

**MENTAL LOAD:** Wenn das Organisieren von Alltagsaufgaben zum mentalen Hamsterrad wird

# Denken bis zum Umfallen

*Das Tempo im Alltag ist hoch, und die täglichen Aufgaben zu bewältigen wird je länger je komplexer. Wie gelangen wir in die mentale Endlosschleife, die auf die lange Sicht so erdrückend wirkt, und was kann dagegen helfen?*

SUSANNE KÜNSCH

Die Tochter muss zum Zahnarzt, der Sohn ins Fussballtraining, ach ja, heute muss ich die Nachbarskinder in den Musikunterricht fahren, und ein Kuchen für die Geburtstagsfeier in der Spielgruppe muss auch noch gebacken werden – soll ich Dinkel nehmen oder doch lieber ohne Ei? Habe ich das Hemd von meinem Mann schon gewaschen für den Besuch seines Chefs am Sonntag? Dessen Frau ist allergisch auf Tomaten und Benzin tanken muss ich auch noch. Was koch ich bloss? Und ein Geschenk für den Grossvater im Spital muss ich auch noch organisieren. Was hat der wohl gerne: Schokolade oder doch lieber Kuchen oder bringt das schon der Bruder?

Die meisten Mütter kennen diesen Zustand nur zu gut, wenn die Gedanken und To-dos im Kopf herumfliegen wie in einem Bienenhaus. In den letzten Jahren hat sich für diesen Zustand der Begriff «Mental Load» (mentale Last) etabliert, der viele Menschen, aber in erster Linie Frauen bereits seit Jahrzehnten beschäftigt.

## Erdrückende Alltagslast

Die diplomierte Naturheilpraktikerin und Pflegefachfrau HF, Nicole Bucher, erklärt den Begriff so: «Mit Mental Load ist die Belastung durch die Organisation von kleinen Dingen gemeint, welche gemeinhin als nicht der Rede wert gelten. Termine und Tätigkeiten, welche man im Kopf behalten muss, die in der Summe der Alltagslast jedoch erdrückend werden können.» Zur Belastung könne Mental Load werden, wenn die Gedanken über einen langen Zeitraum ständig kreisen würden und man sich wie in einem Hamsterrad gefangen fühle.



Die familiäre Organisation von Kinderbetreuung, Haushalts- und Terminpflege trägt zu «Mental Load» bei. (Bild: zvg)

«Der Druck steigt, da die notwendige Entspannung, der Ausgleich, fehlt. Alles in der Natur und damit auch die Gesundheit unterliegen wiederkehrenden Rhythmen. Phasen von Anspannung und Ruhe wechseln sich ab. Genauso wie Ernte und Brache», so Bucher. Gerade dieses empfindliche Gleichgewicht langfristig durcheinander, könnten sich Krankheitszeichen und Erkrankungen bemerkbar machen.

## Psyche auf Alarmstufe

Mögliche Auslöser können so unterschiedlich sein, wie das Leben selbst, sagt Nicole Bucher. «Ein Faktor sind die äusseren Stressoren wie beispielsweise die Arbeit, die Familiensituation, das Haushaltsmanagement, die laufende To-do-Liste, Termine, schulische oder private Ereignisse, finanzielle Sorgen, Krankheiten oder das aktuelle Weltgeschehen.» Oft komme zusätzlich zum hohen Mental Load noch der eigene innere Kritiker dazu. Eine Doppel-

oder Mehrfachbelastung, lange Präsenzzeiten und keine klare Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit erhöhten den Druck durch die ständige gedankliche Bereitschaft. «Können die Stresshormone nicht abgebaut werden, reagiert unser Nervensystem, das nicht für eine Dauerbelastung konzipiert ist. Durch Adrenalin und Cortisolausschüttung entwickeln sich Stresssymptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen, hoher Blutdruck, Verdauungsprobleme, Zittern, Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Gereiztheit, Müdigkeit bis hin zu chronischer Erschöpfung, Burnout oder Depression», so Bucher.

## Doppelbelastung erkennen

Vorbeugend empfiehlt sie in einem ersten Schritt, die Doppelbelastung als solche zu erkennen und zu bewerten und sich selbst für die geleistete Arbeit anzuerkennen und sich zu belohnen. «Es hilft, die To-dos aufzuschreiben. Was aufgeschrieben ist, kann nicht mehr

vergessen gehen.» Eine Prioritätenliste und die Überlegung, welche Tätigkeiten gestrichen, delegiert oder verschoben werden können und regelmässige Pausen würden zusätzlich helfen. Weg vom inneren Antreiber, weg von «ich muss», hin zu «ich darf», plädiert Bucher für ein Umdenken zu innerem Erlauben. «Ein Hobby, das Freude macht, Zeit für sich wie einen Termin in der Agenda eintragen und diese Zeit auch konsequent einhalten. Besonders wertvoll ist es, sich körperlich zu betätigen. Durch die Bewegung werden Stresshormone schneller abgebaut.» Professionelle Hilfe wird empfohlen, wenn man die Freude verliert, sich zurückzieht von Freunden und Familie und wenn man allein keine Entlastung herbeiführen kann.

## Rechtzeitig Hilfe holen

«Sobald sich Anzeichen einer Depression, von Panikattacken oder gar Suizidgedanken bemerkbar machen, ist ein Termin mit dem Hausarzt oder einem

Psychologen oder einer Psychologin unverzichtbar. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Hilfe zu suchen und diese anzunehmen.» Am Ende geht es darum, sich Zeit für die Aktivitäten und für die Menschen zu nehmen, die das Leben erst so wundervoll werden lassen, zu sehen, wie wichtig man ist und sich für das täglich Geleistete anzuerkennen.

Hilfreiche Links: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch); [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch); [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch); Die dargebotene Hand Tel 143.

## ZUR PERSON



Nicole Bucher ist diplomierte Naturheilpraktikerin und diplomierte Pflegefachfrau

HF. Die Mutter von zwei Kindern lebt in Büron LU und arbeitet seit 2015 als Naturheilpraktikerin. *suk*