



Mental Load

"Eine Frau arbeitet doch nicht so viel wie Papa!" Dieser Satz bleibt mir unvergessen. Silas, damals vier Jahre alt, konnte nicht glauben, was wir ihm da erzählen: Dass ich eine Kollegin seines Papas bin, dass wir den gleichen Job machen.

Ich habe verstanden: Für Kinder bedeutet arbeiten außer Haus zu sein. Schlecht bis gar nicht erreichbar zu sein. Etwas ganz Wichtiges, Unaufschiebbares. Das gucken sie sich bei uns ab, wenn wir mit wichtiger Miene mal wieder verkünden, jetzt arbeiten zu müssen und davonrauschen.

Die Mama von Silas war zu der Zeit meistens zuhause, weil sie dort ihre zwei Kinder betreut und sich gekümmert hat: um Essen, Wäsche, Sauberkeit, Schniefnasen, Geburtstagsgeschenke, Arzttermine, Bibliotheksausweise, Kitaalternabende – und um was noch alles. Für Kinder geht das nicht als Arbeit durch. Für viele Erwachsene auch nicht. Aber es tut sich was. Inzwischen haben sich zwei neue Begriffe eingemischt: "Care-Arbeit" heißt der eine, "Sorge-Arbeit" könnte man das übersetzten. "Care-Arbeit" meint all das, was Menschen tun, um sich und ihre Angehörigen zu versorgen. Und all das ist: Arbeit. Und dazu braucht es einen klaren Kopf. Apropos: "Mental Load". So heißt der zweite Begriff. Und das meint all das, woran so gedacht werden muss, den lieben langen Tag. Und je mehr ein Mensch mit "Care-Arbeit" beschäftigt ist, desto voller der Kopf, desto mehr Mental Load. Als ich letztes bei einer Familie mit zwei kleinen Kindern zu Besuch war, dachte ich: Wie ein Schweizer Uhrwerk! Jede Möglichkeit wird genutzt, um schnell was abzusprechen, wegzuarbeiten, vorzudenken. Insofern gebe ich Silas Recht: Ich arbeite tatsächlich weniger als sein Papa – und als seine Mama. Weil ich als Single nämlich nicht ständig für viele Personen mitdenken, mitsorgen muss.

Und dann lese ich das Ergebnis einer Studie: Wer Kinder betreut oder Angehörige pflegt, muss mit beruflichen Nachteilen rechnen: Mehr als ein Drittel der Eltern und der Pflegepersonen erleben Diskriminierung am Arbeitsplatz.[1]

Weil sie pünktlich wegmüssen, weil sie zuhause bleiben müssen, wenn die Kinder krank sind, weil sie ihre Arbeitszeiten nicht spontan anpassen können. Dafür gibt's dann gerne mal irgendwas zwischen verdrehten Augen und genervten Kommentaren, bis hin zu Aufgaben, die ihnen nicht zugetraut werden. Und wer eine Zeitlang ausschließlich Care-Arbeit macht, in Elternzeit ist, z.B. hört allzu oft die Frage: "Wann fängst Du wieder an zu arbeiten?"

Als hätten sie je damit aufgehört! Weniger verdrehte Augen, mehr Anerkennung all dessen, was wir Menschen so tun und im Kopf haben – das wärs doch. Da hätte jeder was von. Und jede.

[1]https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/forschungsprojekte/DE/Studie_DiskrErf_fuersorgender_Erwerbstaetiger.html