Mental Load â?? und was nun?

Description

Zeichen der Zeit – Augen auf

Foto: Buchcover

Der Begriff â??Mental Loadâ?? ist Ihnen neu? Ich habe ihn auch erst vor einiger Zeit zum ersten Mal gehÃ¶rt. Doch was damit gemeint ist, kennen viele nur zu gut aus eigenen Erfahrungen. Es geht um die Last der tÃ¤glichen, unsichtbaren Verantwortung fÃ¼r die Familienorganisation, den Haushalt und die Kinderbetreuung â?? und das besonders bei gleichzeitiger BerufstÃ¤tigkeit. Betroffen von diesem Stress â?? wen wundert es â?? sind vor allen Dingen die Frauen. Denn der â??Gender-Care-Gapâ?? (auch so ein neues Wort), also der Unterschied im Zeitaufwand, die Frauen und MÃ¤nner in Sorge-Arbeit stecken, betrÃ¤gt aktuell 52,4 Prozent. Kommen Kinder dazu, sind es 88,3 Prozent. In Stunden ausgedrÃ¼ckt: 2: 46 Stunden fÃ¼r VÃ¤ter und 4: 13 Stunden fÃ¼r MÃ¼tter.Â So nachzulesen auf der Titelseite der ZEIT vom 4. MÃ¤rz 2021. Die Pandemie mit Home-Schooling und Home-Office hat die Situation eher noch verschÃ¤rft.

Was also kÃ¶nnen Paare in einer solchen Situation tun? Gegenseitige Schuldzuweisungen nach dem Muster â??Du kÃ¼mmerst dich um nichtsâ?? (SIE) bzw. â??Du hackst immer auf mir herumâ?? (ER) fÃ¼hren nicht weiter. Stattdessen geht es darum, dass die Paare fÃ¼r sich gute individuelle Wege finden, um die care-Arbeit gerechter zu teilen. Ein Anliegen Ã¼brigens, dass gerade seitens der Kirche, die so gerne das hohe Lied der Familie singt, uneingeschrÃ¤nkte UnterstÃ¼tzung verdient.

Wie faire LÃ¶sungen zu finden sind? Die Journalistin Laura FrÃ¶hlich, selbst verheiratet und Mutter von drei Kindern, hat dazu ein anregendes Buch im KÃ¶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 BuchlÃ¤den Ã¶ffnen durften, kann man(n) / frau das Buch sogar wieder in der Ã¶rtlichen Buchhandlung erwerben.

Andreas Ruffing