

FREIER KOPF STATT MENTAL LOAD

In drei einfachen Schritten den unsichtbaren
Ballast loswerden



FREIER KOPF STATT MENTAL LOAD

SARA PIERBATTISTI-SPIRA • PROF. DR. KATHARINA WICK

INHALTS- VERZEICHNIS

Kopf voll, Akku leer

Die Last der tausend Kleinigkeiten 5 • Multitasking auf der Venus? Schluss mit Mythen! 16 • Inventur im vollen Kopf 23 • Veränderung ist immer möglich 28

Schritt 1: Chefin sein? Besser nicht

Die hohe Kunst, über Mental Load zu sprechen 36 • Helfen ist gut, übernehmen ist besser 49 • Verantwortung abgeben heißt auch loslassen 58 • Die Last zu teilen ist erst der Anfang 64

Schritt 2: Mental Load entspannt managen

Meine To-do-Liste und ich: Eine Hassliebe 72 • Die besten Tools, um alles im Griff zu haben 79 • Prioritäten: Was ist (mir) wirklich wichtig? 90 • Gelassen bleiben, wenn alles anders kommt 101

Schritt 3: Mental Load loswerden

Einfach links liegen lassen – eine Mutprobe 109 • Gut genug reicht meistens völlig 118 • Wagen Sie mehr Konflikte 127 • Für Eltern: Besser glücklich als perfekt 135

Kopf frei – für Freizeit, Fokus, Flow!

Spaß und Entspannung, aber richtig 144 • Keine Angst
vor dicken Brettern 155 • Mit Leichtigkeit zu mehr
Wohlbefinden 165

Hilfe

Weiterführende Literatur 173 • Register 174

Erklärung der Symbole

Jede farbige Textpassage bietet Ihnen spannende und besonders wissenswerte Zusatzinformationen. Diese Symbole zeigen Ihnen, was Sie hier erwartet.



Gut zu wissen



Achtung!



Verblüffendes



**Eine kurze
Anleitung**



**Aus der
Forschung**

KOPF VOLL, AKKU LEER



In Ihrem Kopf gibt es ein Sammelsurium von Aufgaben. Sie arbeiten sie ab – doch die Liste wird nicht kürzer. Wie konnte es dazu kommen? Und: Wie kommen Sie da wieder heraus?

Die Last der tausend Kleinigkeiten

Mental Load – das sind all die kleinen Aufgaben, die den Alltag am Laufen halten. Kaum sichtbar, aber deutlich spürbar.

Ist noch Milch im Kühlschrank? Bis wann muss die Versicherung bezahlt werden? Wann steht der nächste Kinderarzttermin an? Wer repariert den kaputten Wasserhahn? Passen die Hausschuhe in der Kita noch? Muss ich die Mülltonne heute rausstellen? Was schenken wir Oma zum Geburtstag? Wer besorgt es? Und bis wann muss eigentlich die Präsentation für die Arbeit fertig sein? Diese unendliche Liste an Aufgaben schwirrt Ihnen andauernd durch den Kopf und raubt Ihnen Energie. Das hat einen Namen: Mental Load. Gemeint sind die kleinen, unsichtbaren To-dos, die sich wie ein Schleier über Ihren Alltag legen und dafür sorgen, dass Sie ständig angespannt sind. Die Schwierigkeit ist dabei nicht nur, diese ganzen Aufgaben zu erledigen, sondern vor allem, rechtzeitig an alles zu denken. Aber was genau macht Mental Load so belastend? Und warum sind so viele davon betroffen – oft ohne es bewusst wahrzunehmen?

Sie haben dieses Buch in die Hand genommen, weil Sie ahnen, dass Mental Load in Ihrem Leben eine Rolle spielt. Vielleicht spüren Sie die Last dieser unsichtbaren Verantwortung bereits deutlich und wünschen sich, dass sich endlich etwas ändert. Dann lesen Sie unbedingt weiter. Denn wir schauen uns nicht nur an, wie Sie Ihren Mental Load fairer verteilen, sondern auch, wie Sie ihn entspannt managen und schrittweise reduzieren können. Doch bevor wir uns praktische Lösungen anschauen, sind Sie herzlich eingeladen, sich kurz Zeit für eine ehrliche Bestandsaufnahme zu nehmen: Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kopf nicht zur Ruhe kommt? Wie viele Aufgaben laufen unbemerkt im Hintergrund, während Sie versuchen, den Alltag zu bewältigen? Haben Sie den Eindruck, dass Sie für alles verantwortlich sind? Mental Load ist mehr als nur eine

bloße To-do-Liste. Es ist das ständige Gefühl der Verantwortung, das Sie begleitet, und das oft, ohne dass es von anderen anerkannt oder überhaupt gesehen wird. Dieses Buch wird Ihnen helfen, Ihre persönliche Belastung greifbar zu machen, klar zu definieren und spürbar zu verringern. Damit Ihr Akku wieder voll wird und Ihr Kopf frei ist für die schönen Dinge des Lebens.

Mental Load – ist das neu?

Mental Load beschreibt die unsichtbare Denkarbeit, die im Alltag anfällt, und die kognitive und emotionale Belastung, die damit verbunden ist. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Arbeitspsychologie und wurde bereits in den frühen 1970er-Jahren verwendet, allerdings um geistige Überlastung im Job zu beschreiben. So, wie wir Mental Load heute verstehen – nämlich als Belastung bei der Organisation von Alltag und Familie –, wird der Begriff erst seit relativ kurzer Zeit benutzt. Dabei hat vor allem ein Comic der französischen Zeichnerin Emma mit dem Titel „Fallait demander“ geholfen, in dem es genau darum geht: die ungleiche Verteilung von Aufgaben im Haushalt zwischen Frauen und Männern. Der Comic ging 2017 viral und brachte viele Menschen dazu, über das Thema nachzudenken. In Deutschland hat dabei auch die Psychologin Patricia Cammarata geholfen, unter anderem mit ihrem 2020 erschienenen Buch „Raus aus der Mental Load-Falle: Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt“. Inzwischen wird Mental Load nicht mehr nur als individuelles Problem oder reine Privatsache angesehen, sondern ist auch ein gesellschaftliches Thema geworden, das in Alltagsgesprächen genauso wie in politischen Diskussionen angekommen ist. Immer mehr Menschen erkennen, dass Mental Load eine strukturelle Herausforderung ist, die durch traditionelle Rollenbilder und ungleiche Machtverhältnisse verstärkt wird. Denn die, die diese unsichtbare Arbeit leisten, sind vor allem Frauen.



WILLKOMMEN IM ZEITALTER DES OVERLOADS! Unsere Welt ist schneller, komplexer und herausfordernder geworden. Ständige Erreichbarkeit und der unaufhörliche Informationsfluss verschärfen den Mental Load und lassen unseren Kopf selten zur Ruhe kommen – selbst in vermeintlich freien Momenten.

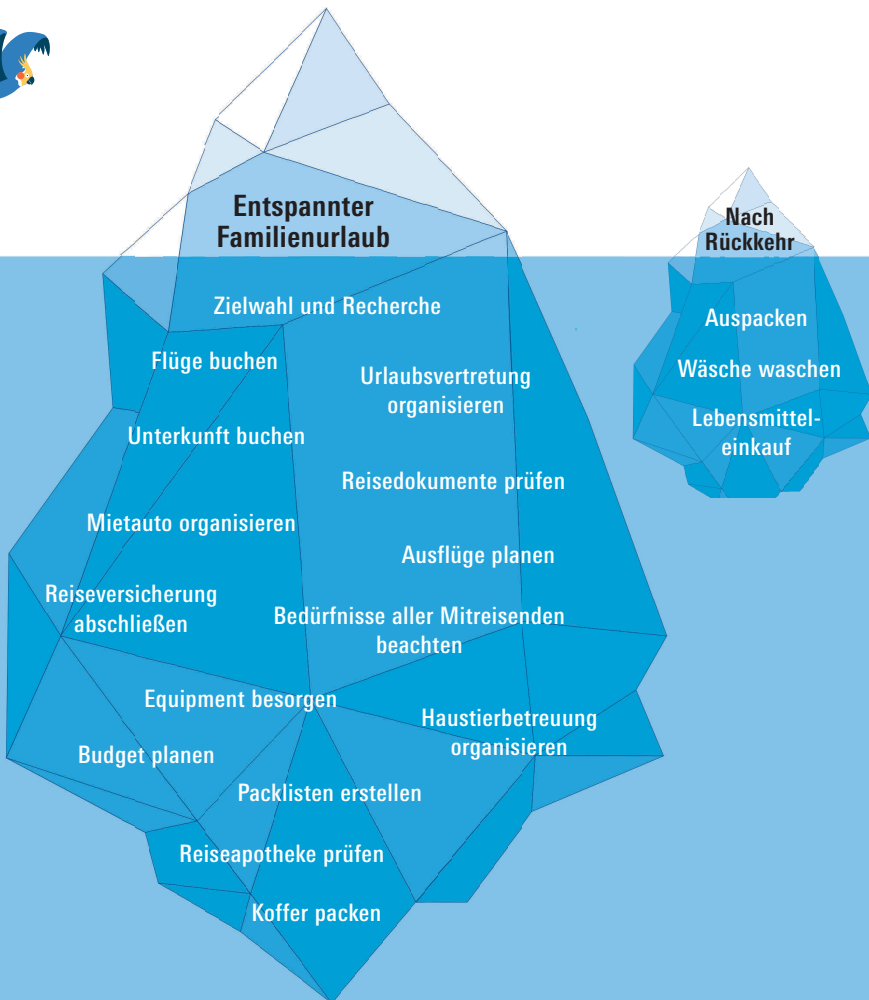
Der Alltag ist heute längst kein stabiles Gerüst mehr. Notbetreuung in den Kitas, Unterrichtsausfall in den Schulen, Streiks im öffentlichen Nahverkehr oder neue Anforderungen im Job sorgen regelmäßig dafür, dass wir flexibel bleiben und oftmals improvisieren müssen. Hinzu kommt, dass Arbeitsmodelle wie Homeoffice und Remote Work die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmen lassen. Dann ist da noch diese Schnelllebigkeit im digitalen Zeitalter. Das Handy vibriert ständig: eine neue Nachricht, eine Erinnerung, ein Update. Zwischen E-Mails, Social Media und Gruppenchats gibt es kaum eine ruhige Minute. Und so springt der Geist von einer Aufgabe zur nächsten, ohne je wirklich abzuschalten. Diese permanente Erreichbarkeit und das Gefühl, immer auf dem neuesten Stand sein zu müssen, verstärken den Druck und tragen dazu bei, dass die mentale Belastung gefühlt ins Unermessliche steigt. Das ist spätestens der Zeitpunkt, um dem etwas entgegenzusetzen. Noch besser ist es aber, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen.

Sie leisten mehr, als Sie denken!

Im Alltag stehen die sichtbaren Ergebnisse oft im Vordergrund, wie zum Beispiel die gewaschene und gefaltete Wäsche im Schrank. Doch wie ist sie dahin gekommen? Was ist mit all den unsichtbaren Schritten, die davor passiert sind? Jemand hat daran gedacht, das Waschmittel zu kaufen, die Gummidichtung der Waschmaschine zu reinigen, das Flusensieb des Trockners zu leeren und das Lieblingsshirt des Sohnes auf links zu drehen, damit der Print nicht beschädigt wird. Ein weiteres Beispiel ist das Abendessen: Bevor Sie die Familie mit dem Satz „Das Essen ist fertig!“ zu Tisch rufen können, haben Sie viele kleine Aufgaben erledigt und verschiedene Dinge durchdacht: Sie haben sich überlegt, was es zu Essen geben soll. Was gab es gestern, was am Tag zuvor? Sie wollen die Familie schließlich abwechslungsreich ernähren. Die Geschmäcker der Familienmitglieder sind aber verschieden. Welches Gericht schmeckt allen gut? Wer isst mit – und reicht das Essen für alle? Sie überlegen, welche Zutaten Sie noch im Haus haben und was zügig verbraucht werden muss. Müssen Sie noch was einkaufen? Das Lieblings-Pesto der Familie ist alle. Das ist aktuell im Angebot, allerdings nur bei einem bestimmten Supermarkt. All das, bevor überhaupt gekocht wird. Sie spüren es wahrscheinlich: Diese unsichtbare Denkarbeit

DER UNSICHTBARE BERG

Viele denken, bei Mental Load geht es nur um Kleinigkeiten. Wer genauer hinsieht, erkennt aber: Die haben es in sich!



macht die Belastung aus. Sie tragen eine endlos lange To-do-Liste in Ihrem Kopf mit sich herum. Und trotzdem bleibt am Ende eines vollen Tages oft das Gefühl zurück, nichts wirklich geschafft zu haben. Doch kaum eine Aufgabe in der Familienorganisation ist „mal eben“ erledigt. Selbst die vermeintlich einfachen Aufgaben wie beispielsweise Essen kochen, Termine machen oder Geschenke kaufen erfordern im Vorfeld eine Menge Denkarbeit: Unzählige Kleinigkeiten wollen bedacht, organisiert oder delegiert werden, damit der Alltag rundläuft. Diese unsichtbare Last verdient Anerkennung.



FÜHREN SIE EINE TADAAA-LISTE! Richtig gelesen. Schreiben Sie am Ende des Tages statt einer To-do-eine Tadaaa-Liste: Notieren Sie darauf alles, was Sie am Tag erledigt haben – auch die Dinge, die nicht auf Ihrem Zettel standen. Medikamente besorgt, verschütteten Saft weggewischt, Kind getröstet ... Sie werden staunen, wie lang diese Liste ist.

Wie ein Marathon ohne Ziellinie

Akuten Stress kennen wir alle. Er kommt auf, wenn ein wichtiger Vortrag ansteht, Sie den Zug fast verpassen oder ein Konflikt eskaliert. Diese Art von Stress hat einen klaren Anfang und ein Ende. Der Pionier der Stressforschung, Hans Selye, definiert dazu drei Phasen: Auf den Stressor (Auslöser) folgt zuerst die Alarmphase, in der der Körper mithilfe des vegetativen Nervensystems bereit gemacht wird, zu reagieren. Danach beginnt die Widerstandsphase: Sie dient dazu, den Stressor abzubauen. Und zum Schluss kommt die Erschöpfungsphase, wenn es geschafft ist. In dieser Phase regeneriert sich der Körper. Diese akuten Stressreaktionen helfen, kurzfristig Höchstleistungen zu erbringen. Sie sind wie ein Sprint: intensiv, zielgerichtet und zeitlich begrenzt. Bei Mental Load ist das anders. Er ist kein akuter, punktueller Stress, sondern eine dauerhafte, allgegenwärtige Belastung, die sich über den gesamten Tag erstreckt. Sie wird auch nicht weniger, wenn einzelne Aufgaben abgearbeitet werden. Denn ständig tauchen neue Herausforderungen auf – es kommt also nie zu einer richtigen Erholungsphase. Und das fühlt sich an wie ein Marathon ohne Ziellinie. Diese kontinuierliche kognitive Belastung

wirkt ähnlich wie chronischer Stress. Denn während der Körper nach akutem Stress wieder in den Ruhezustand zurückkehren kann, fehlt bei Mental Load die Möglichkeit zur Regeneration. Stattdessen werden permanent Stresshormone ausgeschüttet, weil das Gehirn die ganze Zeit aktiv ist und Betroffene sich andauernd verantwortlich fühlen. Das alles kann auf lange Sicht zu gesundheitlichen Problemen führen. Kurz gesagt ist Mental Load eine unsichtbare Last, die sich schleichend aufbaut und zum dauerhaften Stress wird.



GUTER STRESS: Stress hat einen schlechten Ruf. Doch tatsächlich ist Stress nicht immer schlecht. Akuter Stress kann in gewissen Situationen sehr förderlich sein, weil wir dadurch leistungsfähiger werden. In einer Gefahrensituation ist das sehr wertvoll: Dann hilft uns unsere körperliche Reaktion auf den Stress, angemessen zu reagieren und die Gefahr zu bannen.

Sich immer für alles zuständig und verantwortlich zu fühlen nervt – vor allem, wenn es niemand zu sehen oder anzuerkennen scheint. Aber nicht nur das: Mental Load kann auch zu einer Gefahr für die Gesundheit werden. Als Krankheit gilt es zwar nicht, denn Mental Load taucht in keiner Liste der anerkannten Krankheiten auf und kann daher auch nicht von einem Arzt oder einer Ärztin diagnostiziert werden. Das heißt aber nicht, dass diese dauerhafte mentale Belastung nicht zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen kann, und zwar auf mehreren Ebenen. Zunächst reagiert unser Körper darauf, dass das Stresssystem andauernd aktiv ist: Der Cortisolspiegel (ein zentrales Stresshormon) steigt, und das vegetative Nervensystem, das viele lebenswichtige Funktionen unseres Körpers steuert, leidet. Erkennen können Sie das beispielsweise daran, dass Ihr Puls oder Blutdruck erhöht ist. Das macht eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wahrscheinlicher. Auch die Cholesterinwerte und der Stoffwechsel können sich verändern, was wiederum Ihr Risiko erhöht, an Diabetes zu erkranken. Häufig sind auch psychosomatische Beschwerden zu beobachten, wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, muskuläre Verspannungen, Schlafstörungen, weniger Lust auf Sex oder andauernde Müdigkeit. Neben körperlichen kann Mental Load aber auch geistige Probleme bereiten: Viele Betroffene können sich schlecht konzentrieren und werden vergesslich, weil das unablässige Gedankenkreisen um anstehende Aufgaben sie mental überfordert. Dadurch können sie Probleme schlechter lösen

und auch nicht mehr so gut und schnell Entscheidungen treffen. Auf emotionaler Ebene zeigt sich die ständige Belastung häufig in Stimmungsschwankungen, anhaltender Frustration und sogar in depressiven Verstimmungen. Dadurch fällt es vielen Betroffenen schwerer, positive Gefühle zu empfinden und das Leben zu genießen. Viele vernachlässigen auch ihre eigenen Bedürfnisse. Schließlich wirken sich die Belastungen durch Mental Load auch auf das Verhalten aus: Einige Menschen ziehen sich sozial zurück – ganz einfach, weil sie sich schon mit den alltäglichen Aufgaben überfordert fühlen und keine Zeit mehr für zusätzliche Dinge haben, etwa sich mit Freunden und Familie zu treffen. Andere kompensieren den anhaltenden Stress durch Suchtverhalten, beispielsweise Alkohol- und Zigarettenkonsum oder Essen. Außerdem kann es passieren, dass anstehende Aufgaben ignoriert oder systematisch hinausgeschoben werden – und das wiederum führt zu noch mehr Stress.

Burn-out der Mütter

Wenn Mental Load dauerhaft anhält und es keine Gelegenheit für echte Erholung gibt, kann das sogar zu einem Burn-out führen, also zu einem Zustand, in dem sich Betroffene körperlich und emotional erschöpft fühlen und immer weniger leisten können – bis irgendwann nichts mehr geht. In der Fachwelt wird Burn-out heute als arbeitsbezogenes Erschöpfungs- und Anpassungssyndrom verstanden. Zum Burn-out kommt es demnach, wenn der Stress im Job chronisch wird und nicht mehr erfolgreich bewältigt werden kann. Drei zentrale Merkmale sind typisch: starke, anhaltende Erschöpfung, eine zunehmende mentale Distanz zu den Aufgaben – oft begleitet von negativen oder zynischen Einstellungen – sowie eine spürbare Abnahme der Leistungsfähigkeit. Laut Definition geht es bei einem Burn-out zwar um beruflichen Stress, vergleichbare Erschöpfungszustände können aber auch außerhalb des Jobs auftreten, etwa im Haushalt oder in der Pflege – denn auch diese Tätigkeiten sind Arbeit, bei der anhaltende Überlastung und fehlende Unterstützung zu Burn-out-Symptomen führen kann. Dazu zählen etwa Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, ein Gefühl von Überforderung und das Gefühl, innerlich distanziert oder gleichgültig gegenüber Dingen zu sein, die einem früher wichtig waren. Davon betroffen sind im häuslichen Bereich vor allem Mütter. Die kontinuierliche,

unsichtbare Denkarbeit (Planen, Organisieren, Erinnern) wirkt wie ein lang anhaltender Stressor. Ohne ausreichende Regeneration kann diese Belastung allmählich in einen Burn-out übergehen. Dieser ist dann das Endstadium einer chronischen Überforderung, ausgelöst durch Mental Load. Was genau passiert da? Es gibt verschiedene Modelle vom Verlauf eines Burn-outs, zum Beispiel das 12-Stufen-Modell von Herbert Freudenberger und Gail North: Es beschreibt den schleichenden Prozess, der oft mit dem Zwang beginnt, sich beweisen zu müssen. Angetrieben wird er von hohen Ansprüchen an sich selbst und Perfektionismus. Dabei geraten die eigenen Bedürfnisse mehr und mehr in den Hintergrund. Mit der Zeit können sich erste Warnzeichen bemerkbar machen: Konflikte im Arbeitsumfeld und in der Partnerschaft nehmen zu, die Frustration steigt, die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Die Anerkennung bleibt aus, Betroffene fühlen sich von ihrem Umfeld angegriffen, eine realistische Selbstwahrnehmung und Reflexion bleibt häufig aus. Die Betroffenen isolieren sich und mit der Zeit wird die emotionale und körperliche Erschöpfung so groß, dass selbst grundlegende Dinge des täglichen Lebens nicht mehr zu bewältigen sind. Solche Modelle können allerdings immer nur eine Annäherung sein, sie sind vereinfachte Darstellungen eines komplexen Prozesses, denn jedes Burn-out verläuft unterschiedlich. In der Realität können Phasen ineinander übergehen, sich wiederholen oder individuell stark variieren.



EIN BURN-OUT IST KEINE TROPHÄE! Ein Burn-out wird von einigen missverstanden als etwas, das man erleidet, wenn man hart genug gearbeitet hat – also etwas, auf das man quasi stolz sein kann. Das hat auch damit zu tun, dass wir in einer leistungsorientierten Gesellschaft leben und in immer kürzerer Zeit immer mehr schaffen wollen und sollen. Um es klar zu sagen: Burn-out ist kein Erfolg, sondern ein deutliches Warnsignal.

Um Burn-out vorzubeugen, wäre es hilfreich, wenn Selbstfürsorge in unserer Gesellschaft einen höheren Stellenwert bekäme. Doch dafür, dass ein Mensch sich selbst etwas Gutes tut, gibt es oft nur wenig Anerkennung. Dabei profitieren nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihr berufliches und privates Umfeld, wenn Sie Ihre eigene Belastung erkennen und regulieren. Zahlen des Müttergenesungswerks zeigen: In den letzten zehn Jahren ist die Zahl der Mütter, die unter einem Erschöpfungssyndrom bis hin zum Burn-out leiden, um

37 Prozentpunkte gestiegen. Schätzungsweise ist jede fünfte Mutter betroffen. Dabei ist das Problem nicht nur die Belastung selbst, sondern auch der Zeitpunkt, zu dem viele Frauen Hilfe suchen: nämlich viel zu spät, wenn die Belastungsgrenze bereits überschritten ist. Mütter schieben ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten der Familie oft so lange beiseite, bis nichts mehr geht. Sie funktionieren weiter, weil sie glauben, stark sein zu müssen. Über 90 Prozent der Mütter, die eine Mutter-Kind-Kur oder eine Mütter-Kur gemacht haben, hatten bereits Symptome wie dauerhafte Erschöpfung bis hin zu Burn-out, Schlafstörungen, Angstzuständen und depressiven Episoden.

Was heißt das nun für Sie? Keine Sorge, allein dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben, bedeutet noch nicht, dass Sie gerade in einen Burn-out schlittern. Ganz im Gegenteil: Dass Sie Mental Load als Problem erkennen und vorhaben, dieses anzugehen, ist schon ein Zeichen gesunder Selbstfürsorge. Trotzdem ist es sinnvoll, das Phänomen „Burn-out der Mütter“ zu kennen – um Warnsignale zu bemerken, aber auch, um sich selbst (und vielleicht auch Ihren Gesprächspartnern) klarzumachen, dass nicht bloß Top-Manager hochbelastet und Burn-out-gefährdet sind. Die unzähligen vermeintlich kleinen Aufgaben des Alltags können die gleichen Folgen haben. Ein guter Grund, Mental Load ernst zu nehmen!

Das Lächeln und die Last dahinter

Es gibt Mütter – und natürlich nicht nur Mütter, sondern auch andere Menschen –, die wirken wie echte Multitasking-Wunder: Sie meistern ihren Job, bringen die Kinder pünktlich zur Schule, haben alle Termine im Blick und dabei noch ein Lächeln im Gesicht. Doch innerlich sieht es bei ihnen oft anders aus. Die Müdigkeit sitzt tief, die Gedanken kreisen, und jeder Tag fühlt sich schwer an. Wenn diese innere Erschöpfung ignoriert wird, kann sich daraus eine unerkannte Gefahr entwickeln – die sogenannte hochfunktionale Depression. Während Burn-out heute in Diagnosemanualen berücksichtigt wird (wenn auch nicht als eigenständige Krankheit), ist die hochfunktionale Depression nicht formal verankert und bisher kaum erforscht. Das macht es schwer, sie zu erkennen. Menschen mit einer hochfunktionalen Depression kommen all ihren Verpflichtungen nach und wirken gut organisiert. Anders als bei einer klassischen Depression gibt es keinen sozialen Rückzug oder Antriebslosigkeit. Sehr wohl

kämpfen die Betroffenen aber innerlich mit ihrem Antrieb, fühlen sich emotional leer und spüren eine außerordentliche Erschöpfung. Auch sie selbst sehen oft nicht, was hinter ihren Symptomen steckt, und schreiben ihnen oft andere Ursachen zu. Die hochfunktionale Depression tritt häufig bei Menschen auf, die sich für alles verantwortlich fühlen und denen es schwerfällt, Grenzen zu setzen oder Aufgaben abzugeben. Kommt Ihnen das bekannt vor? Hier zeigt sich die Verbindung zum Mental Load. Insbesondere Frauen in Rollen mit hoher Verantwortung – sei es in der Familie, im Beruf oder beidem – sind gefährdet. Die dauerhafte mentale Belastung durch Planung, Organisation und Sorgearbeit kann die innere Leere verstärken und das Gefühl hervorrufen, in einem Kreislauf gefangen zu sein, aus dem es kein Entkommen gibt. Dieses Gefühl täuscht: Es gibt Wege aus diesem Tief, doch braucht es hier oft professionelle Hilfe.

Sie müssen es nicht allein schaffen

Sowohl für die hochfunktionale Depression als auch fürs Burn-out-Syndrom gilt: Wir wollen Ihnen an dieser Stelle keine Angst machen. Nur weil Ihnen Mental Load zu schaffen macht, heißt das nicht, dass Sie von diesen Phänomenen betroffen sind. Beim Lesen dieses Buches werden Sie feststellen, dass Sie zahlreiche Möglichkeiten haben, Ihre Belastung selbst spürbar zu verringern. Doch zur Wahrheit gehört auch: Es gibt Fälle, da reicht Selbsthilfe allein nicht aus. Es kann sein, dass Sie bereits so belastet sind, dass Ihnen die Kraft fehlt, die Schritte anzugehen. Oder Ihnen fehlt die Zuversicht, dass es besser werden kann. Wenn das auf Sie zutrifft – oder auch, wenn Sie viele der von Gert Kaluza formulierten Warnsignale auf der gegenüberliegenden Seite bei sich bemerken –, sollten Sie sich Hilfe holen. Eine gute erste Ansprechperson ist Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt. Wichtig dabei: Sie müssen gar nicht selbst entscheiden, ob Sie bereits ein Burn-out oder eine Depression haben. Schon das diffuse Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird, ist Grund genug, mit einer Fachperson darüber zu sprechen und zu überlegen, was helfen könnte. Wenn Sie möchten, können Sie die Maßnahmen aus diesem Buch ausprobieren und einen Folgetermin in einigen Wochen vereinbaren, um zu schauen, ob es Ihnen dann besser geht. So haben Sie ein „Sicherheitsnetz“, falls Sie allein doch nicht weiterkommen. In jedem Fall gilt: Suchen Sie sich lieber früher Hilfe als zu spät.

WIRD ALLES ZU VIEL?

Nicht alles kann man allein bewältigen.
Achten Sie auf Warnsignale, die anzeigen,
dass Sie sich Hilfe holen sollten.



Multitasking auf der Venus? Schluss mit Mythen!

Frauen sind von Natur aus besser im Multitasking: Das ist ein Mythos, der vor allem dazu dient, unfaire Strukturen zu rechtfertigen.

Oft begegnen uns im Alltag Aussagen wie: „Mütter können sich von Natur aus besser um Babys kümmern.“ Oder: „Frauen können besser mehrere Dinge gleichzeitig tun.“ Sie klingen so vertraut, dass wir sie kaum hinterfragen und als gegeben hinnehmen. Vielleicht haben Sie diese Sätze sogar schon mal selbst gesagt oder zumindest gedacht? Dann müssen Sie jetzt ganz stark sein. Denn diese Annahmen sind falsch! Es gibt keinerlei wissenschaftliche Belege dafür, dass es so etwas wie einen angeborenen „Mutterinstinkt“ gibt oder Frauen von Natur aus besser mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen können. Vielmehr sind diese Vorstellungen das Ergebnis gesellschaftlicher Erwartungen und früh erlernter Rollenbilder.

Lassen Sie uns einmal genauer hinschauen: Oft heißt es, dass mit der Geburt des Kindes auch die Mutter geboren wird. Gibt es da eine Art geheimen Schalter, der sich umlegt, sobald das Baby da ist? Annika Rösler und Evelyn Höllrigl Tschaikner haben genau das hinterfragt und sich in ihrem Buch „Mythos Mutterinstinkt“ auf die Suche nach Antworten gemacht. Und, Überraschung: Die neurowissenschaftlichen Studien, die sie anführen, zeigen klar, dass es diesen sogenannten Mutterinstinkt so gar nicht gibt. Kein biologisches Naturgesetz macht Frauen automatisch zur perfekten Bezugsperson für ein Baby. Viel wichtiger für die emotionale Bindung und elterliche Intuition ist etwas ganz anderes, und zwar der enge Kontakt mit dem Kind. Das heißt: Wer sich um das Kind kümmert, ihm zuhört, es tröstet und mit ihm wächst, entwickelt diese Intuition. Sie ist nicht angeboren. Zum Glück! Elternwerden ist also kein exklusives Frauen-Ding. Es braucht keinen biologischen Bonus, sondern Zeit, Nähe und den Mut, sich auf die Reise einzulassen. Väter, nicht-leibliche Eltern

oder Adoptiveltern – sie alle können emotionale Bindung und elterliche Intuition entwickeln und weiter wachsen lassen: mit jeder Windel, jedem Trösten und jeder kleinen Umarmung.

Aber wie kann es dann sein, dass sich diese Mythen so lange halten? Zumal wir doch genau das selbst tagtäglich in unserem eigenen Zuhause (und wenn nicht dort, dann doch im näheren Umfeld) beobachten können? Die Weichen für stereotype Rollenbilder werden schon früh gestellt. Jungs bekommen Baukästen, Autos und Abenteuer-Spielzeug, das ihre technische Neugier fördern soll. Mädchen dagegen werden mit Puppen, Spielküchen und Bastelsachen in die Welt der Fürsorge und Organisation geführt. Klingt erst mal harmlos, oder? Doch genau hier beginnt der Kreislauf. Diese kleinen Unterschiede pflanzen sich im späteren Leben fort, fast wie von selbst. Frauen übernehmen oft ganz automatisch die unsichtbare Arbeit. Das passiert nicht, weil sie es besser können, sondern weil sie es von Anfang an so gelernt haben – auch durch Vorbilder. Dieses früh angelegte Rollenverständnis ist wie ein unsichtbarer Anker, von dem man sich nur schwer lösen kann. Das schauen wir uns in diesem Kapitel genauer an.

Alles gleichzeitig? Kann niemand!

Es wird zwar allseits kommuniziert, dass Frauen angeblich ein besonderes Talent fürs Multitasking besitzen und dass berufstätige Mütter Kinder, Haushalt, Job, Partnerschaft und Hobbys mit Leichtigkeit und mühelos unter einen Hut bringen – aber: Es stimmt nicht. Eine schwedische Studie hat genau diesen Mythos widerlegt. Tatsächlich zeigt sich, dass Frauen objektiv nicht besser als Männer darin sind, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu jonglieren. Im Gegenteil: Forschende stellten fest, dass Männer ein besseres räumliches Vorstellungsvermögen haben. Das hilft ihnen, komplexe Aufgaben und den zeitlichen Ablauf zu strukturieren. Auf diese Weise haben Männer einen kleinen geschlechtlichen Vorteil beim Multitasking. Aber auch dieser Vorteil scheint nicht angeboren zu sein. Vielmehr werden die Unterschiede im Gehirn von Mann und Frau durch Übung, kulturelle Einflüsse und Erziehung gefördert. Spannend ist, dass sich der Unterschied auch mit dem Zyklus der Frau verändert: Frauen, die sich in der Zyklusphase um den Eisprung befanden, schnitten in der Studie deutlich schlechter ab. Frauen in der Phase rund um die

Menstruation schnitten nur leicht schlechter ab, was statistisch gesehen aber nicht bedeutsam war. Wir halten also fest: Frauen sind nicht besser im Multitasking, Männer könnten sogar einen Vorteil beim Multitasking haben – je nach Zyklusphase der Frau.



TRAINING MIT SUPER MARIO? Eine Studie zeigt, dass der Bereich des Gehirns, der für räumliches Denken zuständig ist, bei Männern deutlich ausgeprägter ist, wenn sie in ihrem Leben viel Zeit mit Videospielen aus den Bereichen Logik, Puzzle und Jump and Run verbracht haben. Ob es aber tatsächlich etwas bringen würde, gezielt Videospiele zu spielen, um besser im räumlichen Denken und damit auch im Multitasking zu werden, lässt sich daraus nicht ableiten.

Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass echtes Multitasking – also das Erledigen mehrerer Aufgaben gleichzeitig – für alle Menschen eine Illusion ist: Denn in Wirklichkeit wechseln wir gedanklich schnell zwischen verschiedenen Tätigkeiten, statt alles auf einmal zu machen. Die Forscherin Shalena Srna aus Michigan hat das in einer Studie veranschaulicht: Alle Teilnehmenden sollten eine Tierdokumentation anschauen und transkribieren. Die erste Gruppe glaubte, sie führe gleichzeitig zwei Aufgaben aus: Lernen und Transkribieren. Die zweite Gruppe empfand dies als eine Aufgabe. Die Ergebnisse waren beeindruckend: Teilnehmende, die dachten, sie würden Multitasking betreiben (Gruppe 1), tippten schneller, machten weniger Fehler und schnitten im Verständnisquiz besser ab. Jetzt könnte man denken: Super, dann forcieren ich Multitasking und steigere meine Produktivität. Doch so simpel ist es nicht, wie Srna und ihr Team betonen. Die Ergebnisse zeigen vielmehr, dass es nicht das Multitasking selbst ist, das die Leistung steigert, sondern der Glaube an die eigene Fähigkeit. Unsere Wahrnehmung hat einen entscheidenden Einfluss – also das, was wir glauben, leisten zu können.

Es geht also gar nicht darum, ob Frauen objektiv besser Multitasking können. Ihnen bleibt nur öfter nichts anderes übrig. Das liegt auch daran, dass ihnen glaubhaft versichert wird, dass sie das schon schaffen, denn sie sind ja schließlich Frauen. Anstatt Frauen dafür zu feiern, dass sie all die Aufgaben parallel bewältigen, sollten wir uns lieber fragen: Warum sind die Frauen in dieser Falle gelandet, so viele Aufgaben gleichzeitig zu übernehmen – und wie kommen sie da raus?

SCHRITT 3: MENTAL LOAD LOSWERDEN



Jetzt geht es darum, Mental Load nicht nur zu sortieren, sondern ihn wirklich loszuwerden. Weniger denken, weniger jonglieren – für mehr Freiraum im Kopf und im Alltag.

Einfach links liegen lassen – eine Mutprobe

Welche To-dos können weg?
Werfen Sie Ballast ab
und schaffen Sie Raum für das,
was wirklich zählt.

Wenn Sie es bis hierhin geschafft haben, dann haben Sie bereits Großes geleistet: Sie haben gelernt, wie Sie Ihren Mental Load sichtbar machen und insgesamt besser managen und wie Sie Aufgaben teilen können. Und doch bleibt da dieses schwere Gefühl, denn es ist immer noch zu viel. Kein Wunder, denn Mental Load ist nicht nur eine Frage der Organisation, sondern auch der schieren Menge. Wenn die To-dos einfach kein Ende nehmen, hilft auch die beste Organisation nicht. Deshalb ist jetzt der Moment gekommen, in dem Sie sich von unnötigem Ballast befreien. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem überladenen Heißluftballon: Sie kommen kaum vom Fleck. Aber sobald Sie anfangen, Sandsäcke über Bord zu werfen, steigt der Ballon nach oben – und Sie fühlen sich mit jedem Stück ein kleines bisschen leichter. Also seien Sie mutig: Welche Aufgaben können Sie loslassen? Welche Erwartungen, Perfektionsansprüche oder selbst auferlegten Pflichten dürfen gehen?

Mental Load loswerden bedeutet, bewusst zu entscheiden, was Sie nicht mehr tun. Das kann eine große Herausforderung sein, aber auch eine große Befreiung. In diesem Kapitel lernen Sie gezielte Methoden kennen, um besser mit der Angst vor Ablehnung umzugehen, Grenzen zu setzen und sich selbst auch mal an die erste Stelle zu setzen. Von der Worst-Case-Übung bis hin zu klaren Formulierungen für ein freundliches, aber bestimmtes Nein: Sie bekommen das Handwerkszeug, um aus dem Automatikmodus auszusteigen und Ihre Energie wieder gezielter einzusetzen. Fangen wir mit der Worst-Case-Übung an. Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie haben eine Einladung zum Sportfest bekommen. Dazu sollen alle einen Kuchen mitbringen. Sie haben das aber nicht auf dem Schirm gehabt,

und am Morgen des Festes fällt Ihnen siedend heiß ein: Ich habe den Kuchen vergessen! Jetzt kommt die Übung: Im ersten Schritt überlegen Sie: „Was ist das Schlimmste, was passieren kann?“ Die Besucher stehen fassungslos vor einem Tisch ohne Ihre Kuchenkreation und müssen hungern? Die anderen tuscheln hinter Ihrem Rücken über Ihren moralischen Verfall? Die Sportfest-Ausrichter verbieten Ihnen, jemals wieder das Gelände zu betreten? Sie merken es schon selbst: Nichts von alledem wird passieren. Denken Sie im nächsten Schritt darüber nach, was im besten Fall passieren kann. Jemand bietet an, einen Kuchen für Sie mitzubringen? Vielleicht genießen Sie den Tag ohne Druck und wenig Aufwand, ohne auch nur einen Gedanken an den vergessenen Kuchen zu verschwenden? Auch das wird vermutlich nicht passieren. Jetzt überlegen Sie, was am wahrscheinlichsten passieren wird. Vermutlich wird rein gar nichts passieren. Es gibt einen Kuchen weniger und das war's. Sie werden kurz darüber grübeln. Selbst wenn einige Mitmenschen Sie schief angucken sollten – sich deswegen Stress zu machen, ist es selten wert. Sie können ja auch einfach eine Packung Kekse aus dem Supermarkt mitbringen. Ähnliches gilt für den verpassten Arzttermin, das Zuspätkommen zu einem Meeting, die Unordnung in der Wohnung, wenn Besuch kommt. In den meisten Fällen stellt sich heraus: Es gibt keine echte Katastrophe, und es läuft auch nicht alles perfekt. Die Wahrheit liegt irgendwo dazwischen.

Optimismus ohne rosarote Brille

Gehen Sie ruhig optimistisch an solche Situationen heran. Optimismus hilft uns, an das Gute zu glauben und Herausforderungen mit Zuversicht anzugehen. Für echte emotionale Gesundheit müssen wir allerdings alle Emotionen anerkennen – auch die negativen. Denn auch die haben ihre Berechtigung. Eine kleine Portion Pessimismus kann manchmal richtig nützlich sein. Das zeigt uns auch die Wissenschaft, beispielsweise im Konzept des defensiven Pessimismus der US-amerikanischen Psychologin Julie Norem. Sie hat herausgefunden, dass Menschen, die sich bewusst negative Szenarien ausmalen, besser darauf vorbereitet sind und letztlich sogar erfolgreicher handeln. Sie finden nämlich konkrete Lösungen, bevor das Problem überhaupt entsteht, haben dadurch weniger Angst und kommen so nicht so schnell in eine lähmende Situation. Ganz ähnlich funktio-

niert das Pre-Mortem-Modell von Gary Klein. Statt im Nachhinein zu analysieren, warum etwas schiefgegangen ist (wie bei einer Autopsie), schauen Sie schon im Voraus auf mögliche Hindernisse. Sie tun also so, als wäre der Plan gescheitert, und überlegen sich dann, warum es so gekommen ist. Spannenderweise sehen Sie auf diese Weise mehr Handlungsoptionen, und Ihre Fähigkeit, die Gründe zu erkennen, steigt um 30 Prozent – ganz einfach dadurch, dass Sie sich vorstellen, das Ereignis hätte bereits stattgefunden.



AUCH IHRE GESUNDHEIT PROFITIERT. Eine Studie der Universität Harvard zeigt sogar, dass Menschen mit einer optimistischen Lebenseinstellung im Durchschnitt länger leben und seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen leiden. Auch in der Positiven Psychologie wird Optimismus als wichtiger Faktor für Wohlbefinden und Resilienz hervorgehoben.

Mit der Worst-Case-Übung können Sie sich dieses Wissen zunutze machen. Sie ist ein mentaler Trick aus der Positiven Psychologie, mit dem wir uns bewusst machen, was tatsächlich passieren kann, wenn etwas nicht rundläuft, so wie bei der Sache mit dem Kuchen. Da haben wir ja auch schon gemerkt: Die meisten unserer alltäglichen Sorgen sind viel weniger dramatisch, als sie sich in unserem Kopf anfühlen. Sie können bei dieser Übung sogar noch einen Schritt weitergehen und es wirklich mal drauf ankommen lassen, anstatt solche Szenarien nur im Kopf durchzuspielen. Backen Sie beim nächsten Sport- oder Kindergartenfest mal ganz bewusst keinen Kuchen. Beim nächsten Geburtstag von einer Person, die sich nichts wünscht, kaufen Sie auch kein Geschenk. Oder räumen Sie vor dem nächsten Besuch der Schwiegereltern mal nicht auf. Stattdessen tun Sie sich in der so gewonnenen Zeit etwas Gutes. Probieren Sie es aus! Sehen Sie es gern als Mutprobe. Besonders wenn Sie im Augenblick sehr viel zu tun haben und sich sehr belastet fühlen, bietet es sich an, einfach mal etwas ganz bewusst links liegen zu lassen. Klar, das darf nichts sein, bei dem es tatsächlich zu schlimmen Folgen kommen könnte, wenn die Aufgabe nicht erledigt wird. Ebenso wenig sollte es eine Aufgabe sein, die Sie bereits ausdrücklich übernommen haben – wenn Sie die loswerden wollen, ist es nur fair, wenn Sie das ebenfalls klar ansprechen. Doch es gibt sicher genug andere Aufgaben, die Sie bisher einfach stillschweigend übernommen haben und bei denen die Welt nicht untergeht, wenn sie

nicht gemacht werden. Wichtig dabei: „Links liegen lassen“ bedeutet, dass Sie sich nicht um diese Aufgaben kümmern. Und zwar in keiner Form. Sie delegieren sie also auch nicht aktiv an jemand anderen. Falls eine andere Person von allein auf die Idee kommt, dass es hier etwas zu tun gibt, umso besser – falls nicht, ist das auch nicht schlimm. Bei dieser Übung geht es nicht darum, dass Sie nachlässig werden sollen, sondern dass Sie entlastet werden. Sie soll Ihnen helfen, die richtigen Prioritäten zu setzen und zwischen echten Problemen und hausgemachtem Stress zu unterscheiden. Denn häufig ist der Mental Load nicht nur das, was wir tun, sondern vor allem das, was wir glauben, tun zu müssen.

Warum weniger manchmal mehr ist

Wir alle sammeln im Laufe der Zeit nicht nur Dinge an, sondern auch Informationen, Verpflichtungen und digitalen Ballast. Und all das kostet uns Energie: Herumstehende Dinge müssen entstaubt werden, brauchen neue Batterien oder müssen weggeräumt werden. Sicher haben Sie sich auch schon einmal dabei ertappt, wie Sie eine Verabredung zugesagt haben, auf die Sie eigentlich keine Lust hatten? Wie Sie einen Flyer mitgenommen haben, obwohl Sie wussten, dass Sie ihn nie wieder anschauen würden? Oder wie Sie in einer Textnachrichten-Gruppe mit 30 Leuten feststecken, obwohl Ihnen die ständigen Benachrichtigungen den letzten Nerv rauben? Diese Beispiele zeigen schon: Weniger ist nicht nur mehr – weniger ist leichter. Denn zu Hause ziehen Sie den Flyer aus der Jackentasche und müssen sich dann entscheiden: aufbewahren, wegschmeißen oder weitergeben? Ähnlich ist es mit den Dutzenden ungelesenen Newslettern in Ihrem Posteingang. Hier gibt es ganz einfache Lösungen: Bestellen Sie Newsletter rigoros ab und abonnieren Sie keine neuen Newsletter. Kleben Sie ein „Keine Werbung“-Schild auf Ihren Briefkasten und sparen Sie sich in Zukunft das Aussortieren von Prospekten, die Sie sowieso nicht lesen. Gleichzeitig haben Sie so weniger Papiermüll. Überlegen Sie außerdem, welche Textnachrichten-Gruppen Ihnen wirklich einen Mehrwert bringen. Treten Sie aus unnötigen Gruppen aus und lassen Sie sich bei wichtigen Dingen persönlich informieren. Auch bei Social Media kann es sich befreiend anfühlen, wenn Sie Accounts, die Ihnen nicht guttun oder einfach Ihre Zeit fressen, ganz einfach entfolgen.

Egal, ob sozial, digital oder im Haushalt: Regelmäßig entrümpeln lohnt sich. Psychologen sprechen vom Effekt der kognitiven Entlastung: Je weniger offene To-dos und visuelle Reize, desto entspannter ist unser Gehirn, und das heißt: Sie fühlen sich besser, haben weniger Stress – und Sie schlafen sogar besser.



EINE SACHE MUSS GEHEN. Am besten probieren Sie es sofort aus. Machen Sie jetzt den ersten kleinen Schritt: Misten Sie einen Gegenstand aus, streichen Sie eine Verpflichtung aus dem Kalender oder bestellen Sie einen Newsletter ab. Spüren Sie, wie befreiend sich das anfühlt?

So ist es im Prinzip mit allen Dingen: Was Sie nicht kaufen, müssen Sie nicht aufräumen. Jedes neue technische Gerät, jedes Kleidungsstück, jedes Deko-Element, jede zusätzliche Tasse in der Küche sind Dinge, um die Sie sich kümmern müssen. Das mag banal klingen, ist aber ein großer Hebel, um sich selbst zu entlasten. Das bedeutet nicht, dass Sie in den Minimalismus-Modus wechseln und mit zwei T-Shirts und einem Teller leben müssen. Es bedeutet vielmehr, dass Sie sich bewusster machen, was wirklich einen Mehrwert bringt. Wenn Sie dem Impuls widerstehen, neue Weihnachtsdeko zu kaufen, die Ihnen womöglich gar nicht die erhoffte Freude bringt, entgehen Sie auch dem Stress, diese jedes Jahr wieder säuberlich einpacken und einlagern zu müssen. Und vielleicht basteln Sie dieses Jahr mal nicht selber den Adventskalender mit 24 Kleinigkeiten, sondern schenken stattdessen an den Wochenenden einzelne Erlebnisse wie eine Karussellfahrt, Schlittschuhlaufen oder einen Kinobesuch, den Sie eh gemacht hätten. Denn es ist doch so: So ein selbst gemachter Adventskalender kann in der ohnehin stressigen Vorweihnachtszeit schnell zum Endgegner werden, und am Ende spielen die Kinder dann gar nicht mit den 24 liebevoll ausgesuchten Kleinigkeiten. Deshalb lohnt es sich, zumindest mal zu fragen, ob die Kinder ebenso mit einem einfachen Schokokalender glücklich sind. Ein fertiger Kalender spart nicht nur wertvolle Zeit, sondern ist meistens auch deutlich günstiger.

Fast alles kann zum Mental Load werden. Klar, Veranstaltungen, Feste und Treffen können den Alltag erhellen, aber das soziale Leben kann auch zu voll und damit zur Belastung werden. Jeder Kindergeburtstag, jede Einladung zum Brunch und jedes Vereinsfest bedeutet schließlich nicht nur Zeit vor Ort, sondern auch Planung. Was ziehe

WENIGER KRAM, MEHR KLARHEIT

Diese Checkliste hilft Ihnen, physische,
digitale und mentale Lasten loszuwerden.
Was können Sie loslassen?



PHYSISCHER BESITZ

Dekoration reduzieren: Was steht nur rum?

Kleidung aussortieren: Was wurde ein Jahr lang nicht getragen?

Schränke/Schubladen ausmisten

Altes Spielzeug weggeben

Konsum überdenken: Brauche ich das wirklich?



DIGITALE ORDNUNG

Newsletter abbestellen, die Sie nicht lesen

Apps löschen, die Sie nicht mehr nutzen oder die Ihnen nicht guttun

Social-Media-Accounts entfolgen, die Ihnen kein gutes Gefühl geben

Digitale Dokumente sortieren und löschen



INFORMATIONSLUT

Benachrichtigungen auf dem Handy minimieren

News-Kanäle bewusst auswählen

Chat-Gruppen ohne Mehrwert verlassen

Keine-Werbung-Schild am Briefkasten



AKTIVITÄTEN UND TERMINE

Regelmäßige Termine prüfen: Sind sie für Sie wirklich relevant?

Verabredungen absagen, die mehr Stress als Freude machen

Aktivitäten der Kinder hinterfragen: Was tut wirklich gut, was ist eher zu viel?

Pausenzeiten im Kalender blocken

Fahrten zum Einkaufen oder für Erledigungen bündeln



TO-DOS UND VERANTWORTUNG

Verantwortung abgeben: Was können andere übernehmen?

To-do-Liste auf das Wesentliche kürzen: Was ist wirklich wichtig?

Weniger perfektionistisch sein: Wo reicht ein „gut genug“?

Worüber kreisen Ihre Gedanken? Schreiben Sie es auf oder lassen Sie es los!

ich an? Was bringe ich mit? Wann müssen wir los? Machen Sie sich klar, dass Sie nicht überall dabei sein müssen, und setzen Sie für sich Prioritäten. Es ist okay, wenn Sie eine Einladung absagen. Und manchmal ist ein Sonntag ohne Termine das Beste, was man sich selbst schenken kann.

Harmonie ist nicht alles

Wenn Sie Probleme haben, einfach mal etwas links liegen zu lassen oder einen Termin abzusagen, dann geht es Ihnen vielleicht wie Alex: Sie springt ein, wenn im Sportverein helfende Hände fehlen, sie übernimmt die Besorgung des Geburtstagsgeschenks für den Kollegen, sie hört geduldig zu, wenn eine Freundin zum zehnten Mal über ihren stressigen Job klagt, und das, obwohl Alex selbst längst auf dem Zahnfleisch geht. Sie hat sich auch für die Organisation des Schulfests gemeldet, weil es sonst keiner getan hat. Und wenn sie mal eine Bitte abschlägt, dann meldet sich sofort das schlechte Gewissen. Denn Alex ist eine People Pleaserin. People Pleaser sind Menschen, die nur schwer Nein sagen können, weil sie vermeiden wollen, dass andere enttäuscht, verärgert oder gar verletzt sind. Sie wollen niemandem zur Last fallen, Harmonie bewahren und, tief im Inneren, einfach auch gemocht werden.



SICH SELBST NICHT VERGESSEN! Empathie, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit – das klingt alles wunderbar, oder? Ist es auch. Aber nur so lange, wie man diese Einstellung auch sich selbst gegenüber zeigt und lebt. Denn das eigene Wohlbefinden ist mindestens genau so wertvoll wie das der anderen.

Das Verhalten der People Pleaser ist im Grunde ganz natürlich. Denn Menschen sind soziale Wesen. Wir sind darauf programmiert, dazu gehören zu wollen, denn in unserer evolutionären Vergangenheit war die Zugehörigkeit zur Gruppe oft überlebenswichtig. Wer sich isolierte, hatte ein Problem. Diese Urangst steckt immer noch in uns. Studien zeigen, dass soziale Zurückweisung im Gehirn ähnliche Areale aktiviert wie körperlicher Schmerz. Kein Wunder also, dass wir uns oft lieber anpassen, als potenzielle Konflikte zu riskieren. Ein klassisches Experiment von Solomon Asch (1951) veranschaulicht,

wie stark unser Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit ist. Versuchspersonen wurden gebeten, die Länge von Linien zu vergleichen – eine scheinbar einfache Aufgabe. Doch wenn eine Gruppe eingeweihter Versuchsteilnehmer absichtlich falsche Antworten gab, passten sich viele andere trotz besseren Wissens an. Dieses Phänomen beruht zum einen darauf, dass wir die Informationen anderer als Beleg für die Wirklichkeit sehen. Zum anderen wollen wir die positiven Erwartungen anderer nicht enttäuschen, denn wir wollen uns ja wertvoll fühlen und dazugehören. Diese Tendenz, sich der Gruppenmeinung anzuschließen, gibt es auch bei Befragungen: Menschen geben dabei oft Antworten, von denen sie annehmen, dass sie gesellschaftlich am positivsten wahrgenommen werden. Dabei spielt der soziale Vergleich, vor allem in Momenten der Unsicherheit, eine wesentliche Rolle. Unsere tief verankerten Glaubenssätze, wie das Streben nach einem positiven Selbstbild und auch die Angst vor sozialer Ablehnung führen dazu, dass wir oft Ja sagen, selbst wenn uns die tatsächlichen Konsequenzen nicht guttun. Auf den Punkt gebracht bedeutet das: Wir passen uns und unsere Meinung an, um Konflikte zu vermeiden, unsere sozialen Beziehungen zu pflegen und unser Selbstwertgefühl zu sichern. Das erklärt, warum Menschen oft geneigt sind, sich selbst zu vernachlässigen und Dingen zuzustimmen, nur um nicht von der sozialen Norm abzuweichen. Das ist die Grundlage des Phänomens „People Pleasing“. Auf Mental Load kann People Pleasing wie ein Brandbeschleuniger wirken. Besonders Frauen wird oft früh beigebracht, fürsorglich, hilfsbereit und harmoniebedacht zu sein. Wer Erwartungen früh verinnerlicht, merkt oft gar nicht mehr, dass er oder sie eigentlich aus Pflichtgefühl handelt und nicht aus eigenem Willen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sind Sie ein People Pleaser?

SIE SAGEN JA, OBWOHL SIE NEIN MEINEN. Egal, ob es darum geht, eine zusätzliche Aufgabe bei der Arbeit zu übernehmen, sich um die Planung des nächsten Familienfestes zu kümmern oder einer Freundin kurzfristig zu helfen, Ihr erster Impuls ist immer, zuzustimmen, selbst wenn Sie innerlich stöhnen. Die Angst davor, jemanden zu enttäuschen, wiegt für Sie schwerer als Ihr eigener Wunsch nach Ruhe oder etwas Zeit für sich.

SIE FÜHLEN SICH FÜR DIE GEFÜHLE ANDERER VERANTWORTLICH. Sie haben immer den Eindruck, dass es an Ihnen liegt, ob andere sich gut fühlen. Wenn jemand verärgert oder enttäuscht ist, suchen Sie den Fehler bei sich und versuchen sofort, die Situation zu retten, auch wenn Sie gar nichts falsch gemacht haben.

KONFLIKTE MACHEN IHNEN ANGST. Ein ehrliches Nein oder eine abweichende Meinung zu äußern, fühlt sich an, als würden Sie eine tickende Zeitbombe zünden. Deshalb gehen Sie lieber Kompromisse ein, selbst wenn sie Ihnen nicht guttun. Besser, als dass jemand sauer auf Sie sein könnte. Harmonie hat für Sie oberste Priorität, sogar dann, wenn das bedeutet, dass Sie ständig Ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen.

SIE ENTSCHULDIGEN SICH STÄNDIG – auch für Dinge, die eigentlich gar nicht Ihre Schuld sind. Ob jemand im Supermarkt gegen Sie läuft oder das Meeting zu lange dauert, die Worte „Sorry“ oder „Tut mir leid“ kommen Ihnen in nahezu jeder Situation wie automatisch über die Lippen. Selbst dann, wenn Sie objektiv betrachtet keinen Fehler gemacht haben.

IHR SELBSTWERT HÄNGT VON DER ANERKENNUNG ANDERER AB. Wenn Sie Lob oder Dank bekommen, fühlen Sie sich gut – wenn nicht, zweifeln Sie an sich. Sie sind es gewohnt, Bestätigung von außen zu bekommen, und fühlen sich schnell unruhig oder unsicher, wenn sie ausbleibt. Statt sich selbst genug zu sein, suchen Sie nach Zeichen, dass andere Sie mögen und wertschätzen.

SIE STELLEN IHRE EIGENEN BEDÜRFNISSE HINTEN AN. Sie achten darauf, dass alle um Sie herum versorgt sind, Ihre eigenen Wünsche sind nicht so wichtig. Vielleicht bemerken Sie es nicht einmal, weil es für Sie längst normal geworden ist, dass andere Vorrang haben. Ihre eigenen Grenzen sind fließend. Wenn jemand etwas von Ihnen möchte, stellen Sie Ihre Pläne oft wie selbstverständlich zurück.

SIE FÜHLEN SICH ERSCHÖPFT UND ÜBERFORDERT. Ständig für andere da zu sein, nimmt Ihnen die Luft zum Atmen. Sie hetzen von einer Aufgabe zur nächsten, versuchen, es allen recht zu machen, und bleiben dabei selbst auf der Strecke. Vielleicht fühlen Sie sich manchmal sogar unzufrieden oder frustriert, aber der Gedanke, weniger für andere zu tun, löst Schuldgefühle aus.

ENDLICH WIEDER DURCHATMEN!

Alles im Blick haben, an unzählige To-dos denken, bloß nichts vergessen ... Diese permanente Denkarbeit bedeutet Dauerstress. Höchste Zeit, etwas zu ändern! Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie Mental Load fair teilen, entspannt managen und bewusst loslassen. Mit wissenschaftlich fundierten Strategien, praktischen Übungen und alltagstauglichen Tipps können Sie Ihre Belastung spürbar verringern. So schaffen Sie Raum für das, was wirklich zählt: Entspannung, Fokus und Lebensfreude.



**Stiftung
Warentest**

Unabhängig. Objektiv. Unbestechlich.

