

*Ella Roller*

# Mental Load ade

---

*Wie Mütter, Väter, und moderne Familien unsichtbaren  
Stress erkennen, fair verteilen und endlich leichter leben*

## Inhalt

VORWORT 4

KAPITEL 1 – WAS IST MENTAL LOAD WIRKLICH? 6

KAPITEL 2 – WARUM BESONDERS ELTERN BETROFFEN SIND 9

KAPITEL 3 – MENTAL LOAD BEI MÜTTERN, VÄTERN UND MODERNEN FAMILIEN 12

KAPITEL 4 – DIE FÜNF EBENEN DES MENTAL LOAD 15

KAPITEL 5 – DEIN PERSÖNLICHER MENTAL-LOAD-CHECK 19

KAPITEL 6 – UNSICHTBARE AUFGABEN SICHTBAR MACHEN 23

KAPITEL 7 – DIE 10-MINUTEN-REGEL: KLEINE SCHRITTE, GROßE WIRKUNG 28

KAPITEL 8 – FAIRE AUFGABENTEILUNG IN MODERNEN FAMILIEN 32

KAPITEL 9 – DELEGIEREN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN 37

KAPITEL 10 – ROUTINEN, DIE ENTLASTEN 43

KAPITEL 11 – MENTAL LOAD IM BERUFSLEBEN MINIMIEREN 48

KAPITEL 12 – MINDSET STATT PERFEKTIONISMUS 53

KAPITEL 13 – FAMILIENKOMMUNIKATION, DIE ENTLASTET 58

KAPITEL 14 – EIN SYSTEM, DAS MITWÄCHST 63

KAPITEL 15 – 30 MINI-ANWENDUNGEN FÜR DEN ALLTAG 68

KAPITEL 16 – SOFORTHILFE BEI ÜBERFORDERUNG 74

KAPITEL 17 – DER WEG ZU EINER NEUEN FAMILIENKULTUR 80

ABSCHLUSS – EINE EINLADUNG ZU MEHR LEICHTIGKEIT 85

## VORWORT

Es gibt Momente im Familienalltag, die leicht aussehen –  
und sich doch schwer anfühlen.

Momente, in denen man funktionieren muss,  
obwohl der Kopf voll ist,  
der Terminkalender dicht  
und die To-do-Liste endlos scheint.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl:

Alles läuft, aber du läufst mit.

Du behältst den Überblick.

Du hältst zusammen.

Du denkst voraus, organisierst, erinnerst, planst, trägst.

Und oft sieht niemand, wie viel es wirklich ist.

Diese unsichtbare Last, die wir im Kopf und im Herzen tragen,  
nennt man Mental Load –  
und sie betrifft Millionen Menschen,  
vor allem Eltern,  
in jeder Form von Familie.

Lange war dieser Stress namenlos.

Lange galt er als selbstverständlich.

Lange haben Menschen geschultert,  
was niemand bemerkte.

Doch das verändert sich.

Wir sprechen heute offen über mentale Belastung,

über Gleichberechtigung im Alltag,

über faire Aufgabenverteilung,

über Beziehungen auf Augenhöhe

und darüber, wie wichtig es ist, Hilfe annehmen zu dürfen.

Dieses Buch soll dich auf deinem persönlichen Weg begleiten.

Es soll dir Worte geben für das, was du fühlst.

Es soll dir zeigen, dass du nicht allein bist.

Und es soll dir Werkzeuge an die Hand geben,

mit denen du deinen Alltag leichter gestalten kannst –

Schritt für Schritt,

in kleinen Bewegungen,

die Großes bewirken.

Du wirst erfahren:

- was Mental Load wirklich ist,
- wie er entsteht,
- warum er oft ungleich verteilt ist,
- wie man Verantwortung sichtbar macht,
- wie Paare und Familien Lasten fair teilen können,
- wie man loslassen und delegieren lernt,
- wie Routinen entlasten,
- und wie man gemeinsam eine Familienkultur erschafft,  
die stärkt statt erschöpft.

Dieses Buch ist keine Anleitung zur Perfektion.  
Perfektion ist nicht das Ziel –  
Leichtigkeit ist es.

Du musst nicht alles sofort ändern.  
Und du musst nichts allein schaffen.

Wenn du auf den nächsten Seiten (oder im nächsten Kapitel) spürst,  
dass dich etwas berührt oder inspiriert,  
dann nimm es mit.  
Wenn dich etwas nicht anspricht,  
dann darf es liegenbleiben.

Dies ist dein Weg.  
Dein Alltag.  
Deine Familie.

Und vielleicht,  
am Ende dieser Reise,  
sagst du nicht nur „Mental Load ade“ –  
sondern auch:

**„Ich habe das Recht auf Leichtigkeit.  
Und ich gehe diesen Weg –  
für mich und für die Menschen, die ich liebe.“**

## Kapitel 1 – Was ist Mental Load wirklich?

Stell dir für einen Moment deinen Alltag vor. All die Aufgaben, die erledigt werden müssen. All die Dinge, an die du denken musst. Termine, Abläufe, Vorbereitungen, kleine Erinnerungen, organisatorische Kleinigkeiten – und die vielen Dinge, die „irgendwie nebenbei“ laufen.

Vielleicht merkst du jetzt schon: Vieles davon sieht man nicht. Doch es ist da, und es kostet Energie. Genau das nennen wir **Mental Load**.

---

### Die historische Entwicklung und der Blick der Gesellschaft

Mental Load ist kein neues Phänomen. Er existiert schon so lange, wie es Familien gibt. Früher hatte dieser unsichtbare Stress nur keinen Namen.

Vor einigen Jahrzehnten liefen Familienrollen oft klarer verteilt: Eine Person, meist die Frau, kümmerte sich um Haushalt, Kinder und Organisation. Die zweite Person, in vielen Fällen der Mann, sorgte für das Einkommen.

Diese Verteilung war gesellschaftlich erwartet – und damit unsichtbar selbstverständlich.

Doch die Welt hat sich verändert.

Heute arbeiten viele Eltern beide. Rollenbilder lösen sich auf. Familienstrukturen sind vielfältiger geworden. Patchwork, Alleinerziehende, Doppelverdiener, Teilzeitmodelle – all das bringt Chancen, aber auch neue Herausforderungen.

Und trotzdem bleibt ein unsichtbarer Anteil der Familienarbeit oft an einer Person hängen.

Nicht, weil sie es will.

Sondern weil es sich „so ergeben hat“.

Oder weil es niemand bemerkt.

Genau hier beginnt Mental Load.

---

### Warum der Begriff erst jetzt sichtbar wird

Vielleicht fragst du dich: Wenn es diesen Stress schon so lange gibt, warum reden wir erst in den letzten Jahren darüber?

Die Antwort ist einfach:

Wir sehen heute mehr. Und wir sprechen offener über Belastungen, über emotionale Arbeit, über psychische Gesundheit.

Erst durch Studien und die öffentlichen Diskussionen wurde deutlich, wie viel unsichtbare Organisationsarbeit in Familien steckt – und wer sie meistens trägt.

Das Internet und soziale Medien haben dieses Thema zusätzlich verstärkt.

Erfahrungen werden geteilt. Menschen erkennen sich in den Geschichten anderer wieder.

Und plötzlich bekommt etwas einen Namen, das lange nur als „Ich schaff das schon“ oder „Das gehört eben dazu“ abgetan wurde.

Ein Name schafft Sichtbarkeit.  
Und Sichtbarkeit schafft Veränderung.

---

## Der Unterschied zwischen sichtbarer und unsichtbarer Arbeit

Sichtbare Arbeit ist leicht zu erkennen:  
Der Müll wird rausgebracht.  
Das Kind wird zur Schule gefahren.  
Ein Zimmer wird aufgeräumt.  
Man sieht, *dass etwas getan wurde*.

Unsichtbare Arbeit funktioniert anders.  
Sie findet im Kopf statt.  
Sie ist der Teil, der dafür sorgt, dass alles läuft.

Unsichtbare Arbeit bedeutet zum Beispiel:

- zu überlegen, wann der Müll voll sein wird,
- sich zu merken, an welchem Tag die Schule geschlossen hat,
- im Kopf Listen zu führen für Arzttermine, Geburtstage, Einladungen,
- rechtzeitig an neue Schuhe, passende Kleidung, Geschenke oder das Vokabelheft zu denken,
- zu planen, zu koordinieren, vorauszudenken.

Es ist Projektmanagement für die Familie – ohne Pause und häufig ohne Anerkennung.

Sichtbare Arbeit fragt: „Was muss ich tun?“  
Unsichtbare Arbeit fragt: „Wer denkt daran, dass es getan wird?“

Und diese zweite Frage bleibt oft unbeantwortet – oder an nur einer einzigen Person hängen.

---

## Typische Symptome und innere Dialoge

Mental Load fühlt sich nicht für jeden gleich an. Doch die meisten beschreiben ähnliche Muster.

Vielleicht kennst du manche davon:

**Ein Kopf voller To-dos**, schon bevor der Tag beginnt.

Ein Gefühl von Daueranspannung.

Der Satz: „Ich darf das nicht vergessen“ – immer wieder.

Abends erschöpft sein, obwohl man „gar nicht viel gemacht hat“.

Das Gefühl, dass man für alles verantwortlich ist.

Dass man immer den Überblick behalten muss.

Dass man sich nicht einfach zurücklehnen kann, weil sonst etwas liegen bleibt.

Und dann sind da diese inneren Dialoge, die sich wiederholen wie leise Hintergrundmusik:

„Ich muss daran denken, das Sportzeug zu waschen.“

„Wer organisiert die Betreuung, wenn das Meeting länger dauert?“

„Habe ich das Geschenk für den Kindergeburtstag schon eingepackt?“

„Ich glaube, wir brauchen bald wieder Shampoo.“

„Oh, und die Kita hat nächste Woche einen Ausflug – habe ich den Zettel unterschrieben?“

Es ist dieses **ständige Vor-, Mit- und Nachdenken**, das erschöpft.

Oft, ohne dass man sich überhaupt bewegt hat.

Und genau deshalb sprechen wir darüber.

Denn du musst diesen unsichtbaren Rucksack nicht allein tragen.

Im nächsten Kapitel tauchen wir tiefer ein: Warum besonders Eltern betroffen sind – und wie Mental Load im Alltag entsteht.