Bevor Mental Load zum Burn-out führt

Raus aus dem täglichen Hamsterrad

Stress kommt für Frauen oft in Form einer unendlichen To-do-Liste daher. Sie ziehen in Familie, Partnerschaft und Job die Strippen – und merken oft erst spät, dass ihre Gesundheit am seidenen Faden hängt. So verhindern Sie den typisch weiblichen Burn-out

Voll verzettelt in endlosen To-do-Listen: Das gefährdet die psychische Gesundheit vieler Frauen

Alltagstrott macht krank

Einkaufslisten planen, Mahlzeiten kochen, Hausaufgaben kontrollieren, dafür sorgen, dass der Nachwuchs pünktlich zu Kindergarten, Schule, Sport und Musikunterricht kommt, Erledigungen für die alten Eltern übernehmen, nachbarschaftliche Beziehungen pflegen … Und jede einzelne dieser Aufgaben ist schon im Vorfeld mit einer Vielzahl kleinerer Überlegungen und Entscheidungen verbunden. Als Zentrum der Familie haben Mütter alle Termine im Kopf, koordinieren den Alltag und sorgen dafür, dass es für alle rundläuft. Quasi nebenbei haben die meisten auch noch einen Job, der ebenfalls volle Aufmerksamkeit erfordert. All das produziert Stress und kann auf Dauer krank machen. Das Phänomen der Überforderung durch die Organisation des Alltags nennt sich „Mental Load" – und trifft vor allem Frauen.
Wichtig: Finden Sie Wege, auch mal zur Ruhe zu kommen, um nicht in einen Burn-out zu rutschen.

52,4 %
So viel mehr unbezahlte Arbeit in Haushalt und Familie leisten Frauen

Eine Stundenliste führen

Ein erster Schritt raus aus dem Trott: Schreiben Sie auf, wie viele Stunden Sie täglich mit der Organisation und Arbeit in Haushalt und Familie beschäftigt sind – so wird Ihre oft als selbstverständlich genommene Leistung endlich sichtbar. Das ist nicht nur für die Angehörigen eine wichtige Information. Denn solch eine ehrliche Bestandsaufnahme ermöglicht es auch Mental-Load-Betroffenen selbst zu erkennen, warum sie eigentlich so erschöpft sind – und sich im nächsten Schritt bewusste Ruhepausen zu nehmen.
Tipp: Rechnen Sie mal Ihre Arbeitszeit und die Ihres Partners gegeneinander auf. Als Mutter in Teilzeit werden Sie auf deutlich mehr Stunden kommen. Das darf nicht unbeachtet bleiben.

Aufgaben neu verteilen

Um die Last des Einzelnen zu reduzieren, müssen Haushalts- und familiäre Pflichten neu verteilt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Partner, welche Aufgaben er übernehmen kann. Um nicht direkt wieder in alte Muster zu verfallen, richten Sie einen wöchentlichen Jour fixe ein, bei dem die To-dos der kommenden Woche besprochen werden. Das klingt erst mal umständlich und erfordert von allen Beteiligten ein Umdenken.

Doch bei der Umsetzung wird schnell klar: Gemeinsam geht's einfach leichter. Halten Sie unbedingt einmal im Monat eine Rückschau, geben Sie sich gegenseitig Feedback: Was hat gut geklappt, wo ist noch Luft nach oben?
Tipp: Ein Plan, auf den alle Beteiligten Zugriff haben – an der Pinnwand, am Kühlschrank oder in der Kalender-App –, erleichtert die Umstellung.

Den Kindern ein Vorbild sein

Eltern sind Vorbilder – und wenn Mama und Papa sich im Alltag die Haus- und Familienarbeit teilen, lernen Kinder auf ganz natürliche Weise, dass Fürsorgearbeit keine Frage des Geschlechts ist. Dabei ist aber nicht nur der Faktor Zeit wichtig, sondern auch, dass die Aufgaben geschlechtsunabhängig verteilt werden. Warum sollte nicht auch Papa das Abendessen kochen, während Mama das Fahrrad neu aufpumpt? Kinder haben feine Antennen – wenn sie spüren, dass Eltern mit Freude gemeinsam für die Familie arbeiten, möchten sie sich ebenfalls einbringen.
Tipp: Lassen Sie die Kleinen ruhig mithelfen, zum Beispiel einen Brief zur Post bringen oder mit Ihnen zusammen das Unkraut jäten.

Hilfe für Alleinerziehende

Ist kein Partner da, lassen sich Aufgabe nicht einfach abgeben. Umso wichtiger ist es dann, einen sehr genauen Überblick zu haben, sich nicht zu verzetteln. Planen Sie am besten morgens bei einer Tasse Kaffee den Tag und benennen Sie drei – nicht mehr! – Aufgaben, die Sie erledigen müssen. Der Rest kann und darf auch unter den Tisch fallen, zumindest vorübergehend. Planen Sie auch feste Pausen und halten Sie diese konsequent ein. Ein Stress-Tagebuch hilft, die anstrengendsten Situationen zu entlarven und sich Lösungen zu überlegen. Sind Kinder-Taxi-Fahrten Ihr größtes Problem? – Dann versuchen Sie zum Beispiel, Fahrgemeinschaften mit anderen Eltern zu bilden.
Tipp: Suchen Sie sich andere Alleinerziehende als „Partner in Crime". Sie können sich gegenseitig unterstützen und ganz nebenbei entzaubert die gemeinsame Realität auch das überkommene Ideal der perfekten Mutter.

Krankenkassen erstatten Anti-Stress-App

Einmal in der chronischen Erschöpfung, besser bekannt als Burn-out, gelandet, kommt man nur schwer wieder heraus. Man sollte also alles daransetzen, dass es gar nicht erst so weit kommt. Das wird auch von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt: Sie erstatten die Kosten für ein neues Online-Stressreduktions-Training.

Die LUMEUS-App wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Das Programm dient zur Steuerung positiver Emotionen. Es beruht auf der Herzog-Methode: Die individuelle Bewertung von Situationen wird z. B. mithilfe von Fantasie-Reisen und Visualisierungen verändert, neue Verhaltensmuster werden geschaffen. Das wirkt unter anderem Ängsten, Depressionen und Schlafstörungen entgegen.
Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass positive Emotionen mit einem bewussteren Lebensstil, besserem Schlafverhalten und gesünderen Essgewohnheiten einhergehen. Nach Krisensituationen stärken sie die Resilienz und schützen vor Depressionen. Sie fördern die geistige Leistungsfähigkeit und regen die Aktivität des Immunsystems an. Zudem beruhigen sie Körper und Geist und steigern so das Wohlbefinden. Weil wir durch positive Emotionen freundlicher werden, wirken sie sich auch direkt auf unser persönliches Umfeld aus.

Zum neuen Anti-Stress-Training kann man sich im Internet anmelden (www.lumeus-app.de). Wichtig: Vorher bei der Krankenkasse nachfragen, in welchem Umfang sie sich an den Kosten beteiligt.

Fotos: iStock (6), Shutterstock, Anbieter

Weiter geht es auf der nächsten Seite ▶