

„Geht Mental Load uns alle an?“

Liebe Lesenden!

Ja, Mental Load ist ein wichtiges Thema, das uns alle betrifft. Unsichtbare Arbeit, mentale Belastung und die Frage, wie gerechter damit umgegangen werden kann sind Themen, die uns alle angehen. Diese unsichtbare Belastung, die man als „**Mental Load**“ bezeichnet, verspüren viele Menschen, wenn sie (fast) allein für den Familienalltag, Care-Arbeit und im Berufsalltag verantwortlich sind und die Arbeit nicht aufgeteilt wird. Dieser nicht endende gedankliche Strom von Aufgaben wird als „Mental Load“ bezeichnet und kann nach heutigen Erkenntnissen Menschen an den Rand des Nervenzusammenbruchs bringen.

In ihrem Buch „Mental Load meistern“ zeigt **Dr. Maria Bergler** praxisnahe Wege, um den täglichen Stress zu reduzieren und wieder mehr Gelassenheit zu gewinnen. Es klingt erst mal so leicht und scheint doch so schwer zu sein. In kompakter Form („**30 Minuten**“) schafft sie es Wege aufzuzeigen, wie es gelingt. Das Format ist ideal für alle, die sich mit dieser Thematik auseinandersetzen möchten, aber nicht die Zeit haben, umfangreiche Literatur zu wälzen. Das Buch kombiniert eine ausgewogene Mischung aus wissenschaftlicher Fundiertheit, differenzierter Betrachtung und praxisnahen Herangehensweisen.

Die Reflexionstools sind klar und eingängig, die praktischen Tipps lassen sich sofort umsetzen und nachhaltig in den Alltag integrieren. Besonders gelungen ist die klare Struktur des Buches: Für "Fast Reader" gibt es eine Kurz-Zusammenfassung, zudem werden am Ende jedes Kapitels die wichtigsten Punkte ebenfalls noch einmal zusammengefasst.

Wir leben in einer als BANI beschriebenen Welt. Das Akronym versteht die Welt als brüchig, ängstlich, nicht-linear und sogar unbegreiflich. Die Anforderungen an uns alle steigen. In der Definition und Abgrenzung von Mental (Over-)Load zu anderen, leider auch drastischen, Formen der Überlastung wie Burn-out oder Depressionen fand ich die Selbstreflexionsfragen sehr hilfreich. Ebenso wie den klaren und eindeutigen Hinweis, in solchen Fällen fachmännische Hilfe zu suchen.

Umso wichtiger ist es, regelmäßig seine Energiereserven aufzufüllen, bevor man in den Überlebensmodus versinkt. Sie sind erschöpft, leiden unter Stress, fühlen sich ausgenutzt und haben keine Zeit für sich? Dann fehlt es Ihnen wahrscheinlich an Eigensinn. Fehlt es an Eigensinn, oder ist er zu schwach ausgebildet, hat das Auswirkungen auf die Gesundheit und viele Bereiche des Lebens. Allerdings wird der Zusammenhang zwischen den Schwierigkeiten, mit denen man zu kämpfen hat, und fehlendem Eigensinn häufig nicht gesehen. Wer sich ausgenutzt fühlt, sich nur schwer durchsetzen kann, sich ausgebrannt fühlt oder sein Leben gar als sinnlos empfindet, sollte prüfen, wie stark sein Eigensinn ausgeprägt ist. Auch ständige Zeitnot ist unter Umständen auf einen Mangel an Eigensinn zurückzuführen. Eigensinn positiv zu betrachten, finde ich hilfreicher als den sonst

üblichen Rat, egoistischer zu sein. Eigensinn lädt zur Selbstfürsorge ein – und dazu, Vertrauen in sich selbst und die Fähigkeiten anderer zu entwickeln.

Wer ihre Interessen artikuliert und deutlich sagt, was sie will und was nicht, wird schnell als aggressiv und egoistisch kritisiert. Eigensinn und Egoismus haben jedoch nichts miteinander zu tun und sind nicht das Gleiche (vgl. Seite 53). Ein eigensinniger Mensch setzt sich für seine Rechte und Interessen ein, aber in einer Art und Weise, die die Rechte anderer nicht verletzt und auch nicht deren Gefühle.

Dr. Maria Bergler ist ein wunderbares sowie wertvolles Buch gelungen, das Impulse zur Selbstreflexion über den eigenen Mental Load gibt und zum strukturierten Nachdenken und Handeln anregt. Ein großer Pluspunkt ist die zugängliche Sprache, die auch komplexe Sachverhalte leicht verständlich macht. Wer nach einem kompakten und nützlichen Leitfaden über Mental Load sucht, findet in diesem Buch eine echte Bereicherung.

Mit herzlichen Grüßen,

A handwritten signature in a cursive script that reads "Monika Hesse-Haake". The ink is a light grey color.

Monika Hesse-Haake
Krefeld, Dezember 2024

Lesetipp 48_2024