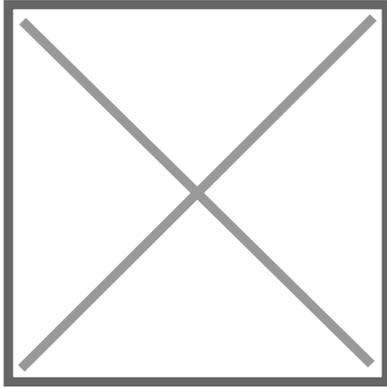


No image found

SPURENSUCHE.INFO

Spurensuche ist eine Möglichkeit, den "Gott des Lebens" zu entdecken.



Mental Load  und was nun?

Description

Zeichen der Zeit  Augen auf

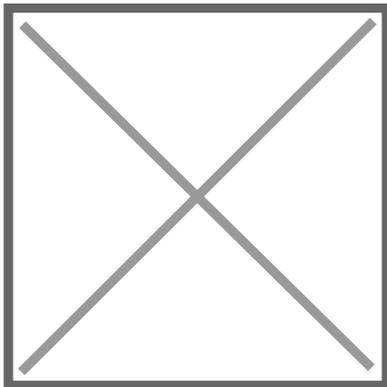


Foto: Buchcover

Der Begriff Mental Load ist Ihnen neu? Ich habe ihn auch erst vor einiger Zeit zum ersten Mal gehört. Doch was damit gemeint ist, kennen viele nur zu gut aus eigenen Erfahrungen. Es geht um die Last der täglichen, unsichtbaren Verantwortung für die Familienorganisation, den Haushalt und die Kinderbetreuung  und das besonders bei gleichzeitiger Berufstätigkeit. Betroffen von diesem Stress  wen wundert es  sind vor allen Dingen die Frauen. Denn der Gender-Care-Gap (auch so ein neues Wort), also der Unterschied im Zeitaufwand, die Frauen und Männer in Sorge-Arbeit stecken, beträgt aktuell 52,4 Prozent. Kommen Kinder dazu, sind es 88,3 Prozent. In Stunden ausgedrückt: 2: 46 Stunden für Väter und 4: 13 Stunden für Mütter. So nachzulesen auf der Titelseite der ZEIT vom 4. März 2021. Die Pandemie mit Home-Schooling und Home-Office hat die Situation eher noch verschärft.

Was also können Paare in einer solchen Situation tun? Gegenseitige Schuldzuweisungen nach dem Muster Du kümmerst dich um nichts (SIE) bzw. Du hackst immer auf mir herum (ER) führen nicht weiter. Stattdessen geht es darum, dass die Paare für sich gute individuelle Wege finden, um die care-Arbeit gerechter zu teilen. Ein Anliegen brigens, dass gerade seitens der Kirche, die so gerne das hohe Lied der Familie singt, uneingeschränkte Unterstützung verdient.

Wie faire Lösungen zu finden sind? Die Journalistin Laura Fröhlich, selbst verheiratet und Mutter von drei Kindern, hat dazu ein anregendes Buch im Ksel-Verlag (mittlerweile in 4. Auflage) geschrieben, mit konkreten und gut umsetzbaren Tipps. In der Woche des Weltfrauentages ein empfehlenswerter Buchhinweis. Und da just in dieser Woche die Buchläden ffnen durften, kann man(n) / frau das Buch sogar wieder in der örtlichen Buchhandlung erwerben.

[Andreas Ruffing](#)