

PSYCHOLOGIE HEUTE

FAMILIE

Unsichtbare Aufgaben

Männern sind zumeist die unsichtbaren Aufgaben in einer Beziehung nicht bewusst. Patricia Cammarata erklärt das Problem in ihrem neuen Buch.

VON ANNE OTTO



06. NOV 2020

Geburtstage planen. Arzttermine machen. Turnbeutel kontrollieren. Eltern haben täglich unzählige organisatorische Punkte im Kopf. Dieser nicht endende gedankliche Strom von Aufgaben wird als mental load bezeichnet und kann nach heutigen Erkenntnissen Menschen an den Rand des Nervenzusammenbruchs bringen. Die Familienbloggerin und Psychologin Patricia Cammarata beschreibt in ihrem neuen Buch, was es mit dieser geistigen Arbeit auf sich hat, und weist darauf hin, dass die oft unsichtbare organisatorische Mehrarbeit vor allem Frauen trifft. Auch in Familien, in denen beide Partner voll berufstätig sind, sind es laut Cammarata primär die Frauen, die die Belange aller Familienmitglieder bis ins Detail im Kopf haben.

Männer seien zwar durchaus bereit, Aufgaben zu übernehmen, die man ihnen zuteile, seien aber an der Metaorganisation kaum beteiligt. Die Bloggerin schildert die Schieflage mal witzig-unterhaltsam, mal kritisch-nachdenklich, untermauert sie mit Zahlen und Fakten. Das Wichtigste an ihrem Buch ist aber, dass die berufstätige Mutter von drei Kindern auch

praktische Strategien aufzeigt, wie man die mentale Last als Paar gerechter aufteilen kann. Wichtig sei, die vielen unsichtbaren Aufgaben erst mal sichtbar zu machen und dann neu zu verteilen.

Denn häufig scheitere die gerechte Aufgabenteilung nicht am Unwillen der Männer, sondern daran, dass ihnen die mentale Mehrarbeit ihrer Partnerinnen gar nicht bewusst sei. Dass dies auch auf unbewusst gelebte traditionelle Rollenmuster hindeutet, ist der Autorin klar, doch konzentriert sie sich statt auf die Problemanalyse auf die Lösungen. So ist ihr ein Buch gelungen, das vor allem für Eltern mit mehreren, gerade auch kleinen Kindern viele Aha-Momente bereithält und Paaren Lebensqualität zurückgeben kann.

Patricia Cammarata: Raus aus der Mental-Load-Falle. Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt. Beltz, Weinheim 2020, 224 S., € 17,95

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Je älter, desto gelassener in der Pandemie

Drei Studien kamen zu dem Schluss, dass alte Menschen psychisch widerstandsfähiger gegenüber den Corona-Belastungen sind.

2 FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.