



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Das subjektive Empfinden von Mental Load bei Müttern im
Rahmen der Familienarbeit und dessen Zusammenhang mit
Erschöpfungssymptomen

verfasst von | submitted by

Jessica Mayerhofer BSc BA BEd MEd

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck

**Diese Arbeit ist für alle Mamas da draußen,
die unter allen Umständen tagtäglich das Beste für ihre Kinder geben.**

Danksagung

Danke an meine beiden wundervollen Söhne, die mich zu einer Mama gemacht haben und mich erst dazu gebracht haben, mich mit dem Thema Mental Load auseinanderzusetzen. Die außerdem darauf geachtet haben, dass ich oft genug vom Masterarbeit-schreiben abschalten konnte bzw. musste.

Danke an meinen Mann, der mich ohne zu zögern dabei unterstützt hat, dieses Herzensprojekt, die Masterarbeit, sowie den Abschluss meines Masterstudiums Psychologie zu schaffen. Der mit mir und dieser Arbeit ein erhebliches Stück gewachsen ist und gelernt hat, was es bedeutet nicht nur zu unterstützen, sondern Aufgaben vollständig zu übernehmen. Der unseren Söhnen, nicht nur, aber auch dadurch, ein wunderbares Vorbild ist und somit hoffentlich zu mehr Gleichberechtigung in den nächsten Generationen beiträgt.

Danke an meine Mama, die mich seit jeher auf unterschiedlichsten Ebenen unterstützt meine Träume zu verwirklichen, durch fachliche Hilfe, inhaltliche Diskussionen und auch die Betreuung meiner Kinder, die mir definitiv hilft meine Mental Load zu reduzieren und mich in meinem Mama-Sein bekräftigt.

Danke an dieser Stelle auch an Chris, der mir in den letzten Wochen mit technischen Tricks geholfen hat und ebenfalls die Betreuung meiner Kinder auf liebevolle und vorbildliche Art und Weise übernommen hat.

Danke an Elfriede, die meinen Kindern eine wunderbare Oma und mir eine wunderbare Schwiegermama ist. Die mich in meinem Mama-Sein in allen Hinsichten unterstützt und nie in Frage stellt, dass jetzt vielleicht manches anders ist als damals.

Danke an meine engsten Freundinnen, Olli, Maxi, Carina und Sophie, die sich trotz ihrer eigenen beruflichen und familiären Verpflichtungen Zeit für meine Arbeit genommen, mit mir diskutiert und Kaffee getrunken haben. Die mich in meiner Rolle als Mama sehen und schätzen, bei denen ich auch aber mal einfach nur Freundin sein kann.

Danke an Phillip für die Unterstützung bei der statistischen Auswertung und die Geduld mir alles zu erklären, damit ich es auch selbst verstehe.

Ein herzliches Dankeschön geht an Ass.-Prof. Mag.rer.nat. Dr.phil. Werneck, der meine Masterarbeit betreut hat und auf meinen Umstand, zwei Kleinkinder zu haben, immer eingegangen ist. Der mich motiviert hat dieses Thema, welches mir so am Herzen liegt, auf wissenschaftlicher Ebene zu bearbeiten und von dem ich mich zu jeder Zeit unterstützt gefühlt habe.

Zu guter Letzt gilt mein Dank allen Müttern, die sich die Zeit genommen haben diesen Fragebogen auszufüllen und mir viel Wertschätzung und Dank entgegengebracht haben.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
2.	Theoretischer Hintergrund.....	3
2.1	<i>Mental Labor und Emotional Labor als Teil der Care-Arbeit.....</i>	3
2.2	<i>Mental Load im Rahmen der Familienarbeit.....</i>	5
2.3	<i>Charakteristische Merkmale von Mental Load.....</i>	6
2.4	<i>Aufgabenbereiche im Rahmen der Mental und Emotional Labor</i>	7
2.5	<i>Stress und Mental Load.....</i>	10
2.6	<i>Erschöpfung bei Müttern</i>	11
2.7	<i>Risikofaktoren & Entlastungsmöglichkeiten.....</i>	12
2.7.1	<i>Gender Care Gap und gesellschaftliche Rollenbilder</i>	13
2.7.2	<i>Elterlicher Perfektionismus</i>	15
2.7.3	<i>Weitere Faktoren</i>	15
2.8	<i>Mögliche Ressourcen.....</i>	16
3.	Fragestellungen und Hypothesen.....	17
3.1	<i>Hauptfragestellungen.....</i>	17
3.2	<i>Explorative Fragestellungen.....</i>	18
4.	Methode.....	18
4.1	<i>Untersuchungsdesign.....</i>	18
4.2	<i>Vorgehensweise bei der Datenerhebung.....</i>	19
4.3	<i>Stichprobe</i>	19
4.3.1	<i>Auswahlkriterien für die Stichprobe</i>	19
4.3.2	<i>Ausschlusskriterien</i>	19
4.3.3	<i>Planung der Mindeststichprobengröße.....</i>	20
4.3.4	<i>Finale Stichprobenzusammensetzung</i>	20
4.4	<i>Messinstrumente / Gemessene Variablen</i>	21
4.4.1	<i>Soziodemografische Daten.....</i>	21
4.4.2	<i>Mental Load</i>	23
4.4.3	<i>Erschöpfungssymptome</i>	24
4.4.4	<i>Stressempfinden und charakteristische Merkmale von Mental Load (Verantwortlichkeit, Wertschätzung, Sichtbarkeit).....</i>	24
4.4.5	<i>Perfektionismus.....</i>	25
4.4.6	<i>Freizeit.....</i>	25
4.4.7	<i>Ressourcen</i>	26
4.5	<i>Planung der statistischen Analyse</i>	26
4.5.1	<i>Verwendete Methoden</i>	26
4.5.2	<i>Unabhängigkeit der Daten.....</i>	27
4.5.3	<i>Skalenniveau der Variablen</i>	27
4.5.4	<i>Normalverteilung</i>	28
4.5.5	<i>Effektstärken</i>	28

5.	Ergebnisse.....	29
5.1	<i>Datenaufbereitung</i>	29
5.1.1	Neu berechnete Variablen.....	29
5.1.2	Überprüfung der Reliabilität	30
5.2	<i>Deskriptive Statistiken.....</i>	31
5.2.1	Belastungsempfinden der Mütter	31
5.2.2	Vorhandene und gewünschte Ressourcen.....	32
5.2.3	Freizeitverhalten der Mütter.....	33
5.3	<i>Statistische Analyse zu den Hauptfragestellungen.....</i>	33
5.3.1	Fragestellung 1	33
5.3.2	Fragestellung 2	34
5.4	<i>Zusätzliche explorative statistische Analysen</i>	35
5.4.1	Fragestellung 3	35
5.4.2	Fragestellung 4	35
5.4.3	Fragestellung 5	36
5.4.4	Fragestellung 6	37
5.4.5	Fragestellung 7	39
5.4.6	Fragestellung 8	39
5.4.7	Fragestellung 9	39
5.4.8	Fragestellung 10	40
5.4.9	Fragestellung 11	41
5.4.10	Fragestellung 12	42
6.	Diskussion.....	45
6.1	<i>Zusammenfassung und inhaltliche Diskussion der Ergebnisse</i>	45
6.1.1	Mental Load und Erschöpfungssymptome.....	45
6.1.2	Sichtbarkeit und Wertschätzung.....	46
6.1.3	Stress und Perfektionismus	46
6.1.4	Soziodemografische Einflussfaktoren.....	47
6.1.5	Verantwortlichkeit, Gender Care Gap und gesellschaftliche Rollenbilder	48
6.1.6	Freizeitverhalten und Ressourcen	50
6.1.7	Haushaltsaufgaben	51
6.2	<i>Stärken der Studie</i>	51
6.3	<i>Limitationen der Studie.....</i>	53
6.4	<i>Konklusion und Implikationen</i>	54
	Literaturverzeichnis.....	58
	Anhang	65
	<i>Zusammenfassung</i>	65
	<i>Abstract</i>	65
	<i>Tabellenverzeichnis</i>	66
	<i>Abbildungsverzeichnis.....</i>	66
	<i>Weitere Tabellen.....</i>	67
	<i>Erklärung zur Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI)</i>	74

1. Einleitung

In modernen Gesellschaften wird die Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit, Familienleben und Sorgearbeit zunehmend als zentrale Herausforderung diskutiert. Im Zuge dessen rückt insbesondere die kognitive oder mentale Arbeit – häufig als *Mental Load* bezeichnet – immer stärker in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit und der Forschung. Obwohl die damit einhergehenden Tätigkeiten seit jeher einen bedeutenden Teil der familiären *Care-Arbeit* darstellen, wurden sie lange Zeit weder gesellschaftlich noch wissenschaftlich ausreichend anerkannt – wie die Familienarbeit im Ganzen (Ciciolla & Luthar, 2019; Robertson et al., 2019). Insbesondere in sozialen Medien ist der Begriff „Mental Load“ in den letzten zwei bis drei Jahren sehr präsent. Nicht nur auf Profilen von Müttern, die gleichberechtigte Erziehung fordern, wird das Thema diskutiert. Auch Frauen ohne Kinder beschreiben bezugnehmend auf Familienarbeit die ungleiche Verteilung der Mental Load im Rahmen einer heterosexuellen Partnerschaft und die damit einhergehende Mehrbelastung. Seit kurzer Zeit finden sich immer mehr männliche Influencer, vorwiegend Väter, die auf die unsichtbare kognitive und mentale Arbeit aufmerksam machen wollen und sich dafür einsetzen, dass diese innerhalb von Partner- und Elternschaften besser verteilt wird. Eine breite Sichtbarkeit erlangte das Konzept spätestens durch den Comic der französischen Künstlerin Emma (2018), der die unsichtbare Planungs- und Organisationsarbeit, die nie enden wollende To-Do-Liste im Rahmen des Familienalltags auf zugängliche Weise visualisierte.

Im Zuge der Covid-19-Pandemie wurde auch auf wissenschaftlicher Ebene noch einmal deutlich, dass Frauen verstärkt einer Belastung durch die unzähligen Aufgaben im Rahmen der Familienarbeit ausgesetzt sind. Obwohl in vielen Familien beide Elternteile vermehrt zu Hause anwesend waren (durch Home-Office, zeitweise Einschränkungen in der Arbeitsausübung, usw.), übernahmen die Mütter weiterhin einen Großteil der mentalen und emotionalen Sorgearbeit (Dean et al., 2021; Lott & Büniger, 2023; Vermächtnisstudie, 2023).

Ein zentrales Problem in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Konstrukt „Mental Load“ liegt in dessen uneinheitlicher Definition. Die Fachliteratur umfasst unterschiedlichste Perspektiven und Begrifflichkeiten, wodurch eine systematische empirische Erfassung sowie Vergleichbarkeit von Forschungsergebnissen erschwert werden (Ciciolla & Luthar, 2019; Dean et al., 2021; Meier et al., 2006; Walzer, 1996). Mental Load wird meist als jene Belastung verstanden, die durch kognitive Prozesse wie Planen, Entscheiden und Organisieren entsteht (Dean et al., 2021). Da es sich hierbei um ein vorwiegend subjektiv erlebtes Phänomen handelt, wurde es in der Forschung häufig über qualitative Methoden (wie

Interviews oder Fokusgruppen) erfasst (Daminger, 2019; Robertson et al., 2019). Quantitative Studien beschränken sich bei der Erfassung der Mental Load meist auf einzelne Items und zielen vorwiegend darauf ab, die Aufteilung der kognitiven Arbeit zwischen Partner*innen in heterosexuellen Partnerschaften zu erfassen (Aviv et al., 2024; Ciciolla & Luthar, 2019; Haupt & Gelbgiser, 2024; Vermächtnisstudie, 2023; Weeks & Ruppanner, 2024).

Aufgaben, die mit Planungs- und Organisationsarbeit einhergehen, sind nicht nur im familiären Kontext, sondern auch in vielen beruflichen Feldern von Bedeutung. Interessanterweise werden diese Tätigkeiten im familiären Kontext jedoch vor allem von Frauen häufiger als emotional belastend und erschöpfend erlebt (Offer, 2014). Dean et al. (2021) stellen hierzu die Annahme auf, dass kognitive Arbeit innerhalb der Familienarbeit eng mit emotionaler Arbeit verknüpft ist, daher als besonders belastend empfunden wird und letztendlich zu Erschöpfung führen kann. Eine systematische Untersuchung des Konstruktes „Mental Load“ und der Verankerung damit verbundener emotionaler Aspekte, sowie des möglichen Zusammenhangs mit verschiedenen Erschöpfungssymptomen, steht laut aktuellem Forschungsstand bislang weitgehend aus.

Die vorliegende Forschungsarbeit hat daher das Ziel, das subjektive Empfinden der Mental Load, und damit einhergehender Beeinträchtigungen auf körperlicher, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene unter Müttern von Kindern im Alter von 0-10 Jahren, quantitativ zu erfassen, um folgende Fragestellung zu untersuchen:

„Welcher Zusammenhang besteht zwischen der subjektiv wahrgenommenen Belastung durch kognitive und emotionale Familienarbeit und der subjektiv wahrgenommenen Erschöpfung bei Müttern von Kindern im Alter von 0-10 Jahren?“

Hierfür soll auch der Einfluss weiterer Faktoren, die im Zusammenhang mit der Mental Load genannten werden, sowie soziodemografischer Daten explorativ untersucht werden. Mit den daraus gewonnen Erkenntnissen soll das Verständnis für die psychologischen, sozialen und situativen Einflüsse auf das subjektive Belastungsempfinden durch mentale Arbeit vertieft werden. Ziel ist es damit einen Beitrag zur theoretischen Fundierung und praktischen Einordnung des Konstruktes „Mental Load“ zu leisten und daraus praxisrelevante Implikationen für die gesellschaftliche Unterstützung und Gleichstellung abzuleiten.

2. Theoretischer Hintergrund

Mental Load bedeutet wortwörtlich übersetzt mentale, psychische oder geistige („mental“) Belastung („load“). Der Begriff an sich ist weitaus älter als sich vermuten lässt. Die Analyse fachspezifischer Literatur zeigt, dass bereits in den 1970er Jahren zu diesem Themengebiet geforscht wurde (Boyce, 1974; Ettema & Zielhuis, 1971). Der Fokus lag damals auf der psychischen Belastung im Berufsleben (Mulder & Mulder-Hajonides van der Meulen, 1973) oder in speziellen Anwendungsfeldern, wie zum Beispiel im Straßenverkehr (Hoyos & Zimolong, 1988; Wildervanck et al., 1978). Des Weiteren lag das Forschungsinteresse darin physiologische Parameter zu nutzen, um Mental Load messbar zu machen (Boyce, 1974; Ettema & Zielhuis, 1971). Im Kontext der Arbeitspsychologie wird dieser Terminus als biologische Konsequenz auf mentale Aktivitäten beschrieben, wobei nicht die Komplexität der Aufgabe an sich dafür ausschlaggebend ist, sondern die Menge an Informationen, die in einer bestimmten Zeiteinheit verarbeitet werden muss (Ettema & Zielhuis, 1971). Boyce (1974) definiert Mental Load konkret als Informationsverarbeitungsrate. Der Begriff wird in seinen Anfängen in den genannten Forschungsfeldern also vorwiegend als Summe an zu verarbeitenden Informationen verstanden, und es wurde versucht ihn als objektiven Faktor erfassbar zu machen.

2.1 *Mental Labor und Emotional Labor als Teil der Care-Arbeit*

Im Zuge der immer stärker werdenden Forderung nach Gleichberechtigung von Frauen und Männern und der Anerkennung des „Mutter-Seins“ als Arbeit, wurde die Mental Load in weiterer Folge im Rahmen der Hausarbeit bzw. Familienarbeit beschrieben (Daniels, 1987; DeVault, 1987; Oakley, 1974). Bezugnehmend auf die Forschungsfrage der vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchung, wird Mental Load in den folgenden Ausführungen immer in Bezug auf diesen Anwendungsbereich verwendet. Für ein besseres Verständnis, wo Mental Load hier eingeordnet werden kann, soll an dieser Stelle der Begriff der *Care-Arbeit* bzw. synonym hierfür *Familienarbeit*, erläutert werden. „Care-Arbeit (...) bezeichnet die Tätigkeiten des Sorgens und Sich-Kümmerns. Damit sind die Arbeiten in der Familie, wie die Betreuung, Erziehung und Bildung der Kinder, und die Altenpflege gemeint, sowie Arbeiten für andere Familienmitglieder und den Freundeskreis“ (Biallas, 2022, S. 265). Die Autorin schließt in die Definition auch die klassische Hausarbeit, wie Putzen, Kochen, Einkaufen und Haushaltsführung mit ein. Klünder (2017) versteht unter der Bezeichnung *unbezahlte Care-Arbeit* „(...) alle unbezahlten Tätigkeiten, die für einen Haushalt und seine Mitglieder zur Verfügung gestellt werden und essentiell für die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Pflege und den Schutz für jemanden oder

etwas sind. Dazu zählt die Pflege- und Sorgearbeit für Personen, Hausarbeit und Ehrenamt“ (S. 5). In beiden Definitionen wird deutlich, dass es sich nicht nur um eine reine physiologische Tätigkeit handelt, sondern auch um emotionale Aufgaben, wie das Sorgen und Sich-Kümmern, die einen Teil der Familienarbeit abbilden. Häußler (2019) grenzt anhand dieses Fürsorge- und Beziehungsaspektes die Care-Arbeit deutlich von der reinen Haushaltsarbeit (Putzen, usw.) ab.

Care-Arbeit stellt also den gesamten Umfang der Arbeiten, die innerhalb einer Familie anfallen, dar, inklusive Hausarbeit, Sorgearbeit, Versorgung, Bildung, Erziehung, usw. Obwohl einige Tätigkeiten vorwiegend physiologisch bewältigt werden müssen, bedarf es immer kognitiver Prozesse in unterschiedlichstem Ausmaß (z.B. Einkaufen). Einige Autor*innen fassen alle geistigen und psychischen Tätigkeiten, wie das Denken, Planen und Organisieren unter dem Begriff *Cognitive Labor* (Daminger 2019; Dean et al., 2021) oder *Mental Labor* (Walzer, 1996), also mentale/kognitive Arbeit zusammen. Im Rahmen der Familienarbeit gehört hierzu unter anderem sich gedanklich mit einer adäquaten materiellen Versorgung auseinanderzusetzen (z.B. Nahrung, Kleidung, Spielsachen), Termine zu planen und mit Institutionen (z.B. Schule) zusammenzuarbeiten. Aktuelle wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass mit dieser Form der Arbeit emotionale Prozesse, welche als *Emotional Labor* bezeichnet werden, einhergehen (Dean et al., 2021; Offer, 2014; Robertson et al., 2019). Walzer (1996) nutzt den Terminus „Mental Labor“ generell als Überbegriff für das Denken, Fühlen und die interpersonelle Arbeit im Rahmen der Kleinkindbetreuung und bezieht damit die emotionale Komponente mit ein. Es geht nicht nur um die Denk- und Planungsarbeit, die wesentlich ist, um die materiellen Bedürfnisse aller Familienmitglieder abzudecken, sondern zusätzlich darum, auf die Bedürfnisse und Gefühle aller einzugehen und sicherzustellen, dass die Betroffenen körperlich und auch psychisch bestmöglich versorgt sind (Schrammel, 2022). Hierfür muss auf emotionaler Ebene organisatorische Arbeit geleistet werden, indem zuerst erfasst wird, was die aktuellen Bedürfnisse und Gefühle aller Familienmitglieder sind, weiters zu schauen, welche Ressourcen vorhanden sind und wie letztendlich eine Befriedigung dieser stattfinden kann. Hierzu gehört die eigenen Emotionen zu managen, und sich gleichzeitig um die Bedürfnisse der anderen Familienmitglieder zu kümmern (Hochschild, 2003). Um diese Aufgabe bewältigen zu können, muss die ausführende Person permanent einen inneren Rollenwechsel vollziehen, welcher weitere kognitive Ressourcen benötigt und zusätzlich belastend sein kann (Schrammel, 2022). Emotional Labor beschreibt einerseits konkrete Aufgaben, wie z.B. Selbstregulation, andererseits kann jede reine organisatorische Tätigkeit, wie z.B. Kleidung der Kinder aktuell halten, ebenfalls ein emotionales Element beinhalten. Vor allem in der Familienarbeit ist dies häufig zu sehen, da es sich hierbei nicht nur um ein Abarbeiten einer To-Do-Liste handelt, sondern

scheinbare „neutrale“ Aufgaben mit Gefühlen und Bedürfnissen aller Betroffenen verbunden sein können. Dean et al. (2021) sehen mitunter hierin die Abgrenzung zu einer Erwerbstätigkeit, in der ebenfalls Planungs- und Organisationsarbeit geleistet werden muss. Vermeintlich einfache Aufgaben im Rahmen der Familienarbeit können aufgrund des Umstandes, dass es sich bei den Angehörigen meist um Personen handelt, deren Wohlbefinden einem selbst wichtig ist, sehr komplex sein. Geht es zum Beispiel um den Kauf neuer Schuhe können sich Teilaufgaben auf unterschiedlichsten Ebenen ergeben: Wer kauft die Schuhe? Wann werden die Schuhe gekauft? Welche Schuhgröße wird benötigt? Wo werden die Schuhe gekauft (unter Abwägung finanzieller Ressourcen)? Welche Schuhform passt für den Fuß meines Kindes? Welche Farbe mag mein Kind (nicht) und welche Farbe sollten daher die Schuhe (nicht) haben? Was ist derzeit modern? Wie kommen die Schuhe bei anderen an (z.B. Freund*innen der Kinder oder Familienmitglieder)? Und vieles mehr. Es zeigt sich also, dass aus einer einzelnen Aufgabe schnell ein komplexes Fragenkonstrukt entstehen kann, welches sowohl aus rein organisatorischen Elementen, als auch aus emotionalen Überlegungen bestehen kann. Dass die Planungs- und Denkarbeit im Zuge des Familienlebens meistens mit emotionaler Arbeit verbunden ist, beschreiben Dean et al. (2021) als einen der Gründe, dass aus der reinen Arbeit letztendlich eine Belastung wird.

2.2 *Mental Load im Rahmen der Familienarbeit*

In populärwissenschaftlicher, sowie in fachspezifischer Literatur (Bundesverband Equal Care Day, o.D.; Daminger, 2019; Schrammel, 2022; Vermächtnisstudie, 2023; Weeks, 2024) wird mit Mental Load häufig die kognitive Planungs- und Organisationsarbeit an sich beschrieben. In der vorliegenden Forschungsarbeit wird jedoch angenommen, dass diese eher als Mental Labor bezeichnet werden sollte. Mental Load beschreibt in weiterer Folge die Kosten der kognitiven Arbeit und die Einschränkungen in den kognitiven Kapazitäten, die damit einhergehen (Gopher, 1994; Haupt & Gelbgiser, 2024). Dean et al. (2021) definieren Mental Load als das Ergebnis der Kombination kognitiver und emotionaler Arbeit, inklusive dem Gefühl dafür verantwortlich sein zu müssen und den emotionalen Auswirkungen dieser Arbeit.

In Anbetracht dessen, dass, wie bereits erläutert, mit der kognitiven Arbeit immer auch emotionale Arbeit einhergeht, kann angenommen werden, dass die mentale Belastung so gut wie immer eine zusätzliche emotionale Belastung aufweist (Dean et al., 2021). Schrammel (2022) nutzt hierfür den Begriff *Emotional Load*, die Last der Gefühlsarbeit und meint damit das Gefühl zu haben, für das Wohlbefinden aller zuständig zu sein. Für die vorliegende

Forschungsarbeit wird Emotional Load als Teil der Mental Load gesehen und daher in diesen Begriff miteingeschlossen.

Aufgrund der bisherigen Ausführungen wird angenommen, dass während Mental und Emotional Labor die kognitive und emotionale Arbeit an sich beschreiben, Mental Load die daraus resultierende Belastung darstellt. Diese wird auf zwei Ebenen abgebildet: einerseits eine zeitliche Belastung (Wie viele zeitliche Ressourcen nimmt diese Aufgaben in Anspruch?) und andererseits eine emotionale Belastung (Wie stark fühle ich mich durch diese Aufgabe emotional belastet?) (Dean et al., 2021). Die bisherigen Ausführungen machen zudem klar, dass diese beiden Belastungsformen nicht eindeutig voneinander abgrenzbar sind, sondern vermutlich miteinander zusammenhängen. Fühlt sich eine Person emotional mehr belastet, braucht sie eventuell mehr zeitliche Ressourcen zur Bewältigung dieser Aufgaben und umgekehrt.

2.3 Charakteristische Merkmale von Mental Load

Wie bereits erläutert, stellt die Mental Load einen kognitiven/psychischen Prozess dar, weshalb er für andere unsichtbar ist (Schrammel, 2022). Dies verstärkt sich dadurch, dass es kein unmittelbar sichtbares Ergebnis dieser mentalen Arbeit gibt (Dean et al., 2021). Im Vergleich hierzu zeigt sich zum Beispiel nach der physischen Tätigkeit des Geschirrspülers Ausräumens relativ gleich ein Ergebnis – wodurch die damit einhergehende Arbeit sichtbar wird. Durch diese Unsichtbarkeit der Tätigkeit kommt es zustande, dass die betroffenen Personen fast ständig daran denken (können), auch wenn sie eigentlich körperlich mit anderen Tätigkeiten beschäftigt sind – zum Beispiel Erwerbstätigkeit, diverse Hobbys oder abends, wenn die Personen eigentlich schlafen wollen (Hochschild, 1997). Ein Abschalten von entsprechenden Verpflichtungen wird demnach erschwert, wodurch angenommen werden kann, dass das Belastungsempfinden steigt. Das Problem der Sichtbarkeit bzw. Unsichtbarkeit bezieht sich auf die gesamte Care-Arbeit (Daniels, 1987) und geht häufig damit einher, dass es relativ wenig Wertschätzung von anderen hierfür gibt (Cammarata, 2023; Dean et al. 2021; Schrammel, 2022). Dies steht wohl im Zusammenhang damit, dass Familienarbeit grundsätzlich unbezahlte Arbeit ist. An dieser Stelle muss jedoch angemerkt werden, dass das Elternkarenzgeld eigentlich ein indirektes Einkommen für geleistete Care-Arbeit, in den ersten Lebensjahren des Kindes (je nach gewähltem Modell), darstellt. Es könnte sich um ein wechselseitiges Zusammenspiel handeln, dass Familienarbeit weniger anerkannt ist, weil es hierfür kein direktes finanzielles Einkommen gibt und umgekehrt, dass es keine Bezahlung für diese Arbeit gibt, weil sie als nicht so wertvoll erachtet wird. Obwohl es in den letzten Jahren einen positiven Wandel zur Anerkennung der Familienarbeit als Arbeit gegeben hat, wird diese immer noch viel zu wenig

geschätzt (Lott & Bünger, 2023). Dies betrifft vor allem Frauen, da diese meist den größeren Teil der Care-Arbeit übernehmen (Cammarata 2023, Schrammel, 2022). Dieser Umstand wird in der Gesellschaft und in der Politik mit dem Begriff *Gender Care Gap* diskutiert, welcher die ungleiche Verteilung der Care Arbeit zwischen Frauen und Männern / Müttern und Vätern zu Ungunsten ersterer beschreibt (Ciciolla & Luthar, 2019; Klünder, 2017) und wird in einem späteren Kapitel noch genauer erläutert. Dies zeigt sich unter anderem darin, dass sich die Person, die die meiste Mental Load trägt – meistens die Mutter – für all die Aufgaben verantwortlich fühlt (Kellner, 2024; Lott & Bünger, 2023). Schrammel (2022) beschreibt das Problem darin, dass Frauen, selbst wenn sie die Tätigkeiten an sich nicht selbst ausführen, sondern sie an jemanden anderen wie zum Beispiel den Partner delegieren, an ihre Umsetzung denken, sie planen und organisieren. Die Autorin weist weiters darauf hin, dass das Mithelfen, im Sinne des Übernehmens der aktiven Handlungen (z.B. Fahrtendienst, Einkaufen, usw.) durch andere Personen die Mental Load nicht wirklich mindert. Verantwortlich fühlt sich trotzdem meist die Person, die den größten Teil der mentalen und emotionalen Arbeit übernimmt (Barnett & Baruch, 1987; Mederer, 1993). Studien beschreiben, dass das Teilen der kognitiven Arbeit mit einem*r Partner*in effektiver für die Reduzierung des Stressempfindens der Mütter ist als lediglich das Delegieren konkreter Aufgaben (Walzer, 1996). Es geht also darum, die gesamte Planungsarbeit rundherum, das Daran-Denken und nicht ausschließlich die Tätigkeit an sich, abgeben zu können. Doucet (2011) unterscheidet in Bezug auf die Verantwortung zwischen *emotionaler* (z.B. Prozesse im Zusammenhang mit Beziehungsaufmerksamkeit, Trösten, usw.) und *innerhäuslicher Verantwortung* (z.B. Prozesse die mit dem Abwägen vorhandener materieller Ressourcen zusammenhängen, usw.).

Zusammenfassend lassen sich folgende charakteristische Merkmale der Mental Load beschreiben: die Tätigkeit ist unbezahlt, sowie nie endend, unsichtbar und wird von anderen meist wenig wertgeschätzt. Ein weiterer Aspekt, welcher das Belastungsempfinden begründet, ist das Gefühl der Verantwortung. Wie bereits beschrieben, führt die emotionale Komponente der kognitiven Arbeit im Familiensetting dazu, dass sie als besonders belastend empfunden wird. Es kann angenommen werden, dass die genannten Merkmale zu einer Verstärkung der empfundenen Belastung führen.

2.4 Aufgabenbereiche im Rahmen der Mental und Emotional Labor

Da schon die Begriffsdefinition von Mental Labor und Mental Load an sich nicht ganz eindeutig ist, besteht in fachspezifischer Literatur auch keine Einigung darüber welche konkreten Aufgaben unter der Mental Labor zusammengefasst werden können. In vorangegangenen

Erläuterungen konnte bereits geklärt werden, dass in dieser Arbeit davon ausgegangen wird, dass es sich um Denk-, Planungs- und Organisationstätigkeiten handelt, die notwendig sind, um ein gutes Gelingen des Familienlebens zu ermöglichen. Die emotionale Arbeit stellt hierbei einen relevanten Aufgabenbereich dar. Im Sinne der Vollständigkeit soll an dieser Stelle kurz erwähnt werden, dass manche Autor*innen (Kellner, 2024; Robertson et al., 2019) auch die physische Arbeit an sich, also die damit verbundene körperliche Tätigkeit, als Teil der Mental Labor sehen. Dean et al. (2021) grenzen diese beiden Konstrukte jedoch klar voneinander ab, indem sie darauf hinweisen, dass die physische Arbeit im Vergleich zur kognitiven und emotionalen Arbeit, ein klares Ende aufweist und sichtbar ist. Für die vorliegende Forschungsarbeit soll Mental Labor als vorwiegend mentales Konstrukt gesehen werden, welche sich von der aktiven Umsetzung/Ausübung der zu erledigenden Aufgaben (wie zum Beispiel: Putzen, Fahrtendienst für die Kinder, diverse Besorgungen tätigen, usw.) möglichst abgrenzt. Eine strikte Trennung hierbei ist klarerweise kaum möglich, denn meist ist nicht ganz klar, wo das reine Denken aufhört und die Handlung an sich anfängt. Anfängliche Versuche Familienarbeit zu erfassen, beschränkten sich auf Zeiterfassungen mittels konkreter Listen anfallender Haushaltsaufgaben (Robertson et al., 2019). Mittlerweile ist es üblich in entsprechenden Studien folgende drei Bereiche zu untersuchen: körperliche Hausarbeiten, Kinderbetreuung und emotionale Arbeit (Robertson et al., 2019). Das Studieren aktueller Forschungsliteratur zeigt jedoch, dass im Rahmen der Familienarbeit häufig Aufgaben anfallen, die nicht einem der genannten Bereiche zugeteilt werden können. Robertson et al. (2019) gehen daher davon aus, dass es noch weitere Kategorien geben muss, welche die unsichtbare kognitive Arbeit beschreibt. Die Autor*innen extrahierten aus Diskussionsgruppen mit 25 Müttern letztendlich sechs Kategorien, die im Rahmen familienbezogener Arbeit beschrieben werden können: „planning and strategizing“, „monitoring and anticipating needs“, „metaparenting“, „knowing“, „managerial thinking“ und „self regulation“. „Planning and strategizing“ umfasst das Planen und Organisieren von konkreten Ereignissen, wie Freizeitaktivitäten, Ärztliche Kontrollen, oder Ähnliches. Hierunter fällt nicht nur das Abstimmen von Terminen, sondern weiters Überlegungen des Transportes, welche Gegenstände mitgenommen werden müssen, welche Kleidung adäquat ist, usw. Unter „monitoring and anticipating needs“ fassen die Autor*innen all jene Tätigkeiten zusammen, die das Ziel haben, familiäre Ressourcen im Überblick zu behalten. Hierzu zählen einerseits materielle Ressourcen, andererseits Bedürfnisse und Gefühle aller Familienmitglieder. „Metaparenting“ beschreibt das Hinterfragen der eigenen Erziehung – hierzu zählt sowohl, sich mit der selbst erlebten Erziehung auseinanderzusetzen („Wie wurde ich erzogen?“), als auch die nun selbst ausgeübte Erziehung an den eigenen Kindern zu reflektieren. Dies schließt die Auseinandersetzung

mit Werten, Überzeugungen und Entscheidungen mit ein. „Knowing“ beschreibt das Wissen und das sich-Erinnern an familienbezogene Fakten, wie zum Beispiel die Schuhgröße der Kinder, Essensvorlieben, Aufbewahrungsorte bestimmter Dinge, sowie den Namen von Freund*innen der Kinder usw. Unter „managerial thinking“ verstehen die Autor*innen das Treffen von Entscheidungen, Ausbalancieren von Bedürfnissen und Ressourcen, Setzen von Prioritäten, Problemlösen und das Anleiten anderer. Als sechsten und letzten Punkt wird die „self-regulation“ genannt, welche den Umgang mit den eigenen Emotionen, das Aneignen von Regulationsstrategien, die mentale Vorbereitung auf gewisse Situationen im Familienalltag und das Auswählen bestmöglicher Optionen für das Kind umfasst.

Daminger (2019) unterteilte die kognitive Arbeit anhand inhaltlicher Kriterien und fasste diese unter folgenden Kategorien zusammen: „food“, „childcare“, „logistics and schedules“, „cleaning and laundry“, „shopping“, „home maintenance“, „travel and leisure“, „finances and social relations“.

Ein normierter Test zur Erfassung der Mental Load wurde laut derzeitigem Wissensstand noch nicht entwickelt. Im Rahmen des „Equal Care Day“ wurde ein Fragebogen erarbeitet, der als „Mental-Load-Selbsttest für Eltern“ bezeichnet wird (Bundesverband Equal Care Day, o.D.). Dieser beinhaltet letztendlich jedoch nur eine Auflistung aller zu erledigenden Haushaltsaufgaben (z.B. Putzen, Einkaufen, Kleidung, Hygiene/Gesundheit, ...). Die emotionale Arbeit und die Planungs- und Organisationsarbeit werden außer Acht gelassen. In weiterer Folge wird ein Summenscore anhand der Häufigkeit der durchgeführten Tätigkeiten berechnet. Dieser soll mit dem des zweiten Elternteils verglichen werden und den Ausgangspunkt für eine Diskussion in Bezug auf die Aufgabenverteilung bieten. Dieses Tool dient keinen Forschungszwecken, sondern stellt einen persönlichen Selbsttest dar. Im Sinne der Begriffsdefinitionen, die für diese Arbeit gelten sollen, handelt es sich hierbei um eine Erfassung der Verteilung der physischen Care-Arbeit an sich.

Die Ergebnisse der Studie von Robertson et al. (2019) zeigen deutlich, dass die mentale und emotionale Arbeit kaum voneinander abzugrenzen sind. Des Weiteren lässt sich feststellen, dass Mental Labor weit mehr ist als das Abarbeiten einzelner Tätigkeiten – nämlich das Abwägen von Optionen, das Orientieren an den Bedürfnissen aller, das andauernde Treffen von Entscheidungen, der Umgang mit den eigenen Gefühlen und denen der Kinder, das Reflektieren über Erziehung und Werte, und vieles mehr.

2.5 Stress und Mental Load

Stress, den Eltern im Rahmen der Familienarbeit erleben, wird als *elterlicher Stress* bezeichnet und beschreibt eine negative psychische Reaktion auf die umfassenden Anforderungen, die an Eltern gestellt werden (Deater-Deckard, 1998).

Forschungsergebnisse einer deutschen Studie (DJI-Survey „Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten“) ergeben, dass zirka jede zweite Mutter ein mittleres Stresslevel beschreibt. 23 % geben ein eher hohes und knapp 3 % sogar ein sehr hohes Stresslevel an (Gerum, et al., o.D.). In der Vermächtnisstudie (2023) gaben 45 % der Mütter an, sich durch das Planen und Organisieren im Rahmen der Familienarbeit gestresst zu fühlen. Stress in der Rolle als Elternteil stellt also eher die Norm als eine Ausnahme dar (Deater-Deckard & Panneton, 2017). Aviv et al. (2024) fanden in einer quantitativen Studie einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Ausmaß kognitiver Arbeit und Stress bei Müttern im Rahmen der Familienarbeit.

Stress und Mental Load sind zwei Konzepte, die sehr Ähnliches beschreiben und daher oft synonym verwendet werden (Gaillard, 1993). Problematisch ist, dass beides nicht einheitlich definiert ist und daher unterschiedliche Bedeutungen annehmen kann. Hoyos und Zimolong (1988) definieren Stress zum Beispiel als Resultat von mentaler Überbelastung. Studien zeigen aber, dass Stress auch entstehen kann, wenn die Arbeitsbelastung zu gering ist (Gaillard, 1993). Stresstheorien besagen, dass das Verhältnis zwischen dem Aufwand und der Belohnung/Anerkennung, die eine Person hierfür erhält, ausschlaggebend für den subjektiv empfundenen Stress ist (Haupt & Gelbgiser, 2024). Diese Anerkennung kann vom Individuum selbst kommen oder von Außenstehenden (Partner*in, Familienmitglieder, usw.). Wie bereits in einem vorangegangenen Kapitel erläutert, scheint die erfahrene Wertschätzung durch andere ebenfalls einen Einfluss auf das Stressempfinden und in weiterer Folge auf das Belastungsempfinden zu haben. Andere Theorien beschreiben die Mental Workload als Resultat aus den drei folgenden Komponenten: zeitliche Belastung, mentaler Aufwand und psychologischer Stress (Reid & Nygren, 1988). Gaillard (1993) bemüht sich um eine Differenzierung der beiden Konstrukte. Gemeinsamkeiten sieht er darin, dass bei beiden eine Diskrepanz zwischen Anforderungen und Ressourcen besteht, wobei Unsicherheit darüber herrscht, ob diese Diskrepanz überbrückt werden kann und dies letztendlich zur Mobilisierung von Energie führt. Einen wesentlichen Unterschied sieht der Autor darin, dass die durch mentale Anstrengung ausgelöste Aktivierung nur auf die Aufgabe beschränkt ist und kurz nach Abschluss dieser in den Ruhezustand zurückkehrt. Hingegen bleibt die Mobilisierung von Energie bei Stress auch außerhalb der Aufgabenphase bestehen und verhindert dadurch eine Erholung. Zu lange andauernde und unbeachtete Mental Load kann letztendlich das Gefühl von Stress auslösen (Gaillard, 1993). Es

scheint relevant diese Konstrukte differenziert voneinander zu erfassen (Haupt & Gelbgiser, 2024). In Anbetracht dieser Theorie kann angenommen werden, dass das Stressempfinden ein zusätzlicher Faktor ist, warum aus der Mental und Emotional Labor letztendlich körperliche und psychische Belastungen, sowie das Gefühl von Erschöpfung, resultieren.

2.6 Erschöpfung bei Müttern

Diverse Studien zeigen, dass Mütter durch die Übernahme der Elternschaft (in erster Linie der Geburt, aber auch bei Adoption o.Ä.) einen starken Anstieg an Belastung verspüren und es zu einer Verschlechterung der Gesundheit und des Wohlbefindens kommt (Ahammer et al., 2023; Dehos et al., 2024; Giesselman, 2018). Dean et al. (2021) sehen die Ursache für die Entstehung von Gesundheitsproblemen und weiteren Erschöpfungssymptomen durch die Mental Load, vor allem in der emotionalen Komponente des Konstruktes. Die Autor*innen beschreiben dies einerseits anhand der Kombination von kognitiver Arbeit und emotionaler Arbeit, andererseits durch die emotionale Last, die zur kognitiven Last hinzukommt. Zu hohe Mental Load kann als stressig empfunden werden und das Ausmaß an Erschöpfung erhöhen (Díaz-García et al., 2021). Studien im Zusammenhang mit Berufszufriedenheit und Wohlbefinden zeigen, dass die Kombination aus hoher Anforderung und geringer Belohnung (auch im Sinne von Anerkennung und Wertschätzung) ein starker Prädiktor für das subjektive Stressempfinden und negative gesundheitliche Folgen ist (Bethge & Radoschewski, 2012; Tsutsumi & Kawakami, 2004). Die Forschungsarbeit von Aviv et al. (2024) fand generell einen Zusammenhang zwischen dem Ausmaß kognitiver Familienarbeit und mentaler Gesundheit. Die ungleiche Verteilung der Care-Arbeit zwischen den Eltern kann zusätzlich eine negative Auswirkung auf die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden von Müttern haben (Goldberg & Perry-Jenkins, 2004; Haupt & Gelbgiser, 2024). Verschiedene Faktoren, die mit der Elternschaft einhergehen, wie zum Beispiel die nicht-endende Care-Arbeit, verringerter Schlaf und weniger Zeit für sich selbst, führen zu einem erhöhten Risiko für psychische und körperliche Gesundheitsprobleme (Saxbe et al., 2018). Wie eine Bevölkerungsstudie aus Deutschland aus dem Jahre 2009 zeigt, geben rund 30 % der befragten Mütter an, unter einer starken Belastung aufgrund des ständigen Familieneinsatzes zu leiden. Rund 23 % fühlen sich aufgrund der alleinigen Verantwortung für die Kindererziehung stark belastet und zirka 18 % beziehen sich auf „Geringe Anerkennung und Bestätigung“ (Sperlich et al., 2011). Rund 30 % der Mütter erfahren in den ersten sieben Jahren nach der Geburt ihres Kindes eine substanzielle und weitere 17 % eine milde Verschlechterung des gesundheitsbezogenen Wohlbefindens (Giesselmann, 2018). Gleichzeitig zeigt sich bei 19 % eine substanzielle und 15 % eine milde Verbesserung. Der Autor weist

darauf hin, dass sich ein Teil der beobachteten Veränderungen auf den Anstieg des Alters der Frauen generell zurückführen lässt, jedoch nicht der gesamte Effekt. Dehos et al. (2024) haben verschiedene Studien analysiert und kommen ebenfalls zu dem Ergebnis, dass verschiedene Indikatoren darauf hinweisen, dass sich die Gesundheit von Müttern in den ersten vier Jahren nach der Geburt verschlechtert. Unter anderem steigt die Wahrscheinlichkeit Antidepressiva verschrieben zu bekommen, sowie unter Depressionen oder Schlafproblemen zu leiden. Des Weiteren nimmt die Nutzung von Schmerzmitteln und Antibiotika zu, womit beschrieben werden soll, dass sich nicht nur das mentale Wohlbefinden, sondern auch das körperliche verschlechtert. Laut der bereits erwähnten Studie von Sperlich et al. (2011) beschreiben 10 % der Mütter ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ und 50 % als „gut“. Knapp 35 % schätzen ihn „mittelmäßig“, knapp 6% „schlecht“ und knapp 1% sogar „sehr schlecht“ ein. Bei 27 % der Mütter liegen Beeinträchtigungen im körperlichen und Allgemeinbefinden vor. Im Rahmen der Vermächtnisstudie (2023) wurden Frauen und Männer mit und ohne Kinder befragt, ob sie durch das Planen und Organisieren bestimmte Einschränkungen erfahren. Die Auswertung zeigt, dass Frauen in allen Bereichen angeben sich stärker belastet zu fühlen als Männer. Des Weiteren zeigt sich, dass sich Frauen mit Kindern noch einmal mehr belastet fühlen als Frauen ohne Kinder. 47 % der befragten Mütter gaben an weniger Zeit für sich selbst zu haben. Jeweils knapp 30 % konnten die Zeit mit dem Partner nicht genießen und hatten zu wenig Energie für Freizeit. 14 % berichteten keine Konzentration für die Arbeit zu haben.

Die genannten Studienergebnisse zeigen, dass Mütter vermehrt unter verschiedenen psychischen und körperlichen Beeinträchtigungen leiden. Halten die Belastungen und das damit einhergehende Stressempfinden an, kann die Erschöpfung letztendlich sogar zu einem Burnout führen. Neben einem anhaltenden Zustand körperlicher und psychischer Erschöpfung, ist das elterliche Burnout auch durch eine emotionale Distanzierung zu den Kindern, eine verminderte Handlungsfähigkeit und ein andauerndes Gefühl der Überforderung gekennzeichnet (Roskam et al., 2018). Schätzungen gehen davon aus, dass rund 8 % aller Eltern in westlichen Ländern darunter leiden (Mikolajczak et al., 2019).

2.7 Risikofaktoren & Entlastungsmöglichkeiten

In der bisherigen Arbeit wurde bereits erläutert, dass theoretische Konzepte und Forschungsergebnisse darauf hinweisen, dass neben dem Zusammenspiel aus zeitlichem Aufwand für kognitive und emotionale Arbeit, Faktoren wie Stress, empfundene Wertschätzung und Sichtbarkeit, sowie Verantwortlichkeit eine Auswirkung auf die Mental Load und in weiterer

Folge auf verschiedene Erschöpfungssymptome haben können. Weitere mögliche Einflussfaktoren werden in den folgenden Ausführungen beschrieben.

2.7.1 Gender Care Gap und gesellschaftliche Rollenbilder

In vielen westlichen Gesellschaften fand in den letzten Jahrzehnten ein Umdenken im Rollenverständnis von Frauen und Männern, unter anderem im Rahmen der Elternschaft statt (Fischer, 2020). Väter wollen häufiger aktiv am Familienleben teilhaben (Lott & Bünger, 2023) und beteiligen sich mehr im Haushalt und an der Kindererziehung als früher (Altintas & Sullivan, 2017; Büning, 2015). Gleichzeitig wurde die Erwerbstätigkeit von Müttern in den letzten Jahren akzeptierter, und wird mittlerweile fast schon erwartet (Klenner & Lott, 2016; Lott & Bünger, 2023). Letztendlich herrscht in unserer aktuellen Gesellschaft trotzdem immer noch ein eher klassisches Rollenbild vor, in welchem die Mütter die *Familienmanagerinnen* und Väter die finanziellen *Familienerhalter* repräsentieren (Goldstein et al., 2024; Schrammel, 2022). Es kann angenommen werden, dass dieses Bild vor allem bei älteren Generationen besteht. Der größere Teil der Care-Arbeit wird immer noch von den Frauen bewältigt (Haupt & Gelbgiser, 2024; Klünder, 2017; Lott & Bünger, 2023; Weeks, 2024). Dieser daraus resultierende Gender Care Gap zeigt sich in den meisten heterosexuellen Beziehungen, sowohl bei kinderlosen Paaren als auch unabhängig davon in welchem Umfang die Frauen erwerbstätig sind, wird jedoch größer, wenn Kinder in einer Partnerschaft hinzukommen (Kellner, 2024; Klünder, 2017; Vermächtnisstudie, 2023). Diverse Studien zeigen, dass vor allem in der kognitiven Arbeit noch ein starkes Ungleichgewicht zu Ungunsten der Mütter besteht – auch in Familien, in denen andere Arbeiten, wie z.B. die Hausarbeit an sich, relativ gleichmäßig geteilt werden (Ciciolla & Luthar, 2019; Daminger, 2019; Meier et al., 2006; Walzer, 1996). Basierend auf der Forderung von Dean et al. (2021) die Mental Load sichtbar zu machen, indem sie gemessen wird, wurden in die WSI (Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut) Erwerbspersonenbefragung von 2023 zwei Surveyfragen zu deren Erfassung miteinbezogen. Einerseits wurde nach der Verteilung der Mental Load zwischen Mann und Frau gefragt, andererseits nach dem Ausmaß der daraus resultierenden kognitiven Belastung (Lott & Bünger, 2023). Insgesamt bestätigt sich in dieser Untersuchung das Bild, welches mit dem Gender Care Gap beschrieben wird: Frauen leisten in allen Bereichen der Care-Arbeit durchschnittlich mehr als Männer. Grob zusammengefasst lässt sich sagen, dass Mütter zu knapp 75 % und Väter zu rund 20 % angeben, die Organisations-, Planungs- und Denkarbeit im Rahmen des Haushalts vorwiegend selbst zu übernehmen. Gibt es keine Kinder im gemeinsamen Haushalt, nähern sich die Werte etwas an, es bleibt jedoch ein großer Unterschied (Frauen: 56 %, Männer: 25 %). Weiters zeigt sich, dass

35 % der Frauen und 66 % der Männer angeben, dass diese Arbeit von beiden zu etwa gleichen Teilen durchgeführt wird. Es zeigt sich daher eine starke Diskrepanz in der subjektiven Einschätzung, wer wieviel an Mental Labor leistet. Des Weiteren geben Frauen in dieser Studie ein höheres Belastungsempfinden durch die kognitive Arbeit an als Männer. Weitere Forschungsergebnisse zeigen, dass bei Müttern das zeitliche Ausmaß an familienbezogener kognitiver Arbeit mit emotionaler Belastung, Stress und gesundheitlichen Problemen einhergeht, bei Vätern jedoch nicht (Haupt & Gelbgiser, 2024; Offer, 2014). Es lässt sich daher vermuten, dass nicht ausschließlich die ungleiche Verteilung der mentalen Arbeit an sich der Grund für ein erhöhtes Belastungsempfinden von Müttern ist. Haupt und Gelbgiser (2024) beschreiben anhand ihrer Studienergebnisse, dass zusätzlich relevant ist, wer welche Aufgaben erfüllt, da unterschiedliche Aufgaben mit unterschiedlichen zeitlichen und emotionalen Anforderungen einhergehen. Väter tendieren in ihrer Zeit mit den Kindern eher dazu freudvolle Aktivitäten zu unternehmen, während Mütter neben der Kinderbetreuung außerdem versuchen andere Verpflichtungen, wie Hausarbeit usw. unterzubringen (Craig, 2006). Weitere Studien zeigen, dass Frauen meist die familiären Verpflichtungen übernehmen, die täglich zu erledigen sind, während Männer eher für die Tätigkeiten zuständig sind, die lediglich episodisch bearbeitet werden müssen (Bianchi et al., 2000; Weeks & Ruppanner, 2024). Hinzu kommt, dass die emotionale Arbeit, als Teil der Familienarbeit, auch aufgrund traditioneller Rollenbilder, eher dem weiblichen Geschlecht zugeordnet wird (Hochschild, 2003). Wie bereits weiter oben erwähnt, kann angenommen werden, dass die empfundene Wertschätzung und das Gefühl der Verantwortung einen Einfluss auf das Belastungsempfinden zu haben. Unter Anbetracht des Gender Care Gaps kann davon ausgegangen werden, dass Mütter noch immer den größeren Teil der gesamten Familienarbeit leisten und dadurch an sich schon weniger Anerkennung für ihre geleistete Arbeit erfahren als Personen (meistens die Familienväter), die einer Erwerbstätigkeit nachgehen und die damit für die finanzielle Versorgung verantwortlich sind. Aufgrund des Vorherrschens des klassischen Rollenbildes in der Gesellschaft sind die Erwartungen an Mütter in Bezug auf ihre familiären Verpflichtungen höher als die an Väter. Während Frauen zugeschrieben wird, dass sie die Kümmerarbeit und alle einhergehenden Aufgaben gerne machen und diese somit als selbstverständlich erachtet wird, bekommen Väter für geleistete Care-Arbeit (mehr) Anerkennung und Wertschätzung von anderen (Dean et al., 2021; Walzer, 1996). Dies könnte ein Grund dafür sein, warum die gesamte Familienarbeit und damit auch die Mental Load von Müttern vermehrt als belastend wahrgenommen wird.

2.7.2 *Elterlicher Perfektionismus*

Unter *Perfektionismus* wird allgemein ein Persönlichkeitsstil verstanden, der durch das Setzen übermäßig hoher Standards, das Streben nach Fehlerlosigkeit und die kritische Evaluierung des eigenen Verhaltens gekennzeichnet ist (Frost et al., 1990). *Elterlicher Perfektionismus* bezieht sich vor allem auf die Erwartungen und Anforderungen in der eigenen Rolle als Mutter oder Vater. Hewitt und Flett (1991) definieren drei Dimensionen dieses Persönlichkeitsmerkmals: selbst-orientierter Perfektionismus, sozial-orientierter Perfektionismus und fremdgerichteter Perfektionismus. Ersterer beschreibt, dass die Personen die oben genannten Merkmale auf sich selbst beziehen und sich selbst dadurch erhöhten Anforderungen aussetzen (Hewitt & Flett, 1991). Zweiterer beschreibt die wahrgenommenen übermäßigen Erwartungen des sozialen Umfeldes oder der Gesellschaft an die Person selbst. Dritter beschreibt das Ausmaß an Perfektionismus, das jemand an die Personen in seinem Umfeld hat. Perfektionistische Personen tendieren weiters häufig dazu, Handlungen dichotom in richtig oder falsch einzuteilen (Egan et al., 2007). In Anbetracht der umfassenden Anforderungen, die die Elternschaft mit sich bringt und des Umstandes, dass diese viele Unsicherheiten und Unvorhersehbarkeiten beinhaltet, haben vor allem perfektionistische Eltern häufig das Gefühl zu versagen (Egan et al., 2007). Hinzu kommt, dass die Möglichkeiten für Freizeitangebote, Fördermöglichkeiten, sowie der Zugang zu Lebensmitteln, Kleidung, usw. unter anderem durch das Internet immer mehr werden. Die Auswahl scheint schier unendlich. Auch die sozialen Medien tragen dazu bei, dass vor allem Sachinformationen rund um die Elternschaft immer leichter zugänglich werden und Eltern ein meist kontroverses Bild davon vermitteln, was richtig und was falsch ist. Es lässt sich vermuten, dass eine Auseinandersetzung damit, vor allem für perfektionistische Eltern, eine zusätzliche Belastung darstellt, da das Gefühl vermittelt wird, dass es immer noch besser geht. Diverse Studien zeigen, dass Eigenschaften und Überzeugungen, die mit dem Perfektionismus zusammenhängen, häufig mit Stress (Lee et al., 2012; Rizzo et al., 2013), einem erhöhten Risiko für Burnout (Meussen & Van Laar, 2018; Sorkkila & Aunola, 2019) und anderen emotionalen Belastungen (Liss et al., 2012; Rizzo et al., 2013) einhergehen.

2.7.3 *Weitere Faktoren*

Weitere Studienergebnisse über Risikofaktoren für eine höhere Mental Load finden sich kaum. Diese sollen an folgender Stelle noch kurz beschrieben werden.

Die Ergebnisse einer Untersuchung von Lott und Bünger (2023) beschreiben, dass der Anteil an Frauen, die angeben den überwiegenden Anteil an kognitiver Arbeit zu leisten, und das damit einhergehende Belastungsempfinden unter Teilzeitbeschäftigten höher ist als unter

Vollzeitbeschäftigten. Diverse amerikanische Studien zeigen, dass Mütter aus einer höheren Bildungsschicht mehr Zeit für Organisations- und Planungsarbeit angeben als Mütter aus niedrigeren Bildungsschichten (Ciciolla & Luthar, 2019). Die Autorinnen sehen den Ursprung hierfür unter anderem darin, dass Kinder aus Familien mit höher gebildeten Eltern häufiger an diversen Freizeitangeboten teilnehmen, in Vereinen aktiv sind oder Ähnlichem. Des Weiteren weisen Mütter behinderter oder chronisch kranker Kinder höhere Werte bezüglich Stress (Feizi et al., 2014), psychischer Belastungen und des Gefühls der Überforderung (Sarimski, 2010) gegenüber Frauen mit nicht behinderten oder gesunden Kindern auf. Angesichts bisheriger Erläuterungen, was die Mental Load umfasst, kann davon ausgegangen werden, dass Mütter behinderter Kinder einen höheren zeitlichen Aufwand bezüglich Planungs- und Organisationsaufgaben haben (z.B. aufgrund vermehrter Arzt-/Therapiebesuche usw.), sowie eine höhere emotionale Belastung verspüren, aufgrund größerer Sorgen. Eine weitere Risikogruppe könnten alleinerziehende Mütter darstellen, da sie zu einem noch größeren Teil die Verantwortung für alle anfallenden Aufgaben tragen müssen und diese nicht mit einem*r Partner*in teilen können. Es gibt Studien, die zeigen, dass alleinerziehende Mütter mehr Stress empfinden und einen schlechteren Gesundheitszustand aufweisen (z.B.: Meta-Analyse von Rousou et al., 2013). Studien direkt im Zusammenhang mit der Mental Load lassen sich sowohl in Bezug auf Mütter behinderter Kinder als auch Alleinerziehende nicht finden.

2.8 Mögliche Ressourcen

Vor allem in diversen Ratgebern, Internet-Foren, auf Social-Media und in Familien-Zeitschriften finden sich Empfehlungen, um die Mental Load zu reduzieren. Wissenschaftliche Studien finden sich hierzu nicht. Kellner (2024) empfiehlt den Vater der Kinder bzw. den Partner mehr in die anfallenden Aufgaben miteinzubeziehen und hierfür die Aufgabenliste sichtbar zu machen. Des Weiteren soll die Unterstützung durch andere Familienmitglieder oder Freund*innen wenn möglich genutzt werden. Lott und Bünger (2023) fordern betriebliche Maßnahmen, wie Flexibilität in den Arbeitszeiten, im Stundenausmaß usw., welche vor allem auf den Abbau traditioneller Rollenbilder abzielen sollen. Der Fokus soll darauf liegen, Vätern eine aktive Vaterschaft zu ermöglichen ohne Karriereeinbußen befürchten zu müssen. Bereits gesetzlich verankerte Möglichkeiten sollen auch umgesetzt werden können (Lott & Bünger, 2023). Cammarata (2023) bringt in ihrem Buch „Raus aus der Mental Load Falle“ einige Tipps und Tricks, um die Mental Load für Mütter zu reduzieren: sich aller Aufgaben bewusst werden und diese gerechter mit dem Partner aufzuteilen und Verantwortung abzugeben, weitere Unterstützungssysteme wie Familienmitglieder, oder Haushaltshilfen nutzen, den eigenen Perfektionismus

reduzieren, berufliche Veränderungen / flexiblere Möglichkeiten im Berufsleben seitens der Väter/Partner zu ermöglichen, traditionelle Rollenbilder aufzubrechen, sowie familienfreie Zeit einplanen bzw. Freizeitaktivitäten ohne Kinder nachgehen.

3. Fragestellungen und Hypothesen

Wie bereits in der Einleitung erläutert wurde, setzt sich die vorliegende Forschungsarbeit mit folgender Forschungsfrage auseinander: „Welcher Zusammenhang besteht zwischen kognitiver und emotionaler Familienarbeit und der subjektiv wahrgenommenen Erschöpfung bei Müttern von Kindern im Alter von 0-10 Jahren?“

Basierend auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand, welcher im vorangegangenen Teil der Arbeit erläutert wurde, ergeben sich konkrete Fragestellungen. Für die Hauptfragestellungen wurden anhand theoretischer Konzepte zur Mental Load und einigen genannten Forschungsergebnissen Hypothesen formuliert. Im Anschluss daran sollen noch einige explorative Fragestellungen untersucht werden, für die a priori keine Hypothesen aufgestellt wurden und die das Konstrukt „Mental Load“, sowie die Zusammenhänge mit den Erschöpfungssymptomen genauer beschreiben sollen.

3.1 Hauptfragestellungen

Fragestellung 1: Besteht ein Zusammenhang zwischen der Mental Load und Erschöpfungssymptomen?

Hypothese 1.1: H_1 : Es zeigt sich ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen der Mental Load zeitlich und der Mental Load emotional.

Hypothese 1.2: H_1 : Es zeigt sich ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen der Mental Load zeitlich und Erschöpfungssymptomen.

Hypothese 1.3: H_1 : Es zeigt sich ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen der Mental Load emotional und Erschöpfungssymptomen.

Hypothese 1.4: H_1 : Es zeigt sich ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen der Mental Load gesamt und Erschöpfungssymptomen.

Fragestellung 2: Mediert die emotionale Belastung den Zusammenhang zwischen der zeitlichen Belastung und den Erschöpfungssymptomen?

Hypothese 2.1: H_1 : Die emotionale Mental Load mediert den Zusammenhang zwischen der zeitlichen Mental Load und den Erschöpfungssymptomen.

3.2 Explorative Fragestellungen

Fragestellung 3: Besteht ein Zusammenhang zwischen der empfundenen Verantwortlichkeit, der wahrgenommenen Wertschätzung und Sichtbarkeit durch andere und der Mental Load?

Fragestellung 4: Besteht ein Zusammenhang zwischen dem subjektiven Stressempfinden, dem Perfektionismus und der Mental Load?

Fragestellung 5: Zeigen sich Mittelwertsunterschiede in der Mental Load zwischen allein und geteilt erziehenden Müttern, sowie zwischen Müttern behinderter und nicht-behinderter Kinder?

Fragestellung 6: Besteht ein Zusammenhang zwischen soziodemografischen Daten und der Mental Load?

Fragestellung 7: Besteht ein Zusammenhang zwischen der Anzahl sowie dem Alter der Kinder und der Mental Load?

Fragestellung 8: Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Ausmaß an Freizeit und der Mental Load?

Fragestellung 9: Inwieweit lässt sich das Ausmaß an zeitlicher Belastung durch korrelierende Faktoren, wie z.B. Perfektionismus, vorhersagen?

Fragestellung 10: Inwieweit lässt sich das Ausmaß an emotionaler Belastung durch die zeitliche Belastung und weitere korrelierende Faktoren vorhersagen?

Fragestellung 11: Inwieweit lässt sich das Ausmaß an Erschöpfungssymptomen durch die Mental Load vorhersagen und welche weiteren Faktoren erklären zusätzliche Varianz?

Fragestellung 12: Zeigen sich Mittelwertsunterschiede in den Personengruppen, die angeben aktuell bestimmte Ressourcen als hilfreiche Unterstützung wahrzunehmen, und denen, die dies nicht angeben, in der Mental Load?

4. Methode

Im Folgenden soll die angewendete Methode, welche zur Beantwortung der Forschungsfragen herangezogen wurde, genauer beschrieben werden. Hierfür werden das Untersuchungsdesign, die ausgewählte Stichprobe, die erfassten Variablen, verwendete Methoden und deren Voraussetzungen, sowie das konkrete Vorgehen genau beschrieben.

4.1 Untersuchungsdesign

Für die Beantwortung der Forschungsfragen wurde eine querschnittliche quantitative Fragebogenuntersuchung gewählt, welche mittels Online-Fragebogen durchgeführt wurde. Die Zielgruppe waren Mütter von mindestens einem Kind im Alter von 0-10 Jahren. Es wurden

vorwiegend quantitative Daten erfasst. Bei manchen Items gab es zusätzlich die Option unter „Sonstiges“ freie Angaben zu machen.

4.2 Vorgehensweise bei der Datenerhebung

Mit Hilfe des Online-Programms *SoSci Survey* (Leiner, 2019) wurde ein Online-Fragebogen erstellt, sowie die Datenerfassung selbst durchgeführt. Bevor der Fragebogen freigegeben wurde, fand ein Pre-Test durch fünf Mütter statt. Deren Anmerkungen wurden in die finale Überarbeitung miteinbezogen. Die Online-Befragung fand im Zeitraum von 18. Jänner 2025 bis 8. März 2025 statt. Der Fragebogen wurde sowohl im Freundes- und Bekanntenkreis als auch in sozialen Medien, wie Facebook und Instagram, mit der Bitte um Weiterleitung, geteilt. Des Weiteren wurden einige Aushänge an diversen öffentlichen Orten platziert (Eltern-Kind-Zentren, Sporteinrichtungen, Supermärkten, Spielplätzen, usw.), vorwiegend im Bezirk Mödling, Österreich. Die Beantwortung des Fragebogens nahm ungefähr 20 bis 25 Minuten Zeit in Anspruch.

4.3 Stichprobe

4.3.1 Auswahlkriterien für die Stichprobe

Der Fragebogen richtete sich an weibliche Personen, die zu dem Zeitpunkt der Befragung mindestens 18 Jahre alt waren und mindestens ein Kind im Alter von 0-10 Jahren hatten. Bei der Aussendung des Fragebogens und auf der Einleitungsseite wurde auf diese drei Auswahlkriterien (weiblich, Mindestalter: 18 Jahre und mindestens ein Kind im Alter von 0-10 Jahren) hingewiesen, auf explizite Filterfragen im Fragebogen selbst wurde daher verzichtet. Da ausschließlich weibliche Personen den Fragebogen ausgefüllt haben, wird in den folgenden Ausführungen immer die weibliche Form für die Beschreibung der Testpersonen, z.B. „Teilnehmerinnen“, verwendet.

4.3.2 Ausschlusskriterien

Die ursprüngliche Gesamtstichprobe umfasste $N = 551$ Fälle. Ein Datensatz musste aufgrund zu vieler fehlender Daten ausgeschlossen werden. Ebenso mussten zehn weitere Fälle von der weiteren Berechnung ausgenommen werden, da die Angabe bezüglich des Alters der Kinder (siehe Variable „Alter der Kinder“) darauf schließen ließ, dass das jüngste Kind über zehn Jahre alt war. Zusätzlich zeigte die statistische Analyse, dass in der Variable „Mental Load emotional“ ein Ausreißer und in der Variable „Mental Load zeitlich“ sieben Ausreißer stark

auffällig waren. Die Durchschnittswerte in diesen Fällen waren jeweils so gering, dass angenommen werden musste, dass die Fragestellung falsch verstanden wurde oder das Antwortverhalten nicht wahrheitsgetreu war. Um eine Verzerrung der Ergebnisse aufgrund dieser acht Ausreißer zu vermeiden, wurden diese Fälle von der weiteren statistischen Analyse ausgeschlossen. Anzumerken ist an dieser Stelle noch, dass kein Muster in den soziodemografischen Daten der entsprechenden Personen zu erkennen war. Für die statistische Analyse wurde letztendlich eine Gesamtstichprobe von $N = 532$ herangezogen.

4.3.3 Planung der Mindeststichprobengröße

Eine a priori durchgeführte Power-Analyse ergab, dass für die geplante Mediationsanalyse für die Aufdeckung eines mittleren Effekts ($r = .30$) in den direkten Pfaden, (sowie einem daraus resultierenden Effekt ($r = .15$) im indirekten Pfad, bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = .05$ und einer Power von $.80$, eine Stichprobengröße von mindestens $n = 345$ erforderlich ist (Fritz & MacKinnon, 2007). Die Hauptfragestellung beinhaltet neben der Mediation auch Korrelationsberechnungen. Da hierfür die gleichen Variablen genutzt werden, ist eine gesonderte Power-Analyse hierfür redundant und es kann davon ausgegangen werden, dass $n = 345$ hierfür ausreichend ist. Da die Gesamtstichprobe letztendlich 532 Fälle umfasste, wurde das Mindestmaß an Teilnehmerinnen erfüllt und sogar weit übertroffen.

4.3.4 Finale Stichprobenzusammensetzung

Für eine bessere Übersicht soll die Verteilung der soziodemografischen Daten innerhalb der finalen Stichprobe in Tabelle 1 dargestellt werden.

Tabelle 1. *Finale Stichprobenzusammensetzung*

	<i>n</i>	%		<i>n</i>	%
Aktuelles Alter			Berufstätigkeit		
unter 20 Jahre	1	0	erwerbstätig	369	69
20-30 Jahre	63	12	Elternkarenz	111	21
30-40 Jahre	336	63	Bildungskarenz	23	4
über 40 Jahre	135	25	in Ausbildung	22	4
			keine Erwerbstätigkeit	20	4

	<i>n</i>	%		<i>n</i>	%
Alter bei Geburt			Aktueller Beziehungsstand		
unter 25 Jahre	60	11	alleinstehend	35	7
25-35 Jahre	375	71	Partnersch. m. erz. Rolle	479	90
35-40 Jahre	87	16	Partnersch. m. k. erz. Rolle	17	3
über 40 Jahre	10	2	Sonstiges	1	0
Wohnortland			Erziehungsstatus		
Österreich	466	88	alleinerziehend	65	12
Deutschland	13	2	geteilte Erziehung	466	88
Schweiz	6	1	Anzahl der Kinder		
Sonstiges	47	9	1	219	41
Höchster Bildungsabschl.			2	246	46
Kein Schulabschluss	1	0	3	57	11
Pflichtschulabschluss	6	1	4 oder mehr	10	2
Berufsausbildung o. Matura	82	15	Alter d. jüngsten Kindes		
Berufsausbildung m. Matura	55	10	bis 1 Jahr	86	16
Höhere Fachschule, Kolleg	20	4	über 1-3 Jahre	197	37
Bachelor	133	25	über 3-6 Jahre	147	28
Master/Magister	170	32	über 6-10 Jahre	102	19
Doktorat	17	3	Behinderung eines Kindes		
			ja	63	12
			nein	469	88

4.4 Messinstrumente / Gemessene Variablen

4.4.1 Soziodemografische Daten

Da die Erfassung der soziodemografischen Daten nicht nur für die Stichprobenbeschreibung, sondern auch für die Beantwortung der Fragestellung relevant ist und anhand konkreter Überlegungen erfolgte, wird diese an der folgenden Stelle etwas genauer beleuchtet.

Das aktuelle Alter der Mutter wurde anhand folgender Alterskategorien erfasst (und nicht durch eine konkrete Zahl), um den Müttern ein höheres Maß an Anonymität zu vermitteln; „unter 20 Jahre“, „20-30 Jahre“, „30-40 Jahre“, „über 40 Jahre“ alt. Da das derzeitige Alter der Frauen meist mit dem Alter der Kinder zusammenhängt (ältere Frauen haben ältere Kinder), wurde durch die Erfassung des Items „Alter bei der Geburt“ (oder der Adoption, Übernahme der Pflegschaft, oder Ähnliches), eine weitere soziodemografische Variable erhoben, die nicht

mit dem Alter des Kindes korreliert. Da laut Statistik Austria (2023) das Durchschnittsalter der Frauen bei Geburt des ersten Kindes im Jahr 2022 30,3 Jahre betrug, wurde eine Kategorie für das Durchschnittsalter bestimmt: „25-35 Jahre“. Des Weiteren ergaben sich die Einteilungen: „unter 25 Jahre“, „35-40 Jahre“ und „über 40 Jahre“ alt, bei der Geburt des ersten Kindes.

Da davon ausgegangen werden konnte, dass es sich bei der Stichprobe vorwiegend um Personen aus dem deutschsprachigen Bereich handelte, standen folgende Items bezüglich des aktuellen Wohnlandes zur Auswahl: „Österreich“, „Deutschland“, „Schweiz“ oder „Sonstiges“ (mit der Option das Land zu nennen).

Die höchste abgeschlossene Ausbildung („Bildungsstand“) wurde recht detailliert mit folgenden Abstufungen erfasst: „kein Schulabschluss“, „Pflichtschulabschluss“, „Berufsausbildung ohne Matura/Abitur“, „Matura/Abitur“, „Berufsausbildung mit Matura/Abitur“, „Höhere Fachschule/Kolleg“, „Bachelorabschluss“, „Masterabschluss/Magisterabschluss“, „Doktorat“. Aus diesen Daten wurde in weiterer Folge eine Variable erstellt, die die Stichprobe lediglich in zwei Gruppen „Nicht-Akademikerinnen“ und „Akademikerinnen“ unterteilte.

Das Ausmaß der derzeitigen Beschäftigung war etwas komplexer in seiner Erfassung, da weitere Optionen („Elternkarenz“, „Bildungskarenz“ und „in Ausbildung“), abgesehen von einer Erwerbstätigkeit ausgewählt werden konnten, Mehrfachantworten möglich waren und auch das Stundenausmaß der Berufstätigkeit sowie der Ausbildungszeit angegeben werden konnte. Hierzu findet sich noch eine Erläuterung im Kapitel 5.1.2.

Die Mütter konnten bezüglich ihres Beziehungsstatus aus vier Optionen auswählen: „alleinstehend“, „In einer Partnerschaft / verheiratet mit jemandem, der eine erzieherische Rolle für das Kind / die Kinder einnimmt“, „In einer Partnerschaft / verheiratet mit jemandem, der keine erzieherische Rolle für das Kind / die Kinder einnimmt“, „Sonstiges“. Für die vorliegende Forschungsarbeit schien es nicht relevant zu erfassen, mit wem die Frauen in einer Partnerschaft sind (leiblicher Vater oder nicht leiblicher Vater, Geschlecht des*r Partners*in, usw.), sondern lediglich, ob sie das Gefühl haben, dass diese Person eine erzieherische Rolle für das Kind / die Kinder einnimmt oder nicht.

Weiters sollten die Frauen ihren aktuellen Erziehungsstatus angeben und konnten dafür zwischen „geteilte Erziehung“ (unabhängig davon, mit wem die Erziehung geteilt wird) und „vorwiegend alleinerziehend“ wählen. Für diese Variable schien es ebenfalls nicht relevant, mit wem die Erziehung geteilt wird (leiblicher Vater, aktuelle*r Partner*in,...), sondern lediglich, ob die Frauen das Gefühl haben sie überhaupt zu teilen oder vorwiegend alleinerziehend zu sein.

Bezugnehmend auf die Kinder sollten die Mütter einerseits angeben, mit wie vielen Kindern sie derzeit (zu mindestens 50 %) in einem Haushalt leben. Es wurden an dieser Stelle bewusst auch nicht-leibliche Kinder miteingeschlossen. Die Erfassung des Alters der Kinder erfolgte anhand von Kategorien. Um die Anonymität zu erhöhen und die Datenauswertung zu erleichtern, sollten die Mütter angeben, in welchem Altersbereich bzw. in welchen Altersbereichen das Kind / die Kinder liegen. Mehrfachantworten waren hier möglich. Die Festlegung auf die entsprechenden Kategorien erfolgte aus Überlegungen, dass gewisse Altersbereiche unterschiedliche Anforderungen und Möglichkeiten mit sich bringen: „Kind(er) bis 1 Jahr alt“ („Babyalter“, häufig mit „Stillen des Kindes“ verbunden – dadurch Abhängigkeit von der Mutter größer, Mütter großteils in Elternkarenz, daher „mehr“ zuhause), „Kind(er) über 1 bis 3 Jahre alt“ („Kleinkindalter“, Fremdbetreuung teilweise möglich, Berufstätigkeit von Müttern schon eher möglich, Abhängigkeit von Mutter eventuell nicht mehr so groß), „Kind(er) über 3 bis 6 Jahre alt“ („Kindergartenalter“, Großteil der Kinder in Fremdbetreuung, Berufstätigkeit wird häufig wieder aufgenommen, Start der Teilnahme in Vereinen usw. besser möglich – Freizeitangebote nehmen zu), „Kind(er) über 6 bis 10 Jahre alt“ („Volksschulalter“, alle Kinder in Fremdbetreuung – Schule, bringt neue Themen mit sich (Hausübungen, usw.), Selbstständigkeit der Kinder ändert sich, usw.). Die Altersstufen „Kind(er) über 10 bis 18 Jahre alt“ bzw. „Kind(er) über 18 Jahre alt“ waren theoretisch für die Fragestellung nicht weiter relevant und wurden daher nur grob zusammengefasst.

Des Weiteren wurde nachgefragt, ob mindestens eines der Kinder eine chronische Erkrankung / Behinderung / sonstige Diagnose aufweist. Diese Frage konnte mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden. Im weiteren Verlauf dieser Forschungsarbeit wird die Variable der Einfachheit wegen, meist als „Behinderung eines Kindes“ abgekürzt, chronische Erkrankungen, usw. werden aber miteingeschlossen.

4.4.2 Mental Load

Wie bereits im theoretischen Teil erläutert, gibt es derzeit kein normiertes Verfahren zur Erfassung der Mental Load im Rahmen der Familienarbeit. Basierend auf der Studie von Robertson et al. (2019) und weiterer aktueller Literatur (siehe Kapitel 2.4), sowie auf Basis von Erfahrungsberichten von Müttern und der Rückmeldungen aus der Prä-Studie wurde eine Liste mit insgesamt 27 Aufgaben erstellt, die im Rahmen der kognitiven und emotionalen Arbeit im Familiensetting anfallen (z.B. „Kleidung und Schuhe“, „alle Termine miteinander abstimmen“, „Ernährung der Kinder“, „Selbstregulation“ und „Eigene Erziehung, Entscheidungen und Werte hinterfragen“). Es sei erwähnt, dass nicht der Anspruch erhoben werden kann, dass es

sich hierbei um eine vollständige Aufzählung aller Aufgaben handelt, da nicht genau geklärt ist, welche Aufgaben Teil der Mental Load sind. Die Teilnehmerinnen bekamen an dieser Stelle eine kurze Erklärung, was Mental Load bedeutet und wurden darauf hingewiesen, dass sie sich bei der Bewertung der Arbeitsbereiche immer möglichst auf die dahinterstehende Denk-, Planungs- und Organisationsarbeit beziehen sollen. Zusätzlich wurden sie gebeten die folgenden Fragen mit Fokus auf die Betreuung des Kindes / der Kinder unter zehn Jahren (falls es auch ältere Geschwister gibt) auszufüllen. Die Mütter sollten nun auf einer 5-stufigen Likert-Skala zu allen Aufgabenbereichen je zwei Einschätzungen abgeben: „Wie sehr belastet mich dieser Bereich zeitlich?“ (von 1 = *nie* bis 5 = *ständig*) und: „Wie sehr belastet mich dieser Bereich emotional?“ (von 1 = *gar nicht* bis 5 = *stark*). Für weitere statistische Berechnungen wurde der Gesamtmittelwerte über alle Items der jeweiligen Variable („Mental Load zeitlich“ und „Mental Load emotional“) herangezogen.

4.4.3 Erschöpfungssymptome

Wie bereits im theoretischen Teil der Forschungsarbeit erläutert, gibt es keine einheitliche Auflistung von möglichen Erschöpfungssymptomen. Lediglich in Bezug auf Burn-out gibt es evaluierte Testverfahren. Diese beschreiben jedoch meist sehr extreme Symptome, da es dabei um die Diagnostik eines Krankheitsbildes geht. Die Items etwaiger Fragebögen erschienen für die zu untersuchende Stichprobe zu extrem. Es wurden daher aus vier möglichen Symptombereichen (emotionale Symptome, physische Symptome, mentale Symptome, Verhaltenssymptome) jeweils zwei konkrete Beispiele ausgewählt. Insgesamt sollten daher acht Items (z.B. „Gefühl von Überforderung oder Hilflosigkeit“, „Vermehrte körperliche Beschwerden / geschwächtes Immunsystem“) auf einer 5-stufigen Likert-Skala von 1 = *gar nicht betroffen* bis 5 = *stark betroffen* bewertet werden. Für weitere statistische Berechnungen wurde der Durchschnittswert über alle acht Erschöpfungssymptome herangezogen.

4.4.4 Stressempfinden und charakteristische Merkmale von Mental Load (Verantwortlichkeit, Wertschätzung, Sichtbarkeit)

Um den Fragebogen in seinem Umfang möglichst gering zu halten und um das Ziel zu verfolgen eine subjektive Einschätzung der Testpersonen zu erfassen, wurden für die Variablen Stress, Verantwortlichkeit, Wertschätzung und Sichtbarkeit Einzel-Items herangezogen. Wie aktuelle Methodenforschung zeigt, ist die Methode der *Single-Item-Measures* auch für die Erfassung latenter Variablen zulänglich, da sie die üblichen Testgütekriterien erfüllen kann und

vor allem einen ökonomischen Vorteil, im Sinne der Zeitersparnis, mit sich bringt (Döring, 2023). Die Facette Stress wurde mit folgender Frage erfasst, welche auf einer Likert-Skala von 0 = *gar nicht* bis 5 = *stark*, beantwortet werden sollte: „Wie stark fühlen Sie sich im Alltag hinsichtlich der familiären Verpflichtungen gestresst?“. Die drei charakteristischen Merkmale von Mental Load, welche in der Theorie erläutert wurden, wurden ebenfalls anhand einer Aussage erhoben, welche mit einer Likert-Skala von 1 = *nie* bis 5 = *ständig* nach deren Zutreffen für die jeweilige Person beantwortet werden sollte. Die Sichtbarkeit der Mental Load wurde erfasst mit dem Statement: „Ich habe das Gefühl, dass meine Mental Load Arbeit von anderen wahrgenommen wird.“. Zur Einschätzung der subjektiv empfundenen Wertschätzung durch andere wurde die Aussage herangezogen: „Ich habe das Gefühl, dass meine Mental Load Arbeit von anderen wertgeschätzt wird.“. Das Gefühl der Verantwortung wurde erfasst mit dem Item: „Ich habe das Gefühl, alleine für die Mental Load Arbeit verantwortlich zu sein.“.

4.4.5 Perfektionismus

Angelehnt an die *Multidimensional Parenting Perfectionism Scale* (Snell et al., 2005) wurden je zwei Items zur Erfassung des selbst-orientierten Perfektionismus (z.B. „Ich setze mir in meiner Rolle als Mutter sehr hohe Standards.“) und des sozial-orientierten Perfektionismus (z.B. „Die meisten Menschen erwarten von mir als Mutter perfekt (fehlerfrei) zu sein.“) gewählt. Die Aussagen sollten auf einer Likert-Skala von 1 = *trifft gar nicht zu* bis 5 = *trifft sehr zu* bewertet werden. Für weitere statistische Berechnungen wurde der Durchschnittswert über alle vier Items herangezogen (Variable „Perfektionismus“).

4.4.6 Freizeit

Für die Erfassung des Freizeitverhaltens der Mütter wurde einerseits das durchschnittliche wöchentliche Stundenausmaß erfasst, welches den Frauen für Freizeitaktivitäten („Aktivitäten, die primär nicht dem Familienleben / dem Beruf / einer Ausbildung dienen“) zur Verfügung steht. Hierfür standen folgende Kategorien zur Auswahl: „1 = weniger als 5 Stunden pro Woche“, „2 = 5-10 Stunden pro Woche“, „3 = 10-20 Stunden pro Woche“, „4 = „mehr als 20 Stunden pro Woche“. Andererseits sollten die Teilnehmerinnen aus einer vorgegebenen Liste auswählen, bei welchen der Aktivitäten sie die Mental Load weitgehend vergessen / abschalten können. Zur Auswahl standen 15 Items (z.B. „Arbeit“, „Sport“, „Zeit mit Freund*innen“), die Option „gar nicht“ und die Möglichkeit unter „Sonstiges“ eigene Angaben zu machen.

4.4.7 Ressourcen

Um vorhandene und erwünschte Ressourcen zu erfassen, wurde eine Liste mit 23 Items erstellt (z.B. „Konkrete Verteilung der Mental-Load Aufgaben auf mehrere Personen und deren Einhaltung“, „Flexibilität seitens meiner Arbeitsstelle“, „Finanzielle Möglichkeiten“). Diese wurden größtenteils aus praktischen Ratgebern und Ähnlichem, siehe Kapitel 2.8 abgeleitet und durch persönliche Ideen im Rahmen der Pre-Testung ergänzt. In Bezug auf jede einzelne Variable konnten die Teilnehmerinnen folgende fünf Optionen auswählen: „hilft mir aktuell“, „hilft mir aktuell nicht“, „würde mir helfen“, „würde mir nicht helfen“ und „betrifft mich nicht“ (Mehrfachantworten waren möglich). Unter „Sonstiges“ konnten weitere Angaben gemacht werden.

4.5 Planung der statistischen Analyse

Die statistische Analyse erfolgte mit dem Programm JASP. Für die Beantwortung der Fragestellungen wird auf verschiedene statistische Methoden zurückgegriffen. Entsprechend notwendige Voraussetzungsprüfungen sowie statistische Kenngrößen werden in diesem Kapitel allgemein beschrieben, um die Ergebnisse möglichst knapp und präzise präsentieren zu können. Für die Studie wurde eine Prä-Registrierung auf dem Online-Portal „aspredicted.org“ durchgeführt. Diese kann unter <https://aspredicted.org/5bnt-zvg5.pdf> abgerufen werden.

4.5.1 Verwendete Methoden

Die Hypothesen der ersten Hauptfragestellung wurden mittels Korrelationsanalysen überprüft. Für metrische Variablen wurde eine Pearson-Korrelation berechnet, für ordinale eine Spearman-Korrelation. Streudiagramme ließen Rückschlüsse auf lineare Zusammenhänge zwischen den einzelnen Variablen ziehen. Die Normalverteilung der Residuen wurde graphisch anhand von *Q-Q*-Plots überprüft. Ausreißer wurden, wie bereits erläutert, im Vorhinein ausgeschlossen. Wurde eine der genannten Voraussetzungen verletzt, wurde ebenfalls eine Spearman-Korrelation berechnet.

Als Methode zur Beantwortung der zweiten Hauptfragestellung wurde eine Mediation gerechnet. Die Linearität des Zusammenhangs wurde einerseits visuell anhand von Streudiagrammen überprüft, andererseits in den davor berechneten Korrelationen statistisch dargestellt. Die Homoskedastizität wurde mittels eines Streudiagrammes der Residuen und der vorhergesagten Werten überprüft. Wenn sich in diesem kein Muster erkennen ließ, wurde Homoskedastizität angenommen. Die Überprüfung der Normalverteilung der Residuen wurde mittels eines *Q-Q*-Plots vollzogen und konnte als gegeben bewertet werden, wenn alle Werte nahezu auf

einer Diagonalen lagen. Die Multikollinearität wurde mittels des *VIF* (*Variance Inflation Factor*) überprüft. Wies dieser einen Wert von <10 auf, wurde angenommen, dass die beiden Prädiktoren nicht zu hoch miteinander korrelieren.

Die explorativen Fragestellungen wurden teilweise ebenfalls mit Korrelationen berechnet. Hierfür gelten die oben genannten Voraussetzungsprüfungen. Weiters wurden Mittelwertsunterschiede berechnet. Die Wahl des konkreten Verfahrens hing hier ebenfalls von der Erfüllung oder Nicht-Erfüllung bestimmter Voraussetzungen ab. Waren metrisches Skalenniveau und Normalverteilung der abhängigen Variablen, Stichprobenunabhängigkeit, sowie Varianzhomogenität, welche mittels des Levene-Tests überprüft wurde, gegeben, wurde ein *t*-Test gerechnet. Bei Verletzung dieser Voraussetzungen wurden nicht-parametrische Testverfahren wie der Welch-Test oder der Mann-Whitney-*U*-Test verwendet. Um Einflussfaktoren etwas genauer zu beleuchten, wurden weiters lineare Regressionsmodelle aufgestellt und berechnet. Neben dem passenden Skalenniveaus der Variablen und der Stichprobenunabhängigkeit wurde auch die Linearität der Zusammenhänge überprüft. Diese ergaben sich bereits aus den vorangegangenen Korrelations-Berechnungen, sowie den Mittelwertsunterschieden. Die Normalverteilung der Residuen wurde mittels eines *Q-Q*-Plots überprüft, ebenso wie die Homoskedastizität, welche mittels Streudiagramm analysiert wurde. Die Multikollinearität wurde mit dem *VIF* überprüft.

4.5.2 Unabhängigkeit der Daten.

Basierend auf der Methode der Stichprobenerhebung kann grundsätzlich angenommen werden, dass eine Unabhängigkeit der Messungen vorliegt. Lediglich in manchen Variablen, in denen Mehrfach-Antworten möglich waren, müsste konkret auf die Auswahl der zu vergleichenden Stichproben (z.B. für *t*-Tests) geachtet werden. Dies wäre zum Beispiel bei den Items zu den vorhandenen und gewünschten Ressourcen der Fall. Eine solche Analyse wird in der vorliegenden Forschungsarbeit jedoch nicht gemacht.

4.5.3 Skalenniveau der Variablen

Für folgende Variablen kann aufgrund ihrer Messmethode metrisches Skalenniveau angenommen werden: „Mental Load zeitlich“, „Mental Load emotional“, „Erschöpfungssymptome“ und „Perfektionismus“. „Stressempfinden“, „Verantwortlichkeit“, „Wertschätzung“ und „Sichtbarkeit“ wurden, wie bereits beschrieben, mit je einer Frage anhand einer Likert-Skala erfasst. In wissenschaftlicher Literatur wird diskutiert, ob diese Methode erlaubt, metrisches Skalenniveau

für die jeweiligen Variablen anzunehmen (Döring, 2023). Streng genommen handelt es sich hierbei nur um eine Ordinalskalierung. In Anlehnung an die gängige Forschungspraxis in den Sozialwissenschaften kann jedoch bei ausreichend großer Stichprobe und bei einer Likert-Skala mit mindestens fünf Ausprägungsstufen die Variable als quasimetrisch behandelt werden (Norman, 2010), weshalb dies in der vorliegenden Forschungsarbeit so gehandhabt wird. Im Sinne der Vollständigkeit werden im Anhang die jeweiligen non-parametrischen Testverfahren bzw. deren Ergebnisse präsentiert, um eine Vergleichbarkeit zu ermöglichen. Die soziodemografischen Daten sind vorwiegend ordinalskaliert („Alter aktuell“, „Alter bei Geburt“, „Bildungsstand“, „Beschäftigungsausmaß“, „Kinderanzahl“ und „Alter des jüngsten Kindes“) oder nominalskaliert („Wohnsitzland“, „Behinderung eines Kindes“, „Beziehungsstatus“ und „Erziehungsstatus“).

4.5.4 Normalverteilung

Die Überprüfung der Normalverteilung der metrischen Variablen erfolgte in erster Linie mittels einer visuellen Inspektion über entsprechende Histogramme und $Q-Q$ -Plots. Diese zeigten eine annähernde Normalverteilung in den Variablen „Mental Load zeitlich“, „Mental Load emotional“, „Erschöpfungssymptome“ und „Perfektionismus“. An dieser Stelle soll jedoch darauf hingewiesen werden, dass gemäß dem zentralen Grenzwerttheorem bei einer Stichprobe ab 30 Personen auf die Normalverteilung der Messwerte als Voraussetzung von statistischen Analysen eigentlich verzichtet werden kann (Bortz & Schuster, 2010).

4.5.5 Effektstärken

Für die statistische Auswertung der Daten wurde vorab ein in der Forschung übliches Signifikanzniveau von $\alpha = .05$ festgelegt. Dies bedeutet, dass p -Werte $< .05$ als statistisch signifikant interpretiert wurden.

Die Effektstärken wurden nach Cohen (1988) interpretiert. Für die Interpretation von Korrelationen wurden daher folgende Grenzwerte herangezogen: $r \geq .10$ – kleiner Effekt, $r \geq .30$ – mittlerer Effekt, $r \geq .50$ – großer Effekt. Dies gilt auch für die standardisierten Regressionskoeffizienten (β). Obwohl es mittlerweile Forschungsarbeiten gibt, die darauf hinweisen, dass bereits kleinere r -Werte größere Effekte beschreiben (Funder & Ozer, 2019), werden für die vorliegende Forschungsarbeit noch die bislang weiter verbreiteten Richtlinien nach Cohen herangezogen. R^2 wurde anhand folgender Annahmen bewertet: $R^2 \geq .02$ – kleiner Effekt, $R^2 \geq .13$ – mittlerer Effekt und $R^2 \geq .26$ – großer Effekt. Hinsichtlich der Berechnung von

Mittelwertsunterschieden wurden Effektstärken folgendermaßen interpretiert: $d \geq 0.2$ – kleiner Effekt, $d \geq 0.5$ – mittlerer Effekt und $d \geq 0.8$ – großer Effekt.

5. Ergebnisse

5.1 Datenaufbereitung

Die erhobenen Daten konnten direkt von SoSciSurvey heruntergeladen und in das Statistik-Programm JASP eingespielt werden. Die nachträgliche Datenaufbereitung wird im Folgenden beschrieben.

5.1.1 Umgang mit fehlenden Werten

Grundlegend wurden für die statistische Berechnung all jene Datensätze ausgewählt, die bis zur letzten Seite bearbeitet wurden. Von diesen musste nur ein Datensatz aufgrund zu vieler fehlender Werte ausgeschlossen werden. Fehlende Werte in den soziodemografischen Daten, welche bereits erläutert wurden, wurden als solche hingenommen und in weitere Berechnungen nicht miteinbezogen. In den für die Beantwortung der Fragestellung wesentlichen Skalen wie „Erschöpfungssymptome“, „Mental Load zeitlich“ und „Mental Load emotional“ fehlte folgende Anzahl an Werten; Erschöpfungssymptome: 1 Datensatz mit 1 fehlendem Wert (von insgesamt acht), Mental Load zeitlich: 5 Datensätze mit je 1-2 fehlenden Werten (von insgesamt 27), Mental Load emotional: 6 Datensätze mit je 1-4 fehlenden Werten (von insgesamt 27), wobei hiervon insgesamt 5 Datensätze fehlende Werte in beiden Mental Load Variablen aufwiesen. Die Durchsicht der fehlenden Daten zeigte, dass in fast allen Fällen die gleichen Items im „Mental Load zeitlich“ und im „Mental Load emotional“ nicht beantwortet wurden. Es kann davon ausgegangen werden, dass diese Variablen auf die entsprechende Person nicht zutreffen (z.B. bei fehlenden Werten in der Variable „Zusammenarbeit mit Institutionen“) oder nicht verstanden wurden (z.B. „Delegieren von Aufgaben“). Da weiters in allen Fällen mehr als 85 % der Items beantwortet wurden, wurden bei diesen insgesamt sieben Versuchspersonen die Mittelwerte auf Basis der angegebenen Werte berechnet. Eine Sensitivitätsanalyse verdeutlichte, dass der Ein- oder Ausschluss dieser Fälle keinen wesentlichen Einfluss auf die Ergebnisse der statistischen Berechnungen hatte.

5.1.2 Neu berechnete Variablen

Innerhalb der soziodemografischen Daten wurden folgende Variablen neu berechnet. Die Auswertung des höchsten Bildungsabschlusses ergab eine Verteilung innerhalb der Stichprobe

von zirka 40 % Nicht-Akademikerinnen ($n = 212$) und 60 % Akademikerinnen ($n = 320$). Um eine Reihung des Stundenausmaßes pro Woche an Beschäftigung (Berufstätigkeit + Ausbildung) vornehmen zu können, wurde ein Gesamtstundenausmaß pro Woche an Beschäftigung (Berufstätigkeit + Ausbildungszeit) berechnet und in 7 folgende Kategorien eingeteilt: „1 = keine Beschäftigung“, „2 = Elternkarenz“, „3 = 0-10 Stunden“, „4 = 10-20 Stunden“, „5 = 21 - 30 Stunden“, „6 = 31-40 Stunden“, „7 = über 40 Stunden“). Die Bildungskarenz wurde mit den vorgegeben 16 Stunden/Woche in die Berechnung miteinbezogen. Diesbezüglich setzt sich die Stichprobe wie folgt zusammen: 20 Frauen (4 %) gehen keiner Beschäftigung nach, 99 (19 %) Teilnehmerinnen befinden sich derzeit in Elternkarenz, 20 (4 %) geben eine Beschäftigung von 0-10 Stunden an. 118 (22 %) Frauen sind 10-20 Stunden berufstätig und/oder in Ausbildung, 143 (27 %) Personen 21-30 Stunden, 90 (17 %) Frauen 31-40 Stunden und 8 (2 %) der Teilnehmerinnen über 40 Stunden. Für Berechnung mit dem Alter der Kinder wurde lediglich das Alter des jüngsten Kindes herangezogen und entsprechend eine neue Variable kodiert.

Des weiteren wurden für folgende Variablen Durchschnittswerte je aller Items gebildet: „Mental Load zeitlich“, „Mental Load emotional“, „Erschöpfungssymptome“ und „Perfektionismus“. Die Variable „Mental Load gesamt“ stellte den Durchschnittswert der emotionalen und zeitlichen Belastung dar.

5.1.3 Überprüfung der Reliabilität

Da für die vorliegende Forschungsarbeit vorwiegend neue Erhebungsinstrumente, welche noch nicht normiert sind, genutzt wurden, soll an dieser Stelle auf die Überprüfung der inneren Konsistenz eingegangen werden. Hierfür wurden McDonald's ω und das Cronbach's Alpha (α) berechnet, wobei ersteres als robuster gilt (Dunn et al., 2014). In der psychologischen Forschung gelten Werte von $\alpha \geq .70$ (Nunnally & Bernstein, 1994) und $\omega \geq .70$ (Dunn et al., 2014) als ausreichend.

Tabelle 2. Überprüfung der Reliabilität

	Cronbach's α	McDonald's ω	95 % KI für ω
Mental Load zeitlich	.904	.905	[.894, .917]
Mental Load emotional	.910	.910	[.899, .921]
Erschöpfungssymptome	.826	.828	[.806, .850]
Perfektionismus	.790	.803	[.775, .830]

Die Werte lassen darauf schließen, dass in allen genannten Erhebungsinstrumente eine gute interne Konsistenz vorlag.

5.2 Deskriptive Statistiken

Um die Ergebnisse der statistischen Berechnungen und die daran anschließende Interpretation bzw. Diskussion der Ergebnisse besser einordnen zu können, sollen an dieser Stelle einige Daten deskriptiv beschrieben werden. Die folgenden Daten geben einen Einblick in das Belastungsempfinden, vorhandene und gewünschte Ressourcen sowie das Freizeitverhalten der Mütter der untersuchten Stichprobe.

5.2.1 Belastungsempfinden der Mütter

Der Gesamtmittelwert in der untersuchten Stichprobe lag für die Variable „Mental Load zeitlich“ bei $M = 3.35$ ($SD = 0.55$). Für die Variable „Mental Load emotional“ ergab sich ein Mittelwert von $M = 3.24$ ($SD = 0.62$). Exemplarisch sollen an dieser Stelle die vier Aufgabenbereiche mit den höchsten Durchschnittswerten in der zeitlichen und emotionalen Belastung in Tabelle 3 dargestellt werden. Eine vollständige Liste über die Mittelwerte in allen einzelnen Items der Mental Load (zeitlich und emotional) findet sich im Anhang (Tabelle 13).

Tabelle 3. Aufgabenbereiche mit der höchsten Belastung

	<i>M</i>	<i>SD</i>
Zeitliche Belastung		
Überlegungen rund um den Haushalt / Aufräumen	4.30	0.81
Notwendige Termine im Überblick behalten	4.09	0.94
Emotionsregulation im Alltag	4.07	0.94
Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Überblick behalten	4.04	0.93
Emotionale Belastung		
Emotionsregulation der Kinder im Alltag	4.04	1.03
Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Überblick haben	4.00	1.00
Überlegungen rund um den Haushalt / Aufräumen	3.95	0.95
Eigene Erziehung, Entscheidungen und Werte hinterfragen	3.81	1.17

Anmerkungen: Der mögliche Wertebereich lag zwischen 1 (*nie / gar nicht*) und 5 (*ständig / stark*).

Der Durchschnittswert für die subjektiv empfundene Wertschätzung der Mental Load durch andere lag bei $M = 2.39$ ($SD = 0.88$). In Bezug auf das Gefühl, dass die Mental Load von

anderen gesehen wird („Sichtbarkeit“), zeigte sich ein durchschnittlicher Wert von $M = 2.35$ ($SD = 0.82$). Der Wert „2“ entsprach auf der Likert-Skala der Ausprägung „selten“. Der Mittelwert für die empfundene alleinige Verantwortung für die Mental Load lag bei $M = 3.92$ ($SD = 1.00$), wobei „4“ die Ausprägung „häufig“ beschrieb.

Das durchschnittliche Stressempfinden durch familiäre Verpflichtungen wies einen Wert von $M = 3.65$ ($SD = 0.88$) auf. Der Gesamtmittelwert über alle Erschöpfungssymptome in der vorliegenden Stichprobe lag bei $M = 2.85$ ($SD = 0.83$). Auch der durchschnittliche Mittelwert aller einzelnen Items lag bei rund „3“, was einer „mittelmäßigen“ Ausprägung entspricht. Eher stärker oder stark litten 39 % ($n = 206$) der befragten Frauen unter emotionaler Instabilität, 29 % ($n = 155$) unter dem Gefühl von Überforderung oder Hilflosigkeit, sowie 42 % ($n = 224$) unter anhaltender Müdigkeit oder Schlafproblemen. Etwas mehr als ein Viertel der Stichprobe (27 %, $n = 142$) gab an, eher stärker oder stark körperliche Beschwerden zu verspüren, 28 % Konzentrationsschwierigkeiten und 23 % Entscheidungsschwierigkeiten. Den Rückzug von sozialen Kontakten gab jede vierte Frau (25 %, $n = 133$) mit eher stärker oder stark an und die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse sogar deutlich mehr als die Hälfte (58 %, $n = 301$). Eine vollständige Auflistung der Häufigkeiten der Ausprägungen der Erschöpfungssymptome findet sich im Anhang (Tabelle 14).

5.2.2 Vorhandene und gewünschte Ressourcen

An dieser Stelle sollen für die Forschungsfrage relevante Werte hinsichtlich der Häufigkeiten vorhandener und gewünschter Ressourcen aus Sicht der Mütter beschrieben werden. Eine vollständige Tabelle bezüglich aller Ressourcen und der Häufigkeiten der gewählten Antworten findet sich im Anhang (Tabelle 15).

Knapp jede fünfte Frau (18 %, $n = 96$) gab an, dass ihr die konkrete Verteilung der Mental Load Aufgaben auf mehrere Personen sowie deren Einhaltung aktuell hilft. 71 % ($n = 377$) berichteten, dass ihnen dies bzw. mehr davon helfen würde. Mehr als die Hälfte der Mütter (57 %, $n = 301$) empfand, dass ihnen ein gemeinsamer Terminkalender mit dem*der Partner*in aktuell hilft. Die Unterstützung des leiblichen Vaters des gemeinsamen Kindes (mit dem aktuell ein Zusammenleben gegeben ist) empfand mehr als die Hälfte der Frauen (56 %, $n = 296$) als aktuelle Ressource. Gleichzeitig zeigte sich, dass 41 % ($n = 218$) angaben, dass ihnen (mehr) Unterstützung des leiblichen Vaters des gemeinsamen Kindes helfen würde. Jede zweite Frau (52 %, $n = 278$) wählte die Antwortmöglichkeit, von der eigenen Mutter, 30 % ($n = 162$) vom eigenen Vater, 37 % ($n = 199$) von der Schwiegermutter und ein Fünftel vom Schwiegervater (20 %, $n = 106$) unterstützt zu werden. Jeweils etwas mehr als 40 % gaben an von der Flexibilität

der eigenen Arbeitsstelle ($n = 230$), und von der Arbeitsstelle des*r Partner*in aktuell zu profitieren.

Als gewünschte Ressourcen (oder „mehr“ davon), wurden zusätzlich folgende Items am häufigsten gewählt: „Freizeit für mich“ (75 %, $n = 400$), „Haushaltsaufgaben abgeben“ (67 %, $n = 354$), „Finanzielle Möglichkeiten“ (63 %, $n = 336$), „Reduzierung des gesellschaftlichen Drucks / Aufbrechen des traditionellen Rollenbildes“ (55 %, $n = 293$) und „Reduzierung der eigenen Ansprüche“ (49 %, $n = 260$).

5.2.3 Freizeitverhalten der Mütter

Das durchschnittliche Ausmaß an Freizeit pro Woche gaben 74 % (394) der Frauen mit „weniger als 5 Stunden“ an, knapp jede fünfte (21 %, $n = 111$) Teilnehmerin wählte die Option „5-10 Stunden“. 25 (5 %) Mütter haben 10-20 Stunden für Freizeitaktivitäten zur Verfügung und lediglich 2 (0,4 %) mehr als 20 Stunden. Die vier Aktivitäten, bei denen am meisten Personen angegeben haben, die Mental Load weitgehend vergessen/abschalten zu können, sind: „Zeit mit Freund*innen“ (55 %, $n = 294$), „Sport“ (51 %, $n = 269$), „Fernsehen/Streamen“ (50 %, $n = 265$) und „Lesen“ (41 %, $n = 216$). 22 Frauen (4 %) gaben an gar nicht von der Mental Load abschalten zu können. Eine Tabelle mit allen Items und deren Häufigkeiten befindet sich im Anhang (Tabelle 16).

5.3 Statistische Analyse zu den Hauptfragestellungen

5.3.1 Fragestellung 1

„Besteht ein Zusammenhang zwischen der Mental Load und Erschöpfungssymptomen?“

Für die Beantwortung dieser Forschungsfrage wurde die Berechnung einer Pearson-Korrelation zwischen der zeitlichen und der emotionalen Mental Load, einem durchschnittlichen Gesamtwert über beide Mental Load Ausprägungen und den Erschöpfungssymptomen gewählt. Hierfür waren die entsprechenden Voraussetzungen gegeben.

Alle Variablen zeigen einen positiven, signifikanten Zusammenhang, wobei dieser zwischen der zeitlichen und emotionalen Belastung sehr stark ist ($r = .734$, $p < .001$, 95% KI für r [0.692, 0.771]). Die Erschöpfungssymptome weisen einen hohen Zusammenhang mit der emotionalen Mental Load ($r = .531$, $p < .001$, 95% KI für r [0.467, 0.590]) und mit der gesamten Mental Load auf ($r = .506$, $p < .001$, 95% KI für r [0.439, 0.566]), sowie mit der zeitlichen Mental Load einen mittleren Zusammenhang ($r = .402$, $p < .001$, 95% KI für r [0.329, 0.471]). Im

Anhang findet sich eine Korrelationstabelle aller einzelnen Erschöpfungssymptome mit der zeitlichen und der emotionalen Mental Load (Tabelle 17).

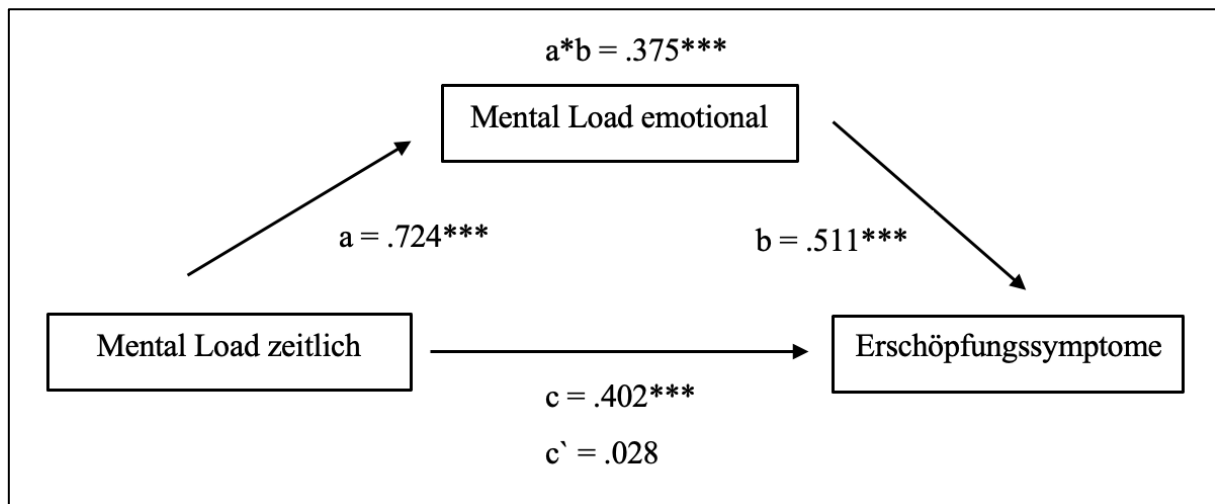
Die aufgestellten Alternativhypothesen H₁1.1 bis H₁1.4 können daher für alle Zusammenhänge angenommen werden.

5.3.2 Fragestellung 2

Mediiert die emotionale Belastung den Zusammenhang zwischen der zeitlichen Belastung und den Erschöpfungssymptomen?

Für die Überprüfung der Fragestellung wurde eine Mediation berechnet, in welcher die zeitliche Belastung als unabhängige Variable, die Erschöpfungssymptome als abhängige Variable und die emotionale Belastung als Mediator gewählt wurden. Die Voraussetzungen hierfür waren gegeben. Zur besseren Veranschaulichung der Ergebnisse soll an dieser Stelle eine Abbildung des Modells präsentiert werden.

Abbildung 1. Mediationsmodell für die Mediation zwischen "Mental Load zeitlich" und "Erschöpfungssymptomen" mit "Mental Load emotional" als Mediator



Anmerkungen: Angabe mittels standardisierten Koeffizienten und Signifikanzniveau (***) $p < .001$

Wie das Mediationsmodell zeigt, ergab die Analyse einen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen zeitlicher und emotionaler Mental Load (Pfad a: $b = .828$, $\beta = .724$, $p < .001$, 95% KI für β [0.699, 0.799]) und zwischen der emotionalen Mental Load und den Erschöpfungssymptomen (Pfad b: $b = .687$, $\beta = .511$, $p < .001$, 95% KI für β [0.368, 0.654]). Der gesamte indirekte Effekt war ebenfalls signifikant ($b = .569$, $\beta = .375$, $p < .001$, 95% KI für β [0.232, 0.482]). Während der direkte Pfad von der zeitlichen Mental Load zu den

Erschöpfungssymptomen durch die Hinzunahme des Mediators nicht signifikant war (Pfad c': $b = .042$, $\beta = .028$, $p = .611$, 95% KI für β [-0.133, 0.189]), wies der indirekte Pfad (c: $b = .610$, $\beta = .402$, $p < .001$, 95% KI für β [0.302, 0.538]) Signifikanz auf. Es kann daher angenommen werden, dass es sich um eine vollständige Mediation (Baron & Kenny, 1986) des Zusammenhangs der zeitlichen Belastung und der Erschöpfungssymptome über die emotionale Belastung handelt. Die a priori aufgestellte Alternativhypothese H_{12.1} kann daher angenommen werden.

5.4 Zusätzliche explorative statistische Analysen

5.4.1 Fragestellung 3

„Besteht ein Zusammenhang zwischen der empfundenen Verantwortlichkeit sowie der wahrgenommenen Wertschätzung und Sichtbarkeit durch andere und der Mental Load?“

Da alle in Kapitel 4.5.1 genannten Voraussetzungen erfüllt waren, wurde an dieser Stelle eine Pearson-Korrelation zwischen der emotionalen und zeitlichen Belastung, sowie der Verantwortlichkeit, der Wertschätzung und der Sichtbarkeit gerechnet. Die vollständigen Ergebnisse sind in folgender Tabelle dargestellt.

Tabelle 4. Korrelationen zwischen Mental Load und Verantwortlichkeit, Wertschätzung und Sichtbarkeit

	Mental Load zeitlich	Mental Load emotional
Verantwortlichkeit	.318*** [0.239, 0.392]	.317*** [0.238, 0.391]
Wertschätzung	-.182*** [-0.263, -0.099]	-.223*** [-0.302, -0.140]
Sichtbarkeit	-.123** [-0.206, -0.039]	-.142*** [-0.225, -0.058]

Anmerkungen: Angabe des Korrelationskoeffizienten r mit 95 % Konfidenzintervall für r , Signifikanzniveau: ** $p < .01$, *** $p < .001$

In beiden Ausprägungen der Mental Load fanden sich signifikante mittlere Zusammenhänge mit dem Empfinden der Verantwortlichkeit, welche eine positive Richtung aufweisen. Ebenfalls zeigte sich für den Zusammenhang zwischen der Wertschätzung und der Sichtbarkeit mit beiden Mental Load Variablen ein geringer, aber signifikanter negativer Zusammenhang.

5.4.2 Fragestellung 4

Besteht ein Zusammenhang zwischen dem subjektiven Stressempfinden, dem Perfektionismus und der Mental Load?

Da die Voraussetzungen für die Pearson-Korrelation für die Variablen „Stress“, „Perfektionismus“, sowie „Mental Load zeitlich“ und „Mental Load emotional“ gegeben waren, konnte das parametrische Testverfahren angewendet werden. In folgender Tabelle werden die Ergebnisse dargestellt.

Tabelle 5. *Korrelationen zwischen Mental Load, Stress und Perfektionismus*

	Mental Load zeitlich	Mental Load emotional
Stress	.475*** [0.407, 0.539]	.584*** [0.525, 0.637]
Perfektionismus	.335*** [0.258, 0.409]	.428*** [0.355, 0.495]
Perfektionismus unter Kontrolle von Stress	.230*** [0.139, 0.320]	.327*** [0.250, 0.407]

Anmerkungen: Angabe des Korrelationskoeffizienten r mit 95 % Konfidenzintervall für r , Signifikanzniveau:

*** $p < .001$

Stress und Perfektionismus wiesen eine signifikante positive Korrelation, mit einer fast mittleren Effektstärke ($r = .299$, $p = <.001$, 95% KI für r [0.219, 0.374]) auf. Zwischen dem Stress und der emotionalen Mental Load zeigte sich ein starker, positiver, signifikanter Zusammenhang. Etwas schwächer, aber immer noch mit einer mittleren Effektstärke, zeigte sich ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen Stress und der zeitlichen Mental Load. Der signifikante positive Zusammenhang zwischen dem Perfektionismus und der zeitlichen Mental Load zeigte eine mittlere Effektstärke, welcher unter der Kontrolle der Variable Stress etwas geringer ausfiel. Ähnlich verhielt es sich mit dem Zusammenhang zwischen dem Perfektionismus und der emotionalen Mental Load. Dieser war positiv, signifikant und wies ohne und mit Kontrolle der Variable Stress mittlere Effektstärke auf.

5.4.3 Fragestellung 5

„Zeigen sich Mittelwertsunterschiede in der Mental Load zwischen allein und geteilt erziehenden Müttern, sowie zwischen Müttern behinderter und nicht-behinderter Kinder?“

Für die Beantwortung dieser Fragestellung wurden sowohl die Mittelwertsunterschiede von alleinerziehenden und geteilt erziehenden Müttern hinsichtlich der zeitlichen und der emotionalen Belastung sowie der Erschöpfungssymptome verglichen, als auch die von Müttern, die angaben, mindestens ein behindertes Kind zu haben und Teilnehmerinnen, die dies verneinten. Die Voraussetzungsüberprüfung für die Berechnung der Mittelwertsunterschiede ergab, dass die Varianzhomogenität für die Variable „Erziehungsstatus“ teilweise nicht gegeben war.

Daher wurde hier für die statistische Analyse der Welch-Test herangezogen. Für die Variable, die abfragte, ob mindestens eines der Kinder eine Behinderung aufweist, lag Varianzhomogenität vor, weshalb ein *t*-Test berechnet werden konnte. Die Ergebnisse werden in der folgenden Tabelle präsentiert.

Tabelle 6. *Mittelwertsunterschiede in der Mental Load und Erschöpfungssymptomen hinsichtlich des Erziehungsstatus und der Behinderung eines Kindes*

	<i>t</i> (df)	<i>p</i> -Wert	<i>d</i> mit 95% KI
Mental Load zeitlich			
alleinerziehend/geteilt erziehend	0.359 (83)	.721	0.048 [-0.212, 0.307]
Behinderung eines Kindes	2.734 (530)	.006	0.367 [0.103, 0.631]
Mental Load emotional			
alleinerziehend/geteilt erziehend	-0.617 (83)	.539	-0.081 [-0.341, 0.179]
Behinderung eines Kindes	1.820 (530)	.069	0.244 [-0.019, 0.508]
Erschöpfungssymptome			
alleinerziehend/geteilt erziehend	-2.885 (90)	.005	-0.359 [-0.622, 0.093]
Behinderung eines Kindes	2.995 (530)	.003	0.402 [0.138, 0.666]

Die Ergebnisse zeigen, dass sich Frauen mit unterschiedlichem Erziehungsstatus in ihren Ausprägungen der empfundenen emotionalen und zeitlichen Belastung nicht signifikant voneinander unterschieden. In den Erschöpfungssymptomen zeigten sich jedoch signifikant höhere Werte in der Gruppe der alleinerziehenden Mütter. Mütter behinderter Kinder wiesen in den Variablen „Mental Load“ und „Erschöpfungssymptome“ signifikant höhere Mittelwerte als Mütter nicht-behinderter Kinder auf. Bezüglich der emotionalen Belastung zeigte sich kein signifikanter Unterschied.

5.4.4 Fragestellung 6

„Besteht ein Zusammenhang zwischen soziodemografischen Daten und der Mental Load?“

Zur Berechnung des Zusammenhangs der vorwiegend ordinalen soziodemografischen Daten mit der Mental Load, wurde das nicht-parametrische Testverfahren der Spearman-Korrelation herangezogen. Die genauen Ergebnisse sind folgender Tabelle zu entnehmen.

Tabelle 7. Korrelationen zwischen Mental Load und soziodemografischen Daten

	Mental Load zeitlich	Mental Load emotional
Aktuelles Alter	.089* [0.004, 0.173]	.061 [-0.024, 0.145]
Alter bei der Geburt	.028 [-0.057, 0.113]	.049 [-0.036, 0.134]
Beschäftigungsausmaß	.033 [-0.055, 0.120]	.020 [-0.068, 0.108]
Bildungsstand	.050 [-0.035, 0.135]	.007 [-0.078, 0.092]

Anmerkungen: Angabe des Korrelationskoeffizienten r mit 95 % Konfidenzintervall für r , Signifikanzniveau:

* $p < .05$

Sowohl das Alter bei der Geburt, das gesamte Beschäftigungsausmaß, als auch der Bildungsstand zeigten keine signifikante Korrelation mit der zeitlichen und der emotionalen Belastung. Das aktuelle Alter zeigte zwar einen signifikanten, aber kaum vorhandenen positiven Zusammenhang mit der zeitlichen Mental Load, während diese Variable mit der emotionalen Mental Load nicht signifikant korrelierte.

Zur genaueren Untersuchung des Einflusses des Beschäftigungsausmaßes wurde zusätzlich eine Korrelationsanalyse zwischen dem angegebenen Stundenausmaß aller erwerbstätigen Mütter und der empfundenen Mental Load berechnet. Da es sich hierbei um metrische Variablen handelt, konnte eine Pearson-Korrelation berechnet werden. Diese ergab für die zeitliche ($r = -.002$, $p = .965$, 95% KI für r [-0.111, 0.106]) und für die emotionale Belastung ($r = .051$, $p = .354$, 95% KI für r [-0.057, 0.159]) keinen signifikanten Zusammenhang. Auch die Berechnungen eines Mittelwertunterschiedes zwischen erwerbstätigen und nicht-erwerbstätigen Frauen („Mental Load zeitlich“: $t(530) = -0.910$, $p = .363$, $d = 0.094$, 95% KI für d [-0.270, 0.099], „Mental Load emotional“: $t(530) = -0.374$, $p = .709$, $d = -0.035$, 95% KI für d [-0.219, 0.149]), sowie Frauen in Elternkarenz und Frauen, die sich nicht in Elternkarenz befinden („Mental Load zeitlich“: $t(530) = 0.658$, $p = .511$, $d = 0.070$, 95% KI für d [-0.139, 0.279], „Mental Load emotional“: $t(530) = -0.757$, $p = .449$, $d = -0.081$, 95% KI für d [-0.290, 0.128]), zeigten in beiden Mental Load Variablen keine signifikanten Ergebnisse.

Des Weiteren wurde ein Gruppenvergleich zwischen Nicht-Akademikerinnen und Akademikerinnen berechnet. Da die Varianzhomogenität in beiden Variablen der Mental Load nicht gegeben war, wurde ein Welch-Test berechnet. Dieser zeigte ebenfalls keinen signifikanten Mittelwertsunterschied („Mental Load zeitlich“: $t(530) = 0.030$, $p = .976$, $d = 0.003$, 95% KI für d [-0.171, 0.176], „Mental Load emotional“: $t(530) = 0.755$, $p = .451$, $d = 0.068$, 95% KI für d [-0.106, 0.241]).

5.4.5 Fragestellung 7

„Besteht ein Zusammenhang zwischen der Anzahl sowie dem Alter der Kinder und der Mental Load?“

Da sowohl die Anzahl der Kinder als auch das Alter des jüngsten Kindes nur ordinalskaliert sind, wurde an dieser Stelle eine Spearman-Korrelation berechnet.

Tabelle 8. Korrelationen zwischen Mental Load und der Anzahl sowie dem Alter der Kinder

	Mental Load zeitlich	Mental Load emotional
Anzahl der Kinder	.091* [0.006, 0.174]	.042 [-0.043, -0.127]
Alter des jüngsten Kindes	.011[-0.074, 0.096]	-.013 [-0.098, 0.072]

Anmerkungen: Angabe des Korrelationskoeffizienten r mit 95 % Konfidenzintervall für r , Signifikanzniveau:

* $p < .05$

Die Kinderanzahl zeigte keinen signifikanten Zusammenhang mit der emotionalen Belastung, sowie nur einen sehr geringen Zusammenhang mit der zeitlichen Belastung. Auch für das Alter des jüngsten Kindes konnte keine signifikante Korrelation mit den Variablen „Mental Load zeitlich“ und „Mental Load emotional“ festgestellt werden.

5.4.6 Fragestellung 8

„Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Ausmaß an Freizeit und der Mental Load?“

Da das Ausmaß an Freizeit mittels einer ordinalskalierten Variable dargestellt wurde, wurde eine Berechnung mittels Spearman-Korrelation gewählt. Sowohl die zeitliche ($r = -.141$, $p = .001$, 95% KI für r [-0.223, -0.056]), als auch die emotionale Belastung ($r = -.128$, $p = .003$, 95% KI für r [-0.211, -0.043]), zeigten einen sehr geringen, aber signifikanten negativen Zusammenhang mit dem Ausmaß an Freizeit, das den Müttern zur Verfügung steht.

5.4.7 Fragestellung 9

„Inwieweit lässt sich das Ausmaß an zeitlicher Belastung durch korrelierende Faktoren, wie z.B. Perfektionismus, vorhersagen?“

Für die Beantwortung der explorativen Fragestellung wurde die schrittweise Methode für die Modellerstellung der linearen Regression gewählt und auf ihre Voraussetzungen geprüft. Als abhängige Variable wurde der zeitliche Mental Load gewählt. Die Linearität der Zusammenhänge zeigte sich als gegeben für folgende Variablen: „Stress“, „Perfektionismus“,

„Wertschätzung“, „Sichtbarkeit“, „Verantwortlichkeit“, „aktuelles Alter“, „Kinderanzahl“ und „Behinderung eines Kindes“. Somit wurden diese Faktoren hinsichtlich ihres Zusammenhangs mit der zeitlichen Belastung analysiert. Die Werte des linearen Regressionsmodells sind in folgender Tabelle dargestellt.

Tabelle 9. *Lineares Regressionsmodell für die abhängige Variable: „Mental Load zeitlich“*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β (95% KI für β)	R^2 Änderung
Konstante	2.366	0.207		
Perfektionismus	0.181	0.025	0.297*** [0.248, 0.246]	0.112
Verantwortlichkeit	0.138	0.022	0.250*** [0.207, 0.293]	0.065
Behinderung eines K.	-0.197	0.067	-0.116** [-0.247, 0.015]	0.016
Aktuelles Alter	0.083	0.036	0.091* [0.020, 0.162]	0.008
Korrigiertes R^2 : 0.195				

Anmerkungen: Signifikanzniveau: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, Variable „Behinderung eines Kindes“ war dichotom mit den Ausprägungen 1 = ja, 2 = nein

Als signifikante Faktoren, die in das Modell zur Varianzerklärung miteingeschlossen wurden, ergaben sich „Perfektionismus“, „Verantwortlichkeit“, „Behinderung eines Kindes“ und „Aktuelles Alter“ der Mutter.

Das Gesamtmodell erklärte fast 20 % der Varianz für das Empfinden der zeitlichen Belastung.

5.4.8 Fragestellung 10

„Inwieweit lässt sich das Ausmaß an emotionaler Belastung durch die zeitliche Belastung und weitere korrelierende Faktoren vorhersagen?“

Vor der Berechnung der linearen Regression für die emotionale Belastung wurde eine Voraussetzungsprüfung durchgeführt. Die bereits durchgeführten Berechnungen zu Korrelationen und Mittelwertsunterschieden ließen darauf schließen, dass folgende Variablen einen linearen Zusammenhang mit der emotionalen Mental Load zeigen: „Mental Load zeitlich“, „Perfektionismus“, „Wertschätzung“, „Sichtbarkeit“ und „Verantwortlichkeit“. Für die Modellerstellung wurde ebenfalls die schrittweise Methode gewählt. Folgende Tabelle soll die Ergebnisse hierfür darstellen.

Tabelle 10. *Lineares Regressionsmodell für die abhängige Variable: „Mental Load emotional“*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β (95% KI für β)	<i>R</i> ² Änderung
Konstante	0.206	0.116		
Mental Load zeitlich	0.728	0.035	0.645*** [0.576, 0.714]	0.538
Perfektionismus	0.135	0.021	0.197*** [0.156, 0.238]	0.037
Verantwortlichkeit	0.044	0.019	0.071* [0.034, 0.108]	0.005
Korrigiertes <i>R</i> ² : 0.577				

Anmerkungen: Signifikanzniveau: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Als Variablen mit einem signifikanten Effekt stellten sich die Faktoren „zeitliche Belastung“, „Perfektionismus“ und „Verantwortlichkeit“ heraus. Das Gesamtmodell erklärte letztendlich 58 % der Varianz im Outcome.

5.4.9 Fragestellung 11

„Inwieweit lässt sich das Ausmaß an Erschöpfungssymptomen durch die Mental Load vorher-sagen und welche weiteren Faktoren erklären zusätzliche Varianz?“

Für die Beantwortung dieser Fragestellung wurde ebenfalls eine lineare Regression berechnet. Die Voraussetzungen hierfür wurden überprüft und konnten als ausreichend gegeben eingeschätzt werden. In die Berechnung wurden in weiterer Folge ausschließlich Variablen miteinbezogen, die einen linearen Zusammenhang mit den Erschöpfungssymptomen aufwiesen. Diese waren: „Mental Load zeitlich“, „Mental Load emotional“, „Stress“, „Perfektionismus“, „Verantwortlichkeit“, „Sichtbarkeit“, „Wertschätzung“, „Alter bei Geburt“, „Bildungsstand“, „Erziehungsstatus“, und „Behinderung eines Kindes“.

Für die Berechnung der linearen Regression wurde die schrittweise Methode gewählt, da es sich hierbei um ein exploratives Vorgehen handelte. In folgender Tabelle werden die Ergebnisse präsentiert.

Tabelle 11. *Lineares Regressionsmodell mit der abhängigen Variable: "Erschöpfungssymptome"*

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β (95% KI für β)	<i>R</i> ² Änderung
Konstante	0.428	0.265		
Mental Load emotional	0.360	0.060	0.268*** [0.150, 0.386]	0.282
Stress	0.265	0.041	0.279*** [0.199, 0.359]	0.067
Verantwortlichkeit	0.102	0.031	0.122*** [0.061, 0.183]	0.016
Perfektionismus	0.108	0.035	0.117** [0.048, 0.186]	0.010
Behinderung eines K.	-0.224	0.089	-0.087* [-0.261, 0.087]	0.007
Bildungsstand	-0.044	0.015	-0.103** [-0.132, -0.074]	0.006
Alter bei Geburt	0.122	0.051	0.085* [-0.015, 0.185]	0.007
Korrigiertes <i>R</i> ² : 0.387				

Anmerkungen: Signifikanzniveau: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, Variable „Behinderung eines Kindes“ war dichotom mit den Ausprägungen 1 = *ja*, 2 = *nein*

In das finale Modell wurden insgesamt folgende unabhängige Variablen mit einbezogen: „Mental Load emotional“, „Stress“, „Verantwortlichkeit“, „Perfektionismus“, „Behinderung eines Kindes“, „Bildungsstand“ und das „Alter bei der Geburt“. Das Gesamtmodell erklärte rund 40 % der Varianz in den Erschöpfungssymptomen.

5.4.10 Fragestellung 12

„Zeigen sich Mittelwertsunterschiede in den Personengruppen, die angeben aktuell bestimmte Ressourcen als hilfreiche Unterstützung wahrzunehmen und denen, die dies nicht angeben, in der Mental Load und in den Erschöpfungssymptomen?“

Für die Beantwortung dieser Fragestellung wurden nicht alle Ressourcen herangezogen, sondern lediglich einige relevante. Um zu entscheiden, welches Testverfahren für die Überprüfung der Mittelwertsunterschiede herangezogen werden kann, wurden auch hier die Voraussetzungen geprüft. Normalverteilung in der Mental Load sowie metrisches Skalenniveau konnte angenommen werden. Bezüglich der Unabhängigkeit der Stichprobe ist zu beachten, dass hier Mehrfachantworten möglich waren. Es sollen also nicht die Gruppen der Personen, die „hilft mir aktuell“ oder „hilft mir aktuell nicht“ ausgewählt haben, verglichen werden, sondern all jene, die die Variable „hilft mir aktuell“ ausgewählt haben und all jenen, die dies nicht gemacht

haben. Somit kann die Unabhängigkeit der beiden Gruppen garantiert werden. Die Varianzhomogenität war in fast allen Fällen vorhanden, weshalb so gut wie immer ein *t*-Test herangezogen wurde. War diese Voraussetzung nicht gegeben wurde ein Welch-Test durchgeführt.

Tabelle 12. *Mittelwertsunterschiede hinsichtlich vorhandener Ressourcen*

	<i>t</i> (df)	<i>p</i> -Wert	<i>d</i> mit 95% KI
Bewusstmachen und Dokumentieren aller Mental-Load Aufgaben			
Mental Load zeitlich	-0.495 (530)	.622	-0.056 [-0.292, 0.181]
Mental Load emotional	0.200 (530)	.842	0.024 [-0.212, 0.261]
Erschöpfungssymptome	1.411 (530)	.170	0.170 [-0.067, 0.407]
Verteilung der Mental Load Aufgaben auf mehrere Personen			
Mental Load zeitlich	-0.984 (530)	.326	0.111 [-0.110, 0.332]
Mental Load emotional	2.662 (530)	.008	0.300 [0.078, 0.522]
Erschöpfungssymptome	4.762 (530)	< .001	0.537 [0.313, 0.760]
Gemeinsamer Terminkalender mit dem*der Partner*in			
Mental Load zeitlich	1.673 (530)	.095	0.146 [-0.025, 0.318]
Mental Load emotional	1.611 (530)	.108	0.141 [-0.031, 0.312]
Erschöpfungssymptome	2.797 (530)	.005	0.245 [0.072, 0.417]
Unterstützung des leiblichen Vaters des gem. Kindes mit dem ich zusammenlebe			
Mental Load zeitlich	3.841 (464)	< .001	0.367 [0.178, 0.555]
Mental Load emotional	3.253 (464)	.001	0.311 [0.122, 0.498]
Erschöpfungssymptome	4.205 (464)	< .001	0.401 [0.212, 0.590]
Flexibilität seitens meiner Arbeitsstelle			
Mental Load zeitlich	-0.023 (530)	.982	-0.002 [-0.174, 0.170]
Mental Load emotional	0.122 (530)	.903	0.011 [-0.161, 0.182]
Erschöpfungssymptome	1.541 (530)	.124	0.135 [-0.037, 0.307]
Reduzierung der eigenen Ansprüche			
Mental Load zeitlich	0.748 (530)	.455	0.081 [-0.132, 0.295]
Mental Load emotional	0.495 (530)	.621	0.054 [-0.160, 0.267]
Erschöpfungssymptome	1.479 (530)	.140	0.161 [-0.053, 0.375]

	<i>t</i> (df)	<i>p</i> -Wert	<i>d</i> mit 95% KI
Finanzielle Möglichkeiten			
Mental Load zeitlich	3.256 (530)	.002	0.356 [0.140, 0.571]
Mental Load emotional	3.992 (530)	< .001	0.436 [0.220, 0.652]
Erschöpfungssymptome	4.002 (530)	< .001	0.438 [0.221, 0.653]
Haushaltsaufgaben abgeben			
Mental Load zeitlich	2.340 (530)	.020	0.092 [0.034, 0.392]
Mental Load emotional	2.446 (530)	.014	0.225 [0.046, 0.404]
Erschöpfungssymptome	2.651 (530)	.008	0.242 [0.062, 0.421]

Für die Ressource „Bewusstmachen und Dokumentieren aller Mental-Load Aufgaben“, war in der zeitlichen Belastung keine Varianzhomogenität gegeben, weshalb hierfür ein Welch-Test berechnet wurde. Dieser zeigt keine signifikanten Unterschiede in der Mental Load oder der Erschöpfung. Frauen, die die Verteilung der Mental Load Aufgaben als aktuell hilfreich angeben, wiesen signifikant niedrigere Werte in der emotionalen Belastung und in den Erschöpfungssymptomen auf. In der zeitlichen Belastung zeigte sich kein signifikanter Mittelwertsunterschied. Hinsichtlich der Ressource „Gemeinsamer Terminkalender mit dem*der Partner*in“ zeigten sich im *t*-Test keine signifikanten Mittelwertsunterschiede in der Belastung. In den Erschöpfungssymptomen zeigte sich ein kleiner signifikanter Unterschied. Für die Berechnung des Einflusses der Ressource „Unterstützung des leiblichen Vaters des gemeinsamen Kindes, mit dem ich zusammenlebe“ wurden alleinerziehende Mütter als logische Schlussfolgerung ausgeschlossen. Es zeigten sich in allen drei Variablen signifikante Mittelwertsunterschiede. Der *t*-Test für den Einfluss der Ressource „Flexibilität seitens meiner Arbeitsstelle“ ergab keine signifikanten Mittelwertsunterschiede in der Belastung oder der Erschöpfung. Bezüglich der Ressource „Reduzierung der eigenen Ansprüche“ zeigten sich ebenfalls keine signifikanten Mittelwertsunterschiede in den drei Variablen. Bei Vorhandensein der Ressource „Finanzielle Möglichkeiten“ wiesen Frauen in allen abhängigen Variablen signifikante niedrigere Werte auf als jene, die dies nicht angaben. Im *t*-Test für die Ressource „Haushaltsaufgaben abgeben“ zeigte sich in allen drei abhängigen Variablen ein signifikanter Mittelwertsunterschied. Die zeitliche und die emotionale Belastung, sowie die Erschöpfungssymptome waren bei Müttern, die diese Ressource als gegeben wahrnehmen, weniger stark ausgeprägt.

6. Diskussion

6.1 Zusammenfassung und inhaltliche Diskussion der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der statistischen Analyse inhaltlich interpretiert und mit dem erläuterten theoretischen Hintergrund in Verbindung gebracht. Die Diskussion der Erkenntnisse folgt einer thematischen Gliederung, um zentrale Befunde gezielt einordnen und reflektieren zu können.

6.1.1 Mental Load und Erschöpfungssymptome

Die durchschnittliche Ausprägung der Mental Load war sowohl zeitlich (*eher öfters*) als auch emotional (*mittelmäßig*) auf einer 5-stufigen Skala mit 3 ausgeprägt. Kognitive und emotionale Arbeit belastete Mütter also in beiden Ausprägungen zu einem nicht unerheblichen Maß. Wie sich bereits vermuten ließ, zeigten die beiden Belastungsformen einen starken Zusammenhang miteinander. Die Analyse der einzelnen Aufgabenbereiche zeigte, dass vor allem Items, die vorwiegend der emotionalen Arbeit zugeschrieben werden konnten, als Hauptbelastungen wahrgenommen wurden („Emotionsregulation der Kinder im Alltag“, „Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Überblick behalten“, „eigene Erziehung, Entscheidungen und Werte hinterfragen“). Diese stellten mitunter die höchste zeitliche Belastung dar, ebenso wie der Bereich „Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Überblick behalten“. In all den genannten Variablen fühlten sich die Mütter durchschnittlich *oft* (Mental Load zeitlich) bzw. *eher stärker* (Mental Load emotional) betroffen. Diese Ergebnisse untermauern die theoretischen Annahmen, dass vor allem die emotionale Arbeit als belastend wahrgenommen wird (Dean et al., 2021).

Wie bereits diverse Studien, die in der theoretischen Abhandlung genannt wurden, zeigten, weisen die Ergebnisse aus dieser Forschungsarbeit darauf hin, dass Mütter in einem erheblichen Maß unter verschiedenen Erschöpfungssymptomen leiden. Durchschnittlich wiesen die Frauen aus dieser Stichprobe eine mittelmäßige Erschöpfung auf. Dies galt für den Gesamtwert und für den Großteil der einzelnen Symptome. Mehr als die Hälfte der Mütter litt eher stärker oder stark unter der Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Unter dem Rückzug von sozialen Kontakten, kognitiven Problemen, wie Entscheidungs- und Konzentrationsschwierigkeiten, sowie körperlichen Beschwerden litt je zirka ein Viertel der Frauen eher stärker oder stark. Knapp 30 % geben an, sich eher stärker oder stark überfordert/hilflos zu fühlen und jeweils zirka 40 % beschreiben ein eher stärkeres oder starkes Vorhandensein von anhaltender Müdigkeit/Schlafproblemen und emotionaler Instabilität.

Die Korrelationsanalysen zeigten einen starken Zusammenhang von Erschöpfungssymptomen und der Mental Load. Dieser ist mit der emotionalen Mental Load stärker ausgeprägt als mit der zeitlichen Mental Load. Wie von Dean et al. (2021) theoretisch angenommen, zeigte eine Mediationsanalyse in weiterer Folge, dass die emotionale Belastung den Zusammenhang zwischen der zeitlichen Belastung und den Erschöpfungssymptomen vollständig mediiert. Es kann daher vermutet werden, dass nicht vorrangig das zeitliche Ausmaß an kognitiver und emotionaler Arbeit ausschlaggebend für diverse Beeinträchtigungen in der Lebensqualität ist, sondern inwiefern sich die Personen durch diese mentalen Aufgaben auf emotionaler Ebene belastet fühlen. Die Gerichtetheit der Annahme des Zusammenhangs leitet sich nicht aus den Ergebnissen der statistischen Analyse ab, sondern aus den theoretischen Abhandlungen (Bethge & Radoschewski, 2012; Tsutsumi & Kawakami, 2004). Die Berechnung der linearen Regression zeigt, dass die zeitliche Belastung mehr als die Hälfte der Varianz der emotionalen Belastung erklärt. Weiters zeigt sich, dass die emotionale Mental Load zu fast 30 % die Varianz in den Erschöpfungssymptomen erklärt.

6.1.2 Sichtbarkeit und Wertschätzung

Als charakteristische Merkmale der Mental Load werden in der Fachliteratur unter anderem fehlende Wertschätzung und fehlende Sichtbarkeit durch andere/von anderen genannt. Beides wurde von den Müttern in dieser Stichprobe durchschnittlich nur *selten* wahrgenommen und stellt somit tatsächlich ein Problem dar. Beide Variablen zeigen sowohl mit der zeitlichen als auch mit der emotionalen Belastung einen negativen, geringen Zusammenhang. Dies bedeutet, dass geringere Wertschätzung und geringere Sichtbarkeit mit einem höheren Belastungsempfinden einhergehen. Diese Ergebnisse bestätigen die Erkenntnisse aus aktueller Fachliteratur (Cammarata, 2023; Dean et al., 2021; Schrammel, 2022). In der linearen Regression erklärten beide Variablen jedoch keine zusätzliche Varianz in der Mental Load oder den Erschöpfungssymptomen. Andere Faktoren scheinen daher einen größeren Zusammenhang aufzuweisen.

6.1.3 Stress und Perfektionismus

Das durchschnittliche Stressempfinden durch die familiären Verpflichtungen im Alltag gaben die Frauen mit *eher stärker* an. Wie bereits Deater-Deckard und Panneton (2017) erläuterten, stellt Stress also eher die Norm als eine Ausnahme unter Müttern dar.

Wie schon die theoretischen Annahmen vermuten ließen (Gaillard, 1993), bestätigen die Ergebnisse dieser Studie, dass Stress und Mental Load miteinander zusammenhängen. Während die zeitliche Belastung einen mittleren Zusammenhang zeigt, weist die emotionale Belastung sogar einen starken auf. Die Berechnung der linearen Regression zeigt, dass die Variable „Stress“ nach der emotionalen Belastung weitere Varianz in den Erschöpfungssymptomen erklärt. Die Beziehung zwischen Stress und Perfektionismus, welche bereits in einigen Studien nachgewiesen wurde (Lee et al., 2012, Rizzo et al., 2013), konnte in dieser Forschungsarbeit durch eine signifikante fast mittlere Korrelation bestätigt werden. In weiterer Folge zeigte sich, dass der Perfektionismus, auch wenn Stress als Kontrollvariable eingesetzt wurde, immer noch einen geringen Zusammenhang mit der zeitlichen Mental Load und einen mittleren Zusammenhang mit der emotionalen Mental Load aufwies. Es kann daher angenommen werden, dass die Beziehung zwischen den beiden Faktoren nicht komplett auf das Stressempfinden zurückgeführt werden kann. Eine Bestätigung dieser Annahme findet sich weiters in den Berechnungen der linearen Regressionen wieder. Perfektionismus erklärte sowohl in der zeitlichen als auch in der emotionalen Belastung sowie in den Erschöpfungssymptomen signifikant Varianz.

Bei der Erfragung der Ressourcen gab außerdem knapp die Hälfte der Frauen an, dass sie davon ausgehen, dass ihnen eine Reduzierung der eigenen Ansprüche dabei helfen würde, sich weniger belastet zu fühlen. Hohe eigene Ansprüche stellen, wie im theoretischen Teil beschrieben, ein charakteristisches Merkmal von Perfektionismus dar. Es könnte daher angenommen werden, dass diesen Müttern ihre (zu) starke Ausprägung des Perfektionismus und dessen Auswirkungen auf die empfundene Belastung bewusst ist. Die statistische Analyse ergab jedoch, dass sich weder die Mental Load noch die Erschöpfungssymptome von Frauen, die angeben, dass ihnen aktuell die Reduzierung eigener Ansprüche hilft, und Frauen, die dies nicht auswählten, unterscheidet.

6.1.4 Soziodemografische Einflussfaktoren

Für eine mögliche Beziehung zwischen soziodemografischen Faktoren und der Mental Load, sowie der empfundenen Erschöpfung konnten kaum bisherige Forschungsergebnisse gefunden werden. Explorative Analysen in der vorliegenden Studie ergaben, dass alleinerziehende Mütter in den Erschöpfungssymptomen signifikant höhere Werte zeigten. Dieses Ergebnis scheint sich ebenfalls darin widerzuspiegeln, dass diese Frauen allgemein einen schlechteren Gesundheitszustand aufweisen (Rousou et al., 2013). Auf die Mental Load hatte der Erziehungsstatus keinen signifikanten Einfluss. Alleinerziehende Mütter scheinen daher zwar nicht unbedingt zeitlich oder emotional mehr belastet zu sein, weisen aber letztendlich trotzdem eine

stärkere Erschöpfung auf. Eventuell spielt die überdurchschnittlich stark empfundene Verantwortlichkeit hierbei eine Rolle.

Da vorangegangene Studien (Feizi et al., 2014; Sarimski, 2010) bereits darauf hinwiesen, dass Mütter behinderter Kinder stärker unter Stress, psychischen Belastungen und dem Gefühl der Überforderung leiden, ließ sich ein erhöhter Mental Load und eine höhere Erschöpfung vermuten. Interessanterweise zeigten sich in der vorliegenden Stichprobe jedoch nur signifikant höhere Werte für die zeitliche Belastung und die Erschöpfungssymptome, nicht aber für die emotionale Belastung. Auch in der linearen Regression zeigte sich, dass das Vorhandensein einer Behinderung bei mindestens einem der Kinder Varianz in der zeitlichen Mental Load und den Erschöpfungssymptomen erklärte. Es lässt sich vermuten, dass die höhere Inanspruchnahme zeitlicher Ressourcen, auf vermehrte Arztbesuche oder Therapieeinheiten, sowie eventuell benötigte therapeutische Hilfsmittel zurückgeführt werden kann. Die beiden Faktoren „alleinerziehend“ und „Behinderung eines Kindes“ stellen also zu einem gewissen Grad Risikofaktoren, vor allem für Erschöpfungssymptome, dar.

Weitere soziodemografische Daten, wie das Alter bei der Geburt, das Beschäftigungsausmaß und der Bildungsstand zeigten anhand verschiedener Berechnungen keinen Zusammenhang mit dem Ausmaß der Mental Load. Das Alter bei der Geburt (positive Richtung) sowie der Bildungsstand (negative Richtung) erklärten minimal Varianz in den Erschöpfungssymptomen. Die Anzahl und das Alter des jüngsten Kindes scheinen keinen Einfluss auf die Belastung zu haben. Lediglich das aktuelle Alter der Mütter (positive Richtung) zeigte sowohl eine sehr kleine, aber signifikante Korrelation mit der zeitlichen Mental Load, als auch eine sehr kleine, aber signifikante Varianzerklärung in dieser Belastung. Obwohl vorangegangene Studien zeigten, dass Mütter aus höheren Bildungsschichten mehr zeitlichen Aufwand für die Organisations- und Planungsarbeit in Bezug auf das Familienleben aufweisen (Ciciolla & Luthar, 2019), scheint sich dies in der mentalen Belastung, zumindest in der vorliegenden Stichprobe, nicht widerzuspiegeln.

6.1.5 Verantwortlichkeit, Gender Care Gap und gesellschaftliche Rollenbilder

Die durchschnittliche Ausprägung des Gefühls, die alleinige Verantwortung für kognitive und emotionale Arbeit zu tragen, lag bei *häufig*. Wie in der Theorie beschrieben, weist dieses Ergebnis darauf hin, dass sich Mütter vorwiegend allein für die Arbeiten, die mit der Mental Load einhergehen, verantwortlich fühlen. Dieses Ergebnis ist insofern interessant, als dass es nicht nur für alleinerziehende Frauen gilt, sondern für die gesamte Stichprobe, welche zu einem großen Teil aus Frauen in Partnerschaften mit dem leiblichen Vater besteht. Das Gefühl der

Verantwortlichkeit zeigte weiters einen positiven mittleren Zusammenhang mit beiden Ausprägungen der Mental Load. Dies bestätigt ebenfalls die Annahmen aus der Theorie, dass die Verantwortlichkeit ein wesentlicher Bestandteil der Mental Load ist (Dean et al., 2021; Schrammel, 2022). Die Berechnungen der linearen Regressionen stützten diese Ergebnisse und zeigen, dass in der zeitlichen und in der emotionalen Belastung sowie den Erschöpfungssymptomen durch das Gefühl der Verantwortlichkeit Varianz erklärt wird.

Weitere Ergebnisse beschrieben, dass sich lediglich etwas mehr als die Hälfte der Frauen von den leiblichen Kindes-Vätern, mit denen sie zusammenleben, in der Mental Load unterstützt fühlen. Selbst wenn man die rund 10 %, die angeben, dass diese Ressource nicht auf sie zutrifft (zum Beispiel alleinerziehende Mütter) weg rechnet, scheinen immer noch knapp 30 % keinerlei Unterstützung durch den leiblichen Vater wahrzunehmen. Frauen, die angaben, sich hierdurch unterstützt zu fühlen, zeigten signifikant niedrigere Werte in der Mental Load und den Erschöpfungssymptomen als Frauen, die dies nicht beschreiben. Interessanterweise zeigte sich zusätzlich, dass Personen, die angaben, dass ihnen das Bewusstmachen und Dokumentieren aller Mental Load Aufgaben aktuell hilft, nicht signifikant von Frauen, die dies nicht auswählten, unterschieden. Mittelwertsunterschiede waren jedoch sehr wohl zu finden, wenn die Mental Load Aufgaben auf andere Personen verteilt werden können. Gleichzeitig zeigt sich, dass sich knapp 70 % wünschen, die kognitive und emotionale Arbeit auf andere aufteilen zu können und, dass diese Aufteilung auch eingehalten wird. Die Kommentare in den offenen Fragen machten deutlich, dass einige Frauen das Gefühl haben, dass ihnen das selbstständige Mitdenken des männlichen Partners sowie das Einhalten von Aufgabenteilungen fehlt. Ein gemeinsamer Terminkalender mit dem*der Partner*in stellte zwar subjektiv für knapp die Hälfte der Frauen eine wichtige Ressource dar, um die Mental Load zu reduzieren, Unterschiede bei Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein dessen zeigten sich jedoch nur geringe in den Erschöpfungssymptomen und nicht in der Mental Load. Wie bereits von Schrammel (2022) beschrieben wird, scheint das bloße Sichtbarmachen der kognitiven und emotionalen Aufgaben keine Entlastung darzustellen. Relevant sind die konkrete Unterstützung und Abnahme der Arbeiten durch andere. Der Fokus der vorliegenden Forschungsarbeit lag nicht auf dem Erfassen des Gender Care Gaps, die Ergebnisse weisen aber darauf hin, dass sich Frauen im Gesamten von den leiblichen Vätern ihrer Kinder und in diesem Fall gleichzeitig ihren Partnern zu wenig unterstützt fühlen. Durch die detaillierte Erfassung der Unterstützungspersonen konnte letztendlich der Gender Care Gap auf einer anderen Ebene aufgedeckt werden. Und zwar zeigte sich in der Großeltern-Generation, dass sich die eigenen Mütter bzw. Schwiegermütter deutlich mehr als unterstützende Ressourcen hinsichtlich der Mental Load herausstellten, als die eigenen

Väter bzw. Schwiegerväter. Interessanterweise nahmen die Frauen ihre Schwiegermütter sogar häufiger als Unterstützung wahr als ihre eigenen Väter. Diese Ergebnisse lassen vermuten, dass Mental Load Aufgaben auch in der darüberliegenden Generation eher den weiblichen Personen zugeordnet wird. Dies soll nicht bedeuten, dass angenommen werden kann, dass sich Großväter generell weniger einbringen, vielleicht jedoch auf einer anderen Ebene (z.B. bei Reparaturen o.Ä.).

Während lediglich jede zehnte Frau eine Reduzierung des gesellschaftlichen Drucks bzw. das Aufbrechen des traditionellen Rollenbildes „aktuell als hilfreich“ wahrnahm, gab mehr als die Hälfte der Frauen an, dass ihnen dies im Umgang mit der Mental Load helfen würde. Dies könnte in weiterer Folge zu einer stärker wahrgenommenen Wertschätzung und Sichtbarkeit führen und somit das Belastungsempfinden von Frauen reduzieren.

6.1.6 Freizeitverhalten und Ressourcen

Knapp 95 % der Mütter gaben an höchstens 10 Stunden pro Woche Freizeit zu haben. Als häufigste Aktivitäten, bei denen von der Mental Load abgeschaltet werden kann, wurde „Zeit mit Freund*innen“, „Sport“, „Fernsehen/Streamen“ und „Lesen“ genannt. Knapp 4 % der Mütter gaben an, gar nicht abschalten zu können. Die Korrelationsanalysen weisen darauf hin, dass Frauen, die angeben mehr Freizeit zu haben, eine etwas geringere Mental Load aufweisen. Da die Stichprobengröße von Frauen, die mehr als 10 oder sogar 20 Stunden an Freizeit zur Verfügung haben, in der vorliegenden Stichprobe sehr gering war, ist fraglich, ob dieses Ergebnis direkt interpretierbar ist. Es kann vermutet werden, dass hier zum Beispiel das Alter des Kindes einen Einfluss hat. Die Auswertung der Ressourcen zeigte weiters, dass sich 75 % der Frauen der Stichprobe mehr Freizeit für sich wünschen.

Bezüglich der wahrgenommenen und erwünschten Ressourcen wurden bereits einige in den vorangegangenen Erläuterungen genannt. Abgesehen davon wird auch die Flexibilität der eigenen Arbeitsstelle und die des*der Partners*Partnerin von jeweils knapp 40 % als vorhandene Ressource angesehen. Dies bestätigt Annahmen von Lott und Bünger (2023), dass in den letzten Jahren familienfreundlichere Modelle und Möglichkeiten in vielen Betrieben erarbeitet wurden. Signifikante Mittelwertsunterschiede zwischen Personen, die diese Ressource als aktuell hilfreich wahrnehmen, und denen, die dies nicht empfinden, waren jedoch nicht zu finden.

Als weitere erwünschte Ressource, gaben auch knapp 60 % an, dass sie sich durch (mehr) finanzielle Möglichkeiten entlastet fühlen würden. Angesichts dessen, dass das durchschnittliche Bildungsniveau in der vorliegenden Stichprobe eher höher ist und somit von einem gewissen sozioökonomischen Status ausgegangen werden kann, ist es interessant, dass trotzdem so

viele Frauen das Bedürfnis nach finanzieller Unterstützung haben. Es könnte sein, dass sich hierin widerspiegelt, dass Frauen im Durchschnitt weniger erwerbstätig sind bzw. weniger Einkommen haben und damit scheinbar finanziell weniger Ressourcen zur Verfügung haben. Da die vorliegende Forschungsarbeit hierzu jedoch keine weiteren Daten erfasst hat, können hier keine genaueren Annahmen gemacht werden.

6.1.7 Haushaltsaufgaben

Obwohl den Arbeiten im Haushalt in der theoretischen Abhandlung relativ wenig Platz eingeräumt wurde, sollen sie an dieser Stelle aufgrund interessanter Erkenntnisse aus den statistischen Berechnungen extra thematisiert werden. Es zeigte sich nämlich, dass Überlegungen rund um den Haushalt sowie das Aufräumen die höchste zeitliche Belastung unter den Müttern darstellte. Dies ist angesichts dessen, dass dies ein Aufgabenbereich ist, der quasi ständig präsent ist, nicht unbedingt verwunderlich, theoretisch sind jedoch auch andere Arbeiten zeitlich sehr umfassend, werden jedoch nicht so hoch hinsichtlich ihrer zeitlichen Belastung eingeschätzt. Zusätzlich zeigt sich, dass Haushaltstätigkeiten emotional ebenfalls als sehr belastend wahrgenommen werden. Überlegungen rund um den Haushalt und das Aufräumen stellen daher eine erhebliche Belastung in der vorhandenen Stichprobe dar. Des Weiteren gaben fast 70 % aller Mütter an, dass ihnen mehr Unterstützung im Haushalt helfen würde. Eine Berechnung der Mittelwerte zwischen Frauen, die angeben aktuell davon zu profitieren Haushaltsaufgaben abzugeben und denen, die dies nicht auswählten, zeigte, dass Untersuchungsteilnehmerinnen bei Vorhandensein dieser Ressource in der emotionalen und in der zeitlichen Belastung, sowie in den Erschöpfungssymptomen signifikant niedrigere Werte aufwiesen. Es scheint sich hierbei also auch objektiv um eine Entlastungsmöglichkeit zu handeln. Es kann angenommen werden, dass dies auch mit der finanziellen Situation der Familie konfundiert.

6.2 Stärken der Studie

Eine wesentliche Stärke dieser Studie ist, dass es sich um eine einmalige quantitative Erfassung der Mental Load auf zwei verschiedenen Ebenen handelt. Bisherige Studien erfassten die Belastung von Müttern vorwiegend mittels qualitativer Verfahren und führten Interviews oder Diskussionsgruppen hierzu durch. Durchgeführte quantitative Studien im Zusammenhang mit der Mental Load zielten vorwiegend darauf ab, die Verteilung der entsprechenden Aufgaben zwischen Eltern zu untersuchen. Die vorliegende Forschungsarbeit legte den Fokus jedoch auf das subjektive Empfinden der Mental Load und dessen Auswirkungen aller Mütter mit Kindern im Altersbereich von 0-10 Jahren. Die Erfassung der Belastung auf zwei unterschiedlichen

Ebenen, der zeitlichen und der emotionalen und zusätzlich ausgewählter Erschöpfungssymptome stellt ebenfalls eine neue Vorgehensweise in der Untersuchung dieses Konstrukts dar. Die Differenzierung in diese unterschiedlichen Bereiche lässt eine genauere Analyse hinsichtlich vorhandener Zusammenhänge zu. Auf theoretischer sowie auf statistischer Ebene konnte die hohe Relevanz emotionaler Belastung für die Entstehung von Erschöpfungssymptomen dargestellt werden.

Da eine vorhandene Partnerschaft keine Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Fragebogenuntersuchung war, war es möglich die Personengruppe der alleinerziehenden Mütter zu untersuchen. Somit konnte beleuchtet werden, ob und inwiefern diese Frauen stärker belastet oder erschöpft sind. Die große Stichprobe enthielt weiters ausreichend Mütter mit behinderten Kindern, wodurch diese Gruppe ebenfalls hinsichtlich spezifischer Unterschiede analysiert werden konnte. Weitere soziodemografische Daten waren ausreichend gut verteilt und ermöglichten statistische Berechnungen in Bezug auf deren Auswirkungen auf die Mental Load.

Der umfangreiche Fragebogen erfasste viele verschiedene Variablen. So konnte nicht nur der Einfluss soziodemografischer Daten oder bestimmter Persönlichkeitsmerkmale, wie Perfektionismus, recht umfassend beleuchtet werden, sondern auch das theoretische Konzept der Mental Load und damit einhergehende Faktoren, wie Sichtbarkeit, Wertschätzung und Verantwortlichkeit auf einer statistischen Ebene beschrieben werden. Zusätzlich ermöglichte dies sich manche Zusammenhänge oder Mittelwertsunterschiede unter Kontrolle oder Ausschluss bestimmter möglicher konfundierender Variablen anzusehen. Die Berechnung linearer Regressionen unter Einschluss verschiedenster Variablen machte es weiters möglich den Einfluss verschiedenster Faktoren auf die Entstehung der zeitlichen Belastung und in weiterer Folge der emotionalen Belastung sowie der Erschöpfungssymptome genauer zu analysieren. Wie die inhaltliche Diskussion zeigte, ermöglichten verschiedene, thematisch verwandte Variablen eine Analyse mittels unterschiedlicher statistischer Verfahren. Theoretische Fragestellungen konnten somit aus mehreren Perspektiven beleuchtet und ein umfassender Einblick in das jeweils untersuchte Phänomen gewonnen werden.

Bisherige Studienergebnisse zu vorhandenen oder erwünschten Ressourcen finden sich kaum. Die vorliegende Forschungsarbeit schafft es einerseits auf subjektiver Ebene zu beschreiben, welche Unterstützungsmöglichkeiten Mütter wahrnehmen oder sich wünschen, andererseits auch aus einer eher objektiven Sicht durch die Berechnung von Mittelwertsunterschieden herauszufinden, welche Ressourcen tatsächlich die Mental Load oder die Erschöpfungssymptome mindern könnten.

6.3 Limitationen der Studie

Neben den genannten Stärken der vorliegenden Studie, weist diese auch Schwächen bzw. Limitationen auf. Vor allem die Erhebungsverfahren müssen an dieser Stelle kritisch betrachtet werden. Wie im theoretischen Teil beschrieben, ist es schwierig Mental Load als solches quantitativ abzubilden. Eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse ist wie bei vielen latenten Merkmalen grundsätzlich zu hinterfragen, da nicht nachgewiesen werden kann, ob *eher stärker* für alle Frauen das gleiche Ausmaß an Belastung darstellt. Wesentlich für diese Arbeit ist daher, immer zu bedenken, dass der Großteil der Variablen das subjektive Empfinden erfasst und kein objektives Testverfahren angewendet wurde. Da nicht auf vorhandene, bereits normierte Testverfahren zurückgegriffen werden konnte, mussten vor allem die drei großen Variablen der zeitlichen und emotionalen Belastung sowie der Erschöpfungssymptome mittels neuer Verfahren erfasst werden. Obwohl die erfassten Reliabilitäten darauf schließen lassen, dass diese jeweils in hohem Maß gegeben sind, muss beachtet werden, dass in Bezug auf alle drei Konstrukte nicht davon ausgegangen werden kann, dass es sich um eine vollständige Auflistung aller Aufgaben- bzw. Symptombereiche handelt. Die statistische Analyse anhand von Mittelwerten anstatt von Gesamtwerten stellte hier jedoch eine Möglichkeit dar, um trotzdem inhaltlich möglichst passende Aussagen treffen zu können. Unklar ist weiters, ob und inwiefern die Teilnehmerinnen die entsprechenden Items immer im Hinblick auf die Belastung durch die Planungs- und Organisationsarbeit im jeweiligen Bereich und nicht die Ausführung der Tätigkeit an sich ausfüllten.

Dass der Fragebogen viele verschiedene Variablen erfasste, stellt einerseits, wie bereits genannt, eine Stärke dar und ermöglicht einen Einblick in verschiedenste Zusammenhänge. Gleichzeitig wurden diese jedoch, um den Umfang des Fragebogens möglichst gering zu halten, teilweise nur sehr grob bzw. mit einzelnen Items erfasst. Hinsichtlich des subjektiven Stressempfindens könnte zum Beispiel ein normiertes Testverfahren, wie die *Parental Stress Scale* (Berry & Jones, 1995) herangezogen werden. Bezüglich der diversen Ressourcen wurde ausschließlich erfasst, ob diese aktuell als hilfreich wahrgenommen werden oder nicht. Das Ausmaß der Unterstützung wurde jedoch nicht erfasst. Es könnte angenommen werden, dass sich manche Zusammenhänge erst durch eine Abstufung hinsichtlich des Ausmaßes der vorhandenen Ressourcen ergeben.

Manche soziodemografischen Daten könnten ebenfalls genauer erfasst werden, wie zum Beispiel das Alter bei der Geburt oder das Alter der Mütter. Es könnte sein, dass diese Variablen dann einen signifikanten Zusammenhang mit der Mental Load oder den Erschöpfungssymptomen zeigen. Weiters wurden Persönlichkeitseigenschaften oder eventuell vorhandene Erkrankungen, psychische Störungen oder Ähnliches der Mütter nicht erfasst. Anhand der erfassten

Items kann auch nicht der Frage nachgegangen werden, ob und inwiefern Frauen bereits vor ihrer Mutterschaft unter diversen Erschöpfungssymptomen gelitten haben.

Absolute Werte in den deskriptiven Auswertungen müssen dahingehend betrachtet werden, dass die vorliegende Stichprobe in manchen soziodemografischen Daten nicht mit der Verteilung in der Gesamtpopulation aller Mütter von mindestens einem Kind im Alter von 0-10 Jahren übereinstimmt. Grundsätzlich zeigt sich ein eher höheres Bildungsniveau in der vorhandenen Stichprobe. Die Vorgehensweise bei der Rekrutierung der Teilnehmerinnen sowie die Analyse der angegebenen soziodemografischen Daten lässt darauf schließen, dass Frauen aus niedrigeren sozialen Schichten wahrscheinlich unterrepräsentiert sind.

6.4 Konklusion und Implikationen

Mit der vorliegenden Forschungsarbeit wurde ein erster Schritt unternommen, um das Konzept der Mental Load auf einer quantitativen Ebene zu beschreiben und empirisch greifbar zu machen. Die theoretische und empirische Analyse macht in erster Linie deutlich, dass sich Mütter von mindestens einem Kind im Alter von 0-10 Jahren durch kognitive und emotionale Arbeit in einem nicht unerheblichen Maß belastet fühlen und zusätzlich unter verschiedenen Erschöpfungssymptomen leiden. Die vorliegenden Ergebnisse bestätigen die theoretische Annahme, dass vorwiegend die emotionale Belastung, nicht die zeitliche, mit verschiedenen körperlichen, psychischen, kognitiven und sozialen Beeinträchtigungen einhergeht.

Weitere Analysen legen nahe, dass vor allem die empfundene Verantwortlichkeit und der Perfektionismus Varianz im Belastungsempfinden und der Ausprägung verschiedener Erschöpfungssymptome erklären. Auch das subjektive Stressempfinden stellt einen wesentlichen Faktor in der Entstehung von Erschöpfung dar. Diese Studienergebnisse vermitteln den Eindruck, dass sich Mütter verstärkt unter Druck gesetzt fühlen, eigene und gesellschaftliche Erwartungen zu erfüllen. Es stellt sich die Frage, woher dieses Gefühl kommt und wie dem entgegengewirkt werden kann, um Frauen zu entlasten. Auf persönlicher Ebene scheint der Perfektionismus eine große Rolle zu spielen. Es könnte angenommen werden, dass die schier unendliche Auswahlmöglichkeit, die es mittlerweile in Bezug auf die Versorgung von Kindern gibt, seien es Erziehungsratgeber oder materielle Ressourcen, einen wesentlichen Einfluss darauf hat. Das Abwägen verschiedenster Möglichkeiten von richtig oder falsch kostet Zeit und Emotionen, vor allem für Personen mit einem ausgeprägteren Perfektionismus. Es kann vermutet werden, dass die andauernde Konfrontation mit Erziehungsratschlägen – sei es durch das unmittelbare soziale Umfeld, gesellschaftlicher Erwartungen oder über soziale Medien – ebenfalls die emotionale Belastung erhöht. Besonders für Mütter mit hohen Ansprüchen an sich selbst, die den Wunsch

verspüren möglichst allen Anforderungen gerecht zu werden, stellt dies eine besondere Herausforderung dar. Die Vielzahl an teils widersprüchlichen Empfehlungen und Idealbildern der Rolle als Mutter kann zu dem Eindruck führen, es ohnehin niemals „richtig“ machen zu können. Weitere Studien könnten diesen Vermutungen genauer nachgehen.

Obwohl das Forschungsinteresse nicht primär in einer Untersuchung von geschlechtsspezifischen Ungleichheiten hinsichtlich der Care-Arbeit und im spezifischen der Mental Load lag, zeigten einige Details, dass diese Thematik sehr relevant ist. Studien, die die ungleiche Verteilung der gesamten Care-Arbeit bestätigen, gibt es einige, doch kaum welche vergleichen diese mit der Mental Load oder verschiedenen Erschöpfungssymptomen. Dieser Zusammenhang könnte genauer untersucht werden. Bisherige Untersuchungen zeigen, dass Väter so gut wie immer einschätzen mehr Care-Arbeit zu leisten, als Mütter dies angeben. Es scheint daher auch in der Wahrnehmung zwischen Männern und Frauen Unterschiede zu geben. In dieser Studie zeigt sich, dass sich Frauen durchschnittlich *häufig* alleine für die kognitive und emotionale Arbeit verantwortlich fühlen und dieses Gefühl der Verantwortlichkeit einen erheblichen Einfluss auf das Belastungsempfinden und die Erschöpfungssymptome hat. Es stellt sich die Frage, woher dieses Gefühl kommt. Einerseits zeigen diverse Studien, dass die Planungs- und Organisationsarbeit tatsächlich mehr von Frauen durchgeführt wird. Andererseits lässt sich vermuten, dass dies mit dem Vorhandensein von traditionellen Rollenbildern in der Gesellschaft und damit einhergehenden Erwartungen zusammenhängt. Die Annahme, dass Frauen vorwiegend für alle, vor allem unsichtbare, Aufgaben im Rahmen der Familienarbeit zuständig sind, scheint nicht nur von außen an sie herangetragen zu werden, sondern auch intrinsisch verankert zu sein.

Hinsichtlich der Feststellung, dass die emotionale Belastung den Zusammenhang der zeitlichen Belastung mit der Erschöpfung vollständig beschreibt, stellt sich weiters die Frage, ob das emotionale Empfinden oder auch der Perfektionismus unter Frauen an sich stärker ausgeprägt ist als bei Männern und sie daher mehr unter kognitiver Arbeit leiden. Ebenso könnte die Tatsache, dass Frauen mehr von der emotionalen Arbeit im Rahmen der Familienarbeit übernehmen, dazu beitragen, dass diese häufiger Erschöpfungssymptome aufweisen. Der Geschlechterunterschied scheint sehr komplex und auf verschiedenen Ebenen ausgeprägt zu sein. Hier könnten weitere Forschungsarbeiten ansetzen.

In der vorliegenden Forschungsarbeit wurde aufgrund theoretischer Konzepte und Erkenntnisse zu einem gewissen Grad nur eine Richtung des Zusammenhangs untersucht. Es stellt sich jedoch die Frage ob zum Beispiel Schlafstörungen, welche als Erschöpfungssymptom definiert wurden, umgekehrt eine Auswirkung auf das Stressempfinden oder die emotionale

Belastung haben. Hier könnten auch neurobiologische Zusammenhänge aufgrund hormoneller Umstände untersucht werden.

Die kaum vorhandene Wertschätzung und Sichtbarkeit anderer, hinsichtlich der umfassenden mentalen und emotionalen Arbeit, die die Mütter leisten, stellt ebenfalls ein Problem dar. Auf gesellschaftlicher Ebene kann daher gefordert werden, dass der Planungs- und Organisationsarbeit, die Frauen tagtäglich leisten, mehr Beachtung und Wertschätzung geschenkt wird. Diese Anerkennung umfasst eine symbolische Wertschätzung im engeren Umfeld und auch eine Anpassung politischer und sozialer Rahmenbedingungen, wie beruflicher Möglichkeiten, den Ausbau von Unterstützungssystemen, finanzielle Ressourcen, zum Beispiel im Sinne der Pensionsvorsorge, usw. Damit einher geht die Notwendigkeit, traditionelle Rollenbilder zu hinterfragen und zu verändern, denn solange familiäre Care-Arbeit vor allem den weiblichen Personen zugeschrieben wird und dies als Selbstverständlichkeit erachtet wird, bleibt echte Gleichberechtigung im familiären und beruflichen Kontext schwer erreichbar. Die Bereitstellung beruflich flexiblerer Möglichkeiten für Mütter und Väter kann nur dann einen positiven Effekt zeigen, wenn dies nicht zu einer Überforderung der Frauen führt, sondern zu einer egalitäreren Verteilung der Familienarbeit.

Einen wesentlichen negativen Einfluss auf das Konstrukt scheint auch der Umstand zu haben, wenn bei mindestens einem Kind eine Behinderung, chronische Erkrankung oder ähnliches vorliegt. Auf persönlicher, gesellschaftlicher und politischer Ebene sollte ein Augenmerk auf diese Personengruppe gelegt werden. Weitere soziodemographische Daten scheinen im Großen und Ganzen eine untergeordnete Rolle in dem Konstrukt zu spielen.

Weitere Forschungen könnten sich zum Beispiel mit dem Einfluss diverser Persönlichkeitseigenschaften von Müttern auseinandersetzen. Da die statistischen Ergebnisse darauf hinweisen, dass die emotionale Belastung, sowie der Perfektionismus eine wesentliche Rolle in dem Konstrukt spielen, könnte ein weiteres Forschungsinteresse darin bestehen, sich die Emotionsregulation von Frauen im Zusammenhang mit der Mental Load und den Erschöpfungssymptomen anzuschauen.

Um Resilienz- bzw. Risikofaktoren genauer untersuchen zu können, wäre es durch die große Stichprobe denkbar, zum Beispiel mittels eines Matched-Pairs-Designs Mütter mit einer ähnlich stark ausgeprägten zeitlichen Belastung, aber einer differierenden emotionalen Belastung hinsichtlich verschiedener Faktoren zu vergleichen. Da sowohl die Theorie als auch die statistische Analyse bestätigen, dass die Abgabe von Mental Load Aufgaben an andere einen wesentlichen Beitrag zur Reduktion der empfundenen Belastung leistet, könnten vorhandene Unterstützungssysteme genauer beleuchtet werden. Zusammenfassend zeigt sich, dass

angenommen werden kann, dass die emotionale Komponente in der umfassenden Planungs- Denk- und Organisationsarbeit im Rahmen der Familienarbeit eine wesentliche Rolle im Belastungsempfinden und verschiedenen Erschöpfungssymptomen spielt. Eine kritische Reflexion gesellschaftlicher und individueller Erwartungshaltungen an Mütter wäre dringend erforderlich, um die mentale und emotionale Belastung zu reduzieren. Diverse formelle Möglichkeiten, die die Gleichberechtigung fördern sollen, führen nur dann zu dem gewünschten Effekt, wenn sie auch tatsächlich in der Gesellschaft vollkommen angenommen, akzeptiert und sogar erwünscht werden. Um Mütter wirklich zu entlasten, ist eine Reduktion der Anforderungen auf allen Ebenen erforderlich.

Literaturverzeichnis

- Ahammer, A., Glogowsky, U., Halla, M. & Hener, T. (2023). The parenthood penalty in mental health: Evidence from Austria and Denmark. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4592963>
- Altintas, E. & Sullivan, O. (2017). Trends in fathers' contribution to housework and childcare under different welfare policy regimes. *Social Politics: International Studies in Gender State & Society*, 24(1), 81–108. <https://doi.org/10.1093/sp/jxw007>
- Aviv, E., Waizman, Y., Kim, E., Liu, J., Rodsky, E. & Saxbe, D. (2024). Cognitive household labor: Gender disparities and consequences for maternal mental health and wellbeing. *Archives of Women's Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01490-w>
- Barnett, R. C. & Baruch, G. K. (1987). Determinants of fathers' participation in family work. *Journal of Marriage and Family*, 49(1), 29-40. <https://doi.org/10.2307/352667>
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Berry, J. O. & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Bethge, M. & Radoschewski, F. M. (2011). Adverse effects of effort–reward imbalance on work ability: longitudinal findings from the German Sociomedical Panel of Employees. *International Journal of Public Health*, 57(5), 797–805. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0304-2>
- Biallas, L. (2022). *Mutter, schafft: Die Rolle der Mutter im Kapitalismus und Patriarchat: ein Aufruf zur Revolution*. Innsbruck: Haymon.
- Bianchi, S. M., Milkie, M. A., Sayer, L. C. & Robinson, J. P. (2000). Is anyone doing the housework? Trends in the gender division of household labor. *Social Forces*, 79(1), 191–228. <https://doi.org/10.1093/sf/79.1.191>
- Bortz, J. & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7.Aufl.). Berlin: Springer.
- Boyce, P. (1974). Illuminance, difficulty, complexity and visual performance. *Lighting Research & Technology*, 6(4), 222–226. <https://doi.org/10.1177/096032717400600406>

- Bundesverband Equal Care Day (o.D.). Das Original. Mental Load- & Equal Care-Test. Verfügbar unter: <https://equalcareday.org/mental-load-home-de.pdf>
- Bünning, M. (2015). What happens after the ‘daddy months’? Fathers’ involvement in paid work, childcare, and housework after taking parental leave in Germany. *European Sociological Review*, 31(6), 738–748. <https://doi.org/10.1093/esr/jcv072>
- Cammarata, P. (2023). *Raus aus der Mental Load-Falle: Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt*. Beltz.
- Ciciolla, L. & Luthar, S. S. (2019). Invisible household labor and ramifications for adjustment: Mothers as captains of households. *Sex Roles*, 81(7–8), 467–486. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-1001-x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Craig, L. (2006). Does father care mean fathers share?: A comparison of how mothers and fathers in intact families spend time with children. *Gender & Society*, 20(2), 259–281. <https://doi.org/10.1177/0891243205285212>
- Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609–633. <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>
- Daniels, A. K. (1987). Invisible work. *Social Problems*, 34(5), 403–415. <https://doi.org/10.2307/800538>
- Dean, L., Churchill, B. & Ruppanner, L. (2021). The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor over load women and mothers. *Community Work & Family*, 25(1), 13–29. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Deater-Deckard, K. & Panneton, R. (2017). Unearthing the developmental and intergenerational dynamics of stress in parent and child functioning. In K. Deater-Deckard & R. Panneton, (Eds.), *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes* (pp. 1 – 11). Berlin: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_1
- Dehos, F. T., Paul, M., Schäfer, W. & Süß, K. (2024). Time of change: Health effects of motherhood. *Ruhr Economic Papers* (1079). Essen: RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung. <https://doi.org/10.4419/96973252>
- DeVault, M. L. (1987). Doing housework: Feeding and family life. In N. Ferstel & H. E. Gross (Eds.), *Families and work* (pp. 178–191). Philadelphia, PA: Temple University Press.

- Díaz-García, J., González-Ponce, I., Ponce-Bordón, J., López-Gajardo, M., Ramírez-Bravo, I., Rubio-Morales, A. & García-Calvo, T. (2021). Mental load and Fatigue assessment instruments: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 419. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010419>
- Döring, N. (2023). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (6. Aufl.). Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-64762-2>
- Doucet, A. (2011). “You see the need perhaps more clearly than I have”: Exploring gendered processes of domestic responsibility. *Journal of Family Issues*, 22(3), 328–357. <https://doi.org/10.1177/019251301022003004>
- Dunn, T. J., Baguley, T. & Brunsden, V. (2014). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology*, 105(3), 399–412. <https://doi.org/10.1111/bjop.12046>
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J. & Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1813–1822. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.02.002>
- Emma (2018). *The mental load: A feminist comic*. Seven Stories Press.
- Ettema, J. H. & Zielhuis, R. L. (1971). Physiological parameters of mental load. *Ergonomics*, 14(1), 137–144. <https://doi.org/10.1080/00140137108931232>
- Feizi, A., Najmi, B., Salesi, A., Chorami, M., & Hoveidafar, R. (2014). Parenting stress among mothers of children with different physical, mental, and psychological problems. *Journal of research in medical sciences: The official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 19(2), 145–152.
- Fischer, I. (2020). The role of gender ideology, intensive parenting, educational resources, and psychological well-being for parent-child reading frequency. *Journal of Family Studies*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1787858>
- Fritz, M. S. & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233–239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/bf01172967>
- Funder, D. C. & Ozer, D. J. (2019). Evaluating effect size in psychological research: Sense and nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156–168. <https://doi.org/10.1177/2515245919847202>

- Gaillard, A. W. K. (1993). Comparing the concepts of mental load and stress. *Ergonomics*, 36(9), 991–1005. <https://doi.org/10.1080/00140139308967972>
- Gerum, M., Heintz-Martin, V. & Zerle-Elsäßer, C. (o.D.). Was Mütter stresst. Verfügbar unter: <https://www.dji.de/themen/eltern/was-muetter-stresst.html>
- Giesselmann, M. (2018). Mutterschaft geht häufig mit verringertem mentalem Wohlbefinden einher. *DIW Wochenbericht*, 85(35), 737–744. https://doi.org/10.18723/diw_wb:2018-35-1
- Goldberg, A. E. & Perry-Jenkins, M. (2004). Division of labor and working-class women's well-being across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 225–236. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.225>
- Goldstein, M., Gonzalez, P., Kilic, T., Papineni, S. & Wollburg, P. (2024). Breadwinners and caregivers: Examining the global relationship between gender norms and economic behavior. *Scottish Journal of Political Economy*, <https://doi.org/10.1111/sjpe.12406>
- Gopher, D. (1994). Analysis and measurement of mental load. In P. Berthelson, P. Eelen, & G. d'Ydewalle (Eds.) *International perspectives on psychological science 2: The state of the Art* (pp. 262–292). Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
- Haupt, A. & Gelbgiser, D. (2024). The gendered division of cognitive household labor, mental load, and family–work conflict in European countries. *European Societies*, 26(3), 828–854. <https://doi.org/10.1080/14616696.2023.2271963>
- Häußler, A. (2019). Who cares? Sorgearbeit als individuelle Aufgabe und gesellschaftliche Herausforderung. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 8(2–2019), 41–53. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v8i2.04>
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hochschild, A. R. (1997). *The time bind: When work becomes home and home becomes work*. Metropolitan books.
- Hochschild, A. R. (2003). *The commercialization of intimate life: Notes from home and work*. University of California Press.
- Hoyos, C. G. & Zimolong, B. M. (1988). *Occupational safety and accident prevention: Behavior strategies and methods*. Amsterdam: Elsevier Science.
- Kellner, R. (2024). Die erschöpfte Mutter. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 23(2), 315–327. <https://doi.org/10.1007/s11620-024-00793-5>

- Klenner, C. & Lott, Y. (2016). Arbeitszeioptionen im Lebensverlauf - Bedingungen und Barrieren ihrer Nutzung im Betrieb; Kurzfassung der Ergebnisse. *WSI Working Paper* (203). Düsseldorf: Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut der Hans-Böckler-Stiftung. Verfügbar unter: https://www.wsi.de/de/faust-detail.htm?sync_id=HBS-006422
- Klunder, N. (2017). Differenzierte Ermittlung des Gender Care Gap auf Basis der repräsentativen Zeitverwendungsdaten. Expertise im Rahmen des zweiten Gleichstellungsberichts der Bundesregierung. Verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/227348/c790e0ef733ffd87812cf24694508ae4/kluender-nina-differenzierte-ermittlung-des-gender-care-gap-auf-basis-der-repraesentativen-zeitverwendungsdaten-data.pdf>
- Lee, M. A., Schoppe-Sullivan, S. J. & Kamp Dush, C. M. (2012). Parenting perfectionism and parental adjustment. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 454–457. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.047>
- Leiner, D. J. (2019). *SoSci Survey* [Computer Software]. <https://www.soscisurvey.de>
- Liss, M., Schifffrin, H. H., Mackintosh, V. H., Miles-McLean, H. & Erchull, M. J. (2012). Development and validation of a quantitative measure of intensive parenting attitudes. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 621–636. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9616-y>
- Lott, Y. & Bünger, P. (2023). Mental Load – Frauen tragen die überwiegende Last. *WSI-Report* (87). Düsseldorf: Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut der Hans-Böckler-Stiftung.
- Mederer, H. J. (1993). Division of labor in two-earner homes: Task accomplishment versus household management as critical variables in perceptions about family work. *Journal of Marriage and Family*, 55(1), 133–145. <https://doi.org/10.2307/352964>
- Meier, J. A., McNaughton-Cassill, M. & Lynch, M. (2006). The Management of household and childcare tasks and relationship satisfaction in dual-earner families. *Marriage & Family Review*, 40(2–3), 61–88. https://doi.org/10.1300/j002v40n02_04
- Meeussen, L. & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J. & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>

- Mulder, G. & Mulder-Hajonides Van der Meulen, W. R. (1973). Mental load and the measurement of heart rate variability. *Ergonomics*, 16(1), 69–83. <https://doi.org/10.1080/00140137308924483>
- Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the “laws” of statistics. *Advances in Health Sciences Education*, 15(5), 625–632. <https://doi.org/10.1007/s10459-010-9222-y>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Oakley, A. (1974). *The sociology of housework*. New York: Pentheon Books.
- Offer, S. (2014). The costs of thinking about work and family: Mental labor, work-family spillover, and gender inequality among parents in dual-earner families. *Sociological Forum*, 29(4), 916–936. <https://doi.org/10.1111/socf.12126>
- Reid, G. B. & Nygren, T. E. (1988). The subjective workload assessment technique: A scaling procedure for measuring mental workload. *Advances in Psychology*, 52, 185–218 [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62387-0](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62387-0)
- Rizzo, K. M., Schiffrin, H. H. & Liss, M. (2013). Insight into the parenthood paradox: Mental health outcomes of intensive mothering. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 614–620. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9615-z>
- Robertson, L. G., Anderson, T. L., Hall, M. E. & Kim, C. L. (2019). Mothers and mental labor: A phenomenological focus group study of family-related thinking work. *Psychology of Women Quarterly*, 43(2), 184–200. <https://doi.org/10.1177/0361684319825581>
- Roskam, I., Brianda, M. & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Rousou, E., Kouta, C., Middleton, N. & Karanikola, M. (2013). Single mothers’ self-assessment of health: a systematic exploration of the literature. *International Nursing Review*, 60(4), 425–434. <https://doi.org/10.1111/inr.12044>
- Sarimski, K. (2010). Mütter mit jungen (schwer) geistig behinderten Kindern: Belastungen, Bewältigungskräfte und Bedürfnisse. Verfügbar unter: <https://elibrary.utb.de/doi/abs/10.2378/fi20100202>
- Saxbe, D., Rossin-Slater, M. & Goldenberg, D. (2018). The transition to parenthood as a critical window for adult health. *The American Psychologist*, 73(9), 1190–1200. <https://doi.org/10.1037/amp0000376>

- Schrammel, B. (2022). Mental-Load. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 21(2), 369–379. <https://doi.org/10.1007/s11620-022-00690-9>
- Snell, W. E., Overbey, G. A. & Brewer, A. L. (2005). Parenting perfectionism and the parenting role. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 613–624. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.006>
- Sorkkila, M. & Aunola, K. (2019). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Sperlich, S., Arnhold-Kerri, S. & Geyer, S. (2011). Soziale Lebenssituation und Gesundheit von Müttern in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 54(6), 735–744. <https://doi.org/10.1007/s00103-011-1283-4>
- Statistik Austria (2023). Österreichischer Zahlenspiegel 2023. Verfügbar unter: https://www.statistik.at/fileadmin/shared/IV/Zsp_Juli_2023_Web-barrierefrei.pdf,
- Tsutsumi, A. & Kawakami, N. (2004). A review of empirical studies on the model of effort–reward imbalance at work: reducing occupational stress by implementing a new theory. *Social Science & Medicine*, 59(11), 2335–2359. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.03.030>
- Vermächtnisstudie (2023). *Vermächtnisstudie 2023*. Verfügbar unter: https://www.zeit-verlagsgruppe.de/wp-content/uploads/2023/05/Ergebnisse-aus-der-Vermaechtnisstudie-2023_Presse_Langversion-1.pdf
- Walzer, S. (1996). Thinking about the Baby: Gender and divisions of infant care. *Social Problems*, 43(2), 219–234. <https://doi.org/10.1525/sp.1996.43.2.03x0206x>
- Weeks, A. C. (2024) The political consequences of the mental load. Verfügbar unter: https://anacweeks.github.io/assets/pdf/Weeks_ML_July2024.pdf
- Weeks, A. C. & Ruppanner, L. (2024). A typology of US parents’ mental loads: Core and episodic cognitive labor. *Journal of Marriage and Family*. <https://doi.org/10.1111/jomf.13057>
- Wildervanck, C., Muldek, G. & Michon, J. A. (1978). Mapping mental load in car driving. *Ergonomics*, 21(3), 225–229. <https://doi.org/10.1080/00140137808931717>

Anhang

Zusammenfassung

Mental Load ist ein Begriff, der mittlerweile vor allem unter Müttern im Zusammenhang mit Familienarbeit weit verbreitet ist und beschreibt die Belastung, die durch kognitive und emotionale Arbeit entsteht. In der vorliegenden Studie wurden vorwiegend quantitative Daten, welche mittels Online-Fragebogen erfasst wurden, von 532 Müttern aus dem deutschsprachigen Raum, analysiert. Die Ergebnisse bestätigten, dass sich Frauen mit mindestens einem Kind im Alter von 0-10 Jahren durch die Planungs-, Denk- und Organisationsarbeit im Rahmen der Familienarbeit zeitlich und emotional im Durchschnitt mittelmäßig belastet fühlen und auch mittelmäßig unter diversen Erschöpfungssymptomen leiden. Statistische Analysen weisen darauf hin, dass vor allem die emotionale Belastung mit dem Vorhandensein emotionaler, körperlicher, kognitiver und sozialer Beeinträchtigungen einhergeht. Eine Mediationsanalyse der vorhandenen Daten ergibt eine vollständige Mediation des Zusammenhangs der zeitlichen Belastung mit den Erschöpfungssymptomen durch die emotionale Belastung. Weitere Faktoren, die eine wesentliche Rolle in diesem Konstrukt spielen, scheinen Perfektionismus, Stress und das Gefühl der Verantwortlichkeit zu sein.

Abstract

Mental Load is a term that has become increasingly widespread, particularly among mothers in the context of family work. In the present study, primarily quantitative data collected via an online questionnaire from 532 mothers in German-speaking countries, were analyzed. The findings confirm, that women with at least one child aged 0 to 10 years, experience a moderate level of temporal and emotional strain due to the ongoing demands of planning, thinking and organizing in familywork and a moderate level of various exhaustion symptoms. The results of the statistical analyses suggest that emotional strain in particular is associated with emotional, physical, cognitive and social impairments. A mediation analysis of the available data reveals a full mediation of the relationship between temporal strain and exhaustion symptoms through emotional strain. Additional factors that appear to play a key role in this construct include perfectionism, stress and responsibility.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Finale Stichprobenzusammensetzung	20
Tabelle 2. Überprüfung der Reliabilität	30
Tabelle 3. Aufgabenbereiche mit der höchsten Belastung	31
Tabelle 4. Korrelationen zwischen Mental Load und Verantwortlichkeit, Wertschätzung und Sichtbarkeit.....	35
Tabelle 5. Korrelationen zwischen Mental Load, Stress und Perfektionismus.....	36
Tabelle 6. Mittelwertsunterschiede in der Mental Load und Erschöpfungssymptomen hinsichtlich des Erziehungsstatus und der Behinderung eines Kindes.....	37
Tabelle 7. Korrelationen zwischen Mental Load und soziodemografischen Daten.....	38
Tabelle 8. Korrelationen zwischen Mental Load und der Anzahl sowie dem Alter der Kinder	39
Tabelle 9. Lineares Regressionsmodell für die abhängige Variable: „Mental Load zeitlich“ .	40
Tabelle 10. Lineares Regressionsmodell für die abhängige Variable: „Mental Load emotional"	41
Tabelle 11. Lineares Regressionsmodell mit der abhängigen Variable: "Erschöpfungssymptome"	42
Tabelle 12. Mittelwertsunterschiede hinsichtlich vorhandener Ressourcen	43
Tabelle 13. Ausprägung Mental Load zeitlich und emotional für alle Aufgabenbereiche	67
Tabelle 14. Ausprägung der Erschöpfungssymptome.....	69
Tabelle 15. Häufigkeiten vorhandener und gewünschter Ressourcen	70
Tabelle 16. Häufigkeiten der Aktivitäten bei denen abgeschalten werden kann	72
Tabelle 17. Korrelationen zwischen Mental Load und allen Erschöpfungssymptomen.....	73

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Mediationsmodell für die Mediation zwischen "Mental Load zeitlich" und "Erschöpfungssymptomen" mit "Mental Load emotional" als Mediator.....	34
---	----

Weitere Tabellen

Tabelle 13. *Ausprägung Mental Load zeitlich und emotional für alle Aufgabenbereiche*

Aufgabenbereich	Mental Load zeitlich		Mental Load emotional	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Kleidung und Schuhe	3.00	0.94	2.38	1.02
Bücher, Spielsachen und Bastelmaterial	2.75	0.96	2.26	1.03
Div. andere materielle Ressourcen	2.95	1.00	2.32	1.01
Finanzielles und Versicherungen	2.76	1.05	2.93	1.18
Wohnraum den Bedürfnissen und Interessen entsprechend gestalten	3.15	0.99	3.07	1.11
Überlegungen rund um den Haushalt / Aufräu- men	4.30	0.81	3.95	0.95
Notwendige Termine im Überblick behalten / planen / organisieren	4.09	0.94	3.72	1.04
Alle Termine miteinander abstimmen (Wo- chenplan, usw.)	3.91	1.04	3.60	1.16
Betreuung der Kinder planen und organisieren	3.71	1.14	3.59	1.16
Delegieren von Aufgaben	3.04	1.10	3.29	1.23
Pläne für die konkrete Umsetzung einer Akti- vität gedanklich erstellen	3.80	0.94	3.51	1.08
Spontanes Umplanen	2.99	1.00	3.53	1.17
Körperliche Gesundheit der Kinder	3.18	1.08	3.50	1.18
Körperpflege der Kinder	3.28	1.07	2.58	1.09
Ernährung der Kinder	3.99	1.04	3.42	1.17
Emotionsregulation der Kinder im Alltag	4.07	0.94	4.04	1.03
Informieren /Gedanken machen über (Freizeit-) Angeboten für Kinder	3.30	1.01	3.03	1.15
Zusammenarbeit mit der Schule /Kindergarten / Nachmittagsbetreuung / Vereine o.Ä.	2.76	1.21	2.52	1.21

Aufgabenbereich	Mental Load zeitlich		Mental Load emotional	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Gedanken machen über allgemeines Wohlbefinden der Kinder	3.90	1.03	3.71	1.12
Feiern planen (Geburtstage, Feste,...)	2.83	0.97	3.13	1.14
Geschenke für eigene Kinder planen	2.89	1.00	2.75	1.20
Urlaube planen	2.60	0.91	2.73	1.20
Erlebte Erziehung hinterfragen (Wie wurde ich erzogen)	3.32	1.19	3.13	1.38
Eigene Erziehung, Entscheidungen und Werte hinterfragen (Wie erziehe ich)	3.77	1.07	3.81	1.17
Erwartungen von anderen (Familienmitgliedern, Freund*innen, Gesellschaft)	2.98	1.16	3.22	1.30
Selbstregulation im Alltag	3.33	1.08	3.70	1.11
Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Überblick haben	4.04	0.93	4.00	1.00

Anmerkungen: Der mögliche Wertebereich lag zwischen 1 (*nie / gar nicht*) und 5 (*ständig / stark*).

Tabelle 14. *Ausprägung der Erschöpfungssymptome*

Erschöpfungssymptom	gar nicht	etwas	mittel- mäßig	eher stärker	stark
Emotional instabil (Erhöhte Reizbarkeit / Stimmungsschwankungen / Emotionslosigkeit)	7 % (n = 37)	29 % (n = 155)	25 % (n = 134)	28 % (n = 148)	11 % (n = 58)
Gefühl von Überforderung oder Hilflosigkeit	12 % (n = 66)	33 % (n = 173)	26 % (n = 138)	20 % (n = 107)	9 % (n = 48)
Anhaltende Müdigkeit / Schlafprobleme	14 % (n = 72)	27 % (n = 144)	17 % (n = 92)	22 % (n = 118)	20 % (n = 106)
Vermehrte körperl. Beschwerden / geschwächtes Immunsystem	27 % (n = 141)	29 % (n = 153)	18 % (n = 96)	17 % (n = 91)	10 % (n = 51)
Konzentrationsschwierigkeiten / Gedächtnisprobleme	19 % (n = 102)	32 % (n = 168)	21 % (n = 114)	17 % (n = 89)	11 % (n = 59)
Entscheidungsschwierigkeiten	25 % (n = 133)	31 % (n = 164)	21 % (n = 110)	16 % (n = 87)	7 % (n = 37)
Rückzug von sozialen Kontakten	27 % (n = 144)	28 % (n = 150)	20 % (n = 105)	16 % (n = 85)	9 % (n = 48)
Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse	3 % (n = 17)	20 % (n = 105)	19 % (n = 99)	29 % (n = 155)	29 % (n = 156)

Tabelle 15. Häufigkeiten vorhandener und gewünschter Ressourcen

	Hilft mir aktuell	Hilft mir aktuell nicht	(mehr) Würde mir hel- fen	(mehr) Würde mir nicht helfen	Betrifft mich nicht
Bewusstmachen und Dokumentieren aller ML-Aufgaben	15 % (n = 81)	27 % (n = 142)	39 % (n = 210)	24 % (n = 129)	7 % (n = 39)
Konkrete Verteilung der ML Aufga- ben auf mehrere Personen und deren Einhaltung	18 % (n = 96)	14 % (n = 75)	71 % (n = 377)	7 % (n = 35)	4 % (n = 23)
Gemeinsamer Terminkalender mit dem*der Partner*in	57 % (n = 301)	16 % (n = 83)	23 % (n = 124)	10 % (n = 55)	6 % (n = 30)
Unterstützung von: Leiblicher Va- ter, mit dem ich zusammenlebe	56 % (n = 296)	3 % (n = 18)	41 % (n = 218)	2 % (n = 9)	11 % (n = 60)
Unterstützung von: Leiblicher Va- ter, mit dem ich nicht zusammen- lebe	5 % (n = 26)	3 % (n = 16)	5 % (n = 28)	2 % (n = 10)	85 % (n = 454)
Unterstützung von: Partner*in (nicht leiblicher Elternteil), mit dem*der ich zusammenlebe	4 % (n = 19)	1 % (n = 7)	5 % (n = 24)	0 % (n = 2)	89 % (n = 471)
Unterstützung von: Eigene Mutter	52 % (n = 278)	11 % (n = 56)	32 % (n = 168)	11 % (n = 57)	9 % (n = 47)
Unterstützung von: Eigener Vater	30 % (n = 162)	19 % (n = 102)	22 % (n = 119)	16 % (n = 83)	25 % (n = 131)
Unterstützung von: Schwiegermut- ter	37 % (n = 199)	17 % (n = 91)	25 % (n = 132)	16 % (n = 86)	19 % (n = 101)
Unterstützung von: Schwiegervater	20 % (n = 106)	22 % (n = 117)	21 % (n = 112)	21 % (n = 110)	30 % (n = 158)
Unterstützung von: Weitere Famili- enmitglieder	25 % (n = 131)	20 % (n = 104)	36 % (n = 193)	10 % (n = 54)	22 % (n = 117)
Unterstützung von: Freund*innen	31 % (n = 163)	22 % (n = 116)	34 % (n = 180)	15 % (n = 78)	14 % (n = 73)

	Hilft mir aktuell	Hilft mir aktuell nicht	(mehr) Würde mir hel- fen	(mehr) Würde mir nicht helfen	Betrifft mich nicht
Unterstützung von: Professionist*innen (Psycholog*innen, Therapeut*innen, Berater*innen, usw.)	17 % (n = 90)	16 % (n = 87)	38 % (n = 203)	11 % (n = 56)	30 % (n = 159)
Unterstützung von: Sonstige Personen	8 % (n = 42)	14 % (n = 74)	23 % (n = 121)	12 % (n = 63)	51 % (n = 270)
Flexibilität seitens meiner Arbeitsstelle	43 % (n = 230)	7 % (n = 39)	33 % (n = 178)	5 % (n = 24)	23 % (n = 123)
Flexibilität seitens der Arbeitsstelle meines*r Partner*in / des leiblichen Vaters	42 % (n = 223)	9 % (n = 49)	42 % (n = 224)	5 % (n = 24)	14 % (n = 76)
Freizeit für mich	29 % (n = 156)	7 % (n = 37)	75 % (n = 400)	2 % (n = 9)	1 % (n = 7)
Reduzierung der eigenen Ansprüche	20 % (n = 105)	18 % (n = 96)	49 % (n = 260)	16 % (n = 86)	9 % (n = 49)
Reduzierung des Drucks und der Erwartungen seitens anderer Familienmitglieder	14 % (n = 74)	12 % (n = 63)	29 % (n = 154)	11 % (n = 60)	42 % (n = 226)
Reduzierung des gesellschaftlichen Drucks / traditionelles Rollenbild aufbrechen	9 % (n = 48)	13 % (n = 71)	55 % (n = 293)	8 % (n = 42)	25 % (n = 135)
Finanzielle Möglichkeiten	20 % (n = 104)	9 % (n = 46)	63 % (n = 336)	9 % (n = 48)	12 % (n = 64)
Haushaltsaufgaben abgeben	35 % (n = 184)	6 % (n = 34)	67 % (n = 354)	3 % (n = 14)	4 % (n = 23)
Fachliche Auseinandersetzung mit dem Thema Mental Load	29 % (n = 154)	22 % (n = 117)	18 % (n = 97)	31 % (n = 163)	12 % (n = 66)

Tabelle 16. *Häufigkeiten der Aktivitäten bei denen abgeschalten werden kann*

Aktivität	Antwort mit „ja“	
	<i>n</i>	%
Arbeit	182	34
Ausbildung/Fortbildung	47	9
Sport	269	51
Kreatives Hobby (Malen, Stricken, usw.)	151	28
Fernsehen/Streamen	265	50
Soziale Medien	160	30
Lesen	216	41
Musik hören	149	28
Musik spielen	40	8
Auto fahren (ohne Kinder)	162	30
Zeit mit Freund*innen	294	55
Zeit mit dem*r Partner*in	132	25
Backen/Kochen	92	17
Wellnessangebote (Massage, Maniküre/Pediküre, Frisör,...)	181	34
Sonstiges	40	8
Gar nicht	22	4

Tabelle 17. *Korrelationen zwischen Mental Load und allen Erschöpfungssymptomen*

	Mental Load zeitlich	Mental Load emotional
Emotional instabil (erhöhte Reizbarkeit/ Stimmungsschwankungen/Emotionslosigkeit	.330*** [0.252, 0.404]	.430*** [0.358, 0.497]
Gefühl von Überforderung oder Hilflosigkeit	.381*** [0.306, 0.451]	.475*** [0.406, 0.538]
Anhaltende Müdigkeit / Schlafprobleme	.269*** [0.189, 0.347]	.326*** [0.248, 0.400]
Vermehrte körperliche Beschwerden / ge- schwächtes Immunsystem	.281*** [0.201, 0.357]	.302*** [0.223, 0.378]
Konzentrationsschwierigkeiten / Gedächtnis- probleme	.270*** [0.189, 0.347]	.343*** [0.266, 0.416]
Entscheidungsschwierigkeiten	.200*** [0.117, 0.280]	.334*** [0.256, 0.407]
Rückzug von sozialen Kontakten	.159*** [0.075, 0.240]	.276*** [0.195, 0.352]
Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse	.292*** [0.212, 0.368]	.398*** [0.324, 0.467]

Erklärung zur Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI)

Hiermit erkläre ich, dass ich die folgenden KI-Hilfsmittel zur Erstellung meiner Masterarbeit mit dem Titel „Das subjektive Empfinden von Mental Load bei Müttern im Rahmen der Familienarbeit und dessen Zusammenhang mit Erschöpfungssymptomen“ verwendet habe. Ich versichere, dass die Kennzeichnung der verwendeten KI-Hilfsmittel vollständig ist, inkl. Verwendungszweck, Produktname, als auch ggfs. Prompts und Outputs des KI-Hilfsmittels. Ich verantworte die Auswahl und die Übernahme sämtlicher Ergebnisse der von mir verwendeten KI-Hilfsmittel vollumfänglich selbst.

Verwendungszweck*	Produktname des KI-Hilfsmittels	Ggfs. Prompt (Input) und Output des KI-Hilfsmittels
Formulierungshilfe (Synonyme, Grammatikalische Richtigkeit, usw.)	ChatGPT	-

* Hilfsmittel zur Überprüfung von Grammatik und Rechtschreibung oder der automatisierten Erstellung des Literaturverzeichnisses sind von dieser Erklärung ausgenommen.