

SWR2 Leben

## **Wenn alles zu viel wird - Mental Load im Paar-Alltag**

Von Simone Schlosser

Sendung: Donnerstag, 25. Juni 2020, 15.05 Uhr

Redaktion: Fabian Elsässer

Regie: Simone Schlosser

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## WENN ALLES ZU VIEL WIRD - MENTAL LOAD IM PAAR-ALLTAG

### Musik 1

O-Ton 1 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 1:50)

Ich hatte schon immer dieses Problem mit der mentalen Last. Aber es war mir nicht immer ein Begriff.

O-Ton 2 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 5:30)

Ich habe das dann so gespürt, dass ich einfach gedanklich und vom Kopf her die ganze Zeit fix und alle war. Also darüber hinaus, dass (...) es anstrengend ist, ein kleines Kind zu betreuen, war es dann nicht nur diese körperliche Müdigkeit, sondern diese Denkarbeit, die mir so zu schaffen gemacht hat.

### Autorin 1

Das ist Laura Fröhlich. Sie ist Mitte dreißig, Autorin, Bloggerin und Mutter von drei Kindern. Zusammen mit ihrer Familie lebt sie in der Nähe von Stuttgart.

O-Ton 4 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 6:15)

Ich hatte zu kämpfen, sowohl mit Kopfschmerzen, Nackenverspannungen ... Also wenn man sich überlastet fühlt, geht es ja auch auf die Muskulatur über. Ich saß dann auch manchmal heulend - ich glaube, es war sogar zweimal in den letzten acht Jahren - bei meinem Hausarzt und hab gesagt: Mir geht's nicht gut, ich kann nicht abschalten. Ich bin immer irgendwie gedanklich bei meiner Familie. Und hab dann eben einfach so gemerkt, wie ich körperlich darunter gelitten habe. Aber dann auch tatsächlich manchmal einfach nur schlapp und wenig unternehmungslustig war.

### Autorin 2

Und das ist Patricia Cammarata aus Berlin, ebenfalls Autorin, Bloggerin und Mutter von drei Kindern.

O-Ton 3 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 4:10)

Das war ziemlich genau, wie das dritte Kind bei uns in der Familie in den Kindergarten gekommen ist und ich wieder angefangen habe zu arbeiten, 30 Stunden die Woche. Ich hatte zu dem Zeitpunkt auch einen super Arbeitgeber, der total familienfreundlich war. Wir haben zum Beispiel nie vor zehn oder nach 16 Uhr Meetings gemacht. Ich konnte Homeoffice machen. (...) Von den Kindern wusste ich auch, dass die in einer super Betreuung sind, weil die Geschwisterkinder ja auch schon dort im Kindergarten waren. Eigentlich waren die Rahmenbedingungen so, dass ich mir selber auch gesagt habe: Mensch, das ist ja alles optimal. Wenn ich das irgendwie bei anderen Frauen höre, die zurück in den Job gehen. Dann habe ich es eigentlich so getroffen, dass man es sich besser nicht wünschen kann.

O-Ton 5 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 5:03)

Und trotzdem war das aber so: Ich hatte eben einen Weg mit der U-Bahn in die Arbeit und bin da am Alexanderplatz immer aus der U-Bahn rausgekommen, dass ich schon morgens um acht im Grunde so erschöpft war, dass ich am Alexanderplatz

immer einen Impuls hatte, mich auf den Boden zu legen tatsächlich. Ich dachte immer, wenn ich mich da jetzt fünf Minuten hinlege, dann kann ich mich kurz ausruhen.

O-Ton 6 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 5:25)  
Das habe ich natürlich nie gemacht.

O-Ton 7 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 5:40)  
Aber ich habe dann auch ziemlich schnell verstanden, dass es eigentlich kein gutes Gefühl ist, wenn man als Erwachsener sich denkt: Mensch, ich lege mich da mal auf den kalten Asphalt, um mal kurz zu verschlafen.

Autorin 2  
Der Begriff Mental Load geht zurück auf einen Comic der französischen Autorin Emma. mit dem Titel "You should have asked." Also auf Deutsch: "Du hättest doch nur fragen müssen". Dieser Comic beschreibe ziemlich treffend, worum es beim Thema Mental Load geht, meint Patricia Cammarata:

O-Ton 8 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 1:20)  
Man sieht da sehr schön exemplarisch eine Situation: ein Paar mit Kindern hat irgendwie abends Gäste, und die Frau ist total am Rotieren, während der Mann auf dem Sofa sitzt. Und es eskaliert dann irgendwann und endet dann so, dass der Mann ganz verwundert sagt: Naja, wenn du mich gefragt hättest, da hätte ich dir doch geholfen. Und das ist natürlich eine sehr schöne, pointierte Darstellung dieses Problems, nämlich der dahinterliegenden Frage, warum eigentlich man fragen muss.

Autorin 3  
Patricia stieß damals zufällig auf diesen Comic. Das ist mittlerweile etwa drei Jahre her. Danach war sie eine der ersten, die dieses Thema in Deutschland bekannt gemacht haben.

O-Ton 9 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 2:37)  
Mental Load hat zwei wichtige Aspekte, nämlich einmal diesen Aspekt der unsichtbaren ToDos. Also alles, was man eigentlich nicht miteinander abspricht, was aber trotzdem im Hintergrund immer geplant, bedacht und ja auch umgesetzt wird.

Autorin 4  
Also diese typischen Gedankenketten aus: Morgen früh soll es regnen ... Passen die Gummistiefel eigentlich noch? Vielleicht müssen wir neue kaufen. Schaffe ich das morgen nach der Arbeit? Da war doch dieser Kindergeburtstag. Wo müssen wir da noch mal hin? Und haben wir eigentlich ein Geschenk dafür gekauft?

O-Ton 10 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 3:00)  
Und der zweite Aspekt ist dieser Load-Aspekt. Also die Verantwortung, dass die bei einer Person liegt. Das ist eben meistens die Frau. Die dann für alle Prozesse und Ergebnisse rund um die Beziehung und die Familie zuständig und verantwortlich ist. Und das ist nochmal eine erhebliche Belastung zu den eigentlichen Dingen, die man

eben so im Hintergrund wie eine kleine Elfe quasi die ganze Zeit erledigt.

#### Autorin 5

Das sind im Grunde alles erst einmal Kleinigkeiten. Aber wenn man sie zusammennimmt, kommt schnell ein ganz schöner Berg zusammen.

#### O-Ton 11 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 3:45)

Es fängt auch schon bei so alltäglichen Dingen an, wie: Wer denkt morgen an das Pausenbrot? Wer weckt die Kinder pünktlich? Wer weiß, was heute alles ansteht? Wer kümmert sich, wenn das Kind krank ist? Wer besorgt da Medikamente? Oder wer kümmert sich einfach um die Kinder und weiß: Was sind gerade ihre Schwierigkeiten, ihre Probleme, ihre Wünsche? All diese Dinge immer auf dem Schirm zu haben und sie einfach nicht unter den Tisch fallen zu lassen ...

#### Autorin 6

Mental Load ist eigentlich kein neues Thema. Es bekommt allerdings eine andere Bedeutung, wenn Paare sich nicht mehr traditionell organisieren – also sie macht den Haushalt, er verdient das Geld – sondern wenn sie versuchen, das untereinander zu teilen.

#### Musik 2

#### O-Ton 12 Thorsten (Thorsten I 14:40)

Wir sagen häufig, wenn einer von uns dann den ganzen Tag arbeiten muss: genieß es, viel Spaß. Ja, man merkt dann schon einfach: Das was früher gang und gäbe war, es hieß dann, die Frau bleibt zuhause und macht dann halt das bisschen Haushalt. Es sind dann halt diese unsichtbaren Tätigkeiten, die dann gemacht werden und die aber eigentlich nie wirklich wertgeschätzt wurden. Wenn man das zum Teil selber macht, dann wandelt sich das, glaube ich, schon ein bisschen. Da weiß man einfach: Okay, was alles dazugehört. Und selbst wenn man nicht sieht, was getan wurde den Tag über, war es dann halt doch auch recht viel.

#### Autorin 7

Thorsten und Sarah leben zusammen mit ihren zwei Söhnen in einem kleinen Ort in der Nähe von Bielefeld. Vor vier Jahren haben sie hier zusammen ein Haus gekauft. Beide kommen aus der Gegend, und sie arbeiten noch immer dort, wo sie ihre Ausbildung gemacht haben: Sarah ist bei der Stadt angestellt. Thorsten bei einem Möbelzulieferer. Mittlerweile leben sie ein 50/50-Modell. Ursprünglich war das ganz anders geplant.

#### O-Ton 13 Sarah (Sarah I 3:00)

Da war erst mal der Plan, dass ich zwei Jahre komplett zuhause bleibe. Da haben wir uns auch gar keine Gedanken weiter drüber gemacht. Es war irgendwie gleich klar, ich bleib zuhause.

Autorin 8

Aber dann kam plötzlich ein neues Job-Angebot: Gleichstellungsbeauftragte. Ein Job den Sarah unbedingt machen wollte. Allerdings war sie damals noch mitten in der Elternzeit. Also hat sie erstmal mit zehn Stunden an. Gleichzeitig reduzierte Thorsten seine Arbeitszeit.

O-Ton 14 Sarah (Sarah II 0:37)

So kam das dann immer mehr so, dass wir gesagt haben, wir gehen Richtung 50/50. Und natürlich halt jobbedingt auch, weil man sich natürlich auch mehr mit dem Thema beschäftigt. Wo man denkt: Erschreckend, was für traditionelle Rollenbilder man selber auch noch so im Kopf hatte.

Autorin 9

Mittlerweile haben die beiden noch ein zweites Kind. Im Moment arbeitet Sarah 25 Stunden die Woche. Thorsten kommt auf 35 Stunden. Die Arbeit rund um Haus und Kinder teilen sie sich.

O-Ton 15 Sarah (Sarah I 11:05)

Das ist alles so ein bisschen flexibel gehalten. Ich würde mal sagen, den laufenden Haushalt, was so in der Woche ist, mache ich dann eher, weil ich ja meistens zu Hause bin. (...) Und Abendessen ist oft Thorstens Metier. Weil der halt auch gerne kocht. Aber wie es so passt.

O-Ton 16 Thorsten (Thorsten I 16:55)

Ein gewisser Plan gehört schon dazu. Ich bin mir aber nicht sicher, ob das dann gleich alles so detailliert sein muss. Man muss ja zwischendurch auch einfach mal miteinander sprechen und fragen: Das und das müssen wir noch machen, machst du das oder mache ich das?

Autorin 10

Für Sarah und Thorsten funktioniert ihr Modell. Aber auch weil die Rahmenbedingungen stimmen: sie haben familienfreundliche Arbeitgeber. Beide verdienen ungefähr gleich viel. Und wenn es organisatorisch doch mal eng wird, dann haben sie die beiden Omas in der Nähe. Trotzdem ist es manchmal ein bisschen viel. Aber dann eben auch für beide. Und nicht nur für einen.

O-Ton 17 Thorsten (Thorsten II 8:05)

Für uns funktioniert das so einfach gut. (...) Wenn wir vielleicht in einem halben Jahr merken, irgendwas funktioniert nicht, dann muss mal gucken, dass man es einfach umstellt. (...) Nach dem Motto: trial and error. Bisher sind wir damit gut gefahren, und ich hoffe, dass wir das auch in Zukunft tun werden.

Musik 3

Autorin 11

Eine neue Arbeitsteilung ist viel Arbeit, weiß Laura Fröhlich. Das gilt besonders für die ersten Monate. Sie und ihr Mann haben ihr Modell vor etwa einem Jahr

umgestellt. Davor hat sie sich im Grunde um alles alleine gekümmert.

O-Ton 18 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 4:55)

Ich war eben so ganz klassisch nach der Geburt der Kinder ein Jahr in Elternzeit und bin danach in Halbzeit in meinem Beruf wieder eingestiegen. Und habe sowohl in der Elternzeit als auch später unseren ganzen Alltag organisiert.

Autorin 12

Ähnlich wie Sarah hat Laura diese Aufgabenteilung zu Beginn nicht hinterfragt. Warum auch, es hat ja funktioniert. Laura hatte Haushalt und Kinder gut im Griff, und wie in jedem Job wurde sie dabei immer besser.

O-Ton 19 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 14:05)

Ich habe am Anfang auch irgendwelche Sachen in der Wickeltasche vergessen. Habe dann aber gemerkt: Okay, um ein Baby ordentlich zu versorgen, braucht man eben dies und das. (...) Und dann kam es eben zu solchen Vorfällen, dass mein Mann sagte: Was packen wir nochmal alles in die Wickeltasche? Und weil ich dachte, ich weiß es ja sowieso, hab ich es dann übernommen.

Autorin 13

Dieses Modell haben sie auch beibehalten, als Laura nach der Elternzeit wieder anfang zu arbeiten. Das führte zwar immer wieder zu Auseinandersetzungen, geändert hat sich an der Aufteilung erstmal nichts.

O-Ton 20 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 18:30)

Als ich noch nicht so richtig das Problem durchdrungen hatte, waren es diese typischen Diskussionen, die glaube ich alle Paare kennen: Warum kümmerst du dich nicht mal darum? Warum packst du die Wickeltasche nicht? Guck mal, du hast die Pflanze nicht gegossen ... Und mein Mann hat dann oft so reagiert: Ja, ich mach doch aber so viel. Warum regst du dich jetzt so über diese eine Pflanze auf?

Autorin 14

Was beide damals zunächst nicht erkannt haben: es ging nicht um einzelne Aufgaben. Sondern eben um diesen großen Batzen Mental Load. Den Laura zusätzlich zu ihrem Job nun managen musste. Erst als Laura das für sich verstanden hatte, konnte sie auch anders mit ihrem Mann darüber sprechen.

O-Ton 21 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 20:10)

Wir haben einfach viel darüber geredet über das, wie wir uns fühlen, über dieses Verantwortungsgefühl. Mein Mann hat mir dann eben gesagt: Du, ich habe oft das Gefühl, ich mache ja sowieso nichts richtig, und du meckerst dann an mir rum. Und wir haben eben immer wieder darüber gesprochen. Und ich glaube, das war der wirklich wichtige Schritt: Mal anzuerkennen, wie geht es dem anderen damit?

Autorin 15

Über diese Gespräche haben sie mit der Zeit auch eine andere Aufteilung gefunden. Mittlerweile arbeiten beiden etwa dreißig Stunden die Woche. Die Kinderbetreuung und die Haushaltsarbeit teilen sie sich. Zusätzlich setzen sie sich einmal in der Woche zusammen und planen die konkreten Termine der nächsten Tage.

O-Ton 22 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 26:45)

Ich glaube, was einfach eine gewisse Zeit braucht, aber was so wichtig war, dass wir uns beide verantwortlich fühlen. Zum einen für das Thema Geldverdienen und Berufstätigkeit, aber eben auch für all das, was zu Hause anfällt. Und wenn was mal wieder so ein bisschen in Schieflage gerät, sprechen wir darüber. Weil da einfach jetzt auch ein Bewusstsein dafür besteht, dass wir als Paar immer wieder drüber sprechen müssen: ist gerade die mentale Last bei dir hoch, oder können wir irgendwas ändern?

Musik 3

Autorin 16

Auf ähnliche Weise ist auch Patricia Cammarata das Thema damals mit ihrem Mann angegangen. Allerdings mit einem anderen Ergebnis. Denn er konnte ihre Belastung einfach nicht nachvollziehen:

O-Ton 23 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 10:49)

Tatsächlich habe ich erst mal einfach das Gespräch gesucht und versucht klarzumachen, was da diese große Last auch ausmacht. Da hat sich aber relativ schnell gezeigt, dass wir da nicht so richtig vorankommen. (...) Wir haben da sehr viel drüber gesprochen und auch diskutiert, wie es irgendwie anders laufen könnte. (...) Und letztendlich ist dann nach sehr, sehr langen Diskussionen auch die Beziehung daran gescheitert.

Autorin 17

Mittlerweile lebt Patricia mit einem neuen Partner zusammen. Mit dem hat sie den Mental Load von Beginn an konsequent geteilt. Zusammen haben sie ein Modell entwickelt, das Patricia in Workshops an andere Paare weitergibt.

O-Ton 24 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 18:59)

Die Idee war, ich habe ja lange als IT-Projekt-Managerin gearbeitet, dass man ja eigentlich Projekte wirklich managt und eben sichtbar macht, welche Aufgaben da anfallen und welche Aufwände dahinter sind. Im Berufsleben würde man ja nie auf die Idee kommen zu sagen: Na, das wird schon irgendwie werden. (...) Dementsprechend hab ich gedacht, müsste man das im Privaten einfach auch machen.

Autorin 18

Der erste Schritt ist:  
alle Aufgaben sammeln. Das betrifft sowohl Frauen als auch Männer. Denn beide haben jeweils ihre typischen Aufgaben. Bei Frauen sind es meistens Haushalt und

Kinder. Bei Männern die Steuererklärung oder der nächste TÜV-Termin. Viele dieser "Männer"-Aufgaben fallen allerdings nur einmal im Jahr an. Die meisten "Frauen"-Aufgaben müssen dagegen sogar mehrmals täglich erledigt werden. Deshalb gehört auch auf die Liste, wie viel Zeit so eine Aufgabe in Anspruch nimmt.

O-Ton 25 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 20:30)

Wenn man die Dinge selber gar nicht macht, dann denkt man: Mensch, das ist ja eine Sache von irgendwie fünf Minuten. Wenn man aber dann wirklich mal misst, wie lange sowas dauert, dann kommen da auch ganz andere Aufwände hinten raus.

O-Ton 26 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 21:10)

Da kriegt man einfach einen guten Einblick und auch eine Wertschätzung für all die unsichtbaren Dinge, die einfach nebenher erledigt werden.

Autorin 19

Und wenn diese Liste dann steht, geht es laut Patricia darum, die Aufgaben untereinander aufzuteilen.

O-Ton 27 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 27:20)

Eine sinnvolle Aufteilung ist sicherlich auch immer wieder von der jeweiligen Familiensituation tatsächlich abhängig. Aber wir haben schon versucht, das wirklich 50/50 zu machen. (...) Es gibt natürlich Phasen, wo das nicht möglich ist. (...) Aber das Wichtige ist, finde ich, Sachen eben nicht einschleichen sich zu lassen. (...) Sondern immer wieder nach zu regulieren und zu gucken, dass es so unterm Strich 50/50 ist.

Autorin 20

Patricia und ihr Partner haben die Erfahrung gemacht, dass es dafür sinnvoll ist, sich regelmäßig zusammzusetzen. Um dabei eben zu schauen: Was klappt gut, was klappt nicht? Und wo muss sich etwas ändern, damit die Aufteilung funktioniert?

O-Ton 28 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 28:50)

Es wird oft mir gesagt, dass Aufrechnen in der Beziehung ja eigentlich total dem romantischen Liebesideal irgendwie entgegengesetzt und das auch alles sehr mühsam ist. Dazu kann ich immer nur sagen: Solange das ohne Aufrechnen klappt, dass weder quasi ein Partner super frustriert noch total erschöpft ist, muss man sich die Mühe natürlich nicht machen. Aber immer dann, wenn es dieses Ungleichgewicht gibt, dann lohnt sich das Aufrechnen.

Autorin 21

Das mag zunächst unromantisch klingen. Für Patricia ist es genau das Gegenteil.

O-Ton 29 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 37:50)

Ich merke das am allerstärksten tatsächlich, wenn ich krank werde, dass ich dann einfach krank sein kann. Das war völlig undenkbar früher. Und (...) ich merke es auch ganz generell einfach, dass ich mich wieder wie ein Mensch fühle und nicht wie so eine Arbeitsmaschine, die einfach ToDo für ToDo abhaken muss und quasi im



ständigen Kampf eigentlich immer kurz vom Umkippen ist.

#### Musik 4

##### O-Ton 30 Eva (Eva und Sebastian Teil 1 1:35)

Bei uns war es so, dass uns beiden wirklich wichtig war, dass wir es wirklich 50:50 aufteilen. Also sowohl, was die Arbeitszeit angeht, (...) und eben auch (...) was die Zeit mit den Kindern angeht. (...) Und auch beide genauso (...) finanziell uns beteiligen an der Miete und allem.

##### Autorin 22

Eva und Sebastian sind Ende dreißig und leben mit ihren beiden Töchtern in Köln. Die ältere ist acht Jahre alt, die jüngere geht noch in die KiTa.

##### O-Ton 31 Sebastian (Eva und Sebastian Teil 1 20:51)

Bei mir war es schon so, dass so gesehen mit meiner Pubertät (...) irgendwie klar ist, dass für mich die klassischen Männerrollen nicht funktionieren. (...) So gesehen war es eigentlich selbstverständlich, dass das geht. Und mit den Kindern habe ich das dann gelernt.

##### Autorin 23

Noch während der ersten Schwangerschaft haben sie ihre eigene Methode entwickelt: Kinderdienste.

##### O-Ton 32 Eva (Eva und Sebastian Teil 1 2:49)

Die gehen immer von abends sechs bis zum nächsten Tag um sechs. Manchmal auch zwei oder drei Tage am Stück. (...) Wir haben irgendwie die Erfahrung gemacht, dass dadurch immer schon geklärt ist: Wer bringt die Kinder ins Bett? Wer macht Abendessen?

##### Autorin 24

In den ersten Monaten war Kinderdienst vor allem Füttern. Heute gehören dazu alle Aufgaben, die im Laufe eines Tages eben anfallen:

##### O-Ton 33 Eva (Eva und Sebastian Teil 1 40:50)

Also wenn ich um sechs übernehme, dann mache ich das Abendbrot. Häufig ist es so, dass der oder die, die vorher dran ist, schon mal deckt oder sagt, zieht mal eure Schlafanzüge an. Aber um sechs übernimmt dann jemand Abendbrot und ins Bett bringen. Zähneputzen, wenn es da Kampf gibt, ist halt klar, dass, wenn ich Dienst habe, dass ich mich darum kümmern muss, dass sie Zähne putzen

##### Autorin 25

... und morgens dann wieder von vorne. Wer keinen Dienst hat, hat im Prinzip frei – darf aber natürlich auch da sein und mithelfen.

O-Ton 34 Eva (Eva und Sebastian Teil 1 41:10)

Da ist es durchaus mal so, dass, wenn (...) irgendwie meine Nerven blank liegen oder so, der Sebastian als derjenige, der nicht zuständig ist, aber gerade dabei ist, sagt: Sollen wir dabei ein Liedchen singen oder so?

Autorin 26

Parallel zu den Kinderdiensten teilen die beiden ihre Arbeitszeiten auf. Eva und Sebastian sind beide selbstständig. Er im Bereich klassische Musik, sie in der Erwachsenenbildung. Alle paar Wochen setzen sie sich zusammen und machen die Planung. Für beide auch eine Herausforderung:

O-Ton 35 Eva (Eva und Sebastian Teil 1 45:30)

Das ist nicht manchmal nervig, das ist einfach nervig. Aber ich merke halt, gerade wenn wir es dann gemacht haben, es so Klarheit reinbringt und so viel Spontanität ermöglicht, weil (...) ich kann mir überlegen, ob ich heute ausschlafe und später anfangen. Oder ich kann mir überlegen, ob ich mich mit einer Freundin zum Kaffee treffe. Und wir das dann halt nicht mehr absprechen müssen.

Autorin 27

Durch ihr Modell haben sie es außerdem geschafft, die klassischen Rollenbilder zu überwinden.

O-Ton 36 Sebastian (Eva und Sebastian Teil 1 14:21)

Ich finde auch, dass es letztendlich wirklich super funktioniert hat mit den Kindern eben auch von Anfang an. Dass letztendlich für das Kind der oder diejenige, die es füttert, im alten Sinne Mama ist.

O-Ton 37 Eva (Eva und Sebastian Teil 1 18:43)

Ich merke umgekehrt so diese klassische Vaterrolle, dass du dich halt rausziehen kannst. Also dass du halt da bist, aber dich auch so – ich sag jetzt mal sonntagspapamäßig – dich auch raus ziehen kannst, wenn es anstrengend wird.

Autorin 28

Davon profitieren nicht nur ihre Töchter. Sondern auch Eva und Sebastian selbst.

O-Ton 38 Sebastian (Eva und Sebastian Teil 1 47:50)

Ich kann es mir einfach nicht vorstellen, wie man das quasi gerecht verteilt, wenn man diese Arbeitsteilung behält, als Mann Ernährer zu sein und als Frau sich um Kinder und Haushalt zu kümmern. (...) Wir machen beide Seiten einfach gleichberechtigt, und insofern ist es dann ausgewogen.

Musik 5

O-Ton Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 58:28)

Ein grundsätzliches Problem an diesem Mental Load und an diesem hinein schlittern und dann irgendwie plötzlich überfordert sein, ist ja genau, dass eben Mädchen sehen, es ist also Aufgabe der Mutter, der Frauen, sich irgendwie um alles zu

kümmern, die Fäden in der Hand zu halten. Und für die Jungs ist es vielleicht sonst einfach, der Vater hat die finanzielle Verantwortung, das ist eben auch meine Aufgabe.

O-Ton 39 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 46:35)  
Mental Load hat ganz viel mit diesen Geschlechterstereotypen zu tun. Und gegen die zu kämpfen, das ist, glaube ich, ein ganz wichtiger gesellschaftlicher Aspekt und auch das, was in der Zukunft, glaube ich, Eltern grundsätzlich hilft, diese mentale Last besser zu verteilen oder einfach darunter gar nicht mehr leiden zu müssen.

Autorin 29  
Gerade für Mütter ist das nach Ansicht von Laura Fröhlich eine besondere Herausforderung. Denn das klassische Rollenbild hält sich hartnäckig. Sei es beim Kinderarzt, in der KiTa oder in der Schule: überall sind Mütter meistens die ersten Ansprechpartnerinnen.

O-Ton 40 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 45:45)  
Nur als Beispiel, wenn man den Elternbrief von der Schule nach Hause bekommt, heißt es dann: wir brauchen Mütter, die den Wandertag begleiten. Das ist einfach auch ein ganz wichtiger Grund, warum sich Frauen für alles verantwortlich fühlen.

Autorin 30  
Und warum es ihnen so schwer fällt, ihre Mutterrolle anders zu definieren. Laura hat dafür nach eigenen Worten Jahre gebraucht.

O-Ton 41 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 48:20)  
Ich war früher diejenige Mutter, die da noch Häkelmützchen gemacht hat und dann noch ein supertollen Kuchenkunstwerk fürs Kindergarten-Buffer. Weil ich dachte: das hab ich im Internet gesehen, und das machen scheinbar die guten Mütter alle.

Autorin 31  
Was an sich auch nicht schlimm ist ...

O-Ton 42 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 48:20)  
... wenn man dabei Spaß und Entspannung findet. Aber ich hab mich damit so unter Druck gesetzt und habe das erst so Stück für Stück erkannt, was mir da auch ein Bild von der Gesellschaft vorgegaukelt wird, auf das ich so ein bisschen hereingefallen bin.

Autorin 32  
Zumal es fast schon als schick gelte, wenn Mütter erschöpft sind, meint Patricia Cammarata.

O-Ton 43 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 43:00)  
Ich glaube tatsächlich, dass dieses Bild, dass mit der Mutterschaft auch so eine Erschöpfung normal ist, so stark ist, dass man das gar nicht hinterfragt. Es ist ja

sogar umgekehrt, dass Mütter, die das nicht so erleben, sich eigentlich permanent bei anderen Müttern, die das erleben, entschuldigen. (...) Weil eben dieser Normalzustand so eine Überforderung ist.

Autorin 33

Damit sich solche Routinen ändern, sind aber nicht nur die Mütter gefordert, sondern auch die Väter. Die müssen sich mehr zutrauen – und sie müssen mehr einfordern.

O-Ton 44 Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 33:40)

Also wenn ihnen daran gelegen ist, wirklich mitzubestimmen und auch nicht immer so ein zweitklassiger Elternteil zu sein, dann muss man das einfordern. Und eben auch da sehr penetrant manchmal sein und immer wieder Sachen vielleicht auch abnehmen und darauf hinweisen: Guck mal ich krieg das auch hin, ich bin der Vater, du kannst mir vertrauen.

Autorin

Und zwar nicht nur Vorlesen, Fußballspielen und toben – sondern auch die unangenehmen Aufgaben.

O-Ton Patricia Cammarata (Patricia Cammarata 34:10)

Eine große Herausforderung ist auch, gerade die ganzen unangenehmen Sachen, dann immer wieder an sich zu reißen. Und eben nicht zu sagen: Ich bin der Vater, und ich lese jetzt abends vor, und ich backe jetzt mal einen Kuchen. Was jetzt auch nicht so anstrengend ist. Sondern halt jedes Mal, wenn die Windeln voll sind, zu sagen: Ich bin der Vater, und das ist nicht Aufgabe meiner Partnerin, sondern das teilen wir uns. Und jetzt möchte ich bitte Windelwechseln. Und das ist auch eine wichtige Aufgabe, sich da wichtig zu nehmen und das einzufordern.

Autorin 36

In diesem Sinne ist Mental Load nicht nur ein Thema für Paare. Sondern es betrifft uns als Gesellschaft insgesamt.

O-Ton 45 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 37:35)

Ich erlebe allerdings schon auch, dass sich grundsätzlich was tut. (...) Dass in unserem Freundeskreis anders noch als vor acht oder neun Jahren die Väter mehr Verantwortung in der Familie übernehmen. (...) Wobei ich schon auch immer noch erlebe, dass manche Väter einfach sagen: Das ist nicht mein Ding. Sich um Kinder zu kümmern, da bin ich irgendwie nicht so für gemacht.

Autorin 37

Mit solchen Aussagen kann Laura Fröhlich wenig anfangen. Denn was heißt denn, nicht dafür gemacht sein? Kinderbetreuung ist zu weiten Teilen ein Job wie viele andere auch. Und den kann man lernen – Frauen genauso wie Männer-

O-Ton 46 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 37:35)

Wenn man Kinder hat, muss man einfach auch die Verantwortung übernehmen. Und ich denke, auch in Zeiten von Gleichberechtigung muss man zumindest darüber sprechen über die Arbeitsteilung und die Aufteilung.

O-Ton 46 Laura Fröhlich (Laura Fröhlich 47:49)

Wir sind ja als Menschen in der Lage, uns um unsere Kinder zu kümmern und nicht, weil wir weiblich sind.