Mind Map GrossmütterRevolution, 24.10.2025
Mental Load

Mental Load: Hohe & komplexe mentale Arbeitslast mit 3 Aspekten:
1. Unsichtbare, unbezahlte, nicht anerkannte Arbeit
2. Grenzenlos, gleichzeitig, durchzieht Arbeit, Freizeit, Schlaf
3. Andauernd, nie vollständig, da verbunden mit geliebten Menschen

Stress: Das ausgelöste körperliche Gefühl, wenn Gleichgewicht zwischen Last und Energie gestört, überbeansprucht, der Belastung nicht gewachsen.

Erlebnis, an das wir gerne denken- weil wir entspannt geniessen konnten
- Kirchner Ausstellung – ganz präsent
- Schreibrunde am Neumond
- 2600 Zeichen Kolumne, Medienvertretung alle 14 Tag, November schöne Reaktionen
- Frauenweisheiten Interview mit toller Frau
- Gespräche mit Menschen, das Leben erzählen, zusammen reden und essen. Eine Kollegin verloren über sie ausgetauscht, beieinander gewesen.
- Kochen, im Fluss sein, intensives Zuhören
- Draussen sein *2
- Grad mühsam, körperlich beeinträchtig, aber gut: Chili ernten auf dem Balkon
- Pilzli sammeln

1. Mental Load - was verstehen wir daruter?

ich
- Unsichtbare Denk-Arbeit
  - manchmal ein Gnusch haben, weil es zu viele Themen sind
  - Ich sehe nicht mehr alles, es kommt zu viel ; Angst
  - verschiedene Sachen gleichzeitig machen
  - auch im Schlaf daran denken
- kognitive und emotional Aufgaben
  - spüre es körperlich, Sprache ist nicht mehr voll kontrollierbar
  - Druck den ich mir selber mache
  - bin nicht zu privaten Kontakten gekommen - spinn ich, das was mich nährt nicht zu tun? Reduziert auf 50%
  - Ich kann mich gut von Druck distanzieren, früher nicht mal Telefon abgenommen, obwohl es schön gewesen wäre...
  - Einfach zu viel im Kopf und dann geht nichts mehr. Bisher mit 17 Bällen gleichzeitig jongliert...

andere
- gesellschaftliche Entwicklungen
  - Werte bei Enkeln wieder ins gute bringen? Wie damit es nicht moralisierend und erziehend ist? Das ist extremer Stress
  - zu viel zu laut; die Welt immer im Hinterkopf
  - Kann nicht mehr TV hören, Kontrast von Gaza / Konsum hier in Adventszeit. Macht mich aggressiv
  - Werbung, Musik, sehr laut beim posten - muss abschalten
  - Weltsituation und Verunsicherung durch politische Lage
  - Sorge um die Enkelsituation, wir haben es gut gesagt
  - "Die Alten immer den Jungen reingeredet" wie dagegen ankommen
- Anfragen unserer Unterstützung /Care
  - Weihnachten planen
  - Freiwilligenengagement, Mutter stellt Anforderungen - sehr überlastet

1

2. Mental load – "geistige Last": Wie gehen wir damit um?

- Was entlastet?
  - zusammen zu sprechen; Zu sagen: "Ich habe keine Ahnung" hilft mir, offen zu werden
  - "ich brauche Zeit" gibt mit Luft zu überlegen
  - es gibt andere, die auch so denken, schafft Verbundenheit
  - stop, das kanns nicht sein
  - bei mir bleiben,
  - nur 1 aufs Mal machen
  - wenn es mir zu viel geworden ist, Lädele gegangen - von Schaufenster zu Schaufenster
  - mit anderen bewusst Beziehungen pflegen
  - wesentlische, zuhörende Kontakte pflegen
  - sich Zeit mit anderen ganz bewusst nehmen
- Wie hat es sich im Alter verändert?
  - Enorme Freiheit durch Wegfall der Berufsarbeit
  - mehr nachspüren
  - Zeit für mich selbst nehmen
  - toxische Lüt fern halten
  - jetzt schau ich nicht mehr die Schaufenster
  - Leben als Reise mit dem Zug, wo man bewusst ein- und aussteigt
  - durch die Freiheit auch mehr unangenehme Themen präsent, wie Weltpolitik
  - früher nur Zuhörerin, jetzt mehr selber auch diese Erwartung und ich fordere das ein
  - Narrenfreiheit - unabhängig von Meinung anderer
  - innehalten und reflektieren was ist
  - Erkenntnis der Situation durch Schmerz - sich darauf einlassen
  - Wenn es mir gut geht sind Beziehungen lebendiger - genauer spüren, was ich selbst brauche
  - Wegfall der beruflichen Verpflichtung ermöglicht "Frechheit"
  - sich zugestehen etwas nicht mehr tun, unabhängiger von Erwartungen, freier

3

3a. Wie erklären wir uns die Situation?

persönlich
- was denken die Lüt?
- "da ist es nass/dreckig" und ich gehe und bringe es in Ordnung
- Orientierung an den Männern - ständiges Gefühl nicht zu genügen

gesell-schaftlich
- Begriff zu haben, die Ansprüche in Frage stellen
- Franziska Schutzbach: patriarchalische Strukturen, es geht um gesehen zu werden, immer nicht zu genügen als Frau.
- Frauen sagen etwas, wird nur gehört wenn es Männer sagen
- Belastung wirkt über viele Generationen
- Vieles anders entschieden, als ich es gewollt hätte
- Über Generationen gewachsene Selbstverständlichkeit / Sozialisation über Generationen: Männer empfinden, steht private Dienerin zu im Haushalt und Bett

3b. Wias können wir - die Zukunft gestaltend - tun?

persönlich
- "Was mach ich wieder mit mir?" Und nichts gemacht...dann kam Absage
- Julia Onken: Männer sind anders, Frauen auch.
- sich Männer suchen, die schon anders sind...
- Ansprüche anderer hinterfragen, alles leisten zu müssen Familie, Arbeit und alles 100%
- ich muss nicht; wir können wenn wir Hunger haben immer noch überlegen..
- Stolz auf mich sein
- Automatisiertes erkennen und hinterfragen

gesell-schaftlich
- mehr hinterfragen, ob wirklich die Männer alles besser wissen?
- Anregen, dass Vaterrolle anders gesehn wird
- Frauen selbstverständliche Perspektive, die nicht hinterfragt wird
- Erfolge sichtbar machen und feiern

Bilder der Zukunft aus unseren Gesprächen:
- Ganz gute Ausbildung ist wichtig; Kopf über Wasser behalten, selber für alles sorgen können! Mit Glück einen guten Partner finden, aber muss nicht sein. Ich-Botschaften wichtig (schwer mit eigenen Kindern gelernt) – ich empfinde das so...."
- „Kommunikation ist sehr wichtig auch Generationenübergreifend. Viele junge Frauen auf gutem Weg. Umgang unter Generationen ist wichtig."
- „ Enkel im Kleinen unterstützen „Du bist ein Glücksfall"; aber auch uns gegenseitig unterstützen und bestärken, damit wir uns nicht ohnmächtig fühlen, angesicht derer, die die Macht an sich gerissen haben....Verbundenheit in GmR ganz wichtig – auch, um etwas sichtbar zu machen. Solidarisch mit anderen Gruppierungen sein, die Anstand, Liebe und Wohlergehen vorleben. Dankbarkeit für Vorgängerinnen praktizieren."
- „ Entscheidend ist das Miteinander. Nicht nur für die Leistung, sondern die Qualität vom Herz aktiv leben und weitergeben. Annehmen, dass es für die jungen anders ist und doch die eigenen Werte teilen."
- „Ppatriarchalische Prägung ist für einzelne sehr stark und manche hatten gar keine Unterstützung. Junge Frauen ermutigen indem wir fragen „Wie geht es Dir", um das reflektieren und entwickeln von Strategien überhaupt zu ermöglichen."
- „Hatte als Bauersfrau verboten bekommen zu arbeiten; bei Trennung kam die grosse Wahrheit. Die Gratisarbeit aufzuhören ist der grosse Berg an dem wir schaffen."
- „Tiefe Verbundenheit zwischen uns. Früher in der Arbeit wurde unter Frauen gegeneinander gearbeitet. Heute hier sich ehrliche Wertschätzung, Komplimente, Solidarität zu geben...Wohnformen, die das generationenübergreifend unterstützen, wären ein Anliegen – auch für die jungen Menschen, einschlisslich junge Männer."
- „Für Finanzen viel mehr Bewusstsein bei Frauen schaffen, besonders zu Pensionszahlungen/-ungleichheit."
- „Hüten, damit die jungen Frauen sich treffen können. Männer haben Räume durch das Militär etc. gehabt. Solche Räume schaffen....auch für Zeiten, wo es körperlich schwieriger wird"
- „Machtverhältnisse prägen. Wir sind Vorbilder für junge Frauen und für die ist unsere Geschichte wichtig, es zieht vom kleinen ins grosse Kreise"
- „Sich gegenseitig zu unterstützen ist wesentlich; ‚Du schaffst das', ‚wenn's nicht geht, ists kein Fehler, sondern eine Erfahrung;' sich Hilfe holen, sich gegenseitig unterstützen und vernetzen."
- „ Öffentlich über die Dinge reden und jede so viel, wie möglich auch tun, damit sich die gesellschaftlichen Bedingungen sich so ändern, dass die privaten Wünsche überhaupt in Erfüllung gehen können

Wie gehe ich aus diesem Treffen?
- Zuversicht
- positive Verbundenheit
- es wird mit Respekt zugelost
- Solidarität
- Bewusstsein
- miteinander reden ist wichtig
- sinnhaft
- Verbundenheit und positive Energie
- Austausch: diese Treffen war für mich ein Wunder. Ich kenne es nicht, das ich gehört werden