie Camps, Sprachunterricht, Zirkuswoche, kümmere mich um die Abwicklung, das Timing und die Kommunikation.
- Ich habe die Termine der Kinder im Blick wie Elternabende und Elternsprechtage, Arztbesuche, Schularbeiten.
- Ich nehme diese Termine (mit den Kindern) wahr.
- Ich helfe den Kindern bei den Hausaufgaben und beim Lernen.
- Ich weiß, welches Kind wann was für die Schule braucht wie Kopiergeld, Stifte, Kleber oder andere Material, Kuchen oder ein Lunchpaket wegen einer Veranstaltung usw.
- Ich werde vom Kindergarten oder der Schule angerufen, wenn das Kind krank ist oder wenn es etwas zu besprechen gibt.
- Ich kümmere mich um die Spiel-Dates meiner Kinder.
- Ich bereite die Feste meiner Kinder vor wie Geburtstag oder Erstkommunion, übernehme die Abwicklung und Ausführung.
- Wenn meine Kinder auf Feste eingeladen sind, besorge ich die Geschenke für ihre Freunde/-innen.
- Wenn ich Termine für mich vereinbare, denke ich die Alltagsroutinen der Kinder mit und habe die Betreuungssituation stets im Hinterkopf.
- Ich bringe die Kinder abends ins Bett.
- Ich wecke die Kinder morgens, mache Frühstück und Sorge dafür, dass sie alles haben, was sie brauchen, und pünktlich aus dem Haus kommen.
- Wenn ein Kind nachts nicht schlafen kann, stehe ich auf und tröste oder – je nach Alter – bereite ein Flascherl zu.
- Ich führe wichtige Gespräche mit meinen Kindern über Schule, Freundschaften, Liebeskummer.
- Ich plane und organisiere gemeinsame Aktivitäten wie Familienausflüge am Wochenende.

ORGANISATION

- Wenn jemand etwas sucht, werde ich gefragt, weil ich meistens weiß, wo sich alles befindet.
- Ich packe die Taschen für Ausflüge und Urlaube.
- Ich mache die Steuererklärung.
- Ich übernehme kleinere Reparaturen im Haus/in der Wohnung.
- Ich erledige Arbeiten im und ums Haus wie Glühbirnen wechseln, Keller oder Garage aufräumen, Rasen mähen.
- Ich organisiere alles rund um Feste wie Weihnachten oder Ostern.
- Ich übernehme die Fürsorgearbeiten bei den (Schwieger-)Eltern wie Arzttermine, Pflegedienste, bürokratische Dinge usw.
- Ich kümmere mich um die Kontoführung.
- Ich behalte alles rund um unsere Verträge und Fristen im Blick.
- Ich versorge die Haustiere (Futter, Tierarzt usw.)
- Ich kümmere mich um das Auto (Waschanlage, Reifen wechseln, Inspektion usw.)
- Ich Sorge mich um Versicherungen, Strom, Gas, Telefon, Internet.
- Ich achte darauf, dass der Medizinschrank ausgestattet ist, und kaufe bei Bedarf nach.
- Ich pflege Kontakt zu Familienmitgliedern (Großeltern, Schwiegereltern, Geschwister), zu Freunden und FreundInnen, organisiere Treffen, frage, wie es ihnen geht, biete bei Krankheit Hilfe an, denke an Geburtstage und weiß, was sie sich wünschen.
- Ich erinnere meinen Partner/meine Partnerin regelmäßig an solche Geburtstage, an Aufgaben, die noch erfüllt werden müssen, an Termine und andere Erledigungen.
- Ich organisiere Paartermin für die Zeit zu zweit (Essen gehen, Kino, Urlaub).

FAZIT

- Insgesamt fragt dieser Test 62 sogenannte Care-Tätigkeiten ab, also Dinge, die zu Hause organisiert und erledigt werden müssen – vor allem aber: Punkte, die man eben im Hinterkopf haben muss, die geistigen Ballast bedeuten – eben den „Mental Load“. Die maximale Punktezahl wird wohl kaum jemand erreichen, auch nicht, wenn Sie die weibliche Hauptfürsorgeperson sind. Was aber vielleicht vielen auffällt: Meist können die Aufgaben, die Männer übernehmen, selbstbestimmt eingeteilt und erledigt werden, weil sie keine unmittelbaren Bedürfnisse erfüllen. So wie etwa den Keller aufräumen oder eine Glühbirne wechseln. Die Zeit von Frauen und Müttern ist, zeigen Befragungen, oft stark fremdbestimmt. Frauen haben dann viel weniger Spielraum, selbst über ihre Zeit zu verfügen. Zudem übernehmen sie in sehr vielen Bereichen das permanente „Mitdenken“, das unbemerkt bleibt. Dieser Test kann die Grundlage für ein offenes Gespräch sein: Es ist hilfreich, die Fülle der Aufgaben schwarz auf weiß zu sehen, um das Ausmaß von Mental Load zu erkennen – und in der Folge die Zuständigkeiten neu zuzuordnen. Und zwar so, dass sie gleichmäßig(er) verteilt sind.

Lesetipp: Patricia Cammarata: „Raus aus der Mental-Load-Falle. Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt“, Beltz-Verlag 2020.