



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Die unsichtbare Last im Familienalltag – Mental Load aus der Sicht berufstätiger
Mütter in Luxemburg

verfasst von | submitted by

Céline Bruck BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2026

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

UA 066 848

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree pro-
gramme as it appears on the student record
sheet:

Masterstudium Bildungswissenschaft

Betreut von | Supervisor:

Mag. Dr. Cornelia Schadler

Danksagung

Im Rahmen meiner Masterarbeit möchte ich mich herzlich bei meiner Betreuerin Mag. Dr. Cornelia Schadler bedanken, die von Beginn an Interesse an meinem Forschungsvorhaben gezeigt und mich während des gesamten Arbeitsprozesses begleitet hat. Ihre Zuverlässigkeit, die raschen Rückmeldungen sowie ihr konstruktives Feedback stellten eine große Unterstützung dar. Besonders schätzte ich ihre bestärkende Haltung, durch die sie mir vermittelte, dass die Arbeit in meinem eigenen Tempo entstehen darf und mir dadurch spürbar Druck genommen wurde.

Ein weiterer Dank gilt allen Personen – darunter Freund*innen, Familienmitglieder, Bekannte sowie mir zuvor unbekannte Menschen –, die mein Forschungsvorhaben durch das Weiterleiten und Teilen meines Informationsblatts zur Studie in sozialen Medien unterstützt haben. Dieses Engagement ermöglichte die Kontaktaufnahme zu potenziellen Teilnehmerinnen und leistete einen wichtigen Beitrag zur Durchführung der Studie.

Mein besonderer Dank gilt den 13 Personen, die sich freiwillig zur Teilnahme bereit erklärt haben. Durch ihre Offenheit, ihr Vertrauen und ihre Bereitschaft, persönliche Erfahrungen zu teilen, haben sie wesentlich zum Gelingen dieser Forschung beigetragen. Die Gespräche waren für diese Arbeit von großem Wert und stellten auch für mich eine persönliche Bereicherung dar.

Ebenso möchte ich meinen Freund*innen danken, die mir während dieser Zeit stets mit Verständnis, Zuspruch und Motivation zur Seite standen. Sie erinnerten mich daran, wie wichtig Auszeiten und gemeinsame Momente als Ausgleich zum Schreiben sind.

Zu guter Letzt gilt mein tiefster Dank meiner Familie sowie meinem Freund Christopher Schreiber für ihre verlässliche Begleitung, ihre Liebe und ihre konstante Unterstützung. Besonders Christopher Schreiber danke ich für seine Geduld, seinen Rückhalt und seine Ermutigung, mit denen er mich nicht nur während der Masterarbeit, sondern während meines gesamten Studiums begleitet und durch alle Höhen und Tiefen getragen hat.

Abstract (Deutsch)

Trotz der gestiegenen Erwerbstätigkeit von Müttern ist die Verteilung unbezahlter Sorge- und Organisationsarbeit im Familienalltag weiterhin unausgeglichen. Insbesondere die mentale und emotionale Verantwortung für Planung, Koordination und das fortwährende Mitdenken familiärer Abläufe bleibt häufig unsichtbar und wird überwiegend von Müttern übernommen. Diese Form der Belastung wird als Mental Load bezeichnet und stellt ein bislang nur begrenzt qualitativ erforschtes Phänomen im luxemburgischen Kontext dar.

Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist es, das subjektive Erleben und die Wahrnehmung von Mental Load als Zusammenspiel kognitiver und emotionaler Verantwortungsarbeit aus der Perspektive berufstätiger Mütter in Luxemburg zu untersuchen. Dabei geht die Arbeit der folgenden Forschungsfrage nach: *Wie wird Mental Load im Familienalltag aus der Sicht berufstätiger Mütter in Luxemburg mit Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren in heterosexuellen Familien wahrgenommen und erlebt?* Zur Beantwortung dieser Forschungsfrage wurde ein qualitativ-empirisches Forschungsdesign gewählt. Die Untersuchung basiert auf dreizehn problemzentrierten Interviews nach Witzel (1982), die mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2000) ausgewertet wurden.

Die Ergebnisse zeigen, dass Mental Load als unsichtbare, dauerhafte und alltagsdurchdringende kognitive und emotionale Verantwortlichkeit erlebt wird. Besonders deutlich wird dabei die zentrale Bedeutung des emotionalen Anteils, der von den Müttern nicht als ergänzender Aspekt organisatorischer Arbeit, sondern als wesentlicher Bestandteil ihrer Belastung wahrgenommen wird. Zudem zeigt sich, dass Mental Load häufig erst in Phasen deutlicher Überforderung bewusst als Problem erkannt wird, während die alltägliche mentale Arbeit zuvor als selbstverständlich gilt. Die ungleiche Verteilung mentaler Verantwortung entsteht dabei weniger durch bewusste Entscheidungen als vielmehr durch gesellschaftliche Erwartungen, biografische Erfahrungen, verfestigte Routinen und strukturelle Gegebenheiten. Zentraler Befund der Arbeit ist, dass Mental Load nicht allein objektiv beobachtbar ist, sondern als subjektiv interpretatives und dynamisches Phänomen verstanden werden muss, dessen Wahrnehmung stark von individuellen Deutungen, Belastungsgrenzen und internalisierten Mutterrollen abhängt.

Schlagwörter: Mentale Last, Emotionale Last, Unbezahlte Sorgearbeit, Organisationsarbeit, Verinnerlichte Mutterrolle, Berufstätige Mütter, Familienalltag

Abstract (English)

Despite the increase in mothers' participation in the labour market, the distribution of unpaid care and organisational work in everyday family life remains uneven. In particular, the mental and emotional responsibility for planning, coordination and the constant consideration of family routines often remains invisible and is primarily carried by mothers. This form of burden is referred to as mental load and remains a qualitatively under-researched phenomenon in the Luxembourgish context.

The aim of this master's thesis is to examine the subjective experience and perception of mental load as an interplay of cognitive and emotional responsibility from the perspective of working mothers in Luxembourg. The thesis addresses the following research question: *How is mental load perceived and experienced in everyday family life from the perspective of working mothers in Luxembourg with children aged 6 to 12 in heterosexual families?* A qualitative empirical research design was chosen to answer this research question. The study is based on thirteen problem-centred interviews according to Witzel (1982), which were evaluated using qualitative content analysis according to Mayring (2000).

The results show that mental load is experienced as an invisible, permanent, and everyday cognitive and emotional responsibility. In particular, the emotional dimension emerges as a central component, perceived by the mothers not as a supplementary aspect of organisational work, but as an essential part of their burden. In addition, mental load tends to be recognised as problematic only during phases of significant overload, while everyday mental work is otherwise taken for granted. The unequal distribution of mental responsibility results less from conscious decisions than from social expectations, biographical experiences, established routines and structural circumstances. The central finding of the study is that mental load is not only objectively observable but must be understood as a subjectively interpretive and dynamic phenomenon whose perception depends heavily on individual interpretations, stress limits and internalised mother roles.

Keywords: Mental Load, Emotional Load, Unpaid Care Work, Organisational Work, Internalised Mother Roles, Working Mothers, Family Life

Inhaltsverzeichnis

1.	EINLEITUNG.....	1
2.	THEORETISCHE AUSEINANDERSETZUNG.....	2
2.1.	DEFINITION UND EINORDNUNG DES BEGRIFFS „MENTAL LOAD“	2
2.2.	EMOTIONAL LOAD ALS TEILASPEKT DES MENTAL LOAD	6
2.3.	DREI MERKMALE DES MENTAL LOAD	7
2.3.1.	<i>Unsichtbarkeit.....</i>	7
2.3.2.	<i>Grenzenlosigkeit</i>	9
2.3.3.	<i>Dauerhaftigkeit.....</i>	11
2.4.	URSACHEN GESCHLECHTSSPEZIFISCHER AUFTEILUNG DES MENTAL LOAD	12
2.4.1.	<i>Gesellschaftlich tradierte Geschlechterrollen</i>	12
2.4.2.	<i>Frühe Sozialisationsprozesse.....</i>	15
2.4.3.	<i>Strukturelle Rahmenbedingungen</i>	17
2.4.4.	<i>Das Selbstbild als Mutter</i>	19
2.5.	AUSWIRKUNGEN VON MENTAL LOAD	23
2.6.	STRATEGIEN ZUR GERECHTEREN VERTEILUNG VON MENTAL LOAD	25
3.	EMPIRISCHE FORSCHUNG	27
3.1.	METHODE DER DATENERHEBUNG	27
3.2.	ZIELGRUPPE UND AUSWAHL DER TEILNEHMERINNEN	28
3.3.	ABLAUF DER DATENERHEBUNG	30
3.4.	DATENMANAGEMENT	32
3.5.	DATENAUSWERTUNG	32
4.	DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE	33
4.1.	CHARAKTERISTIKEN DES MENTAL LOAD	34
4.1.1.	<i>Unsichtbare Denkarbeit.....</i>	34
4.1.2.	<i>Grenzenlose Dauerverfügbarkeit.....</i>	36
4.1.3.	<i>Dauerhafte mentale Belastung.....</i>	38
4.1.4.	<i>Emotionale Verantwortung</i>	40
4.2.	BEKANNTHEIT VON MENTAL LOAD UND WAHRNEHMUNG DER BELASTUNG	43
4.2.1.	<i>Begriffsverständnis von Mental Load</i>	43
4.2.2.	<i>Subjektive Einschätzung der Belastung</i>	47
4.3.	URSACHEN DER ÜBERNAHME DES MENTAL LOAD	52
4.3.1.	<i>Gesellschaftlich tradierte Geschlechterrollen</i>	52
4.3.2.	<i>„Zur Gewohnheit geworden“</i>	56
4.3.3.	<i>Eigene Ansprüche und Erwartungen</i>	60
4.4.	AUSWIRKUNGEN AUF WOHLBEFINDEN, ALLTAG UND BEZIEHUNG	64
4.4.1.	<i>Psychische und körperliche Erschöpfung</i>	64
4.4.2.	<i>Stress und Überlastung im Alltag</i>	66
4.4.3.	<i>Selbstansprüche und Schuldgefühle</i>	69
4.4.4.	<i>Partnerschaftliche Konflikte.....</i>	72
4.5.	STRATEGIEN ZUM UMGANG MIT MENTAL LOAD	74
4.5.1.	<i>Bewusstmachung und Reflexion</i>	74
4.5.2.	<i>Strukturierung und Unterstützung.....</i>	77
4.5.3.	<i>Selbstfürsorge und Abgrenzung.....</i>	81
5.	DISKUSSION	82
6.	FAZIT UND AUSBLICK	93
	LITERATURVERZEICHNIS.....	96
	ANHANG	103
	INFORMATIONSBLETT	103
	INTERVIEWLEITFADEN	104
	EINWILLIGUNGSERKLÄRUNG	106

1. Einleitung

Die gesellschaftliche Rolle von Frauen hat sich in den vergangenen Jahrzehnten deutlich gewandelt. Immer mehr Frauen verfolgen eine eigenständige berufliche Laufbahn und streben finanzielle Unabhängigkeit an. Berufstätige Mütter sind somit längst ein selbstverständlicher Bestandteil des Familien- und Arbeitsalltags. Dennoch führt die steigende Erwerbstätigkeit von Müttern nicht automatisch zu einer gleichmäßigen Verteilung familiärer und organisatorischer Aufgaben in der Partnerschaft. Nach wie vor übernehmen viele Mütter den Großteil unbezahlter Sorge- und Organisationsarbeit – häufig still, im Hintergrund und oftmals ohne explizite Anerkennung.

In diesem Zusammenhang rückt der Begriff des Mental Load zunehmend in den Fokus wissenschaftlicher und gesellschaftlicher Debatten. Er bezeichnet die fortwährende Verantwortung für das Planen, Organisieren, Antizipieren und emotionale Mitdenken im Familienalltag und geht damit über sichtbare Haus- und Care-Arbeit hinaus. Gerade für berufstätige Mütter kann diese unsichtbare kognitive und emotionale Arbeit zu einer erheblichen Belastung werden, da sie berufliche Anforderungen und familiäre Erwartungen gleichzeitig erfüllen müssen. Besonders problematisch ist dabei die Unsichtbarkeit des Mental Load: Da diese Form der Arbeit kaum benannt und oft nicht bewusst wahrgenommen wird, bleibt sie häufig unterschätzt und schwer verhandelbar.

Auch auf gesellschaftlicher Ebene wird die Relevanz dieses Themas deutlich. Zahlreiche Studien zeigen, dass unbezahlte Sorge- und Organisationsarbeit weiterhin überwiegend von Frauen übernommen wird. Trotz hoher Erwerbsbeteiligung leisten sie täglich mehrere zusätzliche Stunden unbezahlter Arbeit, was nicht nur zeitliche Einschränkungen mit sich bringt, sondern auch das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen kann.

Trotz wachsender öffentlicher Aufmerksamkeit ist Mental Load bislang noch unzureichend erforscht. Ein Großteil der bestehenden Studien konzentriert sich auf organisatorische und kognitive Aspekte, während die emotionale Dimension häufig nur am Rande berücksichtigt wird. Zudem dominieren quantitative Untersuchungen, während qualitative Studien, die das subjektive Erleben der betroffenen Mütter in den Mittelpunkt stellen, bislang vergleichsweise selten sind. Darüber hinaus wurde das Phänomen vor allem im englischsprachigen Raum untersucht; im deutschsprachigen Raum und insbesondere im luxemburgischen Kontext liegen bislang nur wenige empirische Erkenntnisse vor.

Vor diesem Hintergrund verfolgt die vorliegende Masterarbeit das Ziel, das Erleben von Mental Load als Zusammenspiel kognitiver und emotionaler Arbeit aus der Perspektive

berufstätiger Mütter in Luxemburg sichtbar zu machen. Im Fokus stehen individuelle Wahrnehmungen und alltägliche Erfahrungen mit dieser häufig unsichtbaren Belastung. Die Arbeit möchte damit einen Beitrag zur qualitativen Mental-Load-Forschung im deutschsprachigen Raum leisten, die gesellschaftliche Bedeutung mentaler und emotionaler Verantwortung verdeutlichen und Impulse für eine gerechtere Verteilung geben.

Aus diesem Erkenntnisinteresse ergibt sich die zentrale Forschungsfrage dieser Arbeit: *Wie wird der Mental Load im Familienalltag aus der Sicht berufstätiger Mütter in Luxemburg mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren in heterosexuellen Familien wahrgenommen und erlebt?*

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wird zunächst eine theoretische Grundlage erarbeitet, in der der Begriff Mental Load definiert, zentrale Merkmale herausgearbeitet sowie Ursachen, Auswirkungen und mögliche Strategien einer gerechteren Verteilung dargestellt werden. Anschließend wird das methodische Vorgehen erläutert, einschließlich der Datenerhebung, Zielgruppe und der Auswertungsmethode. Die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung werden im empirischen Teil präsentiert und im anschließenden Diskussionsteil in Bezug zur theoretischen Grundlage eingeordnet. Abschließend fasst das Fazit die zentralen Ergebnisse zusammen, benennt deren Grenzen und gibt einen Ausblick auf weiteren Forschungsbedarf.

2. Theoretische Auseinandersetzung

Dieses Kapitel widmet sich einer umfassenden theoretischen Auseinandersetzung mit dem Phänomen des Mental Load. Zunächst erfolgt eine begriffliche Klärung und Einordnung, gefolgt von der Darstellung zentraler Merkmale des Konzepts. Darauf aufbauend werden die Ursachen der geschlechtsspezifischen Verteilung sowie die unterschiedlichen Auswirkungen von Mental Load beleuchtet. Abschließend werden Strategien für eine gerechtere Aufteilung aufgezeigt. Ziel ist es, einen fundierten Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu geben und damit die Grundlage für die anschließende Analyse dieser Arbeit zu schaffen.

2.1. Definition und Einordnung des Begriffs „Mental Load“

Da der Begriff „Mental Load“ bislang nicht einheitlich definiert ist, bietet ein Blick auf zentrale Studien und Begriffsverwendungen eine wichtige Orientierung. Trotz unterschiedlicher Bezeichnungen verweisen sie im Kern auf dieselbe kognitive und emotionale Verantwortung, die mit der Organisation von Familien- und Haushaltsaufgaben verbunden ist. Die folgende Darstellung gibt daher einen Überblick über bestehende Ansätze.

Seit Jahrzehnten beschäftigen sich wissenschaftliche Studien mit der ungleichen Verteilung von Haus- und Familienarbeit zwischen den Geschlechtern. Während dabei zunächst vor

allein die sichtbaren, physischen Tätigkeiten wie Kinderbetreuung und Haushaltsführung untersucht wurden (Reich-Stiebert et al., 2023, S. 475), fand die kognitive Dimension dieser Arbeit lange Zeit wenig Beachtung. Zu ihr gehören Aufgaben wie das Planen, Organisieren, Erinnern, Vorausdenken und Nachdenken über familiäre Abläufe, die oftmals unsichtbar bleiben (Reich-Stiebert et al., 2023, S. 475; Robertson et al., 2019, S. 184).

Heute wird dieser kognitive Aspekt unter dem Begriff Mental Load zusammengefasst. Ursprünglich aus der Soziologie stammend, beschreibt er die dauerhafte kognitive Verantwortung für das Familienmanagement im „Unternehmen Familie“ (Schrammel, 2022, S. 371). In der wissenschaftlichen Literatur gibt es jedoch keine einheitliche Definition oder Begrifflichkeit, was eine systematische Untersuchung dieses Phänomens erschwert (Reich-Stiebert et al., 2023, S. 475; Robertson et al., 2019, S. 184). Oft wird in diesem Zusammenhang auch der allgemeine Begriff „unbezahlte Arbeit“ verwendet, der ebenfalls nicht klar definiert ist und mit Bezeichnungen wie „unbezahlte Pflegearbeit“, „Care-Arbeit“, „Haushaltsarbeit“ oder „häusliche Arbeit“ gleichgesetzt wird. Damit sind alle Aufgaben und Verantwortlichkeiten gemeint, die für das tägliche Funktionieren des Haushalts und das Wohl der Familienmitglieder notwendig sind, jedoch ohne finanzielle Entlohnung erbracht werden (Ervin et al., 2022, S. 775). Unbezahlte Hausarbeit, die auch als Teil des Mental Load betrachtet werden kann, umfasst tägliche Routineaufgaben wie Kochen, Wäschewaschen oder Einkaufen, aber auch gelegentliche Aufgaben wie Finanzmanagement oder Reparaturen (Lee & Waite, 2005, S. 330). Diese physischen Aufgaben sind gut sichtbar und werden daher oft in der Forschung untersucht, insbesondere im Hinblick auf Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern, wie etwa bei der Zeitverteilung oder der Zuweisung bestimmter Aufgaben. Doch hinter diesen sichtbaren Aufgaben verbirgt sich auch eine unsichtbare, kognitive Dimension – der Mental Load (Klasnić & Degač, 2024, S. 3). Ein anschauliches Beispiel verdeutlicht diesen Unterschied: Das Kind zum Kinderarzt zu begleiten, stellt die sichtbare Durchführung einer Aufgabe dar. Der Mental Load hingegen umfasst alle unsichtbaren Planungsschritte im Vorfeld – den Termin vereinbaren, Versicherungskarte und Gesundheitspass bereitlegen, über Impfentscheidungen nachdenken und den Kindergarten über die spätere Ankunft informieren. Diese Vielzahl an kleinen, oft unbemerkten Schritten zeigt, wie stark Mental Load den Alltag strukturiert und begleitet (Schrammel, 2022, S. 371). Er zeigt sich auch in anderen Bereichen des Haushaltsmanagements: In allen Konsumphasen – von der Auswahl über den Kauf bis zur Nutzung von Produkten und Dienstleistungen – sind unzählige Entscheidungen zu treffen. Diese betreffen verschiedenste Lebensbereiche wie Ernährung, Bekleidung, Finanzen, Energieversorgung oder Mobilität und erfordern

kontinuierliche Informationsbeschaffung, Planung, Organisation und zeitliche Abstimmung. Solche Managementaufgaben laufen oft unbewusst nebenbei ab, stellen jedoch aufgrund ihrer Komplexität für die primär verantwortliche Person im Haushalt eine spürbare Belastung dar. Besonders in Familien, in denen die Alltagsabläufe mehrerer Personen ineinandergreifen, steigt der Aufwand erheblich (Jurczyk, 2020, zit. n. Häußler, 2024, S. 10). Zwar kann Mental Load auch in anderen Kontexten auftreten – etwa in Unternehmen oder im ehrenamtlichen Engagement –, überall dort, wo die Verantwortung überwiegend bei einer einzelnen Person liegt (Schrammel, 2022, S. 370). Im Rahmen dieser Arbeit liegt der Fokus jedoch auf heterosexuellen Familien.

Im englischsprachigen Raum existieren zudem unterschiedliche Begriffsverwendungen, um die kognitive Arbeit im Haushalt zu beschreiben. So spricht Offer (2014) von „Mental Labor“, um die geistige Anstrengung bei der Planung und Organisation alltäglicher Aufgaben zu erklären (S. 916). Daminger (2019) verwendet in ihrer qualitativen Studie den Begriff „Cognitive Labor“ und arbeitet dabei vier zentrale Komponenten dieser kognitiven Arbeit heraus: das Voraussehen von Bedürfnissen, die Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten, das Treffen von Entscheidungen sowie die Planung und Sicherstellung ihrer Erledigung (S. 610). Im Anschluss an diese Studie erweiterten Robertson et al. (2019) den Ansatz von Daminger. In Fokusgruppen mit Müttern von Kindern im Alter zwischen 0 und 13 Jahren identifizierten sie sechs Dimensionen von „Mental Labor“: Dazu zählen die Planung und strategisches Denken, die Überwachung und das Voraussehen von Bedürfnissen, die sogenannte Meta-Erziehung (also das Nachdenken über erzieherisches Handeln), das Sammeln und Anwenden von Wissen, ein auf Management ausgerichteten Denken sowie die Fähigkeit zur Selbstregulation (S. 184). Weitere Studien, wie die von Aviv et al. (2024), fassen diese ungleiche Verteilung der kognitiven Hausarbeit als „Cognitive Household Labor“ zusammen (S. 5). Luthra und Haux (2022) hingegen verwenden sowohl den Begriff „Mental Load“ als auch „Cognitive Labor“ (S. 669), was darauf hindeutet, dass diese Begriffe als Synonyme betrachtet werden können. Größere Aufmerksamkeit erhielt der Begriff Mental Load durch die französische Cartoonistin Emma, die ihn 2017 in ihrem feministischen Comic „You Should’ve Asked“ mit visuellen Darstellungen popularisierte. Dabei verglich sie die kognitive Familienarbeit mit der Rollenverteilung zwischen Manager*innen und Angestellten in Unternehmen und verdeutlichte so die ungleiche Lastverteilung innerhalb von Partnerschaften (Emma, 2017; Luthra & Haux, 2022, S. 672; Schrammel, 2022, S. 371). Seitdem wird der Begriff verstärkt in den Medien und wissenschaftlichen Diskussionen verwendet,

insbesondere im Zuge der COVID-19-Pandemie, die die Ungleichverteilung von Care-Arbeit weiter sichtbar machte (Daminger, 2019, S. 610; Dean et al., 2022, S. 14).

Auch in der Psychologie existieren verwandte Konzepte wie „Cognitive Load“, das die mentale Belastung zur Bewältigung einer Aufgabe beschreibt. Begriffe wie „Cognitive Overload“ oder „Mental Effort“ beschreiben zudem ähnliche Phänomene (APA, o. J.). In den Sozialwissenschaften fehlen jedoch einheitliche Definitionen, weshalb verschiedene Termini wie „Household Management“, „Cognitive Labor“, „Invisible Labor/Work“, „Mental Labor/Work“ und „Mental Load“ verwendet werden (Klasnić, 2023, S. 13009).

Die bisherige wissenschaftliche Literatur zeigt somit, dass ein Großteil der Studien zu diesem Thema im englischsprachigen Raum durchgeführt wurde. Die unterschiedlichen Forschungsansätze verdeutlichen die Vielfalt der Begriffe, die zur Beschreibung geschlechtsspezifischer Haushaltsarbeit verwendet werden. In der deutschsprachigen Forschung hat sich vor allem der Begriff „Mental Load“ durchgesetzt. Um eine einheitliche Terminologie zu gewährleisten, wird dieser Begriff in der vorliegenden Arbeit konsequent verwendet und gegebenenfalls als „mentale Last“ oder „mentale Belastung“ übersetzt.

Auch nach der Popularisierung des Begriffs „Mental Load“ im Jahr 2017 bestehen weiterhin unterschiedliche Bezeichnungen und Definitionen dafür. Dennoch bleibt die zugrunde liegende Bedeutung konstant, da stets dasselbe Phänomen beschrieben wird. Der „Mental Load“ umfasst die Kombination aus kognitiven und physischen Anstrengungen im familiären Kontext und bietet einen Ansatz, um die täglichen Herausforderungen berufstätiger Mütter zu erfassen. Diese stehen vor der Aufgabe, bezahlte Erwerbsarbeit mit unbezahlter Sorgearbeit sowie sichtbaren und unsichtbaren Aufgaben zu vereinbaren (Delaney et al., 2023, S. 2). In dieser Arbeit wird der Begriff „Mental Load“ verwendet, um die Gesamtheit der Planungs-, Organisations- und Koordinationsaufgaben zu bezeichnen, die mit der Verantwortung für Familienmitglieder verbunden sind.

Neben der kognitiven Dimension spielt auch die emotionale Belastung eine zentrale Rolle. In einigen Studien wird hierfür der Begriff „Emotional Load“ verwendet, der meist getrennt vom Mental Load betrachtet wird (Daminger, 2019; Robertson et al., 2019). Insbesondere die Wechselwirkungen zwischen kognitiven und emotionalen Belastungen aus der Perspektive von Müttern wurden bislang jedoch nur unzureichend untersucht. In dieser Arbeit wird Mental Load daher nicht ausschließlich als kognitive Belastung verstanden, sondern als eng mit emotionaler Verantwortung verknüpft. Der Begriff wird folglich um den Aspekt des Emotional Load erweitert, der als wesentlicher Bestandteil des Mental Load aufgefasst wird.

Dean et al. (2022) betonen in diesem Zusammenhang, dass diese doppelte Last für das Funktionieren des Familienalltags zentral sei, zugleich aber weitgehend unsichtbar und gesellschaftlich unerkannt bleibe (S. 15). Die emotionale Dimension und ihre Bedeutung werden im folgenden Kapitel näher erläutert.

2.2. Emotional Load als Teilaspekt des Mental Load

Qualitative Studien zeigen, dass berufstätige Eltern, besonders Mütter, häufig mit stressigen und emotional belastenden Gefühlen konfrontiert sind, die mit der kognitiven Arbeit im Familienleben verbunden sind (Offer, 2014, S. 921). In dieser Arbeit wird Mental Load daher als Kombination aus kognitiver Arbeit – wie Planen, Organisieren und Zeitmanagement – und emotionaler Arbeit verstanden. Diese emotionale Dimension umfasst sowohl das Gefühl der Fürsorge und Verantwortung gegenüber Familienmitgliedern als auch die damit verbundenen emotionalen Belastungen. In der Literatur wird dieser Aspekt auch als „Emotional Load“ oder „Emotional Labor“ bezeichnet (Ciciolla & Luthar, 2019, S. 467f.).

Ein wichtiger Unterschied in der Diskussion über emotionale Arbeit liegt in der Unterscheidung zwischen „Emotional Load“ und „Emotion Work“. Nach Hochschild (2003) bezeichnet „Emotion Work“ die bewusste Steuerung und Anpassung von eigenen und fremden Gefühlen, die vor allem im privaten Bereich stattfindet. Diese Arbeit beinhaltet das gezielte Ausdrücken oder Zurückhalten von Emotionen, oft innerhalb der Familie oder im Freundeskreis (Dean et al., 2022, S. 17; Klasnić & Degač, 2024, S. 5). In dieser Arbeit wird der Begriff „Emotional Load“ jedoch weiter gefasst: Es geht nicht nur um das Management von Emotionen, sondern auch um die emotionale Belastung, die mit den kognitiven Aufgaben des Familienmanagements verbunden ist. Zu dieser emotionalen Belastung gehört die Verantwortung für die Bedürfnisse der Familienmitglieder und die ständige Antizipation dessen, was sie benötigen (Klasnić & Degač, 2024, S. 5). Die Person, die diese Last trägt, sorgt dafür, dass es allen emotional gut geht. Dies erfordert ein kontinuierliches Hineinversetzen in die Perspektiven der anderen – ein permanenter innerer Rollenwechsel. Oft bedeutet dies, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, um das Wohl der Familie zu fördern. Beispiele für diese Form der emotionalen Arbeit sind Überlegungen zur Förderung des Kindes, die Sorge um ein harmonisches Zusammenleben oder die Unterstützung sozialer Kontakte der Kinder. Auch alltägliche Gedanken, wie man anderen eine Freude bereiten kann, sei es durch kleine Gesten oder durch das Schaffen einer angenehmen Atmosphäre zu Hause, gehören zu dieser emotionalen Belastung (Schrammel, 2022, S. 371f.).

Im Gegensatz zu rein kognitiven Aufgaben wie dem Erstellen einer Einkaufsliste oder dem Erinnern an das Versenden eines Briefes, ist Mental Load eng mit der Familie verbunden. Diese Verbindung bringt ein emotionales Element mit sich, das ihn zu einer spürbaren Last mit weitreichenden Auswirkungen macht. Unter Mental Load versteht man daher die Gesamtheit der kognitiven, organisatorischen und emotionalen Arbeit, die nicht auf die reine Organisation des Familienalltags reduziert werden kann. Er stellt vielmehr eine tiefgreifende emotionale Herausforderung dar, die viel Energie und Anstrengung erfordert und zu mentaler Erschöpfung führen kann. Die gleichzeitige Regulierung eigener und fremder Emotionen kann sich dabei unmittelbar auf das Wohlbefinden der betroffenen Person auswirken (Dean et al., 2022, S. 14; 19). Die damit verbundene emotionale Verantwortung variiert jedoch je nach familiärer Situation und Lebensphase. So kann die emotionale Belastung zum Beispiel in Abhängigkeit vom Alter der Kinder unterschiedlich stark ausgeprägt sein (Klasnić & Degač, 2024, S. 5). Während körperliche Aufgaben meist klar abgegrenzt sind und keine ständige Sorge hervorrufen, führt Mental Load aufgrund seiner kognitiven und emotionalen Dimensionen zu einer kontinuierlichen inneren Belastung, die über Zeit und Raum hinweg spürbar bleibt (Dean et al., 2022, S. 14). Die Besonderheit des Mental Loads lässt sich durch drei konkrete Merkmale näher beschreiben, die im weiteren Verlauf erläutert werden.

2.3. Drei Merkmale des Mental Load

Anders als sichtbare Haus- und Betreuungsarbeit, die an feste Zeiten und Orte gebunden ist, kann Mental Load jederzeit und überall auftreten – häufig unbemerkt von Außenstehenden. Gerade diese Unsichtbarkeit, Grenzenlosigkeit und Dauerhaftigkeit machen ihn besonders belastend (Dean et al., 2022, S. 19). Im Folgenden werden diese Merkmale näher ausgeführt.

2.3.1. Unsichtbarkeit

Zunächst bleibt der Mental Load oft unsichtbar, da er keine direkten, greifbaren Ergebnisse hinterlässt. Während physische Hausarbeit sichtbare Resultate bewirkt – Putzen führt zu einem sauberen Zuhause, Kochen zu einer Mahlzeit –, spielt sich Mental Load vor allem im Verborgenen ab. Er besteht aus immateriellen, fortlaufenden Denkprozessen wie der Erstellung mentaler To-do-Listen (Dean et al., 2022, S. 20; Luthra & Haux, 2022, S. 673). Diese Denkarbeit läuft meist im Hintergrund und parallel zu anderen Tätigkeiten – sei es während der Arbeitszeit, in der Freizeit oder sogar im Schlaf. Gerade diese Unsichtbarkeit führt dazu, dass Mental Load oft weder als eigenständige Arbeit wahrgenommen noch bewusst anerkannt wird (Dean et al., 2022, S. 20). Nicht nur andere nehmen ihn kaum wahr, sondern häufig auch die Personen selbst, die ihn leisten (DeVault, 1987, zit. n. Robertson et

al., 2019, S. 187). Zudem bleibt die mentale Verantwortung bestehen, selbst wenn physische Haushaltsaufgaben an andere delegiert werden (Luthra & Haux, 2022, S. 673).

Diese Unsichtbarkeit des Mental Load zeigt sich auch in gängigen Erklärungsmodellen zur Verteilung der Hausarbeit. Während viele Ansätze den Zeit- und Arbeitsaufwand zwischen Eltern analysieren, bleibt der kognitive Aufwand für Planung und Organisation von Haushaltsaufgaben meist unberücksichtigt (Dean et al., 2022, S. 20). Versuche, den sogenannten „Mental Load“ quantitativ zu erfassen, liefern bislang gemischte Ergebnisse: Lee und Waite (2005) stellen fest, dass Frauen im Durchschnitt eine Stunde mehr pro Woche mit gedanklicher Planung verbringen als Männer (S. 334). Hingegen zeigen Offer und Schneider (2011), dass Mütter und Väter beim Multitasking ähnlich häufig über familiäre Angelegenheiten und bevorstehende Aufgaben nachdenken. Dennoch gibt es Unterschiede in den Schwerpunkten ihrer Gedanken: Väter beschäftigen sich häufiger mit beruflichen Themen, während Mütter eher mit Zeitdruck und der Sorge um Pünktlichkeit konfrontiert sind (S. 823). Diese Unterschiede verdeutlichen, dass Mental Load eine kognitive Dimension hat, die schwer zu beobachten und zu messen ist.

Obwohl kognitive Arbeit aufgrund ihrer immateriellen Natur schwer zu quantifizieren ist, zeigen zahlreiche qualitative Studien, dass sie stark geschlechtsspezifisch geprägt ist. Frauen übernehmen häufig die Rolle der „Haushaltsmanagerin“ und delegieren Aufgaben an ihre männlichen Partner, anstatt sie gleichberechtigt zu verteilen (Daminger, 2020, S. 808). Diese Verantwortung wird meist nicht bewusst verhandelt, sondern von Frauen automatisch übernommen – weniger aus freier Entscheidung, sondern weil gesellschaftliche Normen dies als selbstverständlich erscheinen lassen (Dean et al., 2022, S. 20).

Besonders herausfordernd ist, dass diese Last nicht nur organisatorische Aufgaben umfasst, sondern auch den bereits erwähnten Emotional Load mit einschließt. Frauen müssen nicht nur den Haushalt koordinieren, sondern auch die Bedürfnisse anderer antizipieren, Emotionen regulieren und zwischenmenschliche Dynamiken im Blick behalten. Da diese Arbeit selten explizit benannt wird, wird sie von vielen Frauen selbst nicht als zusätzliche Belastung wahrgenommen (ebd.). Für viele Frauen ist die Organisation des Haushalts ein wesentlicher Bestandteil ihrer Identität, insbesondere in der Mutterrolle (Luthra & Haux, 2022, S. 673). Diese Aufgaben werden oft aus Liebe oder einem tief empfundenen Verantwortungsbewusstsein übernommen (Dean et al., 2022, S. 20). Christopher (2012) zeigt in ihrer Studie, dass verheiratete und berufstätige Mütter trotz beruflicher Verpflichtungen weiterhin die Hauptverantwortung für das Wohlergehen ihrer Kinder und die Organisation des

Haushalts tragen. Selbst wenn Teile der Kinderbetreuung delegiert werden, behalten sie die übergeordnete Kontrolle – ein Verhalten, das eng mit dem gesellschaftlichen Ideal der „guten Mutter“ verknüpft ist (S. 73).

Die Unsichtbarkeit dieser Last verstärkt sich dadurch, dass viele Menschen kaum einschätzen können, wie viel Koordination und Verantwortung mit diesen Tätigkeiten verbunden ist. Da sie häufig routiniert und stillschweigend erledigt werden, gelten sie als selbstverständlich und geraten leicht aus dem Blick (Kretschmer, 2020). Auch das Fehlen einer einheitlichen Begrifflichkeit trägt hierzu bei. Robertson et al. (2019) zeigen, dass Teilnehmerinnen zunächst Schwierigkeiten hatten, ihre kognitive Familienarbeit zu erkennen und zu benennen. Erst durch ein gemeinsames Vokabular entstanden „Aha-Momente“, die eine intensivere Reflexion über ihre Erfahrungen ermöglichten. Der Begriff „Mental Labor“ half, elterliche Erfahrungen klarer zu artikulieren und erleichterte zugleich den Austausch mit Partner*innen und Freund*innen. Damit wurde das Phänomen nicht nur für die Frauen selbst, sondern auch für ihr Umfeld sichtbarer und greifbarer, was langfristig zu einem besseren Verständnis und einer stärkeren gesellschaftlichen Wahrnehmung von Mental Load beitragen kann (S. 196).

Insgesamt zeigt sich, dass selbstverständlich angenommene Rollenerwartungen und fehlende Begriffe dazu führen, dass die mentale Last gesellschaftlich unsichtbar bleibt. Dadurch verfestigt sich die ungleiche Verteilung dieser Arbeit in heterosexuellen Partnerschaften – meist ohne, dass sie aktiv angesprochen oder hinterfragt wird (Dean et al., 2022, S. 20f.).

2.3.2. Grenzenlosigkeit

Ein weiteres zentrales Merkmal des Mental Load ist seine Grenzenlosigkeit. Während Arlie Hochschilds (1989) Konzept der „zweiten Schicht“ die Trennung zwischen bezahlter Erwerbsarbeit und unbezahlter Hausarbeit anhand ihres räumlichen Kontexts (Büro vs. Zuhause) beschreibt, entzieht sich der Mental Load diesen festen Strukturen. Im Gegensatz zu physischen Aufgaben wie Kochen oder Putzen, die klar in bestimmte Tageszeiten oder Räume fallen, ist der Mental Load allgegenwärtig. Er kann jederzeit und überall auftreten – sowohl im Hintergrund als auch im Vordergrund des Alltags – und ist weder an einen bestimmten physischen Ort noch an feste Zeiten gebunden (zit. n. Dean et al., 2022, S. 21).

Trotz des gestiegenen Anteils erwerbstätiger Frauen tragen sie weiterhin die Hauptverantwortung für die sogenannte „zweite Schicht“ unbezahlter Haus- und Sorgearbeit, die zusätzlich zu ihren beruflichen Aufgaben anfällt. Der Eintritt in den Arbeitsmarkt führt folglich nicht zu einer gleichberechtigteren Aufgabenverteilung, sondern verstärkt häufig ihre Mehrfachbelastung. Statt mehr Handlungsspielraum zu gewinnen, müssen viele Frauen

berufliche und familiäre Aufgaben parallel bewältigen, was ihre Gesamtbelastung deutlich erhöht (Stulikova & Dawson, 2023, S. 1139). Diese parallelen Anforderungen beeinflussen sich gegenseitig und erfordern eine ständige Rollen Anpassung sowie die Fähigkeit zum Multitasking (Kastner, 2016, S. 54).

Ein zentrales Element dieser Grenzenlosigkeit liegt in der Rolle des Multitaskings. Viele Mütter versuchen, mehrere unbezahlte Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen, um der empfundenen Zeitknappheit zu begegnen. Dieses parallele Handeln kann einerseits als Strategie verstanden werden, andererseits verstärkt es den subjektiven Eindruck von Zeitdruck (Craig & Brown, 2017, S. 228). Zeitverwendungsstudien zeigen, dass Multitasking, fragmentierte Freizeit und permanenter Zeitdruck Symptome einer hohen kognitiven Belastung darstellen. Insbesondere jene Personen, die den besten Überblick über Haushalts- und Familienaufgaben haben, müssen auch während vermeintlicher Erholungsphasen auf Anfragen reagieren oder mehrere Tätigkeiten parallel erledigen. Dies verdeutlicht, dass selbst Freizeit von Mental Load durchzogen ist und dadurch ein Gefühl ständiger Anspannung entsteht (Sullivan & Gershuny, 2013, zit. n. Daminger, 2019, S. 612).

Diese Doppelbelastung begünstigt eine Vermischung von Rollen, die wiederum zu Rollenkonflikten und Überforderung führen kann (Reding & Smith, 2022, S. 21). Frauen befinden sich oft in einer Situation, in der sie physisch an einer Aufgabe teilnehmen, sich mental jedoch bereits mit einer anderen Rolle beschäftigen (Offer, 2014, S. 921). Ein anschauliches Beispiel liefert die Studie von Offer (2014), die untersucht, wie mentale Arbeit die Lebensbereiche berufstätiger Eltern beeinflusst. Die Ergebnisse zeigen, dass insbesondere Mütter eine kontinuierliche Überschneidung zwischen beruflichen, familiären und privaten Verpflichtungen erleben: Ihre Gedanken an berufliche Aufgaben dringen in ihre familiären Verpflichtungen ein und umgekehrt. Um Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren, übernehmen sie eine erhöhte Verantwortung und müssen ihre Zeit flexibel organisieren, beispielsweise durch Anpassung ihrer Arbeitszeiten an die Betreuung ihrer Kinder. Gleichzeitig führt diese permanente Verantwortung dazu, dass Mütter oft auch außerhalb ihrer eigentlichen Arbeitszeit mit beruflichen Aufgaben beschäftigt sind (S. 931).

Gerade diese grenzenlose Präsenz unterscheidet den Mental Load von anderen Belastungen, die mit der Vereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche verbunden sind. Anders als physische Arbeit überschreitet er feste Zeit- und Raumstrukturen und vermischt sich ständig mit anderen Verpflichtungen. Dadurch entsteht eine unsichtbare, jedoch allgegenwärtige Arbeitsform, die sich über verschiedene Lebensbereiche hinweg ausdehnt (Dean et al., 2022, S. 21).

2.3.3. Dauerhaftigkeit

Ein drittes zentrales Merkmal des Mental Load ist seine Dauerhaftigkeit: Er endet niemals vollständig, da er eng mit der Fürsorge und den Emotionen nahestehender Personen verbunden ist. Im Gegensatz zu klar abgrenzbare Tätigkeiten wie Kinderbetreuung oder Haushaltsarbeit lässt sich die Verantwortung für das emotionale Wohlbefinden der Familie weder delegieren noch abschließen. Besonders im familiären Kontext bleibt die Sorge um Angehörige dauerhaft bestehen. Sie endet nicht mit dem Erledigen einzelner Aufgaben, sondern ist eine konstante mentale und emotionale Belastung (Dean et al., 2022, S. 21).

Besonders betroffen sind auch hier wiederum Frauen, da sie trotz gesellschaftlicher Veränderungen weiterhin den Großteil der Haus- und Fürsorgearbeit leisten. Mental Load entsteht dabei aus der dauerhaften Verflechtung kognitiver und emotionaler Anforderungen, die über die reine Organisation des Alltags hinausgehen. So erstellen Mütter beispielsweise mentale Listen mit täglichen Abläufen und Aktivitäten ihrer Kinder. Während dieses vorausschauende Denken zunächst als rein kognitive Aufgabe erscheint, umfasst es zugleich eine emotionale Dimension: die Sorge, ob alles „gut genug“ ist (ebd., S. 17f.).

Diese Kombination aus kognitiver und emotionaler Arbeit kann besonders belastend sein. Denn wenn kognitive Arbeit zusätzlich eine emotionale Verantwortung beinhaltet oder emotionale Arbeit integraler Bestandteil kognitiver Aufgaben ist, entsteht eine doppelte Beanspruchung: Neben dem Nachdenken, Planen und Überwachen kommt die emotionale Verarbeitung hinzu, sei es der Umgang mit eigenen Gefühlen oder die emotionale Unterstützung anderer. Dadurch kann sich die kognitive Last schnell zu einem kognitiv-emotionalen „Load“ steigern, der die Betroffenen dauerhaft fordert (ebd., S. 19).

Diese ungleiche Verteilung der emotionalen Verantwortung zeigt sich auch in grundlegenden Bereichen wie dem Schlafverhalten. Forschungen belegen, dass Frauen im Vergleich zu Männern deutlich häufiger Schlafunterbrechungen aufgrund familiärer Verpflichtungen erleben. Besonders Mütter passen ihre nächtliche Erholung an die Bedürfnisse ihrer Kinder oder pflegebedürftigen Angehörigen an. Während Männer Schlaf meist als notwendige Erholung für die Arbeit betrachten, erleben viele Frauen die Nacht als Fortsetzung ihrer familiären Zuständigkeit. So wachen Mütter kleiner Kinder häufiger auf, um sich um diese zu kümmern. Doch auch in späteren Lebensphasen bleibt dieses Muster bestehen: Viele schlafen erst beruhigt ein, wenn ältere Kinder sicher zu Hause sind. Diese ungleiche Verteilung wird selten hinterfragt. Männer empfinden sie oft als natürliche Rollenverteilung, während Frauen sie als selbstverständlichen Teil ihrer familiären Pflicht akzeptieren. Dadurch ordnen sie

eigene Bedürfnisse unter und passen ihren Schlaf flexibel an familiäre Anforderungen an, statt ihn als persönliche Notwendigkeit zu betrachten (Maume et al., 2018, S. 1042).

Darüber hinaus übernehmen Mütter nicht nur die Verantwortung für das aktuelle Wohlergehen ihrer Kinder, sondern stehen auch unter dem Druck, deren Zukunft bestmöglich vorzubereiten, insbesondere in Bezug auf Bildung und spätere Berufschancen. Dies wurde während der COVID-19-Pandemie besonders sichtbar, als Mütter zusätzlich zu ihren Rollen als Elternteil, Partnerin und Berufstätige, Aufgaben einer Lehrkraft übernahmen. Sie mussten nicht nur für die emotionale Unterstützung ihrer Kinder sorgen, sondern auch sicherstellen, dass Schulaufgaben erledigt, Zeitpläne eingehalten und Lerninhalte vermittelt wurden. Diese dauerhafte Verantwortung und die Sorge um die langfristige Entwicklung der Kinder führen dazu, dass mentale Belastung nicht zeitlich begrenzt ist, sondern langfristig anhält und kaum klare Grenzen kennt. Mütter bewegen sich dabei ständig zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – sowohl für sich selbst als auch für ihre Familien (Dean et al., 2022, S. 22).

Die Befunde verdeutlichen, dass Mental Load unsichtbar, grenzenlos und dauerhaft wirkt. Diese kontinuierliche Belastung kann erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Betroffenen haben. Eine vertiefte Betrachtung dieser gesundheitlichen Folgen erfolgt in Kapitel 2.5 *Auswirkungen von Mental Load*.

2.4. Ursachen geschlechtsspezifischer Aufteilung des Mental Load

Die ungleiche Verteilung des Mental Load in Familien wirft die Frage auf, warum diese unsichtbare Denkarbeit überwiegend Frauen zufällt. In der Forschung lassen sich dafür vier zentrale Einflussfaktoren identifizieren: gesellschaftlich tradierte Geschlechterrollen, frühe Sozialisationsprozesse, strukturelle Rahmenbedingungen sowie das mütterliche Selbstbild.

2.4.1. Gesellschaftlich tradierte Geschlechterrollen

Ein wesentlicher Aspekt lässt sich durch geschlechtsspezifische Rollenzuschreibungen erklären (Zimmerman et al., 2002, S. 70). Im Sinne von Gern (1992) spricht man auch von Geschlechterrollen, die „als Bündel von größtenteils normativen Erwartungen, die an die Rollenträger gestellt werden“ beschrieben werden können (S. 13). Dabei handelt es sich nicht nur um abstrakte Vorstellungen, sondern zugleich um konkrete Handlungsmuster und Erwartungen, wie Pross (1984) betont. Gesellschaftliche Normen legen somit fest, welche Aufgaben Frauen und Männer in Erwerbsarbeit, Familienarbeit und anderen sozialen Lebensbereichen übernehmen sollen. Diese Erwartungen prägen maßgeblich die Aufteilung von Arbeit und Verantwortung zwischen den Geschlechtern (zit. n. Gern, 1992, S. 14).

Ein weiterer Faktor ist die Annahme, dass sich Frauen und Männer von Natur aus in Eigenschaften, Interessen und alltäglichen Verhaltensweisen unterscheiden, die mit ihrem biologischen Geschlecht verknüpft sind. Dies führt dazu, dass bestimmte Verhaltensweisen als „typisch weiblich“ oder „typisch männlich“ angesehen und von den jeweiligen Geschlechtern auch erwartet werden (Gern, 1992, S. 14). So gelten Frauen oft als gefühlvoller und zurückhaltender, während Männern rationale und objektive Eigenschaften zugeschrieben werden (Heß, 2010, S. 26). Geschlechterrollen unterscheiden sich dabei nicht durch völlig gegensätzliche Regeln, sondern nur durch eine unterschiedliche Gewichtung gesellschaftlicher Normen. Auch von Männern wird in bestimmten Kontexten Einfühlungsvermögen erwartet – jedoch in geringerem Ausmaß als von Frauen (Gern, 1992, S. 14). Aus diesen Erwartungshaltungen an Frauen und Männer entwickeln sich bestimmte Geschlechterstereotype. Heß (2010) beschreibt diese als weit verbreitete Annahmen über typische weibliche und männliche Eigenschaften, die im Laufe der Sozialisation so stark verankert wurden, dass sie oft als selbstverständlich gelten (S. 25). Ein klassisches Beispiel hierfür ist die klare Rollenverteilung zwischen Frauen und Männern in den 1950er-Jahren: Frauen wurden überwiegend dem privaten Bereich, vor allem Kinderbetreuung und Haushaltsführung, zugeordnet. Erwerbstätigkeit galt dabei vielfach als unvereinbar mit der weiblichen Rolle und wurde oft als Verstoß gegen die gesellschaftlich verankerte Vorstellung von Weiblichkeit betrachtet. Frauen, die arbeiteten, empfanden daher häufig Schuldgefühle, da sie ihre Pflichten gegenüber Familie und Kindern vermeintlich vernachlässigten (Friedan, 1974, zit. n. Gern, 1992, S. 16). Weiblichkeit war demnach eng mit der Rolle der Mutter verbunden, wodurch Frauen ohne Kinder oder Ehemann gesellschaftlich kaum Anerkennung erfuhren. In der Öffentlichkeit wurden Frauen häufig nur als Ehefrau, Hausfrau oder Mutter wahrgenommen und über ihre Beziehung zu einem Mann definiert. Männer hingegen definierten ihre Identität primär über Erwerbsarbeit und wurden als Hauptverdiener, Familienoberhaupt und Vertreter der Familie nach außen wahrgenommen. Diese ungleiche Rollenverteilung eröffnete Männern besseren Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen und ökonomischer Macht (Gern, 1992, S. 16ff.).

Auch wenn diese traditionelle Aufteilung von Erwerbs- und Hausarbeit heute nicht mehr allgemein akzeptiert wird (Schilliger, 2009, S. 93), wird nach wie vor davon ausgegangen, dass Frauen „von Natur aus“ ein besonderes Talent für bestimmte Aufgaben haben, wie zum Beispiel das Planen, Koordinieren und Multitasking im Alltag. Männern hingegen werden oft Eigenschaften wie Spontaneität und Gelassenheit zugeschrieben, weshalb ihnen organisatorische Verantwortung im Familienalltag seltener zugetraut wird. Problematisch ist,

dass solche Zuschreibungen oft als unveränderliche Bestandteile der Geschlechtsidentität gelten. Dadurch erscheint die bestehende Rollenverteilung in der Familie als „natürlich“. Somit wird sie oft als Rechtfertigung und Legitimierung genutzt, um die ungleiche Aufgabenteilung in Familien aufrechtzuerhalten (Zimmerman et al., 2002, S. 70).

Das Konzept der unsichtbaren Familienarbeit ist nach wie vor eng mit der Rolle der Frau verknüpft. Sie übernimmt die Funktion einer „Spielmacherin“, die den Überblick über alle Beteiligten behält, Abläufe koordiniert und dafür sorgt, dass das familiäre Zusammenleben funktioniert. Männer übernehmen zwar ebenfalls Aufgaben, jedoch meist nur in unterstützender Form, wenn die Belastung der Frau zu groß wird. Die eigentliche Denkarbeit bleibt jedoch in der Regel bei der Frau (ebd., S. 69f.).

Schrammel (2020) beschreibt in diesem Zusammenhang einen Mechanismus, der das Ungleichgewicht zusätzlich verstärkt: Übernimmt die Frau fortwährend die Planungs- und Organisationsarbeit innerhalb der Familie, entwickelt sie ein hohes Maß an Routine und Effizienz in diesen Tätigkeiten. Dadurch verschafft sie sich einen deutlichen Wissens- und Kompetenzvorsprung gegenüber ihrem Partner. Sie erkennt anfallende Tätigkeiten oft automatisch, koordiniert deren Ausführung und bestätigt so immer wieder ihre eigene Zuständigkeit. In der Folge neigt sie dazu, den Partner nicht mehr als gleichberechtigt wahrzunehmen, sondern sich ihm überlegen zu fühlen. In der familiären Organisation tritt sie daher überwiegend als Familienmanagerin beziehungsweise „Role-Giverin“ auf, die Aufgaben verteilt und zugleich unausgesprochen erwartet, dass ihr Partner ebenso eigenständig Verantwortung übernimmt. Der Partner dagegen bleibt meist in der passiven Rolle des „Befehlsempfängers“. Er übernimmt Aufgaben erst dann, wenn er ausdrücklich aufgefordert wird. Eigeninitiative, etwa zu erkennen, wann eingekauft werden muss oder welche Dinge fehlen, wird dabei kaum entwickelt. Da er nie für die unsichtbare Planungs- und Denkarbeit zuständig war, bleiben ihm viele Aufgaben, die im Kopf der Familienmanagerin präsent sind, verborgen. Auf diese Weise reduziert sich seine Rolle weitgehend auf die eines „Role-Receiver“, der lediglich auf Instruktionen reagiert. Aus dieser Rollenverteilung entsteht ein Ungleichgewicht, das nicht nur zu wiederkehrenden Konflikten führt, sondern auch zu einem strukturellen Machtgefälle innerhalb der Partnerschaft: Während die Familienmanagerin den familiären Alltag alleine organisiert, verfügt der Befehlsempfänger in der Regel über größere zeitliche Ressourcen für das berufliche Weiterkommen und damit über mehr ökonomische Macht (S. 374f.).

2.4.2. Frühe Sozialisationsprozesse

Bereits im Kindesalter prägen tradierte Geschlechterrollen die Sozialisationsprozesse von Mädchen. Innerhalb der Familie erleben sie häufig eine geschlechtsspezifische Arbeitsteilung: Die Mutter übernimmt, selbst bei eigener Berufstätigkeit, den Großteil der Hausarbeit, während die berufliche Laufbahn des Vaters als vorrangig gilt. Diese frühen Erfahrungen wirken nachhaltig auf die Entwicklung eigener Rollenbildern und Erwartungen im Erwachsenenalter und können sich als unbewusstes Zukunftsmodell verfestigen. Zudem werden Mädchen häufiger in Haushaltstätigkeiten eingebunden als ihre Brüder, was zu ambivalenten Gefühlen führt: Einerseits entsteht eine gewisse Solidarität mit der Mutter, andererseits besteht der Wunsch nach Abgrenzung. Kritisch gesehen wird sowohl die Doppelbelastung der Mutter als auch ihre ausschließliche Hausfrauenrolle. Die Beziehung zu beiden Elternteilen ist dabei ambivalent – der Vater fungiert oft als Orientierungspunkt für gesellschaftliche Anerkennung. Aus dieser Auseinandersetzung entsteht bei vielen Frauen eine „doppelte Ausrichtung“: Sie identifizieren sich sowohl mit der Rolle der familiären Fürsorgenden als auch mit jener der Berufstätigen. Diese Doppelorientierung prägt langfristig ihre Lebensführung und beeinflusst, wie sie familiäre und berufliche Anforderungen miteinander vereinbaren (Becker-Schmidt, 2004, S. 68f.). Darüber hinaus werden Mädchen bis heute stärker dazu ermutigt, sich um das Wohlergehen anderer zu kümmern, einfühlsam zu handeln und Harmonie herzustellen. Jungen hingegen erfahren häufiger eine gezielte Förderung von Eigenschaften wie Durchsetzungsvermögen oder Dominanz, die später im Berufsleben als vorteilhaft gelten. Diese Zuschreibungen wirken auch im Alltag fort, etwa wenn Betreuungseinrichtungen bei Krankheit eines Kindes vorrangig die Mutter kontaktieren, selbst wenn auch die Kontaktdaten des Vaters ebenfalls vorliegen (Schrammel, 2022, S. 372).

Die ungleiche Verteilung von Care-Arbeit wird nicht nur durch familiäre Sozialisation, sondern auch durch gesellschaftliche Einflüsse verstärkt. So tragen insbesondere mediale Darstellungen dazu bei, geschlechterbezogene Rollenerwartungen zu verfestigen. Frauen werden dort überwiegend in Rollen gezeigt, die mit Organisation und Fürsorge verbunden sind, wie etwa als Sekretärinnen oder Pflegekräfte. Diese Positionen sind meist untergeordnet und zeichnen sich dadurch aus, dass Frauen für Struktur und Ordnung sorgen, jedoch häufig unter männlicher Führung. Solche Darstellungen prägen nachhaltig, welche Aufgaben als „typisch weiblich“ oder „typisch männlich“ gelten und beeinflussen somit auch die Aufgabenteilung in Partnerschaften (Zimmerman et al., 2002, S. 70f.). Viele Frauen empfinden ihre Rolle zwar als weniger belastend, wenn ihr Partner gut vorbereitet ist, die Abläufe kennt, Anweisungen annimmt und Verantwortung übernimmt. In solchen Fällen kann

das Gefühl entstehen, mit einem verlässlichen Partner zusammenzuarbeiten, was die Gesamtbelastung spürbar verringert. Dennoch bleiben Frauen – anders als gefeierte „Spielmacherinnen“ – häufig im Hintergrund, obwohl sie eine zentrale Funktion für das reibungslose Funktionieren des Alltags übernehmen (ebd., S. 85).

Laut der aktuellen Statistik des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts zum Zeitaufwand für bezahlte und unbezahlte Arbeit leisten Mütter mit Kindern unter sechs Jahren im Durchschnitt rund 44,5 Stunden unbezahlte Arbeit pro Woche – etwa 15 Stunden mehr als Väter. Auch mit Schulkindern bleibt die Verteilung ungleich: Mütter übernehmen etwa 31,5 Stunden unbezahlte Arbeit (rund 54 % ihrer Gesamtarbeitszeit), Väter lediglich etwa 20 Stunden. Diese Zahlen verdeutlichen, dass die traditionelle Arbeitsteilung auch nach der Kleinkindphase weitgehend bestehen bleibt (WSI, 2022). Oftmals wird Frauen in diesem Zusammenhang entgegengehalten, sie könnten den Partner einfach um Unterstützung bitten. Doch dieses Bitten und Erklären ist selbst eine zusätzliche Aufgabe, die ähnlich viel Zeit und Energie kostet wie die Tätigkeit selbst (Cammarata, 2022, S. 487f.). Wie Klasnić und Degač (2024) verdeutlichen, übernehmen Frauen Aufgaben häufig, um Konflikte mit ihrem Partner zu vermeiden. Viele berichten, dass sie Tätigkeiten erst rechtfertigen und erklären müssten, bevor der Partner zustimmt. Diese Rechtfertigungsprozesse sind nicht nur ermüdend, sondern enden oftmals in Diskussionen oder Streit. Indem Frauen die Aufgaben direkt selbst erledigen, sparen sie Kraft und umgehen mögliche Auseinandersetzungen (S. 14).

Allerdings erfordert echte Gleichberechtigung, dass beide Elternteile von Beginn an eigenständig Verantwortung für Haushalt und Kinder übernehmen. Der Vater ist nicht „Mitarbeiter“, der auf Anweisung der Mutter aushilft, sondern gleichermaßen verantwortlich. Das bedeutet, er sollte Aufgaben selbstständig erkennen, priorisieren und zur Hälfte übernehmen, ohne auf Hinweise angewiesen zu sein. Hierbei wird häufig argumentiert, Mütter hätten einen „Erfahrungsvorsprung“ in der Organisation von Familien- und Care-Arbeit. Dieser kann jedoch nur abgebaut werden, wenn der weniger erfahrene Elternteil, meist der Vater, aktiv Verantwortung übernimmt, eigene Erfahrungen sammelt und sich informiert. Zwar erfordert dies zunächst eine gewisse Einarbeitungszeit, langfristig ermöglicht es jedoch eine ausgewogenere Arbeitsteilung und entlastet beide Partner (Cammarata, 2022, S. 487f.).

Solche unausgewogenen Muster bleiben jedoch häufig unreflektiert, da sie tief in traditionellen Rollenvorstellungen verankert sind: Frauen werden durch Sozialisation auf Fürsorge und Organisation vorbereitet, Männer hingegen auf die Rolle des Hauptverdieners. Unterstützt ein Mann im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung, gilt dies oft als „zusätzliche

Leistung“, für die er Dankbarkeit erwartet, während die Arbeit der Frau als selbstverständlich betrachtet wird. Diese Abwertung spiegelt sich auch gesellschaftlich wider, da Care-Arbeit im Vergleich zu Erwerbsarbeit deutlich weniger Anerkennung erfährt – sichtbar etwa in der niedrigen Bezahlung von Pflegeberufen. Infolgedessen bleibt ein großer Teil der alltäglichen Arbeit unsichtbar und wird nur unzureichend wertgeschätzt (ebd., S. 488).

Die Tatsache, dass organisatorische Aufgaben im Familienalltag unsichtbar bleiben, erschwert es Paaren, diese Aufgaben bewusst wahrzunehmen und gerecht zu verteilen, selbst dann wenn beide eine gleichberechtigte Partnerschaft anstreben (Zimmerman et al., 2002, S. 71). Dies bestätigt auch die Studie von Zimmerman et al. (2003) zu Doppelverdiener-Paaren, die sich selbst als ausgeglichen einschätzen: Trotz des erklärten Gleichstellungsziels liegt die tägliche Koordination meist bei den Frauen. Sie übernehmen häufiger Aufgaben der Kinderbetreuung und erleben, dass die beruflichen Belange ihrer Partner stärker gewichtet werden (S. 107).

Darüber hinaus lässt sich feststellen, dass geschlechtsspezifische Sozialisationsprozesse die Wahrnehmung dieser Ungleichheit beeinflussen. Frauen verbinden die Übernahme von Organisations- und Familienarbeit häufig mit Fürsorge und Verantwortungsbewusstsein, sodass sie die ungleiche Last nicht zwingend als Benachteiligung erleben. Vielmehr kann die Organisation des Familienalltags auch eine Quelle von Zufriedenheit, Erfüllung und sogar Machtempfinden darstellen (Zimmerman et al., 2002, S. 85f.). Diese Ambivalenz wird auch in neueren Studien sichtbar: Klasnić und Degač (2024) zeigen in ihrer qualitativen Forschung kroatischer Haushalte, dass Frauen die ungleiche Verteilung mentaler Arbeit teilweise als Ressource begreifen. Neben der empfundenen Pflicht betonen sie Stolz auf ihre Kompetenz im Familienmanagement sowie das Gefühl von Einfluss und Entscheidungsfreiheit, das mit ihrer Rolle verbunden sein kann. Mentale Arbeit wird damit nicht nur als Belastung, sondern zugleich als Quelle von Anerkennung und Selbstwirksamkeit erlebt (S. 12).

Alles in einem wird sichtbar, dass die gleichmäßige Verteilung von physischen und organisatorischen Aufgaben – selbst bei beidseitigem Willen zur Gleichberechtigung – in der Praxis eine fortbestehende Herausforderung bleibt, was maßgeblich auf tief verankerte Rollenvorstellungen und frühe Sozialisationsmuster zurückzuführen ist.

2.4.3. Strukturelle Rahmenbedingungen

Obwohl viele Paare den Wunsch haben, Elternschaft partnerschaftlich und gleichberechtigt zu gestalten, scheitert dies häufig nicht am fehlenden Willen, sondern an bestehenden strukturellen Rahmenbedingungen (Schrammel, 2022, S. 377). Die Aufteilung von bezahlter Erwerbsarbeit und unbezahlter Sorgearbeit muss innerhalb der Familie ausgehandelt werden,

wobei gesellschaftliche Geschlechternormen ebenso wie strukturelle Faktoren – etwa der Gender Pay Gap – maßgeblich auf diese Entscheidungen einwirken (Häußler, 2024, S. 7).

In Deutschland lässt sich bei zusammenlebenden Elternpaaren häufig eine Rollenverteilung beobachten, die dem sogenannten „male breadwinner model“ entspricht: Der Vater ist in der Regel in Vollzeit erwerbstätig, während die Mutter primär für Haushalt und Familie zuständig ist und nur in Teilzeit arbeitet. Im Jahr 2022 entsprach dieses Modell bei 65 % der erwerbstätigen Elternpaare der Realität, wohingegen die umgekehrte Konstellation, eine vollzeiterwerbstätige Mutter und ein teilzeitarbeitender Vater, lediglich bei 2,2 % der Paare vorkam (Keller & Körner, 2023, S. 96f.). Insbesondere Mütter entscheiden sich häufig für eine Teilzeitbeschäftigung, um berufliche Anforderungen besser mit familiären Verpflichtungen – etwa der Kinderbetreuung und den Schulzeiten – vereinbaren zu können. In Ländern wie Deutschland, Österreich, Luxemburg, Irland, den Niederlanden oder dem Vereinigten Königreich ist dieser Zusammenhang besonders deutlich ausgeprägt. Gleichzeitig zeigen Studien der OECD (2013), dass Teilzeitarbeit für viele Frauen nicht ausschließlich eine freiwillige Entscheidung darstellt. Häufig führen ein Mangel an qualitativ hochwertiger und gleichzeitig bezahlbarer Kinderbetreuung sowie wenig familienfreundliche Arbeitszeiten zu einer Reduzierung der Erwerbstätigkeit vieler Mütter (S. 138).

Allerdings hat sich gezeigt, dass auch die Teilzeitbeschäftigung nicht automatisch eine Lösung für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf darstellt. Viele Teilzeitstellen finden zunehmend zu „untypischen“ Arbeitszeiten statt – etwa am Nachmittag, Abend oder sogar am Wochenende. Gerade in diesen Zeiträumen fehlen jedoch häufig passende Betreuungsangebote, da öffentliche Einrichtungen wie Kindergärten oder Horte überwiegend zu klassischen Arbeitszeiten geöffnet sind. Für Mütter bedeutet dies, dass die erhoffte Entlastung durch Teilzeitbeschäftigung oft ausbleibt und die Doppelbelastung von Erwerbsarbeit und Familienarbeit bestehen bleibt (Jurczyk, 2014, S. 125).

Auch in Bezug auf Mental Load zeigt sich ein deutlicher Befund: Eine Untersuchung des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung zeigt, dass teilzeitbeschäftigte Frauen im Durchschnitt mehr organisatorische Verantwortung als Vollzeitbeschäftigte übernehmen – was naheliegend ist, da eine Arbeitszeitverkürzung häufig mit dem Ziel erfolgt, familiäre Verpflichtungen besser erfüllen zu können. Diese Reduzierung der Erwerbsarbeit führt jedoch in der Regel zu einem deutlichen Mehr an unbezahlter, unsichtbarer Planungs- und Organisationsarbeit. Zugleich übernehmen auch vollzeitbeschäftigte Mütter den überwiegenden Teil dieser kognitiven Aufgaben.

Bemerkenswert ist, dass beide Gruppen Mental Load als ähnlich belastend erleben. Teilzeitarbeit bedeutet daher nicht zwingend Entlastung, sondern kann im Gegenteil mit einer erhöhten emotionalen Beanspruchung verbunden sein (Lott & Bünger, 2023, S. 10).

Diese strukturelle Doppelbelastung wird bereits seit den 1980er-Jahren in der feministischen Theorie durch das Konzept der „doppelten Vergesellschaftung“ beschrieben, das von der Soziologin Regina Becker-Schmidt (1987) eingeführt wurde. Es verdeutlicht, dass Frauen gleichzeitig in die Sphären von Erwerbsarbeit und Familienarbeit eingebunden sind und dadurch einer Mehrfachbelastung ausgesetzt sind (zit. n. Reggi, 2017, S. 18). Zwar kann Teilzeitarbeit in gewissem Maße zur Vereinbarkeit beider Bereiche beitragen, dennoch wird dieses Modell weiterhin überwiegend als „Vereinbarkeitsproblem“ der Frauen betrachtet (Born & Krüger, 2001, zit. n. Reggi, 2017, S. 18f.). In der Folge unterscheiden sich männliche und weibliche Erwerbsverläufe nach wie vor deutlich: Während Männer überwiegend kontinuierlich im Berufsleben stehen, tragen Frauen meist die Verantwortung für die familiäre Organisation und erleben häufiger Erwerbsunterbrechungen (Reggi, 2017, S. 19).

Insgesamt hat die Reduzierung der Arbeitszeit zugunsten familiärer Care-Arbeit weitreichende ökonomische Konsequenzen. Da soziale Absicherung in unserer Gesellschaft primär über Erwerbsarbeit organisiert ist, resultiert geringere Arbeitszeit langfristig in finanziellen Nachteilen und einem erhöhten Armutsrisiko für Frauen (Häußler, 2024, S. 8). Besonders im Alter wird dies sichtbar: Frauen ohne Anspruch auf Hinterbliebenenpensionen verfügten im Jahr 2024 über 36 % weniger Alterseinkommen als Männer, was den sogenannten „Gender Pension Gap“ verdeutlicht (Destatis, 2025). Diese ungleiche Verteilung der Sorgearbeit verfestigt sich im Laufe des Lebens und verstärkt bestehende Ungleichheiten. Wer über Jahre hinweg einen größeren Anteil an unbezahlter Care-Arbeit übernimmt, ist wirtschaftlich stärker abhängig und hat geringere Möglichkeiten, für die eigene Altersvorsorge vorzusorgen (Lange & Gärtner, 2022, S. 496).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Teilzeitarbeit zwar zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie beitragen kann, jedoch nicht zwangsläufig entlastet. Vielmehr verfestigt sie geschlechtsspezifische Ungleichheiten: Frauen übernehmen weiterhin den Hauptanteil an unsichtbarer Familienarbeit, was langfristig zu ökonomischen Nachteilen sowie zu einem deutlichen Gender Pay Gap und einem anschließenden Gender Pension Gap führt.

2.4.4. Das Selbstbild als Mutter

Wie bereits im vorherigen Kapitel beschrieben, prägt das Ideal der „Vollzeitmutter“ in der bürgerlichen Ein-Ernährer-Kleinfamilie bis heute gesellschaftliche Vorstellungen von

Mutterschaft. Dieses Leitbild, das der Mutter primär die Verantwortung für Kindererziehung und Haushaltsführung zuweist und den Vater als Hauptverdiener positioniert, kann auch das Selbstbild vieler Mütter beeinflussen. Solche Rollenzuschreibungen sind tief im eigenen Selbstverständnis verankert und wirken oft stärker auf die Lebensplanung von Frauen als auf jene von Männern. Trotz veränderter Lebensrealitäten dienen diese traditionellen Bilder weiterhin als stabile und häufig unbewusste Orientierung (Reggi, 2017, S. 19).

Besonders prägend ist die von Sharon Hays (1996) beschriebene Ideologie des „intensiven Mutterseins“ (*Intensive Mothering*). Dieses Leitbild definiert, wie eine Frau sein muss, um als „gute Mutter“ zu gelten: Sie soll die Bedürfnisse ihrer Kinder stets über die eigenen stellen, als primäre Betreuungsperson fungieren und Zeit, Energie sowie emotionale Ressourcen vorrangig in die Mutterrolle investieren. Zugleich wird erwartet, dass sie nahezu allein die soziale, emotionale, kognitive und körperliche Entwicklung der Kinder verantwortet, während berufliche Ambitionen in diesem Verständnis keine zentrale Rolle spielen. Hays betont, dass dieses Ideal gesellschaftlich tief verankert, zugleich aber kaum erreichbar ist (zit. n. Forbes et al., 2021, S. 271). Abweichungen vom Ideal führen zudem schnell zu gesellschaftlicher Kritik: Frauen riskieren, nicht mehr als „gute Mutter“ wahrgenommen zu werden und sehen sich – stärker als Väter – mit Bewertungen und Schuldzuweisungen konfrontiert. Verstärkt wird dies durch mediale Diskurse, Ratgeberliteratur und gesellschaftliche Debatten (Walzer, 1996, zit. n. McKeown, 2021, S. 51).

Während kontinuierliche Erwerbstätigkeit in der öffentlichen Wahrnehmung als Ausdruck von Kompetenz gilt, wird Mutterschaft in vielen gesellschaftlichen Diskursen weiterhin als zentraler Bestandteil weiblicher Rollenerfüllung betrachtet – oft sogar wichtiger als die Rolle der Partnerin. Eng mit dem Ideal der „guten Mutter“ verknüpft ist die Erwartung, dass Fürsorge und familiäre Verantwortung erfüllender sein sollten als berufliche Ambitionen. Kommt es zu Konflikten zwischen Beruf und Familie, reagieren viele Mütter mit einer „zweiten Schicht“ im Haushalt, Mikromanagement, Karriereverzicht oder dem Versuch, Arbeits- und Familienzeit strikt zu trennen beziehungsweise miteinander zu verbinden. Zudem erleben manche Mütter den Arbeitsplatz sogar als Rückzugsort, während andere in das sogenannte „Mommy Madness“ verfallen – ein Streben danach, in allen Lebensbereichen perfekt zu sein (Buzzanell et al., 2005, S. 263). Daraus resultieren häufig Schuldgefühle, insbesondere bei berufstätigen Müttern, die den Eindruck haben, weder familiären noch beruflichen Anforderungen gerecht zu werden (Zainal Shah & Lim, 2024, S. 102).

Die Belastung verstärkt sich zugleich dadurch, dass berufstätige Mütter häufig mehrere Rollen mit teils widersprüchlichen Erwartungen übernehmen: Sie haben nicht nur die Funktion einer zentralen Bezugsperson und Versorgerin für ihre Kinder, sondern müssen zugleich im Beruf als leistungsfähige Mitarbeiterinnen oder – im Falle einer Selbstständigkeit – als verantwortliche Unternehmerinnen auftreten. Hinzu kommen Erwartungen des Partners an die Paarbeziehung sowie Verpflichtungen gegenüber dem erweiterten sozialen Umfeld, etwa Familie, Freund*innen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten. Diese vielfältigen und oft parallel auftretenden Rollenerwartungen führen zu erheblichem Stress. Obwohl die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gesellschaftlich breit diskutiert wird, schildern viele Mütter, dass es in der Praxis nahezu unmöglich sei, allen Bereichen gleichermaßen gerecht zu werden, ohne konstant eine mentale Belastung zu erfahren (Schenk, 2021, S. 19f.).

Darüber hinaus sind die Anforderungen an Eltern in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen: Neben einer qualitativ hochwertigen schulischen Bildung gehören heute auch gesundheitliche Versorgung, vielfältige Freizeitgestaltung sowie die Förderung des emotionalen Wohlbefindens der Kinder zu den zentralen Aufgaben. Diese organisatorische Verantwortung verbleibt weiterhin überwiegend bei den Müttern. Für berufstätige Mütter wird es dadurch zunehmend schwieriger, die Vielzahl an Erwartungen auszubalancieren. Zudem lässt sich der Anspruch, jedes Kind individuell und optimal zu fördern, von einer einzelnen Person kaum noch erfüllen. Zwar beteiligen sich Väter heute stärker an Erziehung und Betreuung, dennoch bleiben traditionelle Rollenmuster in vielen Familien weitgehend bestehen (Onnen, 2014, S. 2). Scheitert der Versuch, all diese Erwartungen gleichzeitig zu erfüllen, geraten viele Mütter in ein zusätzliches Dilemma: Sie müssen Prioritäten setzen und entscheiden, welche Aufgaben wegfallen. Häufig betrifft dies in erster Linie die eigene Selbstfürsorge oder persönliche Interessen. Organisieren sie hingegen Unterstützung oder delegieren Aufgaben, entsteht paradoxerweise neuer Koordinationsaufwand, der die mentale Belastung weiter verstärkt (Forbes et al., 2021, S. 287).

Diese widersprüchlichen Erwartungen lassen sich auch im Rahmen der *Double-Bind-Theorie* von Bateson et al. (1956) beschreiben. Diese Theorie geht davon aus, dass Menschen in Situationen geraten können, in denen sie gleichzeitig zwei unvereinbare Anforderungen erfüllen sollen. Solche Doppelbindungen führen zu einer ausweglosen Lage, da jede mögliche Entscheidung zwangsläufig gegen eine der Forderungen verstößt. Dieser Konflikt wird zusätzlich verschärft, wenn bei Nichteinhaltung Sanktionen angedroht werden. Verantwortung und Schuld für die vermeintlich „falsche“ Entscheidung werden der betroffenen Person zugeschrieben, während die sendende Instanz Kontrolle und Macht ausübt

(Aßmann, 2016, S. 575; Kutz, 2018, S. 3f.). Die dauerhafte Konfrontation mit widersprüchlichen Erwartungen erzeugt ein hohes Maß an Anspannung und psychischem Stress. Betroffene berichten in diesem Zusammenhang von Gefühlen der Verunsicherung, des Unbehagens und der Verwirrung. In gravierenden Fällen können sogar traumatische Erfahrungen entstehen, die Identitätskonflikte oder psychische Symptome auslösen können (Kutz, 2018, S. 4; Willemse & von Ameln, 2018, S. 131).

Jamieson (1995) überträgt dieses Konzept auf den Alltag berufstätiger Frauen und beschreibt ebenfalls sogenannte Double-Binds als tief verankerte, widersprüchliche Erwartungen, zwischen denen keine Kompromisslösung möglich ist. Ein in diesem Kontext relevantes Beispiel ist das von ihr benannte „Womb/Brain“-Dilemma: Frauen wird hierbei zugeschrieben, entweder ihre Rolle als Mutter (Gebärmutter) oder ihre intellektuellen und beruflichen Fähigkeiten (Gehirn) auszufüllen – jedoch nicht beides gleichzeitig. Der Versuch, die beiden Anforderungen in Einklang zu bringen, wird häufig als zum Scheitern verurteilt betrachtet (zit. n. Edwards, 2006, S. 25). Überträgt man diese Überlegungen auf den Kontext von Mutterschaft, so lässt sich schließen, dass eine Frau, die viel Zeit in die Kinder investiert, schnell als weniger karriereorientiert gilt. Konzentriert sie sich hingegen stärker auf ihre berufliche Entwicklung, wird ihr schnell das Etikett einer „nicht guten Mutter“ zugeschrieben. Nach Forbes et al. (2021) zeigt sich ebenso, dass der Versuch, dem Anspruch einer „idealen Mutter“ zu entsprechen, die mentale Belastung paradoxerweise noch verschärft: Je stärker Frauen versuchen, diesen Erwartungen gerecht zu werden, desto größer wird ihre Überlastung. In der Folge sinkt jedoch ihre Fähigkeit, die Aufgaben tatsächlich zu bewältigen, was wiederum Gefühle von Erschöpfung und Unzulänglichkeit verstärkt (S. 286f.).

Besonders eindrücklich verdeutlicht Becker-Schmidt (2004), dass Frauen in diesem Spannungsfeld stets Nachteile erfahren, unabhängig davon, ob sie sich für Familie, Beruf oder eine Kombination beider Bereiche entscheiden. Durch ihre doppelte Vergesellschaftung übernehmen sie einerseits den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit und erhalten andererseits im Erwerbsleben häufig weniger Anerkennung als Männer. Ihre Handlungsmöglichkeiten sind daher von Beginn an mit Verlusten verbunden: Ein Verzicht auf Erwerbsarbeit bedeutet finanzielle Abhängigkeit und den Verlust sozialer Anerkennung, ein Verzicht auf Familie und Partnerschaft geht mit emotionalen Einbußen einher und die Kombination beider Rollen kann zu chronischem Zeitmangel, Stress und Erschöpfung führen. Damit wird deutlich, dass keine Option frei von Kompromissen ist: Frauen müssen sich in einem strukturell erzeugten Spannungsfeld bewegen, das zu einer doppelten Benachteiligung führt (S. 67).

Insgesamt zeigt sich, dass das Selbstbild von Müttern maßgeblich durch gesellschaftlich verankerte Normen und Idealbilder geprägt ist. Frauen übernehmen dabei häufig mehrere, teils widersprüchliche Rollen gleichzeitig. Diese normativen Vorgaben wirken wie ein dauerhafter Maßstab, an dem sie sich orientieren, und führen oft zu innerer Zerrissenheit. Besonders das Konzept des „Intensive Mothering“ und die Double-Bind-Theorie machen deutlich, wie stark äußere Erwartungen zu dauerhaften Rollenkonflikten zwischen familiären und beruflichen Selbstansprüchen beitragen, die das Selbstbild erheblich belasten können.

2.5. Auswirkungen von Mental Load

Wie bereits dargelegt, stellt die dauerhafte Übernahme von Mental Load für viele Frauen eine erhebliche Belastung dar und kann weitreichende Folgen nach sich ziehen. Die Forschung zeigt, dass sich diese Auswirkungen vor allem auf das individuelle Wohlbefinden, die partnerschaftliche Beziehungsgestaltung sowie die berufliche Situation auswirken.

Besonders deutlich werden die Folgen auf der individuellen Ebene: Die ständige Entgrenzung von Beruf und Familie beansprucht Zeit, Energie und Aufmerksamkeit in hohem Maße. Dies erschwert nicht nur die aktive Beteiligung am Familienleben, sondern trägt auch zu dem bei, was Jurczyk (2014) als „erschöpfte Familien“ und „Eltern unter Druck“ beschreibt. Auffällig ist dabei, dass die Selbstsorge, also die Sorge um das eigene körperliche und psychische Wohlbefinden, häufig vernachlässigt wird, obwohl sie eine wesentliche Grundlage für gelingende Fürsorge gegenüber Kindern und Partner*innen darstellt. Langfristig kann dies gesundheitliche Probleme wie Erschöpfung und eine eingeschränkte Regenerationsfähigkeit zur Folge haben (S. 127).

Diese Beobachtungen decken sich mit den Ergebnissen von Ciciolla und Luthar (2019), die zeigen, dass Mütter häufig als „Kapitäninnen des Haushalts“ agieren und sowohl organisatorische als auch emotionale Verantwortung tragen. Gerade diese Doppelrolle führt oft zu innerer Leere, Erschöpfung und geringerer Lebenszufriedenheit (S. 467f.). Verstärkend kommt hinzu, dass viele Mütter ein ausgeprägtes Schuldgefühl entwickeln, wenn sie glauben, ihrer Familie nicht genügend Zeit zu widmen. Dadurch können selbst freie Momente nicht unbeschwert genossen werden, da sie von dem Gefühl begleitet sind, familiäre Pflichten zu vernachlässigen (Reding & Smith, 2022, S. 21). Ähnlich zeigen Nomaguchi et al. (2005), dass Mütter ihre Freizeit häufig nicht als erholsam erleben, weil sie gedanklich weiterhin mit Organisationstätigkeiten beschäftigt sind. Selbst Urlaubsphasen bieten nur begrenzte Entlastung, da Mütter meist weiterhin die Planung von Ausflügen, Aktivitäten und sozialen Kontakten übernehmen. Dadurch bleibt diese Belastung durchgehend bestehen und verstärkt

die Rolle der „Familienmanagerin“, die mit einer dauerhaften mentalen Anspannung verbunden ist und sich weder zeitlich noch räumlich klar begrenzen lässt (S. 761; 784).

Aktuelle qualitative Befunde untermauern diese Ergebnisse: Klasnić und Degač (2024) berichten, dass viele Frauen von permanenter geistiger Überlastung, innerer Unruhe und dem Gefühl sprechen, „mit einer Liste im Kopf“ durch den Alltag zu gehen. Dies führt nicht nur zu mentaler Erschöpfung und körperlicher Müdigkeit, sondern auch zu einem ausgeprägten Bedürfnis nach Rückzug, häufig allein und fernab der Familie (S. 15f.). Zusammengenommen wird deutlich, dass Mental Load auf der individuellen Ebene eine unmittelbare Gefahr für das psychische wie physische Wohlbefinden darstellt.

Neben diesen individuellen Folgen wirkt sich Mental Load auch erheblich auf die partnerschaftliche Beziehung aus. Die Zufriedenheit innerhalb der Partnerschaft sinkt nachweislich, wenn die Verteilung der mentalen Aufgaben als ungleich wahrgenommen wird. Selbst wenn andere Faktoren wie emotionale Nähe oder Intimität berücksichtigt werden, bleibt dieser Zusammenhang bestehen (Ciciolla & Luthar, 2019, S. 467). Problematisch ist dabei vor allem die Unsichtbarkeit vieler Aufgaben: Während die Person mit dem höheren Mental Load das Gefühl hat, dass ihre Anstrengungen kaum wahrgenommen werden, fehlt dem Gegenüber oft das Bewusstsein für die damit verbundene Belastung. Dieses Auseinanderklaffen von Selbst- und Fremdwahrnehmung führt leicht zu Missverständnissen und kann Spannungen in der Beziehung verstärken (Zimmerman et al., 2002, S. 88). Zainal und Lim (2024) betonen zusätzlich, dass die emotionale Belastung häufig in Frustration und Groll gegenüber den Partner*innen mündet, insbesondere dann, wenn Aufgaben erst nach expliziter Aufforderung übernommen werden (S. 117).

Auch im beruflichen Bereich zeigen sich deutliche Auswirkungen. Mental Load äußert sich hier häufig in Form von Family-to-Work-Conflict (FWC), wenn Anforderungen aus dem Familienleben die berufliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Dies kann zu verminderter Konzentration, erhöhter Stressbelastung und langfristig zu geringerer Arbeitszufriedenheit führen. Für viele Frauen hat dies auch konkrete Karrierefolgen: Während jüngere Frauen ihre berufliche Planung oftmals bereits an potenziellen familiären Belastungen ausrichten, sehen sich ältere Frauen nach Jahren der Doppelverantwortung häufig gezwungen, ihre Erwerbstätigkeit zu reduzieren oder ganz aufzugeben (Daminger, 2019, S. 630).

Zudem zeigen neuere Untersuchungen, dass selbst Entlastungsstrategien, etwa externe Unterstützung durch Haushaltshilfen, Kinderbetreuungseinrichtungen oder Verwandte, ambivalente Effekte haben können. Zwar reduzieren diese Hilfen den organisatorischen

Druck, gleichzeitig gehen sie jedoch häufig mit Schuldgefühlen, sozialer Bewertung und inneren Konflikten einher. Hinzu kommt, dass gesellschaftliche Erwartungen, nach denen Mütter die Hauptverantwortung tragen sollten, den Druck zusätzlich verstärken (Zainal Shah & Lim, 2024, S. 117). So lässt sich feststellen, dass Mental Load indirekt auch als Bremse für berufliche Entwicklung wirken kann, weil Belastungen nicht vollständig delegiert werden können, ohne neue Spannungen zu erzeugen.

Während viele Studien die negativen Konsequenzen betonen, weisen neuere Arbeiten darauf hin, dass einzelne Dimensionen des Mental Load auch positive Effekte haben können. Wayne et al. (2023) beschreiben den „invisible family load“ als mehrdimensionales Konstrukt, dessen organisatorische und kognitive Komponenten teilweise mit stärkerer Familienzufriedenheit oder erhöhter beruflicher Leistungsfähigkeit zusammenhängen können. Deutlich belastend zeigt sich allerdings die emotionale Dimension, die eng mit Erschöpfung, Schlafproblemen, Family-to-Work-Conflict sowie geringerer Lebenszufriedenheit verbunden ist (S. 1159).

Auch wenn Mental Load nicht in allen Facetten negativ wirkt, zeigen die bisherigen Befunde insgesamt, dass er die individuelle Gesundheit, die partnerschaftliche Zufriedenheit und die berufliche Entwicklung in erheblichem Maße beeinträchtigen kann (Daminger, 2019, S. 613).

2.6. Strategien zur gerechteren Verteilung von Mental Load

Nachdem die weitreichenden Folgen von Mental Load auf individueller, partnerschaftlicher und beruflicher Ebene deutlich geworden sind, stellt sich die Frage nach möglichen Lösungsansätzen. Für eine ausgewogenere Verteilung dieser unsichtbaren Belastung braucht es kommunikative, organisatorische und strukturelle Strategien. Diese greifen ineinander und eröffnen Wege, Mental Load sichtbarer, verhandelbarer und letztlich gerechter zu gestalten.

Ein erster Schritt besteht darin, die Unsichtbarkeit mentaler Arbeit zu durchbrechen. Häufig liegt eine große Diskrepanz zwischen der subjektiven Wahrnehmung einer fairen Aufgabenteilung und der tatsächlichen Realität. Hilfreich ist es daher, wenn Eltern ihre Tätigkeiten systematisch und transparent dokumentieren, etwa in Form von Listen, die Umfang und Verteilung von Aufgaben sichtbar machen. So werden auch jene Tätigkeiten erfasst, die sonst stillschweigend nebenbei miterledigt werden. Zwar erfordert dieser Reflexionsprozess Zeit und Energie, langfristig stößt er jedoch Lernprozesse an, die Mental Load verhandelbarer machen und eine gerechtere Verteilung von Care-Arbeit ermöglichen. Auf dieser Grundlage lassen sich Absprachen partnerschaftlicher treffen, Missverständnisse vermeiden und Erwartungen klarer kommunizieren (Cammarata, 2022, S. 489f.). Ergänzend dazu sind regelmäßige Gespräche wichtig, in denen nicht nur konkrete Aufgaben, sondern

auch persönliche Gefühle und Vorstellungen von Fairness thematisiert werden. Solche Reflexionsprozesse helfen, unausgesprochene Erwartungen offenzulegen und gemeinsame Lösungen zu entwickeln (McKeown, 2021, S. 55). Dennoch zeigen empirische Befunde, dass Kommunikation allein nicht immer ausreicht: Zainal Shah und Lim (2024) betonen zwar die Bedeutung von Transparenz und Kompromissbereitschaft, machen jedoch deutlich, dass Frauen Mental Load oft unbewusst wieder übernehmen, selbst dann, wenn eine gerechtere Aufteilung angestrebt wird. Gesellschaftliche Normen und eingespielte Routinen erweisen sich damit als hartnäckige Hürden, die eine nachhaltige Umverteilung erschweren (S. 117).

Gerade deshalb können organisatorische Ansätze hilfreich sein, die eine gerechtere Verteilung nicht nur thematisieren, sondern auch konkret im Alltag umsetzen. Eine Möglichkeit besteht darin, Verantwortungsbereiche zeitlich befristet zu übertragen und anschließend wieder zu wechseln. So kann etwa die Verwaltung des Familienkalenders für einen festgelegten Zeitraum von einem Elternteil übernommen werden, bevor die Verantwortung rotiert. Auch kleinere Aufgaben, wie Essensplanung oder Hausaufgabenbetreuung, lassen sich im wöchentlichen Wechsel aufteilen. Eine weitere Option ist die klare Zuständigkeit nach Bereichen: Beispielsweise übernimmt ein Elternteil alle organisatorischen Aufgaben rund um den Ballettunterricht, während der andere für den Fußball zuständig ist. Solche Strategien machen die unsichtbare Koordinationsarbeit sichtbar, schaffen Verbindlichkeit und fördern die aktive Beteiligung beider Eltern an der Alltagsgestaltung (Zimmerman et al., 2002, S. 87).

Wie empirische Befunde zeigen, greifen Mütter in ihrem Alltag auf verschiedene individuelle Bewältigungsstrategien zurück. So konnten Reding und Smith (2022) in ihrer Untersuchung während der COVID-19-Pandemie herausarbeiten, dass Frauen Listen als Technik zur besseren Organisation des Familienalltags nutzten, Sport als Ressource zur Stressbewältigung einsetzten und gezielt den sozialen Austausch suchten, um Unterstützung zu erhalten. Diese Beispiele verdeutlichen, dass praktische und emotionale Strategien ineinandergreifen und so zur individuellen Entlastung beitragen können (S. 26f.).

Damit eine nachhaltige Entlastung gelingt, reicht es jedoch nicht aus, Aufgaben sichtbarer zu machen und fairer aufzuteilen. Eine entscheidende Voraussetzung ist die Haltung beider Elternteile. Wie Schrammel (2021) betont, bedeutet gleichberechtigte Elternschaft in erster Linie, Verantwortung zu teilen – ein Prozess, der komplexer ist, als er auf den ersten Blick scheint. Während die Person, die bislang den Großteil der unsichtbaren Arbeit getragen hat, lernen muss, Verantwortung abzugeben und Vertrauen zu entwickeln, ist die andere Person gefordert, Verantwortung aktiv zu übernehmen und diese konsequent umzusetzen. Beide

Partner*innen müssen zudem bereit sein, sich von perfektionistischen Ansprüchen zu verabschieden und Routinen neu auszuhandeln (S. 377f.).

Insgesamt kann eine gerechtere Verteilung von Mental Load sowohl durch offene Kommunikation, klare organisatorische Absprachen sowie individuelle Strategien zur Bewältigung unterstützt werden. Langfristig entscheidend ist jedoch eine Haltung geteilter Verantwortung, die das Ziel einer gleichberechtigten Elternschaft konsequent verfolgt.

3. Empirische Forschung

Zur Beantwortung der Forschungsfrage kommen spezifische Methoden zum Einsatz, die im Folgenden näher erläutert werden. Zunächst werden die Methode der Datenerhebung, die Zielgruppe sowie die Auswahl der Teilnehmerinnen beschrieben. Im Anschluss erfolgt eine Darstellung des Ablaufs der Datenerhebung. Danach wird das Datenmanagement kurz erläutert und die Auswertungsmethode vorgestellt.

3.1. Methode der Datenerhebung

Für die vorliegende Masterarbeit wurde ein qualitatives Forschungsdesign eingesetzt. Es ermöglicht durch den direkten Austausch mit den Befragten tiefe Einblicke in ihre persönlichen Erlebnisse, Handlungs- und Sichtweisen (Reinders, 2016, S. 8). Gerade im Hinblick auf das Thema Mental Load, das stark von individuellen kognitiven und emotionalen Komponenten geprägt ist, ermöglicht dieses Vorgehen eine detaillierte Erfassung der Lebensrealität berufstätiger Mütter.

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden problemzentrierte Interviews nach dem Konzept von Andreas Witzel (1982) durchgeführt. Diese Interviewform ist durch einen strukturierten Leitfaden geprägt, der als zentrales Element der Befragung dient und damit dem Leitfadeninterview zugeordnet werden kann. Dieser Leitfaden umfasst eine offene, erzählgenerierende Einstiegsfrage, sowie weiterführende, strukturierte Nachfragen. Diese Kombination macht das problemzentrierte Interview zu einer offenen, teilstrukturierten Befragung (Reinders, 2016, S. 101). Ziel dieser Methode ist es, die persönlichen Sichtweisen und Bedeutungen der Befragten in Bezug auf ein gesellschaftlich relevantes Thema – in diesem Fall das Thema Mental Load berufstätiger Mütter – zu erfassen, um daraus theoretische Erkenntnisse abzuleiten (Misoch, 2019, S. 71).

Das Interviewformat soll den Teilnehmenden ausreichend Raum geben, ihre Perspektiven in einem offenen Gespräch darzulegen (Mayring, 2023, S. 60f.). Dabei steht das Erzählen der Befragten im Vordergrund (Misoch, 2019, S. 71). Das problemzentrierte Interview folgt dabei

einem zyklischen Forschungsprozess, der sich an der Grounded Theory (Glaser & Strauss, 1998) orientiert (ebd., S. 72). Für die Durchführung sind drei Prinzipien entscheidend:

1. Problemzentrierung: Im Mittelpunkt des Interviews steht eine gesellschaftlich relevante Problematik. Um dieses Thema gezielt zu erforschen, eignet sich die forschende Person vorab theoretisches Grundwissen durch Literaturrecherche an, um anschließend daran gezielte Fragen für den Interviewleitfaden zu entwickeln (Reinders, 2016, S. 102). Wie bereits angeführt ist in dieser Arbeit das Thema Mental Load von berufstätigen Müttern im Fokus.
2. Gegenstandsorientierung: Die Datenerhebung sowie die Gestaltung der Interviews sind flexibel und können an die jeweilige Untersuchungssituation angepasst werden. Bei Bedarf können weitere Methoden wie narrative Interviews, standardisierte Fragebögen oder Gruppendiskussionen ergänzend eingesetzt werden. Zudem können verschiedene Fragetechniken während der Interviews angewandt werden, die sich an der Gesprächssituation und den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientieren (ebd.).
3. Prozessorientierung: Im Zentrum stehen Flexibilität und Offenheit während des gesamten Forschungsprozesses. Neue Erkenntnisse können aufgenommen, während weniger relevante Fragen weggelassen werden. Der Interviewleitfaden ist daher kein starres Schema, sondern kann, falls nötig, an die jeweilige Person und Situation angepasst werden. Somit können die Befragten frei erzählen, während Nachfragen so gestellt werden, dass sie sich an ihrem Erzählfluss orientieren (ebd., S. 103).

Insgesamt kombiniert das problemzentrierte Interview deduktives und induktives Vorgehen. Zu Beginn der Forschung wird vorhandenes theoretisches Wissen genutzt, um gezielt Interviewfragen zu entwickeln (Deduktion). Gleichzeitig bleibt der Prozess offen für neue empirische Erkenntnisse, die zur Weiterentwicklung der Fragestellungen beitragen können (Induktion) (ebd., S. 102).

Da Mental Load in erster Linie eine unsichtbare kognitive und emotionale Belastung darstellt, ist er nur schwer quantitativ messbar. Um dieses Phänomen dennoch zu untersuchen, bietet das problemzentrierte Interview eine geeignete qualitative Methode. Es eröffnet Raum für individuelle Schilderungen der Mütter, während der Interviewleitfaden sicherstellt, dass zentrale Dimensionen des Mental Load systematisch berücksichtigt werden.

3.2. Zielgruppe und Auswahl der Teilnehmerinnen

Für diese Untersuchung wurden gezielt berufstätige Mütter in heterosexuellen Partnerschaften in Luxemburg ausgewählt, die mindestens ein Kind im Alter zwischen 6 und 12 Jahren haben.

Diese Eingrenzung wurde bewusst gewählt, da ein Großteil der bisherigen Forschung entweder einen sehr breiten Altersbereich von 0 bis 18 Jahren betrachtet (Ciciolla & Luthar, 2019; Delaney et al., 2023; Luthra & Haux, 2022; Reding & Smith, 2022) oder sich vor allem auf die frühe Kindheit konzentriert (Daminger, 2019). Andere Studien untersuchen die ungleiche Verteilung des Mental Load zwar zwischen Müttern und Vätern in heterosexuellen Partnerschaften, berücksichtigen dabei jedoch das Alter der Kinder nicht (Haupt & Gelbgiser, 2024; Klasnić & Degač, 2024). Neben Robertson et al. (2019), die Mütter mit Kindern zwischen 0 und 13 Jahren einbeziehen, gibt es bislang kaum Studien, die den Mental Load speziell von Müttern mit Grundschulkindern (6–12 Jahre) in den Blick nehmen.

Gerade diese Lebensphase stellt jedoch für viele Mütter eine besondere Belastung dar: Die alltägliche körperliche Versorgung tritt zunehmend in den Hintergrund, während zugleich organisatorische und emotionale Anforderungen stark anwachsen. Dazu zählen die schulische Begleitung, Unterstützung bei Hausaufgaben, die Koordination von Freizeitaktivitäten sowie die emotionale Begleitung der Kinder (Ciciolla & Luthar, 2019, S. 481). Es ist anzunehmen, dass viele Mütter nach der frühen Phase intensiver Kinderbetreuung wieder stärker ins Berufsleben einsteigen oder ihre Arbeitszeit erhöhen, wodurch sich ihre mentale Doppelbelastung weiter verschärfen kann. Aus diesem Grund erscheint es sinnvoll, die Untersuchung gezielt auf diese Lebensphase zu konzentrieren, um den Mental Load aus Sicht der betroffenen Mütter präzise zu erfassen und die Ergebnisse vergleichbarer zu machen.

Andere demografische Faktoren wie Alter, Nationalität oder Beschäftigungsumfang spielten für die Stichprobenauswahl zunächst keine entscheidende Rolle. Sie konnten jedoch in der späteren Auswertung berücksichtigt werden, wenn sie für die Deutung der Ergebnisse von Relevanz waren. Diese Eingrenzung ermöglichte es, sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede in den Erfahrungen und Wahrnehmungen der Mütter herauszuarbeiten.

Die Rekrutierung der Teilnehmerinnen begann mit der Erstellung eines Informationsblattes mit den wichtigsten Angaben zur Studie (Thema, Teilnahmebedingungen, Kontaktdaten), das im Anhang dieser Arbeit enthalten ist. Dieses Dokument verbreitete ich zunächst über mein persönliches Netzwerk, vor allem über Bekannte und Kontakte, die potenziell passende Mütter kannten und es in ihren eigenen Kreisen weitergaben. Da sich auf diesem Weg nur wenige Rückmeldungen ergaben, wurde das Informationsblatt anschließend als öffentlicher Beitrag auf der sozialen Plattform Facebook veröffentlicht. Durch das Teilen meines Aufrufs durch Familie, Freund*innen und Bekannte konnten weitere geeignete Teilnehmerinnen erreicht und für ein Interview gewonnen werden. Ergänzend kam das Schneeballprinzip zum

Einsatz, indem bereits gewonnene Mütter gebeten wurden, die Einladung an potenziell geeignete Personen weiterzugeben. Auf diese Weise erfolgte die Rekrutierung überwiegend über persönliche Kontakte und Empfehlungen. Ursprünglich waren zehn bis zwölf Interviews vorgesehen. Die endgültige Anzahl richtete sich nach dem Erreichen der theoretischen Sättigung, also dem Punkt, an dem zusätzliche Interviews keine neuen Erkenntnisse mehr erbrachten. Insgesamt wurden schließlich dreizehn Interviews geführt.

3.3. Ablauf der Datenerhebung

Die Durchführung der problemzentrierten Interviews folgt einem klar strukturierten Ablauf, der durch vier zentrale Instrumente unterstützt wird: (1) Kurzfragebogen, (2) Interviewleitfaden, (3) Tonaufzeichnung und (4) Postskripte (Witzel, 2000, S. 4):

- (1) Zu Beginn jedes Interviews wird ein *Kurzfragebogen* eingesetzt, um grundlegende soziodemografische Daten der Teilnehmerinnen zu erfassen. Abgefragt werden dabei Angaben zum Alter, Beruf, Beschäftigungsumfang der Befragten und ihrer Partner (Teilzeit/Vollzeit) sowie zur familiären Situation, einschließlich der Anzahl und des Alters der Kinder. Der Einsatz des Kurzfragebogens dient zum einen dazu, den Interviewverlauf von standardisierten Fragen zu entlasten und den Fokus stärker auf die persönlichen Erfahrungen der Befragten zu richten. Zum anderen erleichtern die vorab gewonnenen Informationen den Einstieg in das Gespräch (ebd.).
- (2) Wie zuvor erläutert werden die Interviews anhand eines selbst entwickelten, strukturierten *Leitfadens* geführt, der sowohl eine thematische Orientierung bietet als auch die Vergleichbarkeit der Interviews sicherstellt (ebd.). Der Leitfaden umfasst sechs thematische Blöcke: Der erste Block befasst sich mit der Organisation und Verantwortung im Familienalltag und beleuchtet, wie die Aufgaben aufgeteilt werden. Der zweite Block thematisiert die dauerhafte mentale Belastung durch vorausschauendes Planen und ständiges Mitdenken. Im dritten Block stehen das Erinnern und Merken im Fokus, also die Verantwortung dafür, dass nichts vergessen wird. Der vierte Themenblock widmet sich der emotionalen Verantwortung innerhalb der Familie: Wer übernimmt die emotionale Sorgearbeit, wer achtet auf das Wohlergehen anderer? Im fünften Block wird der Begriff *Mental Load* explizit eingeführt: Die Teilnehmerinnen werden dabei gebeten, ihre eigene Definition zu formulieren und ihre persönliche Erfahrung mit dem Konzept zu schildern. Der sechste Block thematisiert schließlich die Auswirkungen des Mental Load auf das Wohlbefinden sowie mögliche Entlastungsstrategien und Wünsche. Zum Einstieg in das Interview werden die Teilnehmerinnen gebeten, ihren Alltag als berufstätige Mutter zu

beschreiben, insbesondere ihren typischen Tagesablauf und die damit verbundenen Aufgaben. Der vollständige Interviewleitfaden befindet sich im Anhang dieser Arbeit.

- (3) Mit Einwilligung der Teilnehmerinnen werden alle Interviews digital *aufgezeichnet*, um die Aussagen authentisch und vollständig festhalten und anschließend transkribieren zu können (ebd.). Hierfür wird die Smartphone-App „Sprachmemos“ verwendet.
- (4) Direkt im Anschluss an jedes Interview wird ergänzend zur Tonaufzeichnung kurze *Postskripte* angefertigt. Darin werden zentrale Inhalte des Gesprächs sowie besondere Beobachtungen zum Gesprächsverlauf festgehalten (ebd.).

Wie bereits dargelegt, wurde die Datenerhebung mithilfe problemzentrierter Interviews nach Witzel (1982) durchgeführt. Zunächst wurde eine Rekrutierungsphase gestartet, in der das Informationsblatt über meine Bekanntenkreise und die soziale Plattform Facebook verteilt wurde. Diese Phase begann am 2. März. Die darauffolgende Erhebungsphase erstreckte sich über einen Zeitraum von einem guten Monat, von Ende März bis Ende April 2025. Insgesamt wurden 13 Interviews durchgeführt. Je nach Präferenz und Möglichkeit der Teilnehmerinnen fanden die Interviews entweder online per Videoanruf oder vor Ort statt. Aufgrund der räumlichen Distanz wurden die meisten Interviews jedoch über das Videokonferenz-Tool Zoom durchgeführt. Vor Beginn der Interviews wurden die Teilnehmerinnen ausführlich über das Thema der Studie, die Ziele sowie den Ablauf informiert. Im Fall eines digitalen Interviews erhielten sie die Einverständniserklärung im Voraus und wurden gebeten, diese unterschrieben vor dem vereinbarten Termin zurückzusenden. Bei Präsenzinterviews wurde die Einverständniserklärung vor Ort vorgelegt und unterzeichnet. Das entsprechende Dokument ist im Anhang dieser Arbeit zu finden. Darin wurden die Teilnehmerinnen über ihre Rechte während des Interviews informiert sowie über die Handhabung und sichere Aufbewahrung der erhobenen Daten aufgeklärt. Außerdem wurde versichert, dass die erhobenen Daten ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet werden und die Anonymität und Vertraulichkeit gewahrt bleiben. Alle personenbezogenen Daten wurden durch Pseudonyme oder Codes ersetzt, um eine Identifikation der Teilnehmerinnen zu verhindern. Da das Thema Mental Load mitunter sehr persönliche und emotionale Bereiche berührt, wurde in den Interviews besonders auf eine respektvolle und sensible Gesprächsführung geachtet. Vor Beginn der Aufzeichnung gaben die Teilnehmerinnen ihr mündliches Einverständnis. Zudem wurden sie darüber informiert, dass sie jederzeit Fragen unbeantwortet lassen oder das Gespräch ohne Begründung abbrechen können.

3.4. Datenmanagement

Da diese Studie ein sensibles Thema behandelt, das sowohl das private als auch das berufliche Leben der Befragten betrifft, war die Einhaltung forschungsethischer Grundsätze von zentraler Bedeutung. Um die Rechte und das Wohlergehen der Teilnehmerinnen zu sichern, erfolgte die Durchführung im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und den ethischen Richtlinien der Universität Wien.

Die aufgezeichneten Interviews wurden in einem passwortgeschützten Ordner gespeichert, auf den ausschließlich ich Zugriff hatte. Nach der Erhebung erfolgte eine vollständige Transkription der Tonaufnahmen gemäß den Vorgaben von Kuckartz (2010, S. 44). Da die Befragten die Möglichkeit hatten, ihre bevorzugte Sprache für das Interview auszuwählen, wurden alle Interviews bis auf eine Ausnahme auf Luxemburgisch geführt und anschließend sinngemäß ins Hochdeutsche übersetzt. Dabei wurden die Transkripte anonymisiert und pseudonymisiert. Alle personenbezogenen und potenziell identifizierbaren Informationen wurden durch Pseudonyme oder Codes ersetzt. Auf die Kennzeichnung nonverbaler Elemente, wie etwa längeren Pausen, Lachen oder Betonungen, wurde bewusst verzichtet, da für die Auswertung der inhaltliche Gehalt der Aussagen im Vordergrund steht. Nach Abschluss der Transkription wurden die Tonaufnahmen gelöscht, um die Vertraulichkeit der erhobenen Daten sicherzustellen. Die fertigen Transkripte verblieben jedoch in einem passwortgeschützten Ordner, zu dem ebenfalls nur ich Zugang hatte.

3.5. Datenauswertung

Zur Auswertung des Datenmaterials wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2000) herangezogen. Grundsätzlich unterscheidet Mayring drei Formen der qualitativen Inhaltsanalyse: Zusammenfassung, Explikation und Strukturierung (Mayring, 2023, S. 98). Für diese Masterarbeit wurde eine Kombination aus strukturierender und zusammenfassender Inhaltsanalyse gewählt. Ziel dieses Vorgehens ist es, die zentralen Aussagen der Befragten zum Thema Mental Load herauszuarbeiten und diese thematisch geordneten Kategorien zuzuweisen. Diese Methode eignet sich daher besonders gut für das qualitative Forschungsdesign dieser Arbeit, da sie eine flexibel strukturierte und nachvollziehbare Analyse umfangreicher Textdaten ermöglicht. Dabei wird das Material schrittweise in kleinere sinnvolle Texteinheiten zerlegt und anschließend auf Grundlage eines deduktiv entwickelten Kategoriensystems ausgewertet (ebd., S. 97f.).

Im ersten Schritt wird dazu ein Kategoriensystem erstellt, das sich an den Zielen der Analyse orientiert und theoretisch begründet ist (ebd., S. 99). Dieses Kategoriensystem – auch

Kodierleitfaden genannt – entsteht auf Grundlage des theoretischen Vorwissens sowie des Interviewleitfadens. Der Leitfaden umfasst präzise Definitionen der Kategorien, beispielhafte Textstellen (sogenannte Ankerbeispiele) sowie – falls notwendig – Kodierregeln. Die Definitionen dienen dazu, eine einheitliche und nachvollziehbare Zuordnung von Textstellen zu gewährleisten. Ankerbeispiele veranschaulichen typische Aussagen, die exemplarisch für eine Kategorie stehen. Bei inhaltlichen Überschneidungen von Kategorien unterstützen zusätzliche Kodierregeln dabei, eine klare Abgrenzung sicherzustellen (ebd., S. 102).

Die Auswertung der Interviews erfolgt anschließend in mehreren Schritten. Zunächst werden relevante Textpassagen identifiziert, in sinnvolle Einheiten gegliedert und den deduktiv entwickelten Kategorien des Kodierleitfadens zugeordnet. Sollte eine Textstelle keiner der bisherigen Kategorien zugeordnet werden können, wird aus dem Material heraus induktiv eine neue Haupt- oder Unterkategorie entwickelt und in das Kategoriensystem aufgenommen. Deren Benennung orientiert sich dabei möglichst nah an den Formulierungen der Befragten, um ihre Perspektive authentisch abzubilden. Nach der ersten Kodierphase wird das Kategoriensystem auf seine Passung überprüft und bei Bedarf überarbeitet. Dabei wird insbesondere darauf geachtet, dass die Kategorien klar voneinander abgegrenzt, logisch strukturiert und in einem angemessenen Abstraktionsgrad auf die Forschungsfrage sowie dem Untersuchungsgegenstand abgestimmt sind. Sollte es hierbei zu Änderungen kommen, wird das gesamte Material erneut anhand des überarbeiteten Systems geprüft. Am Ende des Auswertungsprozesses liegt ein konsistentes Kategoriensystem mit Haupt- und Unterkategorien vor, dem alle relevanten Textstellen zugeordnet sind. Dieses bildet die Grundlage für die anschließende Ergebnisinterpretation, welche in Bezug zur Forschungsfrage sowie zum theoretischen Rahmen dieser Arbeit gesetzt werden (ebd., S. 98–100). Für die Erstellung und Verwaltung des Kategoriensystems sowie Datenanalyse wurde die Software MAXQDA (2024) verwendet. Die daraus gewonnenen Kategorien und Befunde werden im folgenden Kapitel *Darstellung der Ergebnisse* aufgeführt und ausführlich erläutert.

4. Darstellung der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die zentralen Ergebnisse der durchgeführten Interviews dargestellt und die Erfahrungen der befragten Mütter im Hinblick auf den Mental Load systematisch aufbereitet. Ziel ist es, einen umfassenden Einblick in das Erleben und die Wahrnehmung des Mental Load aus Sicht der Mütter zu gewinnen. Die Darstellung orientiert sich dabei sowohl an wiederkehrenden Mustern und gemeinsamen Erfahrungen als auch an individuellen Besonderheiten, die für das Verständnis des Phänomens relevant sind.

Die Ergebnispräsentation folgt fünf Hauptkategorien, die deduktiv aus dem theoretisch entwickelten Interviewleitfaden abgeleitet wurden. Innerhalb dieser Oberkategorien wurden weitere Unterkategorien induktiv aus dem erhobenen Datenmaterial herausgearbeitet, sodass sowohl theoretisch erwartete als auch neu entstehende Aspekte sichtbar werden. Zunächst werden die charakteristischen Merkmale des Mental Load dargestellt. Anschließend folgen das Begriffsverständnis und die subjektive Einschätzung der Belastung. Darauf aufbauend werden die Ursachen und Auslöser der Übernahme des Mental Load erläutert, gefolgt von den berichteten Auswirkungen auf die Betroffenen. Abschließend werden Strategien vorgestellt, mit denen die Mütter versuchen, den Mental Load zu bewältigen und zu reduzieren.

4.1. Charakteristiken des Mental Load

Die Mütter beschreiben den Mental Load anhand wiederkehrender Merkmale, die ihren Alltag prägen. In diesem Kapitel wird genauer auf diese zentralen Charakteristiken eingegangen. Das Kapitel gliedert sich in die folgenden Unterkapitel: unsichtbare Denkarbeit, grenzenlose Dauerverfügbarkeit, dauerhafte mentale Belastung sowie emotionale Verantwortung.

4.1.1. Unsichtbare Denkarbeit

Mental Load äußert sich in besonderer Weise als unsichtbare Denkarbeit. Die Interviews zeigen, dass diese für die befragten Mütter vor allem aus zwei zentralen Elementen besteht: dem vorausschauenden Planen sowie dem ständigen Erinnern und Merken von Aufgaben.

Das vorausschauende Planen umfasst das frühzeitige Organisieren von Materialien, Mahlzeiten, Kleidung oder Terminen, um den Ablauf des Familienalltags sicherzustellen. Auch längerfristige Aufgaben wie Arzttermine, Einkäufe oder die Organisation von Hobbys der Kinder werden in diesen Bereich eingeordnet. Aufgaben werden dabei nicht nur in der Gegenwart erledigt, sondern bereits mehrere Schritte im Voraus antizipiert, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten:

Also an sich fängt die erste Sache schon am Tag davor an. Deshalb beginne ich auch schon bei -1 beim Tag 0 an. Weil wir zu so viele sind, muss ich meistens schon am Tag davor überlegen, was am nächsten Tag ansteht, und dann auch alles vorbereiten (Transkript 12, S. 1, Z. 7-10).

Das Beispiel zeigt exemplarisch, wie stark dieses vorausschauende Denken den Alltag prägt. Die Mutter plant den kommenden Tag nicht spontan, sondern bereits im Voraus, um die Abläufe für alle Familienmitglieder sicherzustellen. Damit wird deutlich, dass Denkarbeit weit über den eigentlichen Moment der Handlung hinausgeht.

Ein weiterer Bestandteil der unsichtbaren Denkarbeit ist das ständige Erinnern, Mitdenken und Koordinieren von Aufgaben. Viele Mütter berichten, dass sie nicht nur ihre eigenen

Verpflichtungen im Blick behalten, sondern zugleich für Partner und Kinder „mitdenken“ müssen. Zwar übernehmen Männer grundsätzlich Aufgaben, jedoch häufig erst, wenn sie ausdrücklich darum gebeten werden. Die Vorarbeit – also überlegen, was ansteht, Prioritäten setzen, Informationen bereitstellen oder Aufgaben vorbereiten – bleibt in den meisten Fällen bei den Müttern. Delegation entlastet daher nur begrenzt, weil das eigentliche „Daran-denken“ weiterhin bei ihnen liegt. Typisch ist, dass Erinnerungen mehrfach ausgesprochen werden müssen, da ein einmaliger Hinweis oft nicht ausreicht. Viele Frauen beschreiben dieses dauerhafte mentale Präsenzhalten als belastend, weil sie das Gefühl haben, nichts vergessen zu dürfen:

Also es ist nicht nur so, dass ich an mich selbst denken muss, sondern auch für die anderen drei mitdenken muss. [...] Das sind Dinge, die mich an sich nicht betreffen, aber ich muss es organisieren, sonst geht es verloren (Transkript 6, S. 7, Z. 306-311).

Ich muss eher daran denken, dass mein Mann daran denkt, unser Kind zum Musikunterricht zu bringen. Das kam schon mal vor, dass er es vergessen hat. Auf einmal schreibt mir die Musiklehrerin „Kommt X nicht zum Unterricht?“ (Transkript 10, S. 6, Z. 250-253).

In den Zitaten wird greifbar, dass Mütter über ihre eigenen Aufgaben hinaus auch für Partner und Kinder mitdenken. Im ersten Zitat wird ersichtlich, dass organisatorische Aufgaben, selbst solche, die sie eigentlich nicht unmittelbar betreffen, bei der Befragten verbleiben, weil sonst niemand den Überblick behält. Das zweite Zitat zeigt exemplarisch, wie Delegation nur unvollständig entlastet: Zwar übernimmt der Partner die Aufgabe, das Kind zum Musikunterricht zu bringen, doch das Erinnern und Kontrollieren bleibt bei der Mutter. Damit wird deutlich, dass diese mentale Vorarbeit einen wesentlichen Teil des Mental Load ausmacht und als dauerhaft anstrengend erlebt wird. Diese unsichtbare Verantwortung bleibt auch dann bestehen, wenn einzelne Tätigkeiten formal abgegeben werden.

Ein wiederkehrendes Muster in den Interviews ist die Wahrnehmung, dass die Verantwortung für Haushalt, Kinder und die alltägliche Organisation sowohl gesellschaftlich als auch von den Frauen selbst als selbstverständlich gilt. Diese Zuständigkeit wird nicht nur als „natürlicher“ Bestandteil der Mutterrolle verstanden, sondern häufig verinnerlicht und kaum hinterfragt. Daraus entsteht eine doppelte Unsichtbarkeit der Care- und Denkarbeit: Sie wird weder öffentlich thematisiert noch von den Betroffenen als eigenständige Leistung anerkannt:

Das ist wirklich ein wichtiger Punkt, weil wir Frauen oft denken „Das ist so, das muss so sein! Das ist selbstverständlich“ (Transkript 11, S. 16, Z. 720-722).

Ich glaube, dass es nicht nur die Sichtbarkeit in der Gesellschaft ist, sondern auch die Sichtbarkeit bei den Frauen selbst. [...] Also ich weiß nicht, wie oft ich das Gefühl habe, als hätte ich nichts gemacht. Und wenn ich dann mal intensiv darüber

nachdenke, was ich dann wirklich den ganzen Tag gemacht habe, dann ist das nicht nichts. Aber dennoch bewerte ich es als nichts, weil es etwas ist, was man automatisch macht und weil es einfach zum Alltag gehört (Transkript 4, S. 11, Z. 511-517).

Beide Stellen zeigen auf, wie selbstverständlich Care- und Denkarbeit wahrgenommen wird und wie unsichtbar sie dadurch bleibt. Während B11 beschreibt, wie gesellschaftliche Erwartungen verinnerlicht werden, dass bestimmte Verantwortungsbereiche „so sein müssen“, zeigt B4, wie diese Selbstverständlichkeit zu einer Abwertung der eigenen Leistung führt. Sie erlebt ihre umfangreiche Alltagsarbeit nicht als Arbeit, weil sie „automatisch“ und alltäglich geschieht. Dies wird auch in weiteren Aussagen sichtbar, etwa wenn eine Mutter ihre Organisationsarbeit herunterspielt mit der Bemerkung, es seien „nur ein paar Kreuze machen und eine Mail verschicken“ (Transkript 10, S. 11, Z. 512-513). Dies weist darauf hin, dass die Unsichtbarkeit der Denkarbeit nicht nur durch gesellschaftliche Strukturen entsteht, sondern auch durch die individuelle Selbstwahrnehmung verstärkt wird.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass unsichtbare Denkarbeit nicht aus einzelnen Tätigkeiten besteht, sondern eine kontinuierliche Vor- und Nachbereitung zahlreicher Abläufe umfasst. Obwohl diese Arbeit zentral für das Funktionieren des Familienalltags ist, bleibt sie im Hintergrund. Sie wird als selbstverständlich betrachtet, nicht anerkannt und häufig sogar von den Frauen selbst entwertet.

4.1.2. Grenzenlose Dauerverfügbarkeit

Die Mütter schildern, dass Mental Load nicht zeitlich begrenzt ist, sondern mit einer ständigen Bereitschaft und Erreichbarkeit verbunden bleibt. Mutterschaft wird nicht als „Job mit Feierabend“ erlebt, sondern vielmehr als 24/7-Verantwortung, die sowohl im häuslichen Umfeld als auch während der Arbeitszeit, Freizeit oder sogar im Urlaub präsent ist. Dies zeigt sich insbesondere in der permanenten Erreichbarkeit über Handy oder digitale Kommunikationskanäle. Viele Frauen berichten, dass sie selbst während sportlicher Aktivitäten, in Pausen oder nachts nicht abschalten können und weiterhin gedanklich mit organisatorischen Fragen beschäftigt sind oder auf eingehende Nachrichten warten:

Ich glaube, es ist mehr die Kombination aus Arbeit und Zuhause. [...] Also ich glaube schon, dass man dann nicht immer zu 100 % an dem Ort ist, an dem man gerade ist. Und ich fühle mich auch so, als wenn ich bei jedem Ort sein müsste. Ich fühle mich auch so, als würde jeder mich brauchen. Sonst würde sich auch keiner melden (Transkript 6, S. 8, Z. 346-355).

Hier wird sichtbar, wie eng die verschiedenen Lebensbereiche – Arbeit, Familie und Freizeit – miteinander verwoben sind. B6 beschreibt, dass sie sich nie vollständig auf einen Ort oder eine Tätigkeit konzentrieren kann, weil sie gedanklich stets verfügbar bleibt. Das Gefühl, „bei

jedem Ort sein zu müssen“, verdeutlicht die innere Dauerpräsenz, die durch ständige Erreichbarkeit entsteht. Mental Load liegt somit nicht nur in der Menge an Aufgaben, sondern auch in der Schwierigkeit, sich davon abzugrenzen oder abzuschalten.

Deutlich wird zudem, dass private und berufliche Gedanken ineinanderfließen, wenn auch in unterschiedlicher Ausprägung. Während einige Mütter betonen, dass sie familiäre Aufgaben auch während der Arbeit im Kopf mitführen oder in Pausen erledigen, nehmen andere berufliche Anliegen mit nach Hause. Gemeinsam ist den Aussagen, dass es häufig schwierig ist, die Grenzen zwischen beiden Lebensbereichen klar zu ziehen.

Das heißt, obwohl man auf der Arbeit ist, ist man schon zugleich dabei darüber nachzudenken, was man zuhause noch alles irgendwie organisieren muss oder wie der Tagesablauf nach der Arbeit noch aussieht (Transkript 11, S. 1, Z. 35-38).

Die Textstelle illustriert, wie stark sich berufliche und familiäre Anforderungen überlappen. Obwohl sich die Befragte physisch am Arbeitsplatz befindet, bleibt sie gedanklich mit häuslichen Aufgaben beschäftigt. Dies verdeutlicht, dass Mental Load nicht an räumliche oder zeitliche Grenzen gebunden ist, sondern als konstante mentale Präsenz fortbesteht, die beide Lebensbereiche durchdringt. Einige Mütter berichten, bewusst Strategien zu entwickeln, um Arbeit und Familie voneinander abzugrenzen, etwa durch feste Zeitblöcke oder das Abschalten des Arbeitstelefons. Für die Mehrheit bleibt jedoch die Erfahrung bestehen, dass die gedankliche Präsenz für Kinder und Familie nicht vollständig unterbrochen werden kann.

Eng mit dieser Dauerverfügbarkeit verstrickt sind Rollenkonflikte. Mehrere Mütter berichten, dass sie gleichzeitig verschiedene Rollen erfüllen müssen – Mutter, Berufstätige, Partnerin, Organisatorin – ohne einer dieser Rollen vollständig gerecht werden zu können. B4 spricht in diesem Zusammenhang von einer „zweiten Schicht“ nach der Erwerbsarbeit und erklärt, dass man „permanent in diesen zwei Lebenswelten hin und herspringen“ müsse (Transkript 4, S. 10, Z. 436-437). Besonders deutlich wird, dass viele den Anspruch verspüren, beruflich erfolgreich zu sein und zugleich den Erwartungen einer „guten Mutter“ zu entsprechen:

Ich weiß nicht, ob es nicht vielleicht auch so eine Vorstellung ist, die man als Frau von sich selbst hat. Dass man irgendwie noch diese tradierte Rolle hat von „Was muss eine Frau leisten? Welche Rolle hat eine Frau in der Familie?“ und dann dabei komplett vergisst, dass wir heute nicht mehr ganz zuhause sind und uns nicht nur darum kümmern müssen. Es wird auch gleichzeitig von uns verlangt beziehungsweise von uns erwartet wird oder die Erwartung an uns selbst haben, dass wir dann auch noch berufstätig sein sollen und idealerweise auch noch eine erfolgreiche Karriere haben. Und das crasht irgendwie zusammen (Transkript 4, S. 6f., Z. 280-288).

Die Interviewpassage macht sichtbar, wie sich ein Rollenkonflikt aus der Überlagerung traditioneller und moderner Erwartungen ergibt. Die Befragte beschreibt die Schwierigkeit,

tradierte Vorstellungen weiblicher Zuständigkeit in der Familie mit dem gleichzeitigen Anspruch auf berufliche Tätigkeit und Karriere zu vereinbaren. Dadurch wird deutlich, dass Mental Load nicht nur aus organisatorischen Anforderungen entsteht, sondern auch aus der inneren Spannung zwischen widersprüchlichen Rollenbildern. Diese Spannung wird als belastend und ermüdend erlebt und lässt sich nur schwer kontrollieren. Ähnliche Erfahrungen schildern auch B10 und B13, die betonen, nicht auf die Rolle der Hausfrau reduziert werden zu wollen, gleichzeitig jedoch einen Großteil der häuslichen Verantwortung zu tragen.

Insgesamt wird Mental Load von den Müttern als grenzenlose Dauerverfügbarkeit erlebt, die nicht nur organisatorische Anforderungen umfasst, sondern auch eine permanente mentale Präsenz über alle Lebensbereiche hinweg erzeugt. Diese fehlende Abgrenzbarkeit verstärkt Rollenkonflikte und trägt wesentlich zu Erschöpfung und innerer Anspannung bei.

4.1.3. Dauerhafte mentale Belastung

Während im vorherigen Abschnitt die strukturelle Entgrenzung im Fokus stand – also die zeitliche, räumliche und organisatorische Ausdehnung von Verantwortung –, richten die folgenden Aussagen den Blick auf die innere Dimension dieser Belastung. Dabei wird deutlich, dass Mental Load auch dann fortbesteht, wenn keine konkreten Aufgaben anstehen, da er sich als dauerhafte gedankliche Präsenz und innere Anspannung äußert.

Viele Mütter schildern, dass sie selbst in Ruhephase gedanklich weiterarbeiten. Die Verantwortung für Kinder, Haushalt und organisatorische Abläufe bleibt mental präsent. Immer wieder drängen Aufgaben, Termine oder To-dos ins Bewusstsein. Einige berichten, dass sie selbst nachts wach liegen, über Aufgaben nachdenken oder sich Notizen machen, um nichts zu vergessen. Häufig sprechen die Frauen von einem ständigen „Gedankenkarussell“, einem „Hamsterrad“ oder einer „nie endenden To-do-Liste“, um den Zustand dauernder innerer Unruhe zu veranschaulichen. Einige berichten zudem von körperlichen Folgen wie Schlafstörungen oder Erschöpfung:

Ich kann nie ganz auf null gehen. Ich kann vielleicht auf einer Skala von 1 bis 10 auf einer Zwei, Drei sein und ganz selten auf einer Eins oder Null. Ich merke also, dass ich nie ganz loslassen kann. Und ich glaube, das ist genau das, was es so anstrengend macht. Also, dass man nie wirklich loslassen kann. Man ist immer irgendwie im positiven Bereich der Skala. Oder so auf eine Null oder in den Minusbereich kommt man selten. Ich komme nicht mal im Urlaub dahin (Transkript 12, S. 18f., Z. 857-864).

Diese Passage lässt erkennen, wie tief die innere Anspannung verankert ist und dass vollständige mentale Ruhe kaum erreichbar scheint. Selbst im Urlaub oder in Phasen vermeintlicher Entlastung bleibt das Gefühl bestehen, nicht loslassen beziehungsweise nie

wirklich abschalten zu können, was als typisches Merkmal von Mental Load interpretiert werden kann. Die Befragte beschreibt damit eine dauerhafte innere Alarmbereitschaft, die sich nur schwer unterbrechen lässt.

Typisch ist neben der gedanklichen Organisation auch eine emotionale Dauerpräsenz. Viele Mütter berichten, dass ständige Sorgen um das Wohl der Kinder, die Partnerschaft oder familiäre Situationen präsent bleiben. Diese emotionale Sorge ist eng mit dem Verantwortungsgefühl verknüpft und reicht über praktische Aufgaben hinaus. Dadurch bleibt mentale Erholung selbst dann aus, wenn äußere Abläufe organisiert sind:

Wenn ich dann einmal Ruhe habe, dann kommen auch so Gedanken wie „Was könnte X noch bedrücken?“, „Was könnte Z noch bedrücken?“ oder „Mache ich alles richtig mit Y?“ und „Wie steht es um die Beziehung?“, „Ist mein Partner noch zufrieden oder nicht?“ Genau, diese Gedanken sind schon präsent (Transkript 11, S. 6, Z. 242-246).

Dieses Beispiel verdeutlicht nochmals, dass Mental Load nicht nur aus organisatorischen Aufgaben besteht, sondern auch eine emotionale Mitverantwortung einschließt. Er wirkt wie ein stetiger Hintergrundprozess, der unabhängig von äußeren Anforderungen weiterläuft. Diese emotionale Dimension wird im Kapitel 4.1.4 *Emotionale Verantwortung* noch vertieft.

Ein eng damit verknüpfter Aspekt ist das Plan-B-Denken, also die ständige Bereitschaft, auf Unvorhergesehenes flexibel reagieren zu müssen. Der Familienalltag ist häufig von unplanbaren Ereignissen geprägt, wie etwa Krankheitsfällen der Kinder, Terminverschiebungen oder unerwarteten organisatorischen Zwischenfällen, die eine spontane Umorganisation erfordern. Die Verantwortung, in solchen Situationen alternative Lösungen zu finden, liegt dabei meist bei den Frauen. Viele Mütter schildern, dass sie immer schon mitdenken, „was wäre, wenn etwas dazwischenkommt“. Mental Load zeigt sich hier als ständige Spannung zwischen Vorausplanen und spontanem Umplanen. Diese Balance dauerhaft aufrechtzuerhalten, erfordert kontinuierliche Aufmerksamkeit und Energie und wird von vielen Befragten als alltäglicher Normalzustand erlebt:

Also ich habe irgendwie die Erfahrung gemacht, es gibt quasi bei mir nicht so diesen einen Alltag, weil jeden Tag hat mich irgendwas anderes erwartet, weil die Kinder mal krank sind oder so. Es ist immer irgendwas (Transkript 13, S. 1, Z. 7-10).

Und ich möchte dann natürlich auch am besten so, dass auch alles so läuft, wie ich mir das schön vorher überlegt habe oder so organisiert habe. Und oft läuft es halt absolut nicht so, weil irgendwas dazwischenkommt. Dann fällt ein Kind hin, dann ist das Knie offen, dann man muss das versorgt werden. [...] Dann kann ich nicht das machen, was ich geplant hatte. Oder dann werden die beiden krank. Es kommt immer irgendwas (Transkript 13, S. 11, Z. 515-522).

Die Interviewstellen von B13 fungieren als Hinweis auf die ständige Spannung zwischen Planung und Flexibilität: Der Alltag ist zwar auf feste Routinen ausgerichtet, jedoch zugleich von fortlaufender Anpassung geprägt. Selbst sorgfältige Organisation wird durch unvorhersehbare Ereignisse immer wieder unterbrochen, was zusätzliche mentale Anstrengung und Frustration erzeugt. Mehrere Mütter berichten zudem, dass bereits kleinere Zusatzereignisse wie Schulversammlungen, Kindergeburtstage oder Reparaturen den ohnehin dichten Familienalltag aus dem Gleichgewicht bringen. Wie B12 es formuliert, erfordert „alles, was so außerhalb der Norm liegt“ liegt, eine unmittelbare Anpassung und erhöht den empfundenen Stress spürbar (Transkript 12, S. 9, Z. 387). Diese ständige Bereitschaft zur Neuorganisation trägt wesentlich zur anhaltenden mentalen Belastung bei.

Alles in allem wird klar, dass Mental Load von den Müttern als dauerhafte mentale und emotionale Belastung erlebt wird, die unabhängig von konkreten Aufgaben fortbesteht. Die permanente gedankliche Präsenz, emotionale Mitverantwortung und ständige Bereitschaft zur Neuorganisation tragen wesentlich dazu bei, dass mentale Erholung kaum möglich ist.

4.1.4. Emotionale Verantwortung

Bei der Analyse der Interviewdaten tritt hervor, dass sich Mental Load der befragten Mütter nicht nur in der Planung und Organisation des Familienalltags äußert, sondern in erheblichem Maße auch durch emotionale Verantwortung geprägt ist. Gemeint ist eine dauerhafte innere Zuständigkeit für das emotionale Gleichgewicht der Familie.

Ein wiederkehrendes Muster über nahezu alle Interviews hinweg ist, dass sich die Kinder – und teilweise auch der Partner – mit Sorgen, Konflikten oder emotionalen Problemen vorrangig an die Mutter als emotionale Ansprechperson wenden. Diese Rolle wird selten aktiv angestrebt, sondern ergibt sich aus familiären Routinen und Rollenerwartungen:

Normalerweise bin ich die erste Person, nach der sie rufen, wenn sie Probleme haben oder sie Streit miteinander haben. Auch mein Mann, wenn es ihm nicht gut geht, dann kommt er auch zu mir, wie soll es sonst gehen? [...] Aber im Allgemeinen bin ich schon eher die Person, an die sie sich wenden, wenn sie Schwierigkeiten haben (Transkript 1, S. 4, Z. 171-181).

Aus der Formulierung wird ersichtlich, dass die Mutter innerhalb der Familie als zentrale emotionale Anlaufstelle fungiert. Diese Zuständigkeit erscheint weitgehend selbstverständlich und wird kaum hinterfragt. Auch andere Mütter berichten, dass sie als erste Ansprechperson wahrgenommen werden, selbst wenn Väter emotional präsent sind. Nur vereinzelt wird eine ausgeglichene Verteilung beschrieben, was auf eine bestehende Geschlechterasymmetrie in der emotionalen Zuständigkeit hinweist.

Neben dieser reaktiven Rolle beschreiben Mütter eine permanente innere Aufmerksamkeit für Stimmungswechsel und unausgesprochene Bedürfnisse:

Also er kümmert sich schon, aber trotzdem würde ich sagen, bin ich da so die primäre Person, die auch die Antennen dafür hat, so „Ah, da ist irgendwas im Busch“. Da braucht jemand irgendwie vielleicht gerade emotionale Unterstützung oder so. Dann entweder kümmere ich mich selbst darum oder wenn ich gerade nicht kann, dann frage ich halt, ob mein Partner das übernehmen kann (Transkript 13, S. 4, Z. 145-150).

Die Metapher der „Antennen“ verdeutlicht die permanente innere Bereitschaft, emotionale Signale wahrzunehmen und darauf zu reagieren – ein zentrales Element des emotionalen Mental Load. Die Mutter fungiert dabei nicht nur reaktiv als emotionale Ansprechperson, sondern auch proaktiv als „Stimmungsanalytikerin“, die Spannungen frühzeitig registriert und daraus Verantwortung ableitet.

Viele Befragte erleben sich zudem als Wächterinnen des gesamten familiären Wohlbefindens. Ihre mentale Energie richtet sich darauf, dass es allen Familienmitgliedern gut geht – körperlich, psychisch und sozial. Diese Sorge wird als stetiges Grundgefühl und Bestandteil mütterlicher Verantwortung empfunden:

Meine Tochter hat beispielsweise ein paar Schwierigkeiten in der Schule. [...] Dann frage ich mich eben oft, inwiefern das meine eigene Schuld ist, dass ich sie vielleicht beeinflusst habe. [...] Ich stelle mich daher selbst viel in Frage. Auch wenn die Kinder Streit miteinander haben, dann frage ich mich auch, ob ich sie nicht gut genug versorgt habe, ob ich sie so erzogen habe (Transkript 1, S. 5, Z. 194-204).

Das Zitat illustriert die Tendenz zur Selbstzuschreibung mütterlicher Verantwortung. Schwierigkeiten der Kinder werden als persönliches Versagen gedeutet. Die Mutter sorgt sich somit nicht nur um das Wohlergehen ihrer Kinder, sondern empfindet zugleich Schuldgefühle, durch ihr eigenes Verhalten mitverantwortlich für deren Belastungen zu sein. Wenn Kinder traurig, gestresst oder unzufrieden sind, empfinden viele Mütter dies unmittelbar als eigene Belastung. Eine Teilnehmerin beschreibt dies als „Dämpfer auf die eigene Freude und Zufriedenheit“, wenn es ihren Kindern schlecht geht (Transkript 2, S. 6, Z. 289-290). Damit wird deutlich, wie eng das emotionale Wohl der Kinder mit dem Selbstempfinden der Mütter verknüpft ist. Neben schulischen oder gesundheitlichen Themen beziehen sich die Sorgen auch auf alltägliche Sicherheitsaspekte. Gedanken über das Wohlergehen der Kinder bleiben häufig präsent, selbst wenn objektiv keine Probleme bestehen. Auch im Urlaub oder während der Arbeit hoffen sie ständig, dass „alles gut läuft“.

Ein weiterer zentraler Aspekt ist die Verantwortung für familiäre Harmonie und Zusammenhalt. Viele Mütter sehen es als ihre Aufgabe an, Spannungen wahrzunehmen, Streit

zu schlichten und eine positive Atmosphäre zu sichern. Mehrfach wird berichtet, dass die allgemeine Stimmung der Familie stark von ihrer eigenen emotionalen Verfassung abhängt:

Also ich würde sagen, dass es auch sehr viel von mir selbst und meinem Gemütszustand abhängt. Wenn ich jetzt ganz nervös bin und wirklich nervig oder relativ dünnhäutig bin, dann spiegeln die Kinder mich extrem. Das heißt, es ist schon so, dass das effektiv bei mir schon liegt (Transkript 4, S. 4, Z. 174-177).

Die Aussage veranschaulicht, dass Mütter das emotionale Klima der Familie als Spiegel ihrer eigenen Stimmung wahrnehmen. Sie erleben, dass Unruhe, Stress oder Anspannung unmittelbar auf die Kinder übergehen und leiten daraus eine Verpflichtung zur emotionalen Selbstregulation ab. Dies führt häufig dazu, dass sie versuchen, auch in Stresssituationen ruhig und empathisch zu bleiben, um negative Emotionen nicht weiterzugeben.

Darüber hinaus berichten Mütter, dass sie Konflikte zwischen Geschwistern schlichten, Rituale wie gemeinsame Mahlzeiten organisieren oder bewusst für Versöhnung sorgen. Diese Form der emotionalen Beziehungsarbeit dient der Stabilisierung des familiären Gefüges:

Man kann fast sagen, dass ich ein People Pleaser im Familienumfeld bin. Ich versuche eigentlich alle Fronten zu klären und das kostet mir dann als Pol des Ganzen immer sehr viel Kraft (Transkript 11, S. 5, Z. 226-229).

Das Zitat verdeutlicht exemplarisch die Selbstwahrnehmung der Mutter als emotionaler Pol und Vermittlerin innerhalb des Familiensystems. Sie bemüht sich, Spannungen auszugleichen und Harmonie aufrechtzuerhalten, häufig auf Kosten der eigenen Bedürfnisse. Dieses Muster zeigt, dass emotionale Verantwortung zwar Ausdruck von Fürsorge ist, zugleich jedoch einen zentralen Bestandteil des unsichtbaren Mental Load darstellt, der mit Erschöpfung und hohen Anforderungen an emotionale Stabilität verbunden ist.

Ähnlich bezeichnet sich eine Mutter selbst als „emotionaler Mülleimer“ der Familie, an dem alle Spannungen abgeladen werden:

Wir sagen immer, dass wir emotionale Mülleimern sind, weil alle Emotionen bekommen wir dahin gelegt. Und jeder, der nach Hause kommt, ist müde, und weint oder ist mal schlecht gelaunt und lässt das dann an mir aus und ich dann natürlich irgendwann auch an ihnen, weil ich nicht mehr kann (Transkript 5, S. 5, Z. 217-221).

Das Bild des „emotionalen Mülleimers“ verdeutlicht jenen Anteil des Mental Load, der im Aufnehmen, Verarbeiten und Regulieren fremder Emotionen besteht – oft ohne bewusste Abgrenzung. Dadurch stabilisieren sie das familiäre Gleichgewicht, tragen aber gleichzeitig die Folgen der emotionalen Belastung. Auffällig ist zudem, dass viele Mütter diese emotionale Zuständigkeit als geschlechtsspezifisch wahrnehmen. Sie beschreiben, über mehr Empathie zu verfügen als ihre Partner und dadurch automatisch in die Rolle derjenigen zu

geraten, die Emotionen wahrnehmen, ansprechen und regulieren. Einzelne berichten zwar, dass Väter situativ harmonisierend wirken oder Aufgaben übernehmen, am Gesamteindruck einer überwiegend mütterlichen Emotionsarbeit ändert dies jedoch wenig.

Insgesamt zeigt sich, dass emotionale Verantwortung einen zentralen Bestandteil des Mental Load darstellt und weit über die Organisation des Familienalltags hinausgeht. Die dauerhafte Zuständigkeit für emotionale Bedürfnisse, Harmonie und Stimmungsregulation wird überwiegend von Müttern getragen und ist eng mit Erschöpfung sowie hohen Anforderungen an emotionale Stabilität verbunden.

4.2. Bekanntheit von Mental Load und Wahrnehmung der Belastung

Aus den Interviews wird deutlich, dass das Konzept Mental Load den befragten Müttern in unterschiedlichem Maße bekannt ist und individuell interpretiert wird. Während einige den Begriff bereits aus Medien oder eigener Lektüre kannten, setzten sich viele erst im Zuge spürbarer Überlastung oder im Interview intensiver damit auseinander. Unabhängig vom theoretischen Vorwissen konnten jedoch alle Befragten Elemente dieser Belastung in ihrem Alltag wiedererkennen. Damit zeigt sich, dass das Verständnis von Mental Load weniger auf theoretischem Wissen, sondern stark auf persönlichen Erfahrungen beruht. Zwei Perspektiven lassen sich dabei unterscheiden: ein enger, familienbezogener Zugang und ein weiter gefasstes, bereichsübergreifendes Verständnis. Beide Sichtweisen hängen eng mit der Selbstwahrnehmung der Frauen als Hauptverantwortliche für den Familienalltag zusammen. Im Folgenden wird erläutert, wie die Befragten Mental Load inhaltlich verstehen und deuten.

4.2.1. Begriffsverständnis von Mental Load

Ein zentraler Aspekt im Begriffsverständnis von Mental Load ist die asymmetrische Aufteilung zwischen Denken und Handeln im Familienalltag. Wie bereits erwähnt, berichten viele, dass sie für Planung, Organisation und Koordination verantwortlich sind, während ihre Partner Aufgaben meist erst nach Aufforderung ausführen. Die Frauen übernehmen damit eine Form unsichtbarer Denkarbeit, die über die Ausführung von Aufgaben hinausgeht. Mental Load beschreibt somit weniger das Tun selbst als vielmehr das ständige Denken an das, was getan werden muss – etwas, das im Hintergrund und oft unbemerkt abläuft:

Also man ist der Manager, der an alles denken muss, auch wenn man nicht unbedingt alles „executed“. Man muss dem Mann sagen, was er zu tun hat. Man muss den Kindern sagen, was sie machen sollen. Man muss aufpassen, dass man nichts verpasst. Es ist nicht nur so wie bei meinem Mann mit dem Einkauf. Er geht zwar einkaufen, aber ich muss ihn halt daran erinnern und eine Einkaufsliste schreiben. Das ist eben auch das, was ich dann bin. An viele Dinge denken, auch wenn man sie nicht selbst

erledigen muss, man muss trotzdem dafür sorgen, dass sie erledigt werden (Transkript 2, S. 7, Z. 324-331).

Hier zeigt sich exemplarisch, dass die eigentliche Belastung weniger in der körperlichen Arbeit, sondern in der ständigen kognitiven Verantwortung liegt. B2 beschreibt ihre Rolle als eine Art „Managerin“ des Familienalltags. Obwohl sie viele Tätigkeiten nicht selbst ausführt, trägt sie die Verantwortung für deren Planung und Umsetzung. Damit wird das Kernverständnis von Mental Load als unsichtbare Planungs- und Denkarbeit deutlich.

Viele Mütter beschreiben Mental Load als dauerhaftes Gefühl mentaler Überlastung, das durch die ständige Präsenz von Gedanken, Aufgaben und Verantwortlichkeiten entsteht. Mental Load äußert sich dabei nicht nur in einzelnen Momenten der Anspannung, sondern als ein kontinuierlicher Zustand innerer Unruhe, bei dem der Kopf nie wirklich abschalten kann:

Es ist, als wäre dein Kopf so eine Kiste und du möchtest so viele Lego-Stücke hineinquetschen, die eigentlich hineingequetscht werden müssen. Aber du hast keine Chance, das passt einfach alles nicht rein, es sind einfach zu viele Lego-Stücke. Das heißt, du hast dauerhaft das Gefühl von „Es ist zu viel“. Und ich habe eigentlich nie das Gefühl, dass diese Kiste leer wäre. Ich habe also selten so eine Leere im Kopf (Transkript 5, S. 7, Z. 291-296).

Diese Metapher macht das Gefühl ständiger mentaler Überfüllung greifbar. Der Kopf bleibt dabei selten „leer“, sondern ist dauerhaft mit Aufgaben, To-do-Listen und Sorgen angefüllt, die sich ununterbrochen fortsetzen. Auch andere Befragte verwenden ähnliche Bilder wie „50 Tabs gleichzeitig offen“, was anschaulich zeigt, wie das parallele Denken und Organisieren ihren mentalen Zustand prägt (Transkript 7, S. 5, Z. 221). B4 hingegen beschreibt es als ein „Rad am Laufen halten“ (Transkript 4, S. 6, Z. 256). Insgesamt zeigen diese bildhaften Beschreibungen, dass Mental Load als Zustand permanenter geistiger Anspannung erlebt wird der kaum Erholung zulässt.

In mehreren Interviews wird deutlich, dass sich die mentale Belastung auch körperlich bemerkbar macht. Eine Mutter beschreibt dieses Empfinden als „Überstimulation vom Gehirn und von den Emotionen“, verbunden mit dem Gefühl, „ständig überreizt“ und „wie kurz vor einem Herzinfarkt“ zu sein (Transkript 11, S. 6, Z. 275–277). Diese Aussage verdeutlicht, dass mentale Überforderung in ein ganzheitliches Erschöpfungserleben übergehen kann, begleitet von Symptomen wie Schlafstörungen, innerer Unruhe und dem Gefühl, nur noch zu funktionieren. Auf die konkreten Auswirkungen wird in Kapitel 4.4. *Auswirkungen auf Wohlbefinden, Alltag und Beziehung* näher eingegangen.

Neben dem engen, auf den Familienalltag fokussierten Verständnis zeigen mehrere Interviews ein weiter gefasstes Verständnis von Mental Load. Dabei wird das Phänomen nicht nur als

individuelle Überforderung beschrieben, sondern als gesellschaftlich verankertes Belastungsmuster, das verschiedene Lebensbereiche umfasst.

Ein Beispiel hierfür ist die Erweiterung der Verantwortung über den engsten Familienkreis hinaus. Mental Load umfasst nicht nur organisatorische und fürsorgliche Aufgaben innerhalb der Kernfamilie, sondern schließt auch das Mitdenken und emotionale Kümern um Personen im weiteren sozialen Umfeld ein. Dadurch wird deutlich, dass Mental Load auch eine soziale und emotionale Dimension besitzt, in der Gedanken an andere Menschen dauerhaft präsent sind:

Auch nach den Großeltern schauen, ob es ihnen gut geht. Und auch das Soziale. Beispielsweise ich habe eine Freundin, die ist gerade in einer ganz schwierigen Situation in ihrem Leben und ich denke auch an sie und frage auch bei ihr nach, wie es ihr geht und ob sie Hilfe braucht. [...] Oder auch meine Mutter, die manchmal fragt, wann ich sie wieder mal besuchen kann. [...] Es sind nicht nur die Kinder und mein Mann, die Hilfe brauchen und für die ich da sein muss, sondern auch Familie und Freunde sind hierbei wichtig. [...] Und auch die Katze möchte gerne versorgt werden (Transkript 1, S. 12, Z. 542-556).

Hier wird Mental Load als umfassende mentale Fürsorgearbeit beschrieben, die über Haushalt und Kindererziehung hinausgeht. B1 übernimmt Verantwortung für das Wohlergehen von Eltern, Freund*innen und Haustieren, wodurch sich Mental Load auf ein erweitertes soziales Beziehungsnetz erstreckt. Auch B5 verweist zudem auf Gedanken an Freundschaften, Geburtstage oder soziale Kontakte, etwa „Mit wem gehe ich jetzt essen?“, „Mit wem muss ich einen Termin ausmachen?“ oder „Wem muss ich für den Geburtstag gratulieren?“ (Transkript 5, S. 8, Z. 359–361). Solche scheinbar kleinen sozialen Aufgaben bilden eine konstante mentale Hintergrundaktivität, die Energie bindet und den Alltag strukturiert.

Des Weiteren wird Mental Load von einigen Müttern als Überlagerung beruflicher und familiärer Anforderungen erlebt. Dabei betrifft er nicht nur private Aufgaben, sondern auch berufliche Verpflichtungen, die gedanklich parallel mitlaufen und zur mentalen Beanspruchung beitragen:

Ich denke eher an meine eigene Arbeit, dass ich noch einige Kurse vorbereiten muss, für die Schüler organisieren muss, einen Brief an die Eltern schreiben, jemandem anrufen muss und so weiter. Damit bin ich manchmal mehr beschäftigt als mit den Kindern (Transkript 3, S. 3, Z. 118-121).

Daran wird sichtbar, dass berufliche Aufgaben zunehmend Teil des mentalen Alltags sind und sich nicht klar von familiären Verantwortlichkeiten trennen lassen. Der mentale Aufwand entsteht dabei durch das gleichzeitige Mitdenken mehrerer Rollen, als Mutter, Berufstätige und Organisatorin. Viele Frauen bleiben auch außerhalb der Arbeitszeit gedanklich mit

beruflichen To-dos beschäftigt, etwa durch ständige Erreichbarkeit oder das Planen von Aufgaben während familiärer Tätigkeiten. Mental Load zeigt sich somit als dauerhafter Spagat zwischen Arbeit und Familie, bei dem sich beide Bereiche überlagern.

Eine Mutter beschreibt zudem, dass die mentale Belastung selbst dann bestehen bleibt, wenn sie versucht, sich bewusst zu entlasten:

Ich würde schon sagen, dass mein Mental Load hier zuhause weniger geworden ist, indem ich mich umorganisiert habe und meine Prioritäten geändert habe. Aber diesen Raum habe ich ganz schnell wieder mit beruflichem Mental Load gefüllt (Transkript 4, S. 9, Z. 417-420).

Die Äußerung legt nahe, dass Mental Load nicht zwangsläufig abnimmt, wenn familiäre Verantwortung reduziert wird, sondern sich vielmehr auf andere Lebensbereiche verlagert. Mental Load erscheint damit als konstantes, zugleich jedoch wandelbares Phänomen, das sich an veränderte Lebensumstände anpasst. Einige Befragte beziehen zudem finanzielle und moralische Überlegungen in ihr Verständnis ein und berichten, regelmäßig über Ausgaben, Schulmaterialien oder nachhaltige Konsumententscheidungen nachzudenken. Dies verdeutlicht, dass Mental Load nicht nur funktionale, sondern auch normative Dimensionen umfasst, also den Anspruch, „richtig“ zu handeln und verschiedenen Erwartungen gerecht zu werden.

Darüber hinaus wird Mental Load von einigen Frauen als Phänomen beschrieben, das über Mutterschaft hinausgeht. Sie beobachten ähnliche Muster bei Frauen ohne Kinder, die ebenfalls viel Verantwortung übernehmen und Beziehungen koordinieren:

Ich beobachte dasselbe Phänomen tatsächlich auch bei Freundinnen von mir [...], die keine Kinder haben, die irgendwie immer mehr auch in so einem Mental Load drin sind [...] wo man aber auch explizit merkt, dass es halt meistens irgendwie bei den Frauen hängen bleibt. [...] Bevor ich Kinder hatte, hatte ich auch schon Mental Load und habe super viel organisiert, geplant, mir Gedanken gemacht, wenn wir zu Familienfesten gegangen sind (Transkript 13, S. 6, Z. 257-265).

Das Beispiel offenbart, dass Mental Load nicht ausschließlich an Mutterschaft gebunden ist, sondern bereits vor der Geburt von Kindern oder unabhängig von familiären Verpflichtungen wirksam werden kann. Mental Load zeigt sich hier als internalisierte Erwartung weiblicher Verantwortungsübernahme, die in tradierten Rollenbildern verankert ist und Frauen auch außerhalb des familiären Kontexts betrifft.

Schließlich wird Mental Load in einem erweiterten Sinn als Bestandteil der persönlichen Identität erlebt. Viele Mütter definieren sich über ihre Fähigkeit, „alles am Laufen zu halten“, und sehen sich als zentrale Koordinatorinnen des Familienlebens – als diejenigen, die den Überblick behalten, an alles denken und Verantwortung tragen, damit der Alltag funktioniert.

Diese Wahrnehmung als Hauptverantwortliche entsteht meist nicht durch bewusste Entscheidung, sondern aus einer verinnerlichten Selbstverständlichkeit, die eng mit der eigenen Mutterrolle verknüpft ist:

Ich würde sagen, ich bin das absolute Familienoberhaupt. Absolut. Alles, was die Familie betrifft, läuft über mich (Transkript 7, S. 10, Z. 458-459).

Wir haben auch noch eine Katze, die muss gefüttert werden, die Blumen, die müssen gegossen werden. Und wenn ich da in diesem Alltagshustel bin, muss ich halt auch immer an diese Verantwortlichkeiten noch denken (Transkript 13, S. 3, Z. 113-116).

Die beiden Zitate verdeutlichen, wie stark das Gefühl, für alles zuständig zu sein, in das Selbstverständnis der Mütter integriert ist. Die Befragten beschreiben sich als zentrale Instanz, über die sämtliche organisatorischen und fürsorglichen Belange des Familienalltags laufen. Verantwortung wird dabei nicht als punktuelle Aufgabe wahrgenommen, sondern als dauerhafte innere Haltung und selbstverständlicher Teil der eigenen Identität. Ähnliche Selbstbeschreibungen wie „Pol der Familie“ (Transkript 9, S. 10, Z. 452), „Mädchen für alles“ (Transkript 12, S. 18, Z. 824-825) oder „Zentrum von allem“ (Transkript 5, S. 13, Z. 578) unterstreichen dieses Empfinden.

Daraus lässt sich schließen, dass Mental Load von den Müttern sowohl als unsichtbare Denkarbeit verstanden wird, die den Alltag strukturiert, als auch als verinnerlichte Haltung dauerhafter Verantwortung, die über den familiären Kontext hinausreicht. Diese umfassende mentale Belastung durchzieht familiäre, berufliche und soziale Lebensbereiche und schreibt sich nachhaltig in das Selbstverständnis und die Identität der Frauen ein.

4.2.2. Subjektive Einschätzung der Belastung

Im folgenden Kapitel steht das subjektive Erleben des Mental Load im Mittelpunkt. Während zuvor das konzeptionelle Verständnis des Phänomens im Vordergrund stand, wird nun sichtbar, wie die befragten Mütter diese Verantwortung emotional wahrnehmen und bewerten.

Die Aussagen zeigen ein ambivalentes Bild zwischen Überforderung, Kontrolle und dem Gefühl von Selbstwirksamkeit. Eine Mutter erklärt etwa, sie wisse nicht, was sie ohne die ständige geistige Beschäftigung tun würde, da sie es gewohnt sei, immer „etwas im Kopf zu haben“. Dazu äußert sie: „Ich komme mir sonst so leer vor“ (Transkript 10, S. 17, Z. 797-798). Diese Aussage verdeutlicht, dass Mental Load nicht ausschließlich als Belastung wahrgenommen wird, sondern auch als vertraute und sinnstiftende Struktur des Alltags. Eine weitere Befragte beschreibt ein Gefühl von Zufriedenheit, wenn trotz eines anstrengenden Tages alles funktioniert hat: „Einerseits kann es auch sehr befriedigend sein, wenn man abends zu Bett geht und man sagt: ‚Okay, es war ein stressiger Tag, aber es hat alles

funktioniert. Ich habe alles hinbekommen““ (Transkript 7, S. 9, Z. 402-405). Dieses Zitat zeigt, dass Mental Load nicht nur mit Belastung und Stress, sondern auch mit positiven Gefühlen von Kontrolle, Kompetenz und Selbstwirksamkeit verbunden sein kann und von den Müttern zugleich als Beweis ihrer eigenen Leistungsfähigkeit wahrgenommen wird.

Gleichzeitig variiert die empfundene Intensität dieser Verantwortung. Der Mental Load wird von den meisten Müttern als nicht konstant, sondern phasen- und tagesabhängig erlebt. Belastungsspitzen entstehen insbesondere dann, wenn mehrere Aufgaben gleichzeitig anfallen oder unvorhergesehene Ereignisse hinzukommen. So gibt es Tage, an denen die Belastung deutlich spürbarer ist, während andere Tage als besser bewältigbar erlebt werden:

Manchmal ist es wirklich einfach zu viel. Und dann weiß man nicht, was man als Erstes tun soll, als Erstes denken soll, als Erstes organisieren soll. Aber das ist nichts, was permanent der Fall ist. Es kommt immer wieder mal vor, das ist oft der Fall, aber nicht permanent (Transkript 1, S. 6, Z. 240-243).

Hier wird sichtbar, dass Überforderung nicht dauerhaft besteht, sondern wellenförmig auftritt, insbesondere dann, wenn berufliche und familiäre Anforderungen zusammentreffen. In ruhigeren Phasen empfinden die Mütter dagegen mehr Kontrolle und Ausgeglichenheit. Auch andere Befragte beschreiben, dass die Belastung „mal mehr, mal weniger“ spürbar sei (Transkript 8, S. 5, Z. 228), etwa „wenn auf einmal alles zusammenkommt“ (Transkript 7, S. 8, Z. 368-369) oder wenn versucht wird, „zwei Jobs unter einen Hut zu bekommen“ (Transkript 4, S. 7, Z. 290).

Vor allem berufliche Hochphasen verstärken das Belastungserleben, wie folgendes Zitat zeigt:

Und dann gleichzeitig bei mir im Schulbereich hat man dann die Zeit des Septembers. [...] Die Schule ist quasi zu Ende und ich bereite dann alles sofort schon für den Schulbeginn im September vor, dass alles beschriftet ist und dass sie Kleidung für Turnen und Schwimmen haben. [...] Gleichzeitig ist September bei mir auf der Arbeit auch eine stressige Phase. [...] wo extrem viel zusammenkommt und wo ich mich auch teilweise überfordert fühle, obwohl ich mich organisiert habe. Aber ich fühle mich dann wirklich überfordert, weil man gar nicht zur Ruhe kommt (Transkript 11, S. 7f., Z. 325-344).

Diese Stelle veranschaulicht, dass Mental Load insbesondere in Phasen hoher beruflicher Anforderungen zunimmt, wenn familiäre und berufliche Verpflichtungen zusammenfallen. In der beschriebenen Situation organisiert die Befragte den Schulstart ihrer Kinder, während parallel eine arbeitsintensive Phase in ihrem Beruf beginnt. Trotz sorgfältiger Planung entsteht ein Gefühl anhaltender Überforderung, da sich die Aufgaben überlagern und kaum Erholungsphasen möglich sind. Das Empfinden, „nicht wirklich zur Ruhe zu kommen“, bringt den belastenden inneren Dauerzustand ständiger Anspannung treffend zum Ausdruck.

Neben solchen arbeitsintensiven Phasen beschreiben einige auch saisonale Schwankungen:

Ich weiß, dass es mir im Dezember immer sehr schlecht geht. Also da habe ich sehr schlimmen Mental Load. [...] Da weiß ich, dass das eine Phase ist, die sehr schwer ist. Weniger wird es während der langen Sommerferien, weil ich da keine Schule habe. Das heißt es gibt so Phasen. Und dann auch jetzt während dieser Sommerzeit habe ich das Gefühl, dass es besser wird. Und während der Weihnachtszeit habe ich immer noch viel (Transkript 5, S. 7, Z. 325-332).

In diesem Zitat wird greifbar, dass Mental Load auch durch wiederkehrende Jahreszeiten oder Ereignisse beeinflusst wird. Vorweihnachtszeit oder Schulstart gelten als besonders fordernd, während Ferienzeiten Entlastung bringen, da weniger Anforderungen parallel bestehen. Auch B5 beschreibt Geburtstage oder Feiertage als kurzfristige Belastungsspitzen, da zusätzliche Planungen und Einkäufe zum ohnehin dichten Alltag hinzukommen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der Umfang der Erwerbstätigkeit. Viele der befragten Mütter arbeiten in Teilzeit, meist zwischen 50 und 75 Prozent, und empfinden dieses Modell als notwendig, um Beruf und Familie überhaupt vereinbaren zu können: „Ja, weil ich dann noch weniger hier zuhause wäre. Dann hätte ich ja weniger Zeit Wäsche zu waschen und aufzuräumen und zu denken. Dann fehlt ja all die Zeit, in der ich dann weg bin“ (Transkript 12, S. 16, Z. 728-730). Dieses Zitat verdeutlicht, dass mehr Erwerbsarbeit nicht nur höheren Zeitdruck, sondern auch einen Verlust an mentaler Kapazität für Haushaltsaufgaben bedeuten würde. Viele Frauen sehen ihre Teilzeitstelle daher als obere Grenze ihrer Belastbarkeit und befürchten, bei mehr Arbeitsstunden „komplett überfordert“ zu sein. Dieses Spannungsfeld zwischen beruflicher und familiärer Verantwortung zeigt, dass selbst Teilzeitarbeit nicht automatisch Entlastung bedeutet, sondern eine empfindliche Balance erfordert.

Auch das Alter und die Entwicklung der Kinder beeinflussen die Intensität des Mental Load. Die meisten Mütter beschreiben, dass die Belastung in den ersten Lebensjahren deutlich höher war, da „alles an einem selbst hing“ und kaum Spontanität möglich war. Mit zunehmender Selbstständigkeit der Kinder verändere sich der Charakter der Belastung:

Das heißt mittlerweile ist es schon eine Belastung, aber anders als ganz am Anfang, als sie noch jünger waren. [...] Aber es ist anders. Aber es ist noch immer eine Belastung und Organisationsarbeit. Es steckt noch immer viel dahinter, sodass alles auch so verläuft, so wie wir es gerne hätten (Transkript 3, S. 8, Z. 359-365).

Die emotionale Sorge, die bleibt aber sicherlich immer. Wie gesagt, wenn es gerade nicht die Freundschaft ist, die zu Ende geht, dann ist es später der Liebeskummer und dann später, wenn sie ein Auto haben, dann macht man sich Sorgen. [...] Und dann kommt auch die Geldsorge ein bisschen mehr (Transkript 6, S. 14, Z. 619-626).

Zusammengenommen zeigen die Beispiele, dass zunehmende Selbstständigkeit der Kinder nicht automatisch Entlastung bedeutet, sondern vielmehr zu einer Verschiebung der Verantwortlichkeiten führt. Während in der frühen Kindheit vor allem praktische Anforderungen dominieren, rücken mit zunehmendem Alter stärker emotionale Sorgen und neue Verantwortungsbereiche in den Vordergrund, etwa Freundschaften, Liebeskummer oder finanzielle Fragen. Eine Befragte fasst dies treffend in der Redewendung zusammen: „Kleine Kinder sind kleine Sorgen und große Kinder sind große Sorgen“ (Transkript 11, S. 8, Z. 365-366). Ebenso berichtet B13, dass mit wachsender Selbstständigkeit zwar manche Aufgaben wegfallen, gleichzeitig jedoch neue organisatorische Anforderungen entstehen, etwa schulische Verpflichtungen, Freizeitaktivitäten oder soziale Themen.

Trotz dieser Schwankungen äußern viele Befragte eine zuversichtliche Grundhaltung. Sie hoffen, dass die Belastung mit der Zeit abnimmt, wenn die Kinder noch älter und selbstständiger werden und bestimmte Lebensphasen überstanden sind:

Aber es ist nicht mehr lange, maximal noch sechs Jahre, wo ich morgens gemeinsam mit dem Kind aufstehen muss. [...] Das ist unser Lichtblick. Wir wissen, dass es zeitlich begrenzt ist. Und das hilft uns auch sehr viel, dass wir noch ein bisschen die Zähne beißen müssen (Transkript 10, S. 13, Z. 581-585).

In dieser Äußerung wird sichtbar, dass die Vorstellung einer künftig ruhigeren Phase den Müttern hilft, den aktuellen Belastungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Auch eine weitere Mutter teilt diese Haltung, wenn sie sagt, sie rechne „nochmal mit so drei oder vier Jahre, und dann wird es besser“ (Transkript 6, S. 12, Z. 564-565). Der Blick in die Zukunft dient dabei als emotionale Bewältigungsstrategie, um den gegenwärtigen Mental Load erträglicher zu machen.

Darüber hinaus wurden die Mütter gebeten, ihre wahrgenommene Belastung zu reflektieren und auf einer persönlichen Skala einzuordnen. Dabei zeigt sich ein deutlicher Trend zu einer oberen mittleren bis hohen Grundbelastung. Während einige Frauen ihren Mental Load im Bereich zwischen sechs und sieben einschätzen, liegen andere deutlich höher – zwischen acht und zehn. Einzelne Befragte beschreiben sogar Phasen extremer Überforderung mit Werten über der Skala hinaus:

Also wenn ich dann noch dazu arbeiten gehen, dann ist es schon eine Elf. Und jetzt im Moment würde ich sagen, ist es eine Acht (Transkript 7, S. 11, Z. 494-495).

Zehn. Also wirklich manchmal denke ich mir „Mehr geht nicht“. Wie gesagt, ich habe manchmal das Gefühl, ich explodierte gleich vor Aufgaben und Sachen und so. Ich habe so eine endlose To-do-Liste und die ist so never-ending weil es kommt immer noch was dazu (Transkript 13, S. 14, Z. 618-621).

An den Zitaten wird nachvollziehbar, dass Mental Load von vielen Frauen als dauerhaft hoch empfunden und in intensiven Phasen als kaum bewältigbar erlebt wird, insbesondere bei Mehrfachbelastungen durch Beruf, Haushalt und Familie. Trotz dieser anhaltenden Beanspruchung berichten viele Mütter, dass sie Strategien entwickelt haben, um ihren Alltag zu strukturieren und Überforderung zu begrenzen. Auf diese Bewältigungsformen wird in Kapitel 4.5 *Strategien zum Umgang mit Mental Load* näher eingegangen.

Hervorzuheben ist jedoch, dass einige der interviewten Mütter angaben, keinen oder wenig Mental Load zu erleben. Dieses Ergebnis lässt sich vor allem durch eine begriffsbezogene Unklarheit erklären: Da der Begriff „Mental Load“ zu Beginn des Interviews nicht definiert wurde, orientierten sich die Befragten an ihrer eigenen Interpretation. In einigen Interviews zeigte sich, dass Mental Load primär mit starker oder dauerhafter Überlastung assoziiert wurde. Da sich einige Mütter selbst nicht als überlastet wahrnahmen, verneinten sie folglich auch das Vorhandensein von Mental Load:

Das heißt Arzttermine, Sport, Organisation vom Rest der Woche, Wäschen, Kochen, die ganze Organisation hier zuhause. Ja das ist aber keine Belastung für mich, es gehört einfach zu meinem Alltag dazu und so ist es halt. Aber manchmal, wenn noch andere Dinge anstehen. [...] Dann fängt es an schon zu einer Belastung zu werden, weil dann die Aufgaben hier zuhause fast schon zu einer Belastung werden (Transkript 3, S. 6f., Z. 285-292).

Ich denke das gehört dazu, dass man permanent ein bisschen da mitspielt. [...] Aber, dass es so eine richtige mentale Belastung ist, das kann ich jetzt nicht so sagen (Transkript 8, S. 4, Z. 176-178).

Diese Aussagen verdeutlichen, dass Mental Load von einigen Müttern erst ab einem bestimmten Belastungsniveau als relevant wahrgenommen wurde. Solange der Alltag als „normal“ oder gut bewältigbar erschien, wurde Mental Load verneint, selbst dann, wenn typische Elemente wie permanentes Mitdenken, Organisieren oder Koordinieren klar beschrieben wurden. Die begriffsbezogene Unklarheit beeinflusst somit wesentlich, ob Mütter sich selbst als betroffen einschätzen. Weitere Aussagen verweisen ebenfalls auf unterschiedliche Bedeutungszuschreibungen: B7 fasst Mental Load als Zustand zusammen, „wo man dann ständig in dieser ganzen mentalen, auch teilweise Überforderung ist“ (Transkript 7, S. 5, Z. 227-228). B1 unterscheidet zwischen vorübergehender und dauerhafter Belastung, während B2 Mental Load explizit vom „Overload“ abgrenzt. B9 beschreibt zudem deutliche Überforderung, verneint jedoch mentale Belastung, solange kein Burnout-Gefühl vorliegt. Gleichzeitig zeigen Aussagen wie jene von B3 und B5, dass mentale Belastung im Alltag so selbstverständlich werden kann, dass sie kaum noch bewusst wahrgenommen wird. Insgesamt wird deutlich, dass der Begriff „Mental Load“ nicht theoretisch, sondern vor allem

über persönliche Deutungsmuster, Erfahrungen und eigene Belastungsgrenzen erschlossen wird. Die subjektive Interpretation bildet somit eine zentrale Dimension des Mental-Load-Erlebens und muss bei der Beantwortung der Forschungsfrage berücksichtigt werden.

Resümierend lässt sich feststellen, dass Mental Load ein dynamischer Prozess ist, dessen Intensität stark von Lebensphase, Erwerbstätigkeit und individuellen Deutungsmustern abhängt. Ob Mütter Mental Load in ihrem Alltag erleben, hängt maßgeblich davon ab, wie sie den Begriff verstehen und welche Belastungsgrenze sie für sich selbst setzen.

4.3. Ursachen der Übernahme des Mental Load

Bei der Auswertung der Daten wird ersichtlich, dass die Übernahme des Mental Load nicht zufällig erfolgt, sondern auf mehrere miteinander verknüpfte Faktoren zurückzuführen ist. Viele Mütter beschreiben ihre Verantwortlichkeit nicht als bewusst getroffene Entscheidung, sondern als etwas, das sich „mit der Zeit eingeschlichen“ und schließlich verfestigt hat. Die Ursachen liegen sowohl in gesellschaftlichen Rollenbildern als auch in alltäglichen Routinen und individuellen Ansprüchen. Im Folgenden werden diese Einflussbereiche dargestellt.

4.3.1. Gesellschaftlich tradierte Geschlechterrollen

Die Auswertung legt offen, dass die Übernahme des Mental Load stark durch verinnerlichte Geschlechterrollen geprägt ist. Viele Befragte berichten, dass bestimmte Aufgaben bei Müttern als selbstverständlich gelten, während väterliche Beteiligung eher als „Hilfe“ wahrgenommen wird. Diese Normalität wird selten hinterfragt und häufig von den Frauen internalisiert, sodass Verantwortung nicht nur zugeschrieben, sondern aus einem Gefühl der Selbstverständlichkeit heraus selbst übernommen wird. Organisation, Terminkoordination und emotionale Fürsorge erscheinen damit als natürlich zur mütterlichen Rolle zugehörig:

Ja, es ist etwas, was einfach selbstverständlich ist. Ja etwas, was als selbstverständlich angenommen wird, weil es ist ja deine Aufgabe als Frau nach dem Haushalt und den Kindern zu schauen (Transkript 1, S. 9, Z. 384-386).

Und vor allem als Frau hat man eben auch so viele Rollen, die man spielen muss. [...] weil wir Frauen oft denken „Das ist so! Das muss so sein! Das ist selbstverständlich“. [...] Man kommt zur Welt und man bekommt sofort diesen Druck von der Gesellschaft mit auf den Weg (Transkript 11, S. 15f., Z. 717-724).

Diese Stellen verdeutlichen gemeinsam, wie tief gesellschaftliche Erwartungen in das Selbstverständnis der Frauen eingebettet sind. Am Beispiel von B1 zeigt sich, dass Care- und Denkarbeit nicht als verhandelbare Aufgaben, sondern als „natürlicher“ Bestandteil weiblicher Identität verstanden werden. B11 ergänzt, dass diese Rollenerwartungen schon früh verinnerlicht werden und dadurch kaum hinterfragt werden. Der Hinweis auf den

gesellschaftlichen „Druck“ macht sichtbar, dass Mental Load weniger aus individuellen Entscheidungen entsteht, sondern wesentlich durch gesellschaftliche Strukturen erzeugt wird.

Besonders deutlich wird diese strukturelle Verankerung geschlechterspezifischer Erwartungen in einem weiteren Zitat, in dem die Befragte beschreibt, wie umfassend und widersprüchlich die Anforderungen an Frauen sind:

Das sind einfach so Glaubenssätze. [...] Es geht um Leistung, ich muss eine super Karriere hinlegen, ich muss eine gute Mutter sein, ich muss dabei auch noch möglichst gut gelaunt sein und entspannt und gut aussehen und die Beziehung darf natürlich auch nicht auf der Strecke bleiben (Transkript 13, S. 8, Z. 331-337).

Hier zeigt sich, wie sich vielfältige gesellschaftliche Anforderungen zu einem dauerhaften Leistungsdruck verdichten. Die Befragte beschreibt einen ständigen Spagat zwischen Beruf, Familie, Partnerschaft und Selbstoptimierung. Der Anspruch, allen Rollen zugleich gerecht zu werden, verstärkt den inneren Druck und trägt maßgeblich zum Erleben von Mental Load bei.

Die Interviews verdeutlichen zudem, dass die Zuschreibung von familiärer Hauptverantwortung auch strukturell durch gesellschaftliche Institutionen bestätigt wird. Schulen, Betreuungseinrichtungen und Vereine schreiben traditionelle Rollenbilder unbewusst fort, indem sie in organisatorischen Fragen meist automatisch die Mutter kontaktieren, selbst dann, wenn der Vater als primäre Ansprechperson angegeben ist. Ebenso werden Mütter ohne Rücksprache in Gruppenchats aufgenommen oder um Informationen gebeten, obwohl sie organisatorisch nicht zwingend zuständig sind:

An sich steht meinem Mann seine Telefonnummer an erster Stelle. Wenn etwas los ist, dann werde trotzdem ich immer angerufen. Da haben wir letztes Mal schon gesagt, dass das ein gesellschaftliches Problem ist. [...] Dann wird automatisch die Mutter als erste Ansprechperson gesucht (Transkript 12, S. 5, Z. 214-219).

Auch was die „Maison Relais“ jetzt angeht, sie rufen mir zuerst an und dann erst ihn. Das ist für sie wahrscheinlich auch einfacher, sich nicht fragen zu müssen „Sollen wir die Mutter oder den Vater anrufen?“ Da bin ich ja auch die Hauptverantwortliche (Transkript 10, S. 12, Z. 534-537).

In beiden Fällen wird erkennbar, wie tief die Vorstellung der „zuständigen Mutter“ institutionell verankert ist. Selbst in gleichberechtigten Partnerschaften wird die Mutter als erste Ansprechpartnerin adressiert, wodurch die mentale Hauptlast strukturell stabilisiert wird.

Wie bereits angeführt, wird die organisatorische Rolle der Frau gesellschaftlich oft als Teil ihrer weiblichen Identität verstanden. Auch im familiären Alltag gelten Mütter zudem als diejenigen, die „wissen, wo anzurufen ist“ oder „wie man es macht“ (Transkript 6, S. 8, Z.

363-364). Diese zugeschriebene Kompetenz führt dazu, dass Partner und Kinder Aufgaben und Verantwortung unbewusst an sie delegieren:

„Zuerst mal die Mutter fragen“ [...] X weiß ganz genau, dass ich dienstags arbeite. Dann ruft sie trotzdem mir an und braucht etwas. Dann sage ich ihr immer „Du weißt doch, dass ich arbeite. Papa ist zuhause, kannst du ihn bitte anrufen?“ [...] Aber auch nach dem Motto „Mama regelt das schon“, obwohl eigentlich der Papa zuhause ist (Transkript 12, S. 17, Z. 808-813).

Diese Alltagssituation macht deutlich, wie tief das Bild der stets verfügbaren Mutter als Hauptverantwortliche in familiären Routinen verankert ist. Dieses Rollenverständnis bleibt selbst dann bestehen, wenn die Mutter abwesend oder beruflich eingebunden ist. Kinder wenden sich automatisch an sie, obwohl der Vater verfügbar wäre. Zugleich zeigt sich, dass Mütter diese Zuschreibungen aktiv korrigieren müssen, um Gleichberechtigung herzustellen. Das unausgesprochene Motto „Mama regelt das schon“, selbst wenn sie nicht präsent ist, verdeutlicht, wie stark tradierte Rollenbilder im Alltag unbewusst fortgeführt werden.

Ein weiterer Aspekt betrifft gesellschaftlich erzeugte Zuschreibungen „typisch weiblicher“ Eigenschaften, die zur Erklärung der ungleichen Aufgabenverteilung herangezogen werden. Viele Mütter begründen ihre größere Verantwortlichkeit mit vermeintlich natürlichen Fähigkeiten von Frauen. Sie beschreiben sich selbst als organisierter, einfühlsamer oder effizienter, während Männern eher Gelassenheit oder Pragmatismus zugeschrieben werden:

Und die Frau besitzt mehr die Fähigkeit, alles zu organisieren und zu handhaben. Und für den Mann ist es dann relativ einfach, weil der dann auch sieht, wie gut die Frau organisiert ist. Und dann denkt der sich „Okay die Frau übernimmt das ja“ und verlässt sich darauf (Transkript 11, S. 9, Z. 407-411).

Hier zeigt sich exemplarisch, wie tradierte Geschlechterbilder als „natürliche“ Eigenschaften gedeutet werden. Die unterstellte Organisationsfähigkeit der Frau dient als Legitimation dafür, dass sie automatisch mehr Verantwortung übernimmt, während der Mann sich zurücklehnt. Dadurch werden gesellschaftliche Rollenmuster unbewusst stabilisiert und die ungleiche Aufgabenverteilung erscheint als selbstverständlich oder naturgegeben. Ähnliche Sichtweisen zeigen sich in weiteren Interviews. B7 betont ihre Effizienz und Struktur: „Ich bin auch schneller in allem, weil ich ganz genau weiß, das muss so und so getimt werden und dann läuft das Ganze auch“ (S. 2, Z. 55-57) oder B11 verweist auf ihre emotionale Sensibilität: „Sowieso hat man vor allem als Frau oder als Mutter mehr Empathie als jetzt ein Mann“ (S. 5, Z. 208-209). Solche Selbstbeschreibungen verstärken die Vorstellung, Frauen seien „von Natur aus“ besser für Care- und Denkaufgaben geeignet. Damit wird Verantwortung nicht aktiv ausgehandelt, sondern gesellschaftlich bedingt an Frauen delegiert.

Darüber hinaus betonen mehrere Befragte den prägenden Einfluss ihrer eigenen Sozialisation und verorten ihre heutige Verantwortungsübernahme in den familiären Rollenbildern ihrer Kindheit. Viele berichten, in traditionellen Familienstrukturen aufgewachsen zu sein, in denen die Mutter primär für Haushalt und Kinder zuständig war, während der Vater vor allem als Ernährer fungierte. Diese frühen Erfahrungen wirken fort und prägen das eigene Verständnis von Mütterlichkeit und Zuständigkeit nachhaltig:

Das war so normal für uns, dass [unsere Mutter] alles übernommen hat und sie war auch nicht so überfordert damit, weil sie auch nicht gearbeitet hat. [...] Und ich habe es so miterlebt, dass das so war. Und dann sind unsere Kinder zur Welt gekommen. [...] Dann übernimmt man das einfach. Und dann auf einmal hat man diese Rolle. [...] Man ist also zum Zentrum geworden und man kommt irgendwie nicht mehr aus dieser Rolle raus (Transkript 5, S. 3, Z. 125-135).

Das Zitat zeigt auf, wie stark familiäre Vorbilder das spätere Rollenverständnis prägen. Die Befragte übernimmt unbewusst das in ihrer Kindheit erlebte Modell, in dem die Mutter selbstverständlich die gesamte familiäre Verantwortung trägt. Dieses vertraute Muster wird im Erwachsenenleben reproduziert und weiterhin als normal wahrgenommen. Damit zeigt sich, dass frühe Sozialisationsprozesse wesentlich dazu beitragen, dass tradierte Geschlechterrollen und damit auch Mental Load über Generationen hinweg weitergegeben werden.

Insbesondere zeigt sich dieses ausgeprägte Verantwortungsgefühl bei Frauen, die bereits als Kinder regelmäßig Haushaltsaufgaben übernommen oder jüngere Geschwister betreut haben:

Ich war auch schon immer für meine Schwester verantwortlich. [...] Wenn wir von der Schule nach Hause gekommen sind, habe ich für die gekocht und geguckt, dass sie die Hausaufgaben macht. [...] Aber ich glaube, das ist so deep in mir drin. Dieses Verantwortlichkeitsgefühl und dieses „Zuständig-sein“ und dieses „Funktionieren-müssen“, dass das einfach so sich entwickelt hat, dass ich das einfach so angenommen habe, ohne dass es mir bewusst war lange Zeit (Transkript 13, S. 7, Z. 312-326).

Diese Äußerung legt nahe, dass frühe Verantwortungsübernahme ein tief verankertes Pflicht- und Zuständigkeitsgefühl entwickeln kann, das bis ins Erwachsenenleben fortwirkt. Durch die wiederholte Erfahrung, für andere zu sorgen und „funktionieren zu müssen“, wird Verantwortung Teil des eigenen Selbstverständnisses. Dies trägt dazu bei, dass viele Frauen auch im Erwachsenenalter unbewusst die Hauptverantwortung im Familienalltag übernehmen.

Allerdings wird in den Interviews deutlich, dass viele Frauen sich Veränderung wünschen, im Alltag jedoch immer wieder in vertraute Rollenmuster zurückfallen. So berichtet B4, dass die Umsetzung gleichberechtigter Strukturen mit erheblichen Hürden verbunden sei. Sie schildert, dass man „bei jedem Schritt [...] extrem viel negoziieren, drücken, ziehen“ müsse, um Aufgaben an den Partner zu übergeben, und äußert zugleich das Gefühl, „dass unsere

Gesellschaft da noch nicht bereit“ sei (S. 11f., Z. 523-526). Auch B13 berichtet, dass sie „momentan leider mehr Haushalt“ mache und sich dies „irgendwie so eingeschlichen“ habe. Ursprünglich sei der Plan gewesen, „Arbeit und Care-Arbeit, Hausarbeit alles Fifty-Fifty aufzuteilen“, doch die Realität sehe „leider anders aus“. Sie betont, dass sie neue Regeln brauche, um die Aufgaben gerechter zu verteilen (S. 2, Z. 55-60). Diese Aussagen verdeutlichen, dass selbst Paare mit klarem Gleichberechtigungsanspruch im Alltag häufig in tradierte Routinen zurückfallen. Gleichstellung muss daher fortlaufend aktiv ausgehandelt und immer wieder neu stabilisiert werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Mental Load wesentlich durch gesellschaftlich tradierte Geschlechterrollen, institutionelle Praktiken und früh verinnerlichte Sozialisationsmuster reproduziert wird. Verantwortung wird dabei nicht primär individuell ausgehandelt, sondern erscheint als selbstverständlicher Bestandteil weiblicher Identität, der auch in gleichberechtigten Partnerschaften fortwirkt.

4.3.2. „Zur Gewohnheit geworden“

Aufbauend auf den zuvor beschriebenen, erlernten Geschlechterrollen zeigt sich, dass sich Verantwortung im Familienalltag häufig schleichend zu stabilen Gewohnheiten entwickelt. Viele Mütter übernehmen nach und nach immer mehr Aufgaben, nicht als Ergebnis bewusster Entscheidungen, sondern weil sich bestimmte Tätigkeiten im Alltag „eingeschlichen“ und verfestigt haben. Was zunächst durch äußere Rollenerwartungen angestoßen wird, wandelt sich durch Wiederholung zu Routinen: Frauen planen, organisieren und denken automatisch voraus, ohne dies aktiv zu beabsichtigen. Mental Load entsteht damit nicht nur durch äußere Anforderungen, sondern wird durch alltägliche Praxis kontinuierlich reproduziert.

Ein zentrales Muster ist die Umwandlung von Belastung in Normalität. Viele Mütter berichten, dass ihre mentale und organisatorische Verantwortung so stark verinnerlicht ist, dass sie kaum noch bewusst wahrgenommen wird. Tätigkeiten wie Planen, Mitdenken und Organisieren werden im Laufe der Jahre automatisiert und erscheinen selbstverständlich:

Aber ich bin nicht permanent unter Strom und ich bin nicht permanent überlastet, aber vielleicht, auch weil es einfach zur Gewohnheit geworden ist. Es ist einfach eine Standardeinstellung geworden (Transkript 1, S. 13, Z. 596-599).

Diese Passage verdeutlicht, wie sich der permanente Druck normalisiert: Die Mutter beschreibt ihre Verantwortung nicht mehr als Belastung, sondern als eine Art Grundzustand. Ähnlich schildern andere Frauen, dass ihnen ihr Mental Load „gar nicht mehr auffällt“ (Transkript 5, S. 7, Z. 312-313) und „einfach zu meinem Alltag dazu[gehört]“ (Transkript 3,

S. 7, Z. 287-288). Diese Stimmen zeigen, wie wiederholte Zuständigkeiten zu Routinen werden, die mentale Arbeit unsichtbar machen und der bewussten Reflexion entziehen.

Zugleich zeigt sich, dass diese Normalisierung einen paradoxen Effekt erzeugt: Der Mental Load bleibt so lange unsichtbar, wie das familiäre System reibungslos funktioniert. Erst wenn Routinen ins Wanken geraten oder zusätzliche Anforderungen auftreten und die Mütter an ihre persönlichen Grenzen stoßen, wird das Ausmaß der Belastung spürbar:

Diesen Teufelskreis merkt man eigentlich nur, wenn dieses drehende Rad bisschen hin und her springt. Dann merkt man, dass man überbelastet oder überreizt ist. Ab dem Moment, wo alles eingespielt ist, ist man sich dessen nicht mehr bewusst. [...] Aber im Endeffekt ist diese mentale Überbelastung immer noch vorhanden. Es fällt einem nur auf, wenn es gerade nicht so gut läuft (Transkript 11, S. 15, Z. 694-700).

Erst als ich die Mauer vor mir gesehen habe, habe ich bemerkt „Okay das ist zu viel“ (Transkript 4, S. 13, Z. 599-600).

Die Beispiele zeigen, dass Überforderung oft erst dann ins Bewusstsein rückt, wenn das eingespielte Alltagsgefüge gestört wird. Eine weitere Mutter beschreibt diesen schleichenden Prozess mit der Metapher einer Leiter, auf die sie „immer weiter hochgeklettert“ sei, ohne zu bemerken, „wohin das führt“, bis sie schließlich „oben war und fast runtergefallen“ ist (Transkript 13, S. 7, Z. 295-299). Deutlich wird damit, dass Gewohnheit die Wahrnehmung von Mental Load überlagert. Mentale Belastung kann sich über längere Zeit unbemerkt verdichten, ohne als solche erkannt zu werden. Erst in Momenten der Überforderung wird sichtbar, wie viel unsichtbare Denkarbeit tatsächlich geleistet wird. Häufig wird erst dadurch eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Mental Load angestoßen.

Wie bereits gezeigt, ist die ungleiche Aufgabenverteilung selten bewusst ausgehandelt, sondern entsteht schleichend. Gewohnheit wirkt dabei nicht nur individuell, sondern auch wechselseitig: Während viele Frauen organisatorische Aufgaben automatisch übernehmen, weil sie dies „schon immer“ getan haben, verlassen sich Partner und Kinder zunehmend darauf. So entsteht ein stillschweigendes System gegenseitiger Erwartungen:

Wir sprechen uns nicht direkt ab, wir rutschen irgendwie da rein, dass einer das macht und der andere das. Dann kommen auch so Änderungen, die wir nicht abgesprochen haben, die dann zu meinen Ungunsten fallen (Transkript 2, S. 12f., Z. 573-576).

Das ist erst nach ein paar Jahren gekommen, dass ich überfordert war und dann gab es kein Zurück mehr, weil dann hatten wir unsere Rollen. Und dann war es irgendwie schwierig, das zu ändern (Transkript 5, S. 10, Z. 443-445).

Beide Aussagen machen klar, wie dieses „Hineinrutschen“ von den Müttern selbst erlebt wird: Rollenbilder bilden zwar den Ausgangspunkt der Verantwortungsübernahme, doch im

Alltag verfestigen sich diese Routinen jedoch unbewusst zu einem stabilen Rollensystem. Erst Überforderung macht sichtbar, wie schwer dieses zu durchbrechen ist und wie sehr der Mental Load durch Wiederholung dauerhaft aufrechterhalten wird.

Eng verbunden mit der Gewohnheit ist auch die Frage der zeitlichen Verfügbarkeit. Wer im Alltag als „verfügbar“ gilt, übernimmt automatisch mehr Organisation, Koordination und Fürsorge. Besonders in Familien, in denen Mütter in Teilzeit und Väter in Vollzeit arbeiten, führt dies dazu, dass der Mutter nicht nur mehr praktische Aufgaben, sondern vor allem die mentale Hauptverantwortung zugeschrieben wird. Teilzeit wird somit als „Mehr-Verfügbarkeit“ gelesen, aus der sich eine scheinbar logische Zuständigkeit für den Familienalltag ableitet. Somit greift die Mutter häufiger ein, erinnert und koordiniert und genau diese Wiederholung macht die Aufteilung zur Gewohnheit:

Ich denke, weil ich gerade nur Teilzeit arbeite, ist es für uns normal geworden [...], dass ich das eben übernehme, dieses Kochen, Einkaufen, und all diese Dinge. [...] Ja das ist einfach so, weil ich die Zeit dafür habe und dann mache ich das auch. Also dann sehe ich das teilweise auch als meine Rolle an, um das auch zu übernehmen (Transkript 8, S. 2, Z. 61-67).

Hier zeigt sich, wie aus wahrgenommener Verfügbarkeit automatisch Verantwortung entsteht: Weil die Mutter weniger erwerbstätig ist, wird sie als „zuständig“ für den Alltag betrachtet. Die Zuständigkeit entsteht nicht durch klare Absprachen, sondern etabliert sich als „normale“ Folge der Arbeitszeiten. Andere Interviews stützen dieses Muster: B9 verweist darauf, dass sie „nur 20 Stunden“ arbeite und ihr Mann 40 Stunden. Daraus ergibt sich stillschweigend, dass er von familiären Aufgaben entlastet wird, während sie als primär verantwortlich gilt. Eine weitere Mutter betont, dass „die ganze Denkarbeit, was die Kinder angeht“ bei ihr liegt, „weil [sie] auch nur Teilzeit [arbeitet]“ (Transkript 5, S. 2, Z. 84-86). Zudem berichtet B13, ihr Partner gehe selbstverständlich davon aus, dass sie zusätzliche Aufgaben übernehme, mit dem Hinweis „Du arbeitest ja gerade nicht, dann kannst du dich ja auch noch um das und das und das kümmern“ (Transkript 13, S. 14, Z. 636-638). Damit wird deutlich: Weniger Erwerbsarbeit wird routinemäßig in mehr familiäre Zuständigkeit übersetzt und die wiederholte Praxis verfestigt sich somit als Gewohnheit.

Daran schließt sich ein Muster an, in dem Frauen dauerhaft die Rolle der Planerin und Erinnernden übernehmen, während der Partner sich zunehmend auf diese Steuerung verlässt. Der Mann setzt häufig voraus, dass seine Partnerin den Überblick behält, an Termine erinnert und Aufgaben koordiniert und wird meist erst dann aktiv, wenn sie ihn ausdrücklich darum bittet. Dieses Verhalten ist weniger Ausdruck mangelnder Bereitschaft, sondern Ergebnis eines über Jahre gewachsenen Rollenverständnisses:

Und das Ding ist: Er fragt mich auch: „Wie kann ich dir helfen?“ [...] Wenn ich ihm immer sagen muss: „Mach das und das“. Das hilft mir nicht, weil ich trotzdem daran denken muss. Mir würde es helfen, wenn er einfach Dinge von sich aus erledigen würde. [...] Aber wenn ich ihm immer sagen muss: „Kannst du bitte das WC putzen?“ oder „Kannst du auch mal staubsaugen?“ Dann ist das trotzdem wieder bei mir. Ich habe daran gedacht, nur dass er es dann ausführt (Transkript 7, S. 7, Z. 294-303).

Aber ich bin schon die, die die Dinge organisiert. Er nimmt sie auch an. [...] Aber es ist selten, dass er mich fragt „Wie ist der Plan?“. Ich habe den Plan schon im Voraus aufgestellt und gebe ihn dann an ihn weiter (Transkript 9, S. 4, Z. 174-180).

Die beiden Zitate stehen stellvertretend für viele Aussagen, die zeigen, dass vom Partner nur selten Eigeninitiative ausgeht und die Erwartung, angeleitet zu werden, tief verankert ist. In B7 wird deutlich, dass Aufgaben zwar ausgeführt werden, jedoch erst nach Aufforderung, wodurch die mentale Verantwortung vollständig bei der Frau verbleibt. Ergänzend verdeutlicht B9, dass dieses Muster nicht situativ entsteht, sondern sich über Jahre hinweg einschleift. Vergleichbare Beschreibungen finden sich auch bei anderen Müttern: Der Partner handelt oft erst nach Ansage (Transkript 4) oder übernimmt Einkäufe nur, wenn eine Liste oder Erinnerung vorausgeht (Transkript 2). Unterstützung wird so erst möglich, nachdem Denkarbeit bereits geleistet wurde. Insgesamt zeigt sich ein Muster, in dem die Frau selbstverständlich die Denkarbeit übernimmt und der Satz „Mein Mann unterstützt und hilft mir auch“ (Transkript 8, S. 10, Z. 467) Ausdruck einer Normalität ist, in der eine gleichmäßige 50/50-Aufteilung gar nicht erst erwartet wird.

Besonders deutlich zeigt sich diese Dynamik in Situationen, in denen Aufgaben zwar offiziell dem Partner übertragen wurden, die mentale Zuständigkeit jedoch weiterhin bei der Frau verbleibt. Selbst wenn ein Bereich ausdrücklich in der Verantwortung des Mannes liegt, wird sie häufig indirekt zur „Absicherung“ herangezogen. Die Erwartung, dass sie den Überblick behält, bleibt bestehen und führt dazu, dass sie trotz Delegation gedanklich involviert bleibt:

Und dann hat er auch morgens gefragt „Ja dann sag mir mal, wo ich heute sein muss, und wann das ist“ Und das habe ich ihm eigentlich schon ein paar Wochen und Tage davor mitgeteilt. [...] Und dann habe ich es auch wirklich aus meinem Kopf gelöscht. [...] Und das führt dann immer noch zu leichten Panikanfällen. [...] „Wie jetzt? Du musst doch wissen, wo ich jetzt hinmuss“. Und dann sage ich halt „Nein tut mir leid, das ist dein Part, und ich habe damit nichts mehr zu tun“ (Transkript 4, S. 2, Z. 82-94).

Worum er sich theoretisch kümmert [...] sind die Mülleimer, weil das kann er gut. Letztes Mal hat er sie doch einmal vergessen und gesagt, ich hätte ihn erinnern können. Ich habe gesagt: Nein das ist sein Part (Transkript 2, S. 4, Z. 168-171).

Beide Beispiele illustrieren, dass Delegation im Alltag oft nur auf der praktischen Ebene erfolgt, während die mentale Verantwortung weiterhin implizit an die Frau zurückfällt. In B4 wird sichtbar, dass der Partner trotz klarer Absprachen erneut ihre Orientierung einfordert. B2

zeigt dasselbe Muster auf kleinerer Ebene: Selbst wenn „Müll rausbringen“ als feste Aufgabe des Partners definiert ist, wird die Erwartung, von der Frau erinnert zu werden, sofort wieder aktiviert, sobald etwas schiefgeht. Solange Frauen als letzte Instanz des Überblicks gelten, entlastet Delegation nur eingeschränkt. Somit bleibt die mentale Verantwortung bestehen.

Zudem verweisen die Interviews darauf, wie stark Gewohnheit bestehende Rollenmuster stabilisiert. Mehrere Frauen berichten, ihre organisatorische Rolle über Jahre hinweg übernommen zu haben und nun schwer davon loszukommen. Auch wenn die ungleiche Verteilung als belastend erlebt wird, bleibt sie bestehen, weil sie vertraut ist und sich „richtig“ anfühlt. So entsteht ein zirkulärer Prozess: Was regelmäßig getan wird, gilt als selbstverständlich und wird daher weitergeführt:

Und der vierte Grund ist einfach Gewohnheit, weil wenn sich das einmal etabliert hat, dann kommt man da nicht mehr so leicht raus. Dann muss man richtig kämpfen, um das irgendwie zu drehen (Transkript 5, S. 9, Z. 400-402).

Wir wissen nicht so richtig, wie wir aus diesem Kreis herauskommen, weil, wie gesagt, der Zeitpunkt wahrscheinlich schon verpasst ist, wo man das anders hätte organisieren können (Transkript 7, S. 7, Z. 308-310).

Beide Zitate verdeutlichen, dass Gewohnheit eine doppelte Funktion erfüllt: Sie schafft Sicherheit und macht Abläufe berechenbar, wirkt aber gleichzeitig als stabilisierende Kraft, die tradierte Rollen festschreibt. Veränderungen werden dadurch als mühsam, spät oder kaum noch realisierbar wahrgenommen.

Zentral ist die Erkenntnis, dass Gewohnheit maßgeblich zur Reproduktion von Mental Load beiträgt: Durch über Jahre eingeschliffene Routinen, automatisches Mitdenken und die Kopplung von Teilzeitarbeit an erhöhte Verfügbarkeit wird organisatorische Verantwortung als selbstverständlicher Teil der Mutterrolle normalisiert. Diese Normalisierung verdeckt strukturelle Ungleichheiten und stabilisiert Mental Load als dauerhaftes Alltagsmuster.

4.3.3. Eigene Ansprüche und Erwartungen

Auf Basis der bisherigen Befunde lässt sich festhalten, dass gewohnte Zuständigkeiten wesentlich dazu beitragen, dass Mental Load bei den Müttern verbleibt. Zugleich zeigt die Analyse, dass Gewohnheit und traditionelle Geschlechterrollen dies nicht vollständig erklären. Im Folgenden stehen individuelle Faktoren im Fokus, insbesondere internalisierte Erwartungen, Charakterzuschreibungen, Perfektionsdruck und Kontrollbedürfnis.

Zunächst zeigt sich, dass viele Mütter ihre Verantwortungsübernahme nicht nur durch äußere Erwartungen begründen, sondern stark an eigene, tief verinnerlichte Rollenbilder knüpfen. Sie haben gesellschaftliche Normen nicht nur erfahren, sondern in ihr Selbstbild integriert:

Ich weiß nicht, ob es nicht vielleicht auch so eine Vorstellung ist, die man als Frau von sich selbst hat. [...] „Was muss eine Frau leisten? Welche Rolle hat eine Frau in der Familie?“ und dann dabei komplett vergessen, dass wir heute nicht mehr ganz zuhause sind und nicht nur uns darum kümmern müssen (Transkript 4, S. 6, Z. 280-285).

Das Zitat veranschaulicht, wie gesellschaftliche Rollenvorstellungen in persönliche Ansprüche übergehen. Verantwortung wird nicht nur übernommen, weil sie sozial erwartet wird, sondern auch, weil Frauen selbst glauben, dieser tradierten Rolle entsprechen zu müssen. Dadurch werden traditionelle Muster unbeabsichtigt weitergeführt, selbst dann, wenn die Überforderung bereits erkannt ist. Dies zeigt, dass internalisierte Leitbilder und eigene Erwartungen den Mental Load als verpflichtendes Element der eigenen Rolle verstärken.

Darauf aufbauend zeigt sich, dass viele Mütter Mental Load als Charaktersache und damit als individuelles Problem deuten. Sie führen ihr ständiges Mitdenken, ihre Verantwortungsbereitschaft und ihre Selbstkritik weniger auf strukturelle Bedingungen zurück, sondern auf ihre eigene Persönlichkeit beziehungsweise auf die ihres Partners: „Ich glaube, dass es mir ein bisschen leichter gefallen ist als meinem Mann. Wenn er sich so intensiv um die Kinder hätte kümmern müssen, das wäre ihm einfach sehr schwergefallen. Dafür ist nicht jedermann gemacht“ (Transkript 5, S. 9, Z. 397-399). Hier wird deutlich, wie ungleiche Aufgabenverteilung als „natürliche“ Folge unterschiedlicher Charaktere verstanden wird. Die Befragte beschreibt sich selbst als geeigneter, während sie ihrem Partner geringere Kompetenz zuschreibt. Diese Logik findet sich auch in anderen Interviews, etwa wenn Partner als chaotischer (Transkript 8) oder vergesslicher (Transkript 12) dargestellt werden. Dadurch entsteht das Bild, die Mutter sei „von Natur aus“ besser geeignet, an alles zu denken. Solch eine Deutung legitimiert traditionelle Muster und verdeckt strukturelle Ungleichheiten.

Eng damit verbunden ist ein ausgeprägter Perfektionsanspruch. Viele Mütter richten hohe Erwartungen an sich selbst, im Haushalt, in der Kindererziehung, im Beruf und im sozialen Umfeld. Abweichungen vom eigenen Ideal werden schnell als persönliches Versagen erlebt:

Und da wollte ich alles perfekt machen. Perfekter Haushalt, perfekte Schule, perfekte Mutter. Es sollte alles perfekt sein, aber ich konnte das gar nicht. [...] Auch das Soziale, für jeden Schüler da sein und jeden Schüler retten, sage ich mal. Das waren also die Ansprüche an mich selbst (Transkript 12, S. 9, Z. 404-417).

Ja, und es war halt auch so schwer für mich, einzugestehen und zu sagen, ich habe das Gefühl, ich bin gescheitert, irgendwie so. Ich bin nicht allem gerecht geworden und es ging nicht mehr. Total bescheuert, weil wie kann man allem gerecht werden? (Transkript 13, S. 14, Z. 655-658).

Beide Stellen weisen darauf hin, wie umfassend diese Ansprüche angelegt sind: Perfektion dient als Maßstab über mehrere Lebensbereiche hinweg. Das Verfehlen dieses Ideals führt

unmittelbar zu Überforderungs- und Schuldgefühlen, wodurch der Mental Load erheblich verstärkt wird. Die Belastung entsteht somit nicht nur durch äußere Anforderungen, sondern in hohem Maße durch eigene, kaum erreichbare Standards.

Ein weiterer häufig genannter Aspekt ist ein stark ausgeprägtes Kontrollbedürfnis. Viele Mütter schildern, dass bestimmte Ordnungs- oder Qualitätsstandards für sie unverzichtbar sind und Abweichungen zu Stress führen. Ordnung wird dabei nicht bloß als Vorliebe verstanden, sondern als innere Notwendigkeit, um den Familienalltag „im Griff“ zu behalten:

Ja, weil ich bisschen mehr organisiert bin, bisschen „Monk“ sagen wir mal so, dass ich gerne hätte, dass die Dinge funktionieren, alles läuft und zuhause aufgeräumt ist. Ich werde nervös, wenn sie reinkommen und ihre Kleidung einfach auf den Boden schmeißen. Dann bin ich schon auf 180, wenn ich nach Hause komme. Ich hätte schon gerne, dass man Ordnung hat und dass man die Dinge wiederfindet. [...] Ich vertrage es nicht, wenn Unordnung zuhause ist (Transkript 3, S. 8f., Z. 372-386).

Im Zitat wird deutlich, wie eng Ordnung und emotionale Belastung miteinander verknüpft sind. B3 beschreibt Nervosität als direkte Reaktion auf Unordnung, was zeigt, dass Struktur und Ordnung emotional aufgeladen sind und zum persönlichen Wohlbefinden beitragen. Gleichzeitig verweist sie durch die Selbstbeschreibung als „Monk“ auf hohe, internalisierte Standards, die sie dauerhaft einzuhalten versucht. Auch in anderen Interviews zeigt sich dieses Muster: B9 betont, dass sie alles „auf dem Schirm“ haben muss und nichts dem Zufall überlassen kann, sonst würde sie nervös werden. Zudem beschreibt B11, dass sie umfangreiche Tabellen führt, Ausgaben genau kontrolliert und finanzielle Entscheidungen grundsätzlich nicht abgibt. Sie betont, dass es für sie essenziell sei, jederzeit sicher zu wissen, dass „alles erledigt“ ist. Diese Aussagen machen deutlich, dass Kontrolle nicht nur im Haushalt, sondern auch in organisatorischen und finanziellen Bereichen eine zentrale Rolle spielt. Kontrolle dient somit dazu, Sicherheit herzustellen, gleichzeitig führt sie dazu, dass organisatorische Aufgaben dauerhaft bei den Müttern bleiben.

Typisch ist in diesem Zusammenhang die Logik „lieber selbst machen“, um Kontrolle über Ablauf und Ergebnis zu sichern. Viele Mütter berichten, dass sie Aufgaben bewusst nicht delegieren, da diese sonst nicht „gut genug“ oder nicht rechtzeitig erledigt würden. Delegation erscheint ihnen daher nicht als Entlastung, sondern als Risiko und zusätzliche Anstrengung:

Dann mache ich einfach lieber sofort alles selbst. Und ich hänge die Wäsche schöner auf, dann ist nachher alles schneller trocken und besser gefaltet, wenn ich es in den Kleiderschrank zurücklege. Das heißt, mein Mental Load könnte auch ein bisschen meine Schuld sein (Transkript 2, S. 1, Z. 36-40).

Es ist ja in dem Moment meine Organisation, und damit er das dann übernimmt, ist das wieder mal mit viel Anstrengung und so verbunden. Ich sage auch immer, dass es

wahrscheinlich auch mein Fehler oder mein Problem ist. Ich mache es lieber selbst, dann weiß ich auch, erstens es ist erledigt und zweitens es ist auch gut erledigt, als wenn ich Dinge delegieren würde (Transkript 7, S. 6, Z. 280-285).

Die Beispiele machen greifbar, wie eng Kontrollbedürfnis und eigenes Handeln miteinander verknüpft sind. Die Mütter begründen ihre Selbstübernahme damit, dass nur durch ihr eigenes Tun, die Erledigung als auch gewünschte Qualität gewährleistet seien. Delegation wird dagegen als belastend erlebt, da sie zusätzliche Organisation und Kontrolle erfordert und damit eher als Risiko denn als Entlastung erscheint. Genau deshalb handeln viele Mütter nach dem Prinzip: „Mach es selbst, dann weißt du, dass es erledigt ist und auch so erledigt ist, wie ich es gerne möchte“ (Transkript 12, S. 3, Z. 110-112).

Hinzu kommt die ambivalente Auseinandersetzung mit den eigenen Ansprüchen und den ersten Versuchen, Kontrolle bewusst loszulassen. Einige Mütter berichten, dass sie aktiv daran arbeiten, ihre hohen Standards zu senken:

Ich habe also auch an mir selbst gearbeitet, dass nicht alles perfekt sein muss und, dass nicht alles aufgeräumt sein muss und, dass vor der Tür es auch mal chaotisch aussehen kann und mir das alles egal ist (Transkript 4, S. 2, Z. 59-61).

Daran merke ich, dass ich jetzt auch wirklich mehr loslasse und dann auch mal sage „Die Welt geht nicht unter, wenn an einem Tag nicht gewaschen wird“ (Transkript 4, S. 8, Z. 359-361).

In den Aussagen von B4 wird zum einen der frühere Perfektionsanspruch sichtbar, wenn sie betont, dass „nicht alles perfekt sein muss“. Zum anderen macht die Formulierung „an mir selbst gearbeitet“ deutlich, dass die Reduktion ihrer Ansprüche einen bewussten inneren Lernprozess darstellt. Dieser Prozess muss aktiv eingeübt werden, wird nicht von außen angestoßen und ist keineswegs selbstverständlich.

Gleichzeitig berichten viele Frauen, dass ihnen das Loslassen trotz des Bewusstseins für den eigenen Kontrollzwang weiterhin schwerfällt. Aufgaben bleiben mental präsent, selbst wenn sie formal abgegeben wurden:

Aber auf der einen Seite denke ich mir, dass es schön wäre, manche Dinge einfach zu delegieren. Gleichzeitig fällt es mir schwer etwas zu delegieren und dann keine Kontrolle darüber zu haben. [...] Es wäre am einfachsten, wenn man jemanden sagen würde „Schau hier ist die Aufgabe, erledige sie!“ und im Kopf macht man dann ein Häkchen und das Thema ist abgeschlossen. Aber effektiv bleibt das trotzdem noch so lange in meinem Kopf „Okay hat die Person das jetzt erledigt? Ist das jetzt abgeschlossen?“ Und ich brauche meistens einen Beweis dafür, dass es erledigt ist, sodass es auch in meinem Kopf abgeschlossen ist (Transkript 11, S. 10, Z. 457-468).

Diese Schilderung legt nahe, dass Delegation nicht automatisch entlastet: Solange kein eindeutiger Abschluss erkennbar ist, bleibt die Verantwortung gedanklich bei den Müttern.

Sie kontrollieren innerlich weiter und können Aufgaben nur schwer wirklich loslassen. Eine weitere Mutter schildert zudem, dass sie selbst in Pausen kurze Erinnerungen wie „Du denkst ja daran, dass“ sendet (Transkript 12, S. 3, Z. 122-123), weil sie erst dann zur Ruhe kommt, wenn sie sicher weiß, dass eine Aufgabe tatsächlich erledigt wurde. Diese ambivalente Haltung zeigt, dass Frauen ihre hohen Ansprüche und Kontrollmechanismen zwar reflektieren, ein tatsächliches Loslassen jedoch nur eingeschränkt gelingt. Das Bedürfnis nach Kontrolle prägt damit nicht nur ihr konkretes Handeln, sondern auch ihr Denken und Fühlen. Der Abbau dieser Ansprüche wird so zu einem langfristigen, oft unvollständigen Prozess.

Die hier aufgeführten Befunde weisen darauf hin, dass Mental Load nicht nur durch äußere Anforderungen entsteht, sondern maßgeblich durch internalisierte Rollenbilder, hohe Selbstansprüche und ein starkes Kontrollbedürfnis mitgetragen wird. Obwohl viele Mütter sich diesen Mechanismen bewusst sind, gelingt ein tatsächliches Loslassen nur begrenzt, wodurch bestehende Belastungsmuster fortbestehen.

4.4. Auswirkungen auf Wohlbefinden, Alltag und Beziehung

Bei der Betrachtung der Interviewdaten fällt auf, dass Mental Load erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden, den Alltag und die partnerschaftlichen Beziehungen der befragten Mütter hat. Im Folgenden werden vier zentrale Wirkungsebenen herausgearbeitet, die sich im Material wiederholt zeigen: Psychische und körperliche Erschöpfung, Stress und Überlastung im Alltag, emotionale Selbstansprüche und Schuldgefühle sowie partnerschaftliche Konflikte.

4.4.1. Psychische und körperliche Erschöpfung

Die Analyse macht sichtbar, dass Mental Load bei Müttern häufig zu starker psychischer und körperlicher Erschöpfung führt. Ein zentraler Aspekt betrifft dabei die kognitive Überforderung als direkte Folge des ständigen Mitdenkens. Viele Mütter berichten, dass ihre mentalen Kapazitäten dauerhaft ausgelastet seien und Informationen nicht mehr zuverlässig verarbeitet werden könnten. Das Denken wird als überfüllt oder blockiert erlebt, mit spürbaren Auswirkungen auf Gedächtnis und Konzentration:

Also ich merke manchmal, dass es zu viel ist, wenn ich Dinge vergesse. Wenn ich auf einmal etwas vergesse, dann habe ich das Gefühl, dass mein Gehirn nicht mehr richtig funktioniert (Transkript 2, S. 12, Z. 545-548).

Weil es manchmal einfach zu viel ist. Manchmal weiß ich auch nicht, welcher Tag ist. Dann denke ich mir so „Mann, es ist Mittwoch“ (Transkript 9, S. 4, Z. 166-168).

Aus beiden Zitaten wird erkennbar, dass mentale Überlastung unmittelbar die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Vergesslichkeit, Verwechslungen und der Verlust des

Zeitgefühls zeigen, dass die Frauen an ihre mentalen Grenzen stoßen und selbst alltägliche Informationen nicht mehr zuverlässig abrufen oder einordnen können.

Diese mentale Überlastung führt bei vielen Müttern auch zu Schlafproblemen. Die ständige gedankliche Beschäftigung mit organisatorischen und emotionalen Anforderungen erschwert sowohl das Ein- als auch das Durchschlafen. Die Belastung setzt sich damit in der Nacht fort:

Wenn man beispielsweise im Bett liegt und man hochzuckt und sich denkt „Ich hätte noch X und Y machen müssen“ (Transkript 2, S. 4, Z. 186-187).

Das sind dann solche Dinge, wo ich dann auch abends im Bett liege, und mir denke „Ich muss morgen daran denken“, weil ich es dann noch nicht erledigt habe (Transkript 10, S. 6, Z. 272-274).

Hier wird erkennbar, wie einzelne Gedanken an unerledigte Aufgaben den Schlaf unterbrechen und innere Unruhe auslösen. B6 berichtet zudem, dass sie nachts Listen durchgeht, früh erwacht und sogar aufsteht, „um vielleicht noch ein paar Dinge zu erledigen oder vorzubereiten“ (S. 10, Z. 472). Dies zeigt, wie groß der innere Druck ist, „alles im Kopf behalten zu müssen“, obwohl dies kognitiv kaum leistbar ist. Die Folge ist eine chronische Müdigkeit, die selbst durch Schlaf oder Pausen nicht ausgeglichen werden kann und zu einem dauerhaften Funktionsmodus führt. Wie B9 schildert, falle man abends „einfach ins Bett“, während tagsüber durchgehend die Energie für alltägliche Anforderungen fehle.

Neben dieser kognitiven Überlastung zeigen die Interviews auch deutliche emotionale Folgen des Mental Load. Mehrere Mütter berichten, dass sie sich emotional so erschöpft fühlen, dass sie ihren Alltag kaum noch bewusst gestalten können. Statt selbstbestimmtem Handeln dominiert zunehmend das Gefühl, nur noch „zu funktionieren“ und die täglichen Anforderungen mechanisch abzuarbeiten:

Also auf meine Lebensqualität, ich fühle mich wirklich manchmal so erschöpft, einfach wie so vom LKW überfahren. Dann steht man trotzdem auf und macht es einfach. Man funktioniert einfach (Transkript 11, S. 12, Z. 561-563).

Man funktioniert irgendwie nur durch den ganzen Tag. [...] Und man selbst merkt, dass irgendwie nie jemand fragt, wie es einem selbst geht. Man ist immer nur jemand, der irgendwie funktioniert und der macht und der tut (Transkript 7, S. 4, Z. 181-189).

Die geschilderten Situationen zeigen eindrücklich, dass die Frauen ihren Alltag nicht mehr aktiv erleben, sondern ihn in einem Zustand tiefer Erschöpfung lediglich bewältigen. Das beschriebene „Funktionieren“ zeigt, dass die emotionale Belastung so ausgeprägt ist, dass kaum noch Ressourcen für bewusstes oder selbstbestimmtes Handeln verbleiben. In einzelnen Interviews zeigt sich zudem ein Wunsch nach Rückzug oder Distanz, was auf eine erhebliche emotionale Erschöpfung hindeutet (Transkript 5; Transkript 11).

In einigen Fällen erreicht diese anhaltende Erschöpfung ein Ausmaß, bei dem der Körper deutliche Warnsignale sendet und die mentale Belastung in akute physische Reaktionen übergeht. Einige Mütter beschreiben, dass sich der dauerhafte Druck über längere Zeit aufbaut und sich dann in Zusammenbrüchen, Krankheitsschüben oder völliger Kraftlosigkeit äußert:

Ich komme gar nicht mal dazu, mal irgendwie da aus diesem Hamsterrad rauszukommen, um mal kurz eine Pause zu machen. Und ja, dann irgendwann war ich beim Yoga und hab einen Schwindelanfall bekommen und dann ging zwei Wochen gar nichts mehr. Da war ich einfach vollkommen körperlich ausgeknockt. Da hat der Körper gesagt „Das war es, jetzt ist Schluss“ (Transkript 13, S. 9, Z. 395-400).

Also ja, ich habe immer noch Momente, wo es dann einfach zu viel ist und mein Körper mir das auch klar zeigt. Ich habe heute meinen ersten Tag frei und ich habe heute schon den ganzen Tag geniest und Druck auf den Ohren. Also normalerweise werde ich immer krank, wenn ich frei habe. Dann lässt mein Körper los und denkt sich „Okay ich darf mal durchatmen“ (Transkript 4, S. 10f., Z. 476-480).

Zusammen verdeutlichen die beiden Zitate, dass der Körper als letzte Grenze eingreift, wenn mentale Belastung über längere Zeit nicht ausgeglichen wird. Während B13 einen abrupten Zusammenbruch erlebt, der sie für zwei Wochen komplett außer Kraft setzt, beschreibt B4 ein Muster verzögerter Stressreaktionen: Der Körper wird erst krank, sobald Entlastung eintritt. In beiden Fällen wird sichtbar, dass der Organismus die dauerhafte Überlastung nicht mehr kompensieren kann und schließlich mit deutlichen Warnsignalen reagiert, etwa durch Schwindel, erhöhte Infektanfälligkeit, Schmerzen oder starke Erschöpfung. Darüber hinaus berichten einzelne Mütter, dass diese Belastungen phasenweise in akute Krisenzustände übergehen. Während B10 und B11 angeben, „kurz vor dem Burnout“ gestanden zu haben, beschreibt B2 einen Moment, den sie als eine Art „Family Burnout“ erlebte, in dem sie ihre persönliche Grenze deutlich überschritten sah. Dies macht deutlich, dass Mental Load im Extremfall nicht nur körperliche Erschöpfung, sondern auch ernsthafte psychische Krisen auslösen kann, die professionelle Unterstützung notwendig machen.

Die Befunde zeigen, dass Mental Load bei Müttern zu einer tiefgreifenden psychischen und körperlichen Erschöpfung führt, die sich in kognitiver Überlastung, Schlafstörungen und emotionalem „Funktionieren“ äußert. Bleibt diese Belastung über längere Zeit unbeachtet, reagiert der Körper mit deutlichen Warnsignalen bis hin zu akuten Krisenzuständen.

4.4.2. Stress und Überlastung im Alltag

Ausgehend von der zuvor beschriebenen Erschöpfung wird erkennbar, wie stark Mental Load den Alltag der Mütter durchdringt. Stress und Überlastung sind für viele Befragte zu konstanten Begleitern des täglichen Lebens geworden. Ausgelöst wird dies vor allem durch einen dauerhaften Zeitmangel, der durch die Vielzahl beruflicher, häuslicher und familiärer

Anforderungen entsteht. Viele Mütter schildern, dass der Tag als zu kurz erlebt wird und selbst einfache Aufgaben kaum noch in den Ablauf passen:

Ja, und auch der Zeitmangel. Der Tag hat nur 24 Stunden und die sind immer schnell um (Transkript 6, S. 12, Z. 544-545).

Genau, und dann ist 16:00 Uhr, dann muss ich noch irgendjemanden irgendwo abholen, und dann ist sehr schnell 17:00 Uhr. Also manchmal müssten die Tage 48 Stunden haben (Transkript 12, S. 19, Z. 906-908).

Die Stellen verdeutlichen, wie Zeit selbst zur zentralen Stressquelle wird. Der Verweis auf die „24 Stunden“ zeigt, dass der Alltag als dauerhaft überfüllt erlebt wird und kaum Raum für Erholung lässt. Gleichzeitig beschreibt B12 die enge Taktung der Aufgaben und den fehlenden Spielraum für Pausen. Zeitmangel erscheint damit nicht als kurzfristige Herausforderung, sondern als dauerhafter struktureller Druck. Weitere Aussagen bestätigen dies: So berichtet B8, dass „der Tag oder die Woche zu kurz [ist], um alles zu erledigen“ (Transkript 8, S. 5, Z. 220), während B12 beschreibt, dass selbst Freizeitaktivitäten zusätzlichen Stress erzeugen, da sie andere Pflichten verdrängen. Insgesamt zeigt sich ein Alltag, der dauerhaft überlastet ist und kaum Möglichkeiten zur Regeneration bietet.

Eng damit verbunden ist ein zweiter Aspekt, der stark durch die Interviews belegt wird: die Notwendigkeit ständigen Multitaskings und die permanente mentale Präsenz von Aufgaben. Viele Mütter berichten, dass Tätigkeiten selten nacheinander, sondern meist parallel erledigt werden müssen, weil zeitliche Ressourcen fehlen oder sich Aufgaben überschneiden. Dadurch verdichten sich Alltagsabläufe stark, und der Kopf bleibt dauerhaft mit unterschiedlichen Prioritäten, organisatorischen Überlegungen und anstehenden Aufgaben beschäftigt:

Dann machen sie meistens Hausaufgaben, und wenn sie mich brauchen, dann helfe ich ihnen. [...] Dann meistens falte ich parallel dazu noch die Wäsche oder hole Wäsche aus der Waschmaschine. Das mache ich dann parallel neben ihren Hausaufgaben (Transkript 5, S. 1, Z. 38-43).

Manchmal musste ich sogar drei Dinge parallel ausführen. Ich musste mit dem einen Hausaufgaben erledigen, ich musste aber auch den anderen irgendwo hinfahren. [...] Dann muss ich sie alle einpacken und währenddessen muss ich noch jemanden anrufen. Ich kann auch nie Auto fahren, ohne etwas zu tun. Ich muss dann meistens irgendjemanden anrufen, weil es auf meinem Programm steht und, weil die Person eine Antwort von mir erwartet (Transkript 12, S. 19, Z. 884-891).

Die Beispiele illustrieren, wie eng praktische Tätigkeiten im Alltag miteinander verflochten sind und wie wenig klare Zeitfenster existieren. Hausaufgabenbetreuung, Haushaltsaufgaben und berufliche Verpflichtungen laufen häufig gleichzeitig ab, wodurch kaum Raum für fokussiertes Arbeiten bleibt. Zugleich wird deutlich, dass selbst vermeintliche Ruhephasen wie Autofahrten keine Entlastung bieten, da organisatorische Gedanken weiterlaufen und To-

dos parallel abgearbeitet werden. Weitere Befragte schildern, dass sie viele Aufgaben „nur nebenbei“ erledigen (Transkript 4) oder sogar beim Joggen Nachrichten beantworten (Transkript 12). Auch beim Kochen, Putzen oder in kurzen Pausen setzen sich Planungsprozesse automatisch fort. B13 beschreibt dies besonders eindrücklich, wenn sie berichtet, dass sie selbst beim Ausräumen der Spülmaschine oder unter der Dusche bereits Geburtstagsgeschenke plant und Familienlogistik organisiert (Transkript 13). Insgesamt zeigt sich, dass die permanente Parallelität von Tätigkeiten und Gedanken den Alltag stark verdichtet und Multitasking als körperlich wie mental belastenden Dauerzustand erlebt wird.

Als dritter Aspekt zeigt sich eine zunehmende Gereiztheit und emotionale Anspannung als direkte Folge des ständigen Drucks. Viele Mütter berichten, dass sie schneller gereizt reagieren, sich emotional überfordert fühlen oder in Alltagssituationen intensiver reagieren, als sie es eigentlich möchten:

Durch den Druck, dass man immer organisieren muss, ist die Laune dann auch nicht immer ganz gut. Wenn man dann wirklich schlecht gelaunt ist und mit den Kindern vielleicht mal öfters schreit oder den Partner öfters bitter anschaut, dann denkt man sich abends „Musste das jetzt wirklich sein?“ (Transkript 6, S. 4, Z. 177-181).

Das macht was, dass ich gereizt bin, dass ich schneller schreie, obwohl ich gar nicht schreien will, dass meine Geduld einfach mega kurz ist, weil ich ja quasi die ganze Zeit am Arbeiten bin (Transkript 13, S. 11, Z. 513-515).

Beide Passagen machen spürbar, wie konstanter Stress zu impulsiveren Reaktionen führt und die Reizschwelle sinkt. Die Mütter beschreiben, dass sie schneller schreien oder genervt reagieren, obwohl sie sich dessen bewusst sind und diese Reaktionen im Nachhinein bereuen. Dadurch entsteht ein Kreislauf aus Stress, emotionalen Ausbrüchen und anschließendem schlechten Gewissen. Gereiztheit erscheint somit nicht als persönliches Versagen, sondern als direkte Folge dauerhafter Überlastung. Auch B7 berichtet von einer verringerten Frustrationstoleranz – bereits kleine Auslöser wie ein verschüttetes Glas Wasser können starke emotionale Reaktionen hervorrufen. Insgesamt wird deutlich, dass Gereiztheit und emotionale Anspannung typische Begleiterscheinungen des Mental Load sind: Unter chronischem Druck werden Alltagssituationen schneller als belastend wahrgenommen, und selbst geringfügige Auslöser können intensive Gefühle auslösen.

Das Material zeigt insgesamt, dass der Alltag der Mütter vor allem durch chronischen Zeitmangel, dauerhaftes Multitasking und zunehmende emotionale Anspannung geprägt ist. Der kontinuierliche Druck führt dazu, dass Stress nicht mehr als Ausnahme, sondern als Normalzustand erlebt wird und sich spürbar auf Stimmung, Geduld und Alltagshandeln auswirkt.

4.4.3. Selbstansprüche und Schuldgefühle

Im Folgenden werden zentrale Befunde herausgearbeitet, die zeigen, dass Mental Load nicht nur den Alltag strukturiert, sondern auch das Selbstverständnis der Mütter prägt, insbesondere durch ausgeprägte Selbstzurückstellung und damit verbundene Schuldgefühle. Viele Mütter beschreiben, dass Selbstzurücknahme kein gelegentliches Verhalten ist, sondern zu einem festen Bestandteil ihres Alltags geworden ist. Die Bedürfnisse der Kinder stehen automatisch im Vordergrund, während eigene Pläne ohne längere Abwägung unterbrochen oder aufgegeben werden, sobald familiäre Anforderungen entstehen. Diese Zurückstellung ist häufig mit dem inneren Anspruch verknüpft, eine „gute Mutter“ zu sein:

Meine Bedürfnisse stehen klar hinter denen von meinen Kindern. Das heißt die Bedürfnisse der Kinder stehen im Zentrum und wenn irgendetwas ist, also etwas Unerwartetes, und man hat etwas geplant, dann ist es eben so. Dann muss man es zurückstellen (Transkript 3, S. 6, Z. 246-249).

Man stellt die Verantwortung für die Familie immer an erste Stelle und an sich setzt man die eigenen Bedürfnisse als Frau eher hinten an (Transkript 6, S. 12, Z. 542-544).

Die Aussagen legen nahe, dass Selbstzurückstellung nicht als bewusste Entscheidung erlebt wird, sondern als alltägliche Selbstverständlichkeit. Die Mütter stellen ihre eigenen Bedürfnisse automatisch zurück, ohne diesen Prozess aktiv zu reflektieren. Dahinter steht ein verinnerlichtes Verantwortungsgefühl, das die Priorisierung kindlicher Bedürfnisse beinahe reflexhaft auslöst. Auch B13 beschreibt, dass sie ihre eigenen Wünsche „seit Jahren“ zurückstelle, damit „das Konstrukt Familie funktioniert“ (S. 4, Z. 163). Hier zeigt sich Selbstzurückstellung als dauerhaftes Handlungsmuster und nicht als Ausnahme.

Ein zweiter Aspekt ist die weitreichende Zurückstellung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Aktivitäten. Viele Mütter berichten, dass sie kaum noch Zeit für eigene Interessen, Hobbys oder soziale Kontakte haben und dass Selbstfürsorge häufig mit schlechtem Gewissen verbunden ist oder mit dem Gefühl kollidiert, familiäre Pflichten zu vernachlässigen:

Aber ja, heute Abend komme ich allerdings nicht mehr dazu und natürlich deprimiert einen das, und dann rückt man das trotzdem in den Hintergrund, weil die Kinder werden einfach zur Priorität (Transkript 6, S. 5, Z. 213-215).

Einfach familientechnisch, und weil ich glaube, ich müsste mich für jeden sozusagen aufopfern, weil ich wirklich das Gefühl habe, dass ich selbst einfach zu kurz komme. Ich existiere dann als Person nicht mehr so zu 100 % (Transkript 11, S. 6, Z. 261-264).

Im Zusammenspiel der Beispiele zeigt sich, dass eigene Aktivitäten zwar als wünschenswert erlebt werden, im Alltag jedoch systematisch hinter den familiären Bedürfnissen zurücktreten. Die Mütter berichten sowohl von emotionaler Enttäuschung („deprimiert einen das“) als auch von einem Gefühl des persönlichen Rückzugs („nicht mehr zu 100 % existent“). Weitere

Aussagen bestätigen dieses Muster: Hobbys wie Volleyball (B3), Yoga (B13) oder der Musikverein (B12) wurden aufgegeben, weil Zeit und Energie fehlten. B4 und B5 beschreiben, dass ihr Privatleben „nicht mehr existent“ sei und sie soziale Kontakte kaum noch pflegen können. Damit wird sichtbar, dass Selbstzurückstellung zu sozialer Isolation führt und den persönlichen Lebensraum stark einschränkt.

Über die alltägliche Selbstzurücknahme hinaus zeigt die Analyse, dass Mütter auch langfristige berufliche und persönliche Ziele aufschieben, selbst wenn ein starker Wunsch nach Weiterentwicklung besteht. Viele beschreiben, dass sie Weiterbildung, Karriere oder Selbstverwirklichung bewusst vertagen, weil sie die familiäre Stabilität als wichtiger erleben:

Also es ist dauernd etwas am Rattern im Kopf, weil ich mich auch beruflich gerne anders orientieren möchte. Ich möchte mehr Karriere machen, aber das geht momentan noch nicht, weil meine Priorität beim Kind liegt (Transkript 10, S. 4, Z. 153-156).

Also ich würde gerne mehr arbeiten, aber ich mache es nicht, weil ich weiß, dass das einen negativen Effekt auf meine Familie hat (Transkript 11, S. 16, Z. 739-740).

Diese Aussagen zeigen eindrucklich, dass Selbstzurückstellung nicht nur den Alltag, sondern ganze Lebensphasen prägt. Die Befragten verschieben berufliche Weiterentwicklung, weil sie befürchten, dass zusätzliche Anforderungen die familiäre Stabilität gefährden könnten. Auch B13 verlangsamt bewusst ihre Karriere, obwohl sie „eigentlich eine emanzipierte, gleichberechtigte Frau sein will“ (S. 11, Z. 503). Dies macht deutlich, dass Selbstaufopferung langfristige biografische Entscheidungen beeinflusst und sich auf Selbstbild, Lebenszufriedenheit und berufliche Perspektiven auswirkt.

Darüber hinaus sind die ausgeprägten Schuldgefühle eng mit dem Verantwortungsgefühl der Mütter verknüpft und verstärken ihre Tendenz zur Selbstzurückstellung. Einige schildern, dass Schuld entsteht, sobald sie nicht vollständig für ihre Kinder verfügbar sind, selbst dann, wenn objektiv kein unmittelbarer Handlungsbedarf besteht. Die Mutterrolle kann emotional nicht „abgelegt“ werden, sodass selbst kurze Pausen innere Konflikte auslösen:

Wenn man eine Mutter ist, kann man nicht einfach diesen Mantel ausziehen und sagen „Heute bin ich keine Mutter mehr“. Das geht nicht. Nie zu 100 %. [...] Aber ich kann das selbst mit meinem Gewissen nicht vereinbaren, für meine Kinder nicht erreichbar zu sein (Transkript 1, S. 11, Z. 486-496).

Ich denke das sind dann auch Dinge, wofür man sich verantwortlich fühlt und, wo man sich ein bisschen selbst die Schuld gibt und, wo man sich denkt, das hätte man ein bisschen anders handhaben können (Transkript 6, S. 4, Z. 181-184).

Die Zitate illustrieren, wie eng Schuldgefühle mit dem Ideal verknüpft sind, jederzeit präsent sein zu müssen. Selbst kurze Abwesenheit wird nicht als alltägliche Normalität empfunden,

sondern als mögliches Versagen. Das Gewissen fungiert dabei als innere Kontrollinstanz, die sofort reagiert, sobald Mütter das Gefühl haben, nicht „genug“ da zu sein. Weitere Aussagen aus den Interviews bestätigen dieses Muster: So berichtet B9 etwa von Schuldgefühlen, wenn ihre Kinder nach der Schule allein sind oder wenn sie spät von der Arbeit kommt. Selbst kleine Situationen wie das Vergessen einer kurzen Ermutigungsnachricht („viel Glück“) lösen Schuld aus. Damit wird deutlich, wie eng die emotionale und physische Verfügbarkeit mit dem eigenen Pflichtgefühl und dem Erleben von Schuld verknüpft ist.

Ein weiterer Aspekt zeigt sich in Situationen, in denen Mütter Aufgaben delegieren oder externe Kinderbetreuung in Anspruch nehmen. Viele berichten, dass sie selbst dann Schuld empfinden, wenn Entlastung organisatorisch sinnvoll oder sogar notwendig wäre:

Da hatte ich trotzdem ein schlechtes Gewissen, weil man ja nicht verpflichtet ist, die Kinderbetreuung zu besuchen (Transkript 2, S. 14, Z. 665-666).

Wenn ich es dann mal ab und zu abgegeben habe, dann hatte ich auch ein schlechtes Gewissen. Dann habe ich eine Aufgabe, die ich eigentlich erledige zuhause, einem abgegeben. Dann hatte ich ein schlechtes Gewissen (Transkript 9, S. 7, Z. 323-325).

Die Aussagen belegen, dass Schuldgefühle nicht aus tatsächlicher Gefährdung entstehen, sondern aus einem tief verinnerlichten Anspruch, alles selbst leisten zu müssen. Delegation wird emotional nicht als legitime Entlastung wahrgenommen, sondern als Abweichung vom Ideal der „immer zuständigen Mutter“. Dadurch wird Selbstentlastung erschwert: Schon kurze Momente der Abgabe führen zu Schuld, was wiederum den Druck verstärkt, Verantwortung weiterhin vollständig selbst zu übernehmen. In der Konsequenz entsteht ein Kreislauf, in dem Schuldgefühle und Selbstansprüche einander wechselseitig stabilisieren.

Ein letzter Aspekt zeigt, dass Schuldgefühle auch dann auftreten, wenn Mütter etwas für sich selbst tun möchten, etwa ein Hobby, Sport oder berufliche Weiterentwicklung. Eigene Bedürfnisse werden dabei häufig als egoistisch bewertet: „Ich würde es gerne weitermachen, aber dann wäre ich zu viel egoistisch und das möchte ich nicht. Ich möchte jetzt mehr für meine Kinder da sein und ich gehe laufen, wenn sie nicht zuhause sind“ (Transkript 3, S. 11, Z. 513-515). Das Zitat macht deutlich, dass Selbstfürsorge unmittelbar mit Schuld verknüpft wird. Tätigkeiten, die nicht direkt dem Wohl der Kinder dienen, lösen innere Konflikte aus und werden moralisch problematisiert. Schuld fungiert damit als inneres Regulativ, das Abweichungen vom Ideal der selbstlosen Mutter sanktioniert und die Tendenz zur Selbstaufopferung verstärkt. Dies trägt wesentlich zu einer emotionalen Dauerbelastung bei.

Zusammenfassend zeigt sich ein klares Muster: Ein stark ausgeprägtes Verantwortungsgefühl führt zu systematischer Selbstzurückstellung, während Schuldgefühle Entlastung und

Selbstfürsorge emotional erschweren. So entsteht ein Kreislauf aus hoher Verantwortungsübernahme und innerem Druck, der wesentlich zum Mental Load beiträgt.

4.4.4. Partnerschaftliche Konflikte

Beim Blick auf das Interviewmaterial zeigt sich, dass Mental Load nicht nur das individuelle Erleben der Mütter prägt, sondern sich deutlich auf die Partnerschaft und das Familienklima auswirkt. Die zuvor beschriebene Unsichtbarkeit und fehlende Wahrnehmung der alltäglichen Denkarbeit beeinflussen die Beziehungsdynamik spürbar. Eine als unausgewogen erlebte Aufgabenverteilung führt häufig zu Gereiztheit, Missverständnissen und eskalierenden Konflikten. Wie bereits erklärt reagieren viele Mütter in Phasen hoher Belastung emotional empfindlicher und fühlen sich weniger verstanden, wodurch Streit schneller entsteht:

Sobald ich schon irgendwie geäußert habe, dass ich müde bin, dann war das auch für ihn schon ein Stressthema. Dann war es auf einmal ein Thema, wo wir alle beide gestresst waren davon. Und dann war ich manchmal so müde, dass ich keine Diskussion mehr führen konnte. Und das ist dann auch ab und zu mal ausgeartet, wo ich dann wirklich richtig geschrien habe und wirklich böse war und ich mir gedacht habe „Das kann doch nicht sein!“ (Transkript 5, S. 4, Z. 146-151).

Und dann bin ich frustriert und dann merken das natürlich die Kinder und dann sind die auch frustriert (Transkript 13, S. 11f., Z. 522-523).

Die Passagen verdeutlichen, wie stark Erschöpfung die emotionale Belastbarkeit reduziert. In B5 wird sichtbar, wie bereits ein kurzer Hinweis auf Müdigkeit zum Auslöser partnerschaftlicher Spannungen wird, die sich bis zu lautstarken Auseinandersetzungen steigern können. B13 zeigt zudem, dass sich diese Spannungen unmittelbar auf die Kinder übertragen und das Familienklima belasten. Auch andere Befragte berichten ähnliche Dynamiken: B2 wird etwa „knatschig“, wenn sich Aufgaben unbemerkt zu ihren Ungunsten verschieben. Auch die Aussage „Das wirkt sich dann auch auf die Arbeit aus und auf meinen Partner und die Kinder, weil alles, was mich Energie kostet und mich beeinflusst, sich auch auf sie auswirkt“ (Transkript 4, S. 10, Z. 470-472) bestätigt, dass Mental Load kein rein individuelles, sondern ein relationales Phänomen ist, das die emotionale Qualität der Partnerschaft nachhaltig beeinflussen kann.

Zweitens betrifft Mental Load die fehlende oder ambivalente Anerkennung der mentalen und organisatorischen Arbeit. Wie bereits aufgezeigt, bleibt gerade diese Denkarbeit häufig unsichtbar und genau diese Unsichtbarkeit prägt die Beziehungsqualität maßgeblich. Viele Mütter schildern, dass ihr Einsatz stillschweigend erwartet wird, während Anerkennung und Wertschätzung oft ausbleiben oder nur sporadisch erfolgen. Diese Erfahrung wird als verletzend erlebt und führt zu emotionaler Distanz:

Dann habe ich mir letzten Dienstag Mühe gegeben, um alles Picobello wegzuräumen. Und dann dachte ich mir, dass das jetzt auffallen muss. [...] Es ist ihm nicht aufgefallen. [...] Das heißt, ich muss ihn darauf aufmerksam machen. [...] Und da würde ich mir öfters ein Dankeschön erwarten, das allerdings nicht kommt. Ich muss ihn, nicht immer, aber häufig erfragen. Und das ist etwas, was mich auch enttäuscht und wo ich mich auch häufig veräppelt fühle und eben mich auch nicht wertgeschätzt fühle (Transkript 11, S. 13, Z. 587-601).

Also ich werde dafür auch nicht gewürdigt, also keiner würdigt es und sagt „Ach ja cool, schön, du hast heute gestaubsaugt“. [...] Diese ganze Arbeit, die sieht man nicht und die wird nicht wertgeschätzt (Transkript 13, S. 11, Z. 475-478).

Die Aussagen lassen erkennen, dass nicht die Aufgaben selbst belastend sind, sondern das Ausbleiben spontaner Anerkennung. Die unsichtbare Alltagsorganisation fällt meist nur dann auf, wenn etwas nicht erledigt wurde. Wenn alles reibungslos läuft, bleibt die zugrunde liegende Care- und Denkarbeit unbemerkt. Viele Mütter berichten zudem, dass sie selbst regelmäßig Wertschätzung aussprechen, während sie diese beim Partner häufig explizit einfordern müssen, was als entwertend und verletzend empfunden wird. Einige beschreiben sich in solchen Situationen sogar als „kleiner Hampelmann“ (Transkript 12, S. 18, Z. 851) oder „Aufwischlappen“ (Transkript 11, S. 11, Z. 489). Insgesamt zeigt sich, dass mangelnde Wertschätzung langfristig zu Frustration, emotionalem Rückzug eine spürbare Belastung der Partnerschaft begünstigt.

Ein dritter Aspekt betrifft die strukturelle Veränderung der Paarbeziehung. Viele Mütter berichten, dass sich die Beziehung zunehmend auf organisatorische Abläufe reduziert. Die täglichen Anforderungen rund um Kinder, Haushalt und Beruf binden große Teile ihrer kognitiven, emotionalen und zeitlichen Ressourcen. Dadurch bleibt immer weniger Raum für Zweisamkeit, Nähe und partnerschaftlichen Austausch. Die Paarbeziehung wird somit zweitrangig und rückt hinter das Familienmanagement zurück:

Das merkt man, das ist voll angespannt. [...] Und ja, es geht ganz viel auch um Care und Unfairness. [...] Aber klar, durch diesen Mental Load kann ich mich auch schlecht dann auf meinen Partner so einlassen. Auch wenn der halt mit irgendwas noch mal kommt, ist mir das halt einfach zu viel. [...] Abends bin ich halt, wie gesagt, so fertig, da machen wir auch nichts mehr großartig. [...] Aber Paarzeit ist dann halt nicht mehr so viel drin (Transkript 13, S. 12, Z. 535-547).

An dieser Textstelle wird erkennbar, wie Mental Load die Paardynamik verschiebt: Die Befragte beschreibt, dass emotionale Anspannung, fehlende Anerkennung und die dauerhafte organisatorische Verantwortung ihre Fähigkeit einschränken, sich auf den Partner einzulassen. Die starke Erschöpfung am Abend und die reduzierte gemeinsame Zeit verdeutlichen, dass die partnerschaftliche Beziehung hinter den Alltagsanforderungen zurücktritt und zunehmend funktional wird.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass Mental Load die Partnerschaft auf mehreren Ebenen belastet: Er erhöht die Konflikthanfälligkeit, verstärkt fehlende Anerkennung und verdrängt emotionale Nähe zugunsten organisatorischen Funktionierens. Die Kombination aus Unsichtbarkeit, ungleicher Aufgabenverteilung und chronischer Erschöpfung wirkt dabei als dauerhafter Stressfaktor für die Beziehungsqualität.

4.5. Strategien zum Umgang mit Mental Load

Nachdem im vorherigen Kapitel die vielfältigen Auswirkungen des Mental Load dargestellt wurden, stellt sich nun die Frage, wie Mütter mit dieser Belastung umgehen. Das Kapitel untersucht, welche Strategien berufstätige Mütter entwickeln, um Mental Load zu bewältigen. Die Interviews zeigen, dass diese Strategien individuell variieren und von persönlichen Ressourcen sowie familiären Rahmenbedingungen abhängen. Zugleich wird deutlich, dass sie nicht statisch sind, sondern sich im Verlauf an veränderte Anforderungen anpassen. Im Zentrum stehen dabei folgende Unterkategorien: Bewusstmachung und Reflexion, Strukturierung und Unterstützung sowie Selbstfürsorge und Abgrenzung.

4.5.1. Bewusstmachung und Reflexion

Bei der Analyse der Interviews tritt hervor, dass Bewusstmachung und Reflexion für viele Mütter einen zentralen ersten Schritt im Umgang mit Mental Load darstellen. Dabei handelt es sich nicht um einen einmaligen Moment, sondern um einen fortlaufenden Prozess, in dem sie ihre Belastungsgrenzen wahrnehmen, innere Zustände reflektieren und klarer erkennen, welche Aufgaben sie tragen und wo Veränderungen nötig sind.

Wie bereits ausgeführt, beginnt die Auseinandersetzung mit Mental Load bei vielen Müttern erst in Momenten körperlicher oder emotionaler Erschöpfung. Daran anknüpfend wird deutlich, dass die bewusste Wahrnehmung dieser Belastung eng mit einer reflexiven Neubewertung des Alltags verbunden ist. Nachdem die Mütter zuvor häufig beschrieben hatten, über längere Zeit lediglich zu „funktionieren“, ohne ihre mentale Belastung klar zu erkennen, zeigt sich im weiteren Verlauf, dass diese Erkenntnis tiefere Reflexionsprozesse auslöst. Die Bewusstmachung führt dazu, dass alltägliche Routinen, Aufgabenverteilungen und eigene Ansprüche neu betrachtet und zunehmend kritisch hinterfragt werden:

Also dass man sich selbst bewusst macht, was man eigentlich alles leistet. Also ich weiß nicht, wie oft ich das Gefühl habe, als hätte ich nichts gemacht. Und wenn ich dann mal intensiv darüber nachdenke, was ich dann wirklich den ganzen Tag gemacht habe, dann ist das nicht nichts (Transkript 4, S. 11, Z. 512-516).

Ich glaube schon, dass es sehr ermüdend ist, auch wenn man das im Alltag teilweise nicht so wahrnimmt. [...] Aber es wird einem wahrscheinlich erst richtig bewusst,

wenn man diesen ganzen mentalen Stress nicht mehr hat [...] und erst im Nachhinein irgendwann, oder wenn man ein Burn-Out oder so hat und wenn man dann sagt „Okay das war doch sehr viel, was man übernehmen musste (Transkript 7, S. 5, Z. 228-236).

Diese Textstellen illustrieren gemeinsam, wie Bewusstmachung zu einer Neubewertung des eigenen Handelns führt: B4 beschreibt die Diskrepanz zwischen der subjektiven Wahrnehmung („als hätte ich nichts gemacht“) und der tatsächlichen Vielzahl an Aufgaben, während B7 darauf hinweist, dass die Belastung oft erst durch Distanz oder Entlastung sichtbar wird. Durch die Reflexion entsteht ein neuer Blick auf das eigene Tun und auf die zuvor als selbstverständlich oder „unsichtbar“ betrachtete mentale Arbeit. Darüber hinaus schildern weitere Mütter, dass therapeutische Unterstützung (B11) oder Gespräche mit dem Partner (B5) helfen, den eigenen Zustand besser einzuordnen und neue Prioritäten zu setzen. Insgesamt tragen diese reflexiven Prozesse dazu bei, die eigene Rolle bewusster wahrzunehmen und Handlungsspielräume für Entlastung zu erkennen.

Ebenfalls hervorzuheben ist die gezielte Sichtbarmachung des unsichtbaren Mental Load, die viele Mütter einsetzen, um die Vielzahl ihrer organisatorischen Aufgaben sowohl für sich selbst als auch für ihren Partner greifbar zu machen. Dies geschieht etwa durch Visualisierungen, explizite Benennungen oder das bewusste Hervorheben einzelner Tätigkeiten, anstatt sie wie selbstverständlich nebenbei zu erledigen. Sichtbarmachung fungiert dabei als kognitive Technik, um das Ausmaß der eigenen Belastung wahrzunehmen, nachvollziehbar darzustellen und kommunizieren zu können:

Also um es sichtbar zu machen, habe ich einmal meinen kompletten Mental Load auf drei riesige DIN-A3-Blätter mit so Kategorien dargestellt. Und die habe ich meinem Mann gezeigt und dann waren wir beide so „Oh, das ist wirklich viel“. Dann haben wir auch gemeinsam geschaut, wer macht jetzt was (Transkript 5, S. 10, Z. 471-475).

Ich habe mir einfach mal ein riesengroßes Blatt, ein DIN-A3, einfach mal mit so Gedankenaufgaben gefüllt [...] und habe das auch mal versucht, zum Beispiel meinem Partner zu zeigen und irgendwie das zu verdeutlichen [...] was die ganze Zeit in meinem Kopf abgeht und wie viel Aufwand hinter manchen Sachen steckt, sei es nur ein Geburtstagsgeschenk besorgen (Transkript 13, S. 8, Z. 372-378).

In beiden Fällen wird erkennbar, wie die Befragten ihren zuvor verborgenen Mental Load bewusst in eine sichtbare Form überführen. Durch große Listenblätter wird die gedankliche Arbeit externalisiert und für andere nachvollziehbar gemacht. Die Visualisierung dient dabei als Grundlage für gemeinsame Absprachen und eine fairere Aufgabenverteilung. Ähnliche Strategien finden sich bei B4, die Aufgaben explizit ausspricht und sie so aus der unsichtbaren Selbstverständlichkeit herauslöst: „Ich kümmere mich jetzt ums Einkaufen“ (S. 8, Z. 345). Insgesamt zeigt sich, dass Sichtbarmachung eine zentrale Rolle spielt, um mentale Arbeit zu

validieren, kommunizierbar zu machen und erste Schritte in Richtung einer faireren Aufgabenverteilung anzustoßen.

Von Bedeutung sind zudem die Wunschvorstellungen, die im Zuge der Reflexion über den eigenen Mental Load entstehen und Hinweise auf notwendige Veränderungen geben, sowohl auf individueller als auch auf struktureller Ebene. Viele Mütter entwickeln dabei Idealszenarien, die beschreiben, wie ihr Alltag gestaltet sein müsste, damit ihre Belastung sinkt. Diese Vorstellungen sind nicht bloße Träume, sondern fungieren als mentale Werkzeuge, mit denen die Frauen ihr Problem klar konturieren und Grenzen der subjektiv tragbaren Belastung markieren. Besonders häufig wird der Wunsch nach reduzierter Arbeitszeit und größerer Flexibilität genannt, um familiäre Anforderungen und Selbstfürsorge besser miteinander vereinbaren zu können. Gleichzeitig weiten viele ihre Reflexion über die eigene Situation hinaus auf gesellschaftliche Bedingungen aus, etwa auf Fragen der partnerschaftlichen Aufgabenteilung oder der mangelnden Anerkennung von Care-Arbeit:

Ich würde mir wünschen, weniger arbeiten zu gehen. [...] Damit ich auch mehr Zeit mit den Kindern hier zuhause hätte (Transkript 1, S. 10, Z. 455-457).

Aber ich würde mir schon wünschen, dass [...] Männer noch mehr automatisch, oder mehr natürlich für sich, [Dinge] zu ihren Aufgaben erklären und auch bereit sind, einen größeren Teil zu übernehmen, sei es, indem sie auch weniger arbeiten gehen, oder auch mehr Denkarbeit übernehmen und nicht nur auf Instruktion handeln (Transkript 4, S. 11, Z. 484-490).

Im Zusammenspiel der Beispiele zeigt sich, wie klar die Befragten im Zuge der Reflexion ihres Alltags benennen können, welche Veränderungen zu einer Entlastung beitragen würden: Während B1 eine strukturelle Anpassung ihres Arbeitsmodells als zentrale Ressource beschreibt, richtet sich B4s Wunsch auf eine gleichberechtigte und eigenständigere Aufgabenübernahme durch den Partner. Damit treten zwei wesentliche Belastungsquellen hervor: Zeitknappheit und ungleiche Verantwortungsverteilung.

An diesen Wunschbildern wird zugleich sichtbar, welche Ressourcen im aktuellen Alltag fehlen, um den Mental Load nachhaltig zu reduzieren, etwa Räume für Erholung, ausreichende Unterstützung oder eine fairere Verteilung mentaler und organisatorischer Aufgaben. Ähnliche Vorstellungen finden sich auch bei anderen Befragten: So wünscht sich B6 „ganz klar weniger arbeiten gehen zu müssen“ und „vom Vater der Kinder mal mehr Unterstützung zu bekommen“ (Transkript 6, S. 11, Z. 507-511); Auch B7 und B13 betonen den Wunsch nach stärker geteilter Verantwortlichkeit. Darüber hinaus formulieren B8, B9 und B12 strukturelle Forderungen wie finanzielle Anerkennung von Care-Arbeit oder Rentenansprüche für Mütter, die zuhause bleiben. B10 wiederum wünscht sich, „dass die

Maison Relais länger geöffnet ist, dass man flexibler sein kann“ (Transkript 10, S. 15, Z. 715-716), um berufliche Verpflichtungen besser mit familiären Anforderungen vereinbaren zu können. Insgesamt zeigen diese Wunschvorstellungen, dass viele der befragten Mütter ihren Mental Load nicht nur als individuelles Problem begreifen, sondern als Ausdruck gesellschaftlicher Rahmenbedingungen, die aus ihrer Sicht verändert werden müssten, um echte Entlastung zu ermöglichen. Die Wünsche dienen damit nicht nur der Selbstreflexion, sondern auch als Diagnoseinstrumente, die zentrale Belastungsfaktoren sichtbar machen und potenzielle Lösungswege aufzeigen.

Alles in allem wird klar, dass Bewusstmachung, Sichtbarmachung und Reflexion eng miteinander verknüpfte Strategien sind, mit denen die befragten Mütter ihren Mental Load zunächst erkennen, anschließend kommunizieren und daraus konkrete Veränderungsbedarfe ableiten können. Die formulierten Wunschvorstellungen verweisen dabei über die individuelle Ebene hinaus auf strukturelle und gesellschaftliche Bedingungen.

4.5.2. Strukturierung und Unterstützung

Während Bewusstmachung und Reflexion den Ausgangspunkt bilden, zeigt die Analyse, dass Mütter im Alltag vor allem auf konkrete Strukturierungs- und Unterstützungsstrategien zurückgreifen. Aus den Daten lassen sich vier zentrale Aspekte identifizieren.

Im Material lässt sich erkennen, dass viele Mütter den Familienalltag durch die Kombination aus stabilen Routinen und klar geregelten Zuständigkeiten strukturieren. Beide Elemente greifen ineinander: Routinen schaffen Vorhersehbarkeit und reduzieren den täglichen Planungs- und Entscheidungsaufwand, während eine ausgehandelte Aufgabenverteilung Verantwortung verteilt und entlastend wirkt. Solche Maßnahmen bilden ein organisatorisches Gerüst, das den Alltag ordnet und zur Reduktion des Mental Load beiträgt:

Aber das ist alles, was sich so eingespielt hat über die Jahre, sodass es ein fließender Ablauf ist. [...] Eine gute Organisation ist also das A und O. Wenn alles schön geplant ist (Transkript 10, S. 6f., Z. 285-289).

Wir haben gesagt, dass wir nun eine Aufgabenverteilung haben. Wir haben auch Listen erstellt, wo dann steht „Deine Aufgabe ist einmal Staubsaugen, einmal die Spülmaschine ausräumen“ Das heißt, so eine Wochenliste, bei der an einem Tag die Spülmaschine ausgeräumt werden soll, und an einem anderen Tag soll dann der Müll runtergebracht werden (Transkript 11, S. 2f., Z. 93-97).

Beide Zitate weisen darauf hin, wie Routinen und klare Zuständigkeitsregelungen den Alltag strukturieren: Während das erste Beispiel zeigt, wie durch eingespielte Abläufe ein reibungsloser Tagesfluss entsteht, verdeutlicht das zweite Zitat, dass schriftlich festgehaltene Aufgabenlisten klare Verantwortungsbereiche schaffen. Zusammen wird sichtbar, dass

Planung, Wiederholung und definierte Zuständigkeiten zentrale Bausteine sind, um mentale Belastung zu reduzieren und den Alltag vorhersehbar zu gestalten. Ergänzend dazu schildert B7, dass der Alltag nur dann funktioniert, wenn er gut organisiert ist, während B3 hervorhebt, dass mentale Belastung stark davon abhängt, wie gut man gemeinsam mit dem Partner organisiert ist. Weitere Mütter berichten von ähnlichen Arrangements: Partner übernehmen Fahrdienste (B12), Frühstücksroutinen (B1), Kochen (B3; B10) oder Gartenarbeit (B5). Gleichzeitig bleibt die planerische Verantwortung, etwa das Mitdenken von Fristen, Schulsachen, Arztterminen oder Betreuungseinschreibungen, überwiegend bei den Müttern. Diese Aufgaben sind struktureller Natur und lassen sich weniger spontan delegieren. Damit zeigt sich, dass trotz geteilter Ausführung einzelner Tätigkeiten die kognitive Familienarbeit häufig im Verantwortungsbereich der Mütter verbleibt. Wie bereits in Kapitel 4.3 erläutert, erfüllt Gewohnheit innerhalb dieser Strukturen eine doppelte Funktion, die sich auch hier erneut zeigt: Einerseits schaffen eingespielte Abläufe Sicherheit und Verlässlichkeit, weil sie den Alltag stabilisieren und Planung erleichtern. Andererseits können dieselben Gewohnheiten bestehende Ungleichheiten verfestigen, insbesondere dann, wenn eine unausgewogene Aufgabenverteilung von Beginn an besteht und durch wiederholte Routine als selbstverständlich weitergeführt wird.

Ein zentraler Befund ist ebenso der Einsatz digitaler und analoger Organisationshilfen. Viele Mütter berichten, dass sie die parallel laufenden Aufgaben nicht mehr vollständig im Kopf behalten können und daher systematisch auf Apps, Erinnerungsfunktionen, Kalender oder Post-Its zurückgreifen. Diese Hilfsmittel fungieren als eine Art „externes Gedächtnis“ und entlasten, indem sie das ständige mentale Erinnern ersetzen:

Also ich habe mein Handy. Das ist meine Strategie. Da habe ich eine App mit meinen Erinnerungen. Und ich würde sagen, ich habe jeden Tag mindestens so zehn Erinnerungen, die auf den Tag selbst abgestimmt sind. [...] Und das ist meine Rettung, denn ohne würde es nicht gehen. Ich glaube, das ist wirklich mein Mental Load. Und den gebe ich an mein Handy ab. Das heißt, wenn ich das nicht machen würde, dann wäre es schon zu viel (Transkript 5, S. 4f., Z. 189-204).

Wir haben einen ausgeklügelten Google-Kalender mit Erinnerungen, mit Dingen, die wir uns gegenseitig reinschreiben. [...] Das heißt auch Dinge, die ich wirklich nicht vergessen darf, wie Elterngespräche in der Schule (Transkript 4, S. 4, Z. 144-147).

Beide Aussagen illustrieren, wie zentral technische Hilfsmittel für die Alltagsbewältigung geworden sind. Während B5 das Smartphone ausdrücklich als ausgelagertes Gedächtnis nutzt, um den inneren Druck des ständigen Erinnerns zu reduzieren, beschreibt B4 ein gemeinsames Kalendersystem, das Transparenz schafft und die Koordination zwischen den Partnern erleichtert. Zusammen zeigen die Zitate, dass digitale Tools nicht nur organisatorischen

Zwecken dienen, sondern eine zentrale entlastende Funktion übernehmen. Ergänzend berichten weitere Mütter, dass sie farbcodierte Wandkalender (B11), handschriftliche Listen (B9), Post-Its oder ausgedruckte Schulsachrichten (B8) verwenden, oft mehrere Systeme parallel. Besonders häufig betreffen diese Erinnerungen Arzttermine, Schulsachen, Medikamentengaben oder Betreuungsfristen, also Aufgaben, die zuverlässig eingeplant werden müssen und sich kaum spontan im Kopf organisieren lassen.

In diesem Zusammenhang ist zudem relevant, dass viele Mütter ihren Familienalltag grundlegend durch ein verlässliches Zusammenspiel aus institutioneller und familiärer Unterstützung bewältigen. Besonders die Maison Relais¹ sowie Großeltern übernehmen regelmäßig Aufgaben wie Mahlzeiten, Betreuung, Hausaufgabenhilfe und Fahrdienste und verschaffen den Müttern dadurch zeitliche Freiräume, um Erwerbsarbeit, Haushalt und Fürsorge miteinander zu vereinbaren:

Und dann gehen die Kinder zum Mittagessen in die „Maison Relais“, beziehungsweise wenn sie mittags frei haben, dann gehen sie zu meinen Schwiegereltern essen. Und dann sind sie eben mittags bei ihnen, dann machen sie auch zum Teil Hausaufgaben mit ihnen (Transkript 1, S. 1, Z. 35-38).

Sie gehen montags, mittwochs und freitags in die „Maison Relais“ essen. [...] Wir haben momentan die Oma, die montags und mittwochs vorbeikommt und mit ihnen Hausaufgaben macht. Das ist für mich eine enorme Entlastung, [...] sodass ich auch wirklich bis 17:00 Uhr arbeiten kann. Dann kann ich losfahren, die Kinder abholen und die Hausaufgaben sind bereits erledigt (Transkript 4, S. 1, Z. 14-26).

Zusammengenommen zeigen die Beispiele, wie eng familiäre und institutionelle Unterstützungsformen miteinander verwoben sind. Während B1 die flexible Entlastung durch wechselnde Betreuung beschreibt, verdeutlicht B4, wie regelmäßige Hilfe die Arbeitsfähigkeit der Mutter absichert und Zeitdruck reduziert. Weitere Mütter (B3; B4; B9; B10) bestätigen, dass ohne diese Netzwerke zentrale Alltagsaufgaben kaum zu bewältigen wären. Großeltern ermöglichen freie Zeiträume, spontane Hilfe oder Paarzeit, während die Maison Relais besonders an langen Arbeitstagen eine fundamentale Stütze darstellt. Wie abhängig Familien von solchen Strukturen sind, zeigt zudem das Beispiel von B13: Durch den pandemiebedingten Wegfall des gesamten Netzwerks stieg die individuelle Verantwortlichkeit stark an, was zu erheblicher Mehrfachbelastung führte. Insgesamt wird deutlich, dass solche Unterstützungsnetzwerke nicht nur entlastend wirken, sondern für viele Familien eine grundlegende Voraussetzung darstellen, um Überlastung zu vermeiden.

¹ Eine Maison Relais (MRE) ist eine professionell organisierte offene Tagesstruktur in Luxemburg, die Kinder von 4 bis 12 Jahren außerhalb der Schulzeiten flexibel betreut und heute – über den ursprünglichen Betreuungsauftrag hinaus – auch einen pädagogischen Bildungsauftrag erfüllt (Schumacher et al., 2021, S. 32).

Für viele der befragten Mütter stellt Teilzeitarbeit eine bewusst gewählte Strategie dar, um den Familienalltag organisatorisch zu bewältigen und mentale Entlastung zu ermöglichen. Sie eröffnet mehr Zeit für Kinder, Haushalt und Planung und reduziert den Druck der ständigen Doppelverantwortung. Mehrere Mütter betonen zudem, dass rhythmisch gestaltete Arbeitszeiten helfen, klare Übergänge zwischen Beruf und Familie zu schaffen und Distanz zum familiären Mental Load zu gewinnen:

Aber deshalb finde ich auch, dass Teilzeitarbeit schon ein großer Luxus und eine Erleichterung ist, weil ich nicht wüsste, wie ich das machen sollte, wenn ich jetzt Vollzeit arbeiten würde. Dann würde ich meine Kinder gar nicht sehen (Transkript 2, S. 9, Z. 426-429).

Ich gehe ja immer einen Tag arbeiten und bin dann einen Tag wieder zuhause, dann wieder einen Tag arbeiten. [...] Das ist für mich auch ideal so, weil dann ist das für mich ein guter Ausgleich. Auf der Arbeit macht man ja etwas ganz anderes. [...] Da mache ich mir auch nicht wirklich viele Gedanken über die Kinder, außer es wäre wirklich etwas ganz Spezielles. [...] Ich gehe gerne jeden zweiten Tag arbeiten, um wirklich einmal so einen Cut im Alltag zu haben (Transkript 8, S. 8, Z. 369-379).

Anhand dieses Materials zeigt sich exemplarisch, dass Teilzeitmodelle eine zentrale Entlastungsfunktion übernehmen: Während B2 Teilzeit als Voraussetzung beschreibt, um den Alltag bewältigen und zugleich präsenter für die Kinder sein zu können, verdeutlicht B8, dass der rhythmische Wechsel zwischen Arbeits- und Familientagen auch einen mentalen „Cut“ ermöglicht. Dieser Effekt wird von einer weiteren Befragten als innerer „Switch“ beschrieben (Transkript 2, S. 12, Z. 530), der es erlaubt, sich während der Arbeitszeit vollständig auf berufliche Aufgaben zu konzentrieren und familiäre Gedanken für diese Zeit auszublenden. Zusätzlich zeigen weitere Interviews, dass Teilzeit nicht nur organisatorisch, sondern auch emotional und psychisch entlastend wirkt: B11 schildert, dass ein 75%-Pensum für sie ideal ist, „um den Ausgleich zwischen [ihrem] Familienleben und Berufsleben zu haben, weil [sie] dann nicht gerade so überladen [ist]“ (Transkript 11, S. 13, Z. 612-614). B12 betont zudem, dass Teilzeit nicht nur notwendig, sondern bewusst gewollt sei, weil die Arbeit für sie „eine positive Ablenkung und etwas Sinnvolles und Intellektuelles für den eigenen Kopf“ sei (Transkript 12, S. 16, Z. 747-748). Hier zeigt sich, dass Teilzeit für viele Frauen nicht nur eine organisatorische Strategie, sondern ebenso eine Form der Selbstfürsorge und mentalen Stabilisierung ist. Gleichzeitig weist die Analyse auf die doppelte Wirkung von Teilzeit hin: Wie bereits in Kapitel 4.3 ausgeführt, wird geringere Erwerbsarbeit im Alltag häufig als erhöhte Verfügbarkeit der Mutter interpretiert. Dadurch übernehmen Mütter trotz entlastender Effekte von Teilzeit oftmals zusätzliche organisatorische und mentale Aufgaben. Teilzeit kann somit sowohl entlasten als auch bestehende Ungleichheiten verfestigen, wenn größere zeitliche Verfügbarkeit routinemäßig in zusätzliche Zuständigkeit übersetzt wird.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass Strukturierung und Unterstützung zentrale Voraussetzungen zur Reduktion von Mental Load darstellen. Verlässliche Routinen, organisatorische Hilfsmittel, familiäre und institutionelle Netzwerke sowie Teilzeitarbeit entlasten Mütter zeitlich wie mental. Zugleich wird deutlich, dass dieselben Strukturen bestehende Ungleichheiten stabilisieren und langfristig reproduzieren können.

4.5.3. Selbstfürsorge und Abgrenzung

Im Rahmen der Auswertung zeigt sich, dass Mütter ihre Belastung durch gezielte Räume der Selbstfürsorge regulieren, die sich in zwei zentralen Mustern bündeln lassen.

Zunächst wird ersichtlich, dass viele Mütter bewusst persönliche Rückzugsräume schaffen, um ihrem Mental Load zeitweise zu entkommen und Distanz zum familiären Alltag zu gewinnen. Diese Auszeiten können unterschiedlich gestaltet sein, etwa durch Sport, Yoga, kreative Tätigkeiten, Lesen oder klar definierte Feierabendzeiten, erfüllen jedoch eine gemeinsame Funktion: Sie unterbrechen die permanente Verantwortungsrolle und ermöglichen mentale Erholung. Selbstfürsorge entsteht dabei nicht zufällig, sondern wird aktiv organisiert, zeitlich geschützt und häufig gegenüber Partner und Kindern abgegrenzt:

Der einzige Moment, den ich wirklich habe, wo ich so zu 99% loslassen kann, ist im Crossfit-Training. Dann denke ich an sonst gar nichts (Transkript 1, S. 9, Z. 397-399).

Ich will immer um 20:00 Uhr abends Feierabend haben. Weil das ist wirklich meine einzige Zeit. Ich möchte gerne zwei Stunden Feierabend haben, bevor ich dann schlafen gehe. Ich habe mir auch Pläne gemacht, wann wir mit der Abendroutine beginnen müssen und ich habe alles eingeplant (Transkript 5, S. 9, Z. 410-414).

Die Passagen zeigen übereinstimmend, wie bedeutsam bewusst gestaltete Rückzugsräume für die mentale Entlastung sind: Während B1 körperliche Aktivität als nahezu einzige Möglichkeit des völligen Loslassens beschreibt, verdeutlicht B5, dass feste und geschützte Zeiten notwendig sind, um überhaupt Raum für Erholung entstehen zu lassen. Auch andere Mütter heben hervor, dass regelmäßige Hobbys wie Yoga, Laufen, Saunagänge oder kreative Tätigkeiten helfen, inneren Druck zu reduzieren und gedankliche Distanz zu gewinnen (B3, B7, B10, B11, B13). B4 spricht zudem von kleinen „Inseln“, die sie sich bewusst geschaffen hat, etwa regelmäßige Freitagabende, an denen sie „Schwimmen gehe“ oder „etwas mit einer Freundin unternehme“, die ihr kontinuierliche Entlastung ermöglichen (Transkript 4, S. 10, Z. 449-451). Ergänzend nutzen einige Frauen kurze Achtsamkeitsübungen und Meditationen, um für wenige Minuten aus dem gedanklichen Dauerbetrieb auszusteigen (B5, B11, B13). Insgesamt zeigt sich, dass Selbstfürsorge für viele Frauen eine aktiv gestaltete Praxis ist, die wesentlich zur Bewältigung des Mental Load beiträgt.

Ferner lässt sich erkennen, dass viele Mütter beginnen, ihre mentale Belastung durch eine klare Abgrenzung eigener Zuständigkeiten zu reduzieren. Diese Strategie umfasst sowohl das praktische Delegieren von Aufgaben als auch das bewusste Loslassen innerer Ansprüche. Die Frauen schildern, dass sie lernen mussten, Verantwortung zu teilen, nicht mehr alles mitzudenken und ihre eigenen Perfektionsstandards zu senken. Abgrenzung erweist sich dabei als Schutzmechanismus, der dazu beiträgt, mentalen Druck langfristig zu reduzieren und innere Ruhe zu fördern. Für viele ist dieser Prozess mit bewussten Entscheidungen verbunden, etwa bestimmte Aufgaben nicht mehr automatisch zu übernehmen oder das eigene Kontrollbedürfnis schrittweise zurückzustellen:

Da habe ich ihm gesagt, er müsse es selbst übernehmen, weil das nicht meinen Mental Load betreffen soll (Transkript 2, S. 8, Z. 346-348).

Ich habe meine Ansprüche auch einfach runtergeschraubt. Vorher waren meine Ansprüche auch extrem hoch, und diese sind nun weniger hoch (Transkript 4, S. 9, Z. 395-397).

Die Aussagen veranschaulichen, wie die Befragten aktiv Grenzen setzen: B2 verweigert bewusst, eine Aufgabe weiterhin mitzudenken und überträgt sie vollständig an ihren Mann. B4 beschreibt dagegen, wie sie ihre früheren hohen Ansprüche reflektiert und gezielt reduziert, um Kontrollbedürfnisse zurückzustellen. Zusätzliche Interviewstellen weisen darauf hin, dass Abgrenzung jedoch häufig Aushandlungsprozesse erfordert und erst wirksam wird, wenn klar kommuniziert wird, dass bestimmte Aufgaben nicht länger in ihrem Zuständigkeitsbereich liegen. Insgesamt erweist sich Abgrenzung als aktiv erlernte und zunehmend selbstbewusst eingesetzte Strategie zur Reduktion des Mental Load.

Die Befunde verdeutlichen insgesamt, dass Mütter ihre Belastung kurzfristig durch bewusst geschaffene Rückzugsräume und langfristig durch klare Abgrenzung eigener Zuständigkeiten bewältigen. Beide Ansätze zeigen, dass Selbstfürsorge und Entlastung nicht von selbst entstehen, sondern aktiv organisiert, verhandelt und geschützt werden müssen.

5. Diskussion

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der empirischen Untersuchung im Hinblick auf die zentrale Forschungsfrage analysiert und mit dem bestehenden theoretischen Wissen verknüpft. Ziel der Arbeit war es, zu untersuchen, wie der Mental Load im Familienalltag aus der Sicht berufstätiger Mütter in Luxemburg mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren in heterosexuellen Familien wahrgenommen und erlebt wird. Um diese Frage zu beantworten, war es entscheidend, die persönlichen Eindrücke, subjektiven Erfahrungen und alltäglichen Herausforderungen der Mütter detailliert zu erfassen. Auf Grundlage von dreizehn

problemzentrierten Interviews nach Witzel (1982), ausgewertet mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2000), konnten zentrale Aspekte des Erlebens und der Wahrnehmung des Mental Load sichtbar gemacht werden. Der Vergleich der empirischen Daten mit theoretischen Modellen ermöglicht eine differenzierte Einordnung des Phänomens und zeigt sowohl Bestätigungen bestehender Erkenntnisse als auch neue oder erweiternde Perspektiven. Dadurch wird eine ganzheitliche Betrachtung des Mental Load im luxemburgischen Familienalltag ermöglicht.

Ein erstes wichtiges Ergebnis betrifft die Unsichtbarkeit des Mental Load, die sowohl in der Theorie beschrieben als auch durch die Daten bestätigt wird. In der Literatur wird Mental Load als überwiegend unsichtbare, immaterielle Form der Arbeit verstanden, die aus fortlaufenden Denkprozessen wie Planen, Organisieren, Antizipieren und Erinnern besteht (Dean et al., 2022; Luthra & Haux, 2022). Genau diese Merkmale spiegeln sich in den Schilderungen der befragten Mütter wider: Sie koordinieren kontinuierlich den Familienalltag, behalten den Überblick und denken für Partner und Kinder voraus. Auch wenn einzelne Aufgaben delegiert werden, bleibt die Gesamtverantwortung – das Priorisieren, Kontrollieren und Daran-Denken – bei ihnen.

Gleichzeitig erweitern die Daten die theoretische Perspektive um eine wichtige Dimension: Viele Mütter berichten, dass nicht nur ihr Umfeld diese Denkprozesse übersieht, sondern dass sie selbst ihre mentale Arbeit lange nicht als Leistung wahrgenommen haben. Erst in Momenten körperlicher oder emotionaler Erschöpfung wird ihnen bewusst, wie viel Denkarbeit sie täglich leisten. Aussagen wie „als hätte ich nichts gemacht“, obwohl objektiv viel organisiert wurde, verdeutlichen diese internalisierte Unsichtbarkeit. Dies verweist auf theoretische Überlegungen zu verinnerlichten Rollenerwartungen und dem Ideal der „guten Mutter“ (Christopher, 2012). Die Interviews legen nahe, dass viele Mütter die Übernahme des Mental Load als selbstverständlich ansehen – eine Selbstverständlichkeit, die wiederum dazu beiträgt, dass sie die ungleiche Verteilung selten kritisch hinterfragen.

An die Unsichtbarkeit des Mental Load schließt ein weiterer Befund an: die Grenzenlosigkeit, die sowohl in der Theorie ausführlich beschrieben als auch in den Interviews eindrücklich bestätigt wird. Die Literatur betont, dass berufliche und familiäre Anforderungen zunehmend ineinander übergehen und klare zeitliche wie räumliche Trennungen an Bedeutung verlieren (Dean et al., 2022; Offer, 2014). Genau dieses Verschwimmen der Lebensbereiche zeigt sich in den Aussagen der befragten Mütter. Sie erleben sich dauerhaft erreichbar und gleichzeitig mehreren Rollen verpflichtet – als Mutter, Berufstätige, Partnerin, Organisatorin und

emotionale Stütze. Damit wird sichtbar, dass die Belastung weniger aus der Anzahl der Aufgaben entsteht, sondern vor allem aus deren gleichzeitiger Präsenz.

In diesem Zusammenhang spielt auch das in der Literatur beschriebene Multitasking eine Rolle (Craig & Brown, 2017; Offer, 2014). Die Mütter berichten, dass Verantwortlichkeiten häufig parallel erfüllt werden müssen, was das ständige Wechseln zwischen Rollen verstärkt. Dadurch werden die theoretisch beschriebenen Rollenkonflikte konkret erfahrbar: Die Grenzen zwischen den Rollen verschwimmen nicht nur, sondern geraten zunehmend in Konflikt, was es ihnen erschwert, in einer Aufgabe vollständig präsent zu sein.

Dieser Befund führt unmittelbar zu einem weiteren theoretischen Konzept, das sich in den Interviews wiederfindet: der Double-Bind-Theorie nach Bateson et al. (1956). Die Mütter schildern, dass sie häufig widersprüchliche Erwartungen gleichzeitig erfüllen sollen. Einerseits möchten sie dem gesellschaftlichen Ideal „guter Mutterschaft“ entsprechen – stets verfügbar, emotional präsent und fürsorglich –, andererseits sehen sie sich dem Anspruch gegenüber, beruflich engagiert, leistungsfähig und unabhängig zu sein. Diese Anforderungen stehen in der alltäglichen Realität oftmals im Widerspruch. Demzufolge entspricht diese Dynamik dem von Jamieson (1995) beschriebenen „Womb/Brain“-Dilemma. Die Mütter erleben somit diese widersprüchlichen Erwartungen nicht als abstrakte Struktur, sondern als wiederkehrende, konkrete Handlungsdilemmata.

Weiterhin bestätigen die Daten die theoretische Annahme, dass Mental Load sowohl aus kognitiver als auch aus emotionaler Arbeit besteht (Offer, 2014; Ciciolla & Luthar, 2019; Dean et al., 2022). Wie in der Literatur beschrieben, endet diese Verantwortung nicht mit dem Erledigen einzelner sichtbarer Aufgaben, sondern bleibt als ständiges Mitdenken, Planen, Antizipieren und Sorgen bestehen (Klasnić & Degač, 2024). Diese permanente Präsenz von Verantwortlichkeit wird in den Interviews eindrücklich sichtbar. Die Bilder eines „Gedankenkarussells“, einer „nie endenden To-do-Liste“ oder des Feststeckens in einem Hamsterrad verdeutlichen, dass viele Mütter den Mental Load als konstante Hintergrundbelastung erleben – eine Belastung, die selbst in Ruhephasen, im Urlaub oder nachts nicht vollständig abnimmt und unabhängig davon besteht, ob äußere Anforderungen gerade hoch oder niedrig sind.

Im Anschluss daran wird sichtbar, dass die empirischen Befunde den bisherigen Forschungsstand in einem wichtigen Punkt erweitern. Während Emotional Load in der Literatur häufig als ergänzender Teil der organisatorischen Planungsarbeit verstanden wird (Daminger, 2019; Robertson et al., 2019), zeigt die vorliegende Untersuchung, dass dieser

emotionale Anteil für die Mütter eine deutlich zentralere Rolle einnimmt. Sie erleben sich nicht nur als Organisatorinnen des Familienalltags, sondern vor allem als emotionale Hauptverantwortliche – als „Pol“, „People Pleaser“ oder „emotionaler Mülleimer“. Viele knüpfen ihr Selbstbild eng an diese Rolle und beschreiben, wie sie Stimmungen regulieren, Sorgen abfedern und den familiären Zusammenhalt aufrechterhalten. Damit wird deutlich, dass die Dauerhaftigkeit des Mental Load nicht ausschließlich zeitlicher Natur ist, sondern eine ausgeprägte emotionale Tiefe besitzt: Selbst wenn organisatorische Aufgaben erledigt sind, bleibt die Sorge um das Familienwohl bestehen. Die Empirie veranschaulicht damit sehr eindrücklich, was Dean et al. (2022) als kognitiv-emotionalen „Load“ beschreiben.

Hinzu kommt, dass Mental Load keineswegs statisch ist, sondern sich über verschiedene Lebensphasen hinweg verändert. Mit zunehmender Selbstständigkeit der Kinder nehmen praktische Aufgaben zwar ab, gleichzeitig intensiviert sich jedoch der emotionale Anteil, etwa im Hinblick auf schulische Herausforderungen, soziale Beziehungen oder beginnende Identitätsprozesse. Dieser Befund erweitert die bestehende Literatur insofern, als die Mütter den emotionalen Anteil nicht als Zusatz, sondern als zentralen Bestandteil ihres Mental Load erleben. Insgesamt zeigt sich hier, dass Mental Load nicht vorwiegend als organisatorisches Problem wahrgenommen wird, sondern als tief relational eingebettete emotionale Dauerzuständigkeit, die schwer delegierbar bleibt und den Kern ihrer Belastung bildet.

Neben der emotionalen Dimension rückt ein weiterer Befund in den Vordergrund, der eng an den theoretischen Diskurs anschließt: die Ursachen des Mental Load. Wie bereits in der Theorie beschrieben, ist die Übernahme dieser unsichtbaren Denk- und Organisationsarbeit tief in gesellschaftlich tradierten Geschlechterrollen verankert. Normative Erwartungen an „typisch weibliche“ Eigenschaften, wie organisatorische Fähigkeit, Fürsorglichkeit oder emotionale Zuständigkeit, prägen die familiäre Aufgabenverteilung und führen dazu, dass Care-Arbeit und mentale Verantwortung häufig als selbstverständlich weiblich gelten (Gern, 1992; Zimmerman et al., 2002). Genau diese Dynamik spiegelt sich in den Interviews wider: Viele Mütter erleben ihre Aufgaben nicht als bewusste Entscheidung, sondern als etwas, das „zur Mutterrolle dazugehört“, „immer schon so war“ und durch institutionelle Rahmenbedingungen sowie familiäre Routinen bestätigt wird. Darüber hinaus legen die empirischen Daten eine weitere interessante Facette offen. Während theoretische Ansätze häufig davon ausgehen, dass Frauen Rollenerwartungen eher passiv „übernehmen“, zeigen die Interviews, dass Mütter diese Erwartungen auch aktiv stabilisieren. Sie beschreiben sich selbst etwa als „kompetenter“ oder empfinden die Verantwortung als zentral für ihre eigene Identität. Gleichzeitig gehen manche davon aus, dass Männer „nicht dafür gemacht“ seien

oder bestimmte Aufgaben „nicht sehen“. Diese subjektiven Zuschreibungen werden in der Theorie zwar angedeutet, treten in den Daten jedoch besonders deutlich hervor. Sie zeigen, wie internalisierte Rollenbilder die geschlechtsspezifische Arbeitsteilung nicht nur ermöglichen, sondern dauerhaft aufrechterhalten.

Ein weiterer Aspekt, der im Lichte der empirischen Befunde an Bedeutung gewinnt, betrifft die lebensgeschichtlichen Prägungen der Mütter. Studien weisen darauf hin, dass geschlechtsspezifische Arbeitsteilung bereits in der Kindheit erlernt wird: Mädchen übernehmen häufig früher Fürsorge- und Organisationsaufgaben und beobachten traditionelle Familienmodelle, die später ihr eigenes Rollenverständnis prägen (Becker-Schmidt, 2004; Schrammel, 2022). Die Aussagen der Mütter bestätigen diese theoretischen Annahmen in bemerkenswerter Klarheit. Viele schildern, dass ihre eigenen Mütter „alles übernommen“ hätten oder dass sie selbst früh Verantwortung für Geschwister übernahmen und so „in das Thema hineingewachsen“ seien. Diese biografischen Erfahrungen verdeutlichen, wie stark frühe Vorbilder und familiäre Sozialisation die spätere Übernahme des Mental Load beeinflussen – ganz im Sinne der Theorie.

Darauf aufbauend wird ein zentrales Ergebnis deutlich: Mütter nehmen ihren Mental Load zunächst überwiegend negativ wahr und verbinden ihn mit Erschöpfung, Überforderung und Dauerstress. Gleichzeitig zeigt sich, dass diese Verantwortung nicht ausschließlich belastend erlebt wird, sondern für viele auch eine stabilisierende und stärkende Funktion hat. Die Organisation des Familienalltags vermittelt ihnen Struktur, Sicherheit und ein Gefühl von Kompetenz. Diese ambivalente Bedeutung deckt sich mit theoretischen Befunden, die zeigen, dass Frauen organisatorische und emotionale Familienarbeit sowohl als Pflicht als auch als Ressource erleben können (Zimmerman et al., 2002; Klasnić & Degač, 2024). Besonders deutlich wird zudem, wie eng dieses Kompetenzgefühl mit einem ausgeprägten Kontrollbedürfnis verknüpft ist. Viele Mütter orientieren sich an hohen persönlichen Standards hinsichtlich Ordnung und Organisation, die ihnen helfen, Stabilität im Alltag herzustellen. Zugleich trägt dieses Bedürfnis dazu bei, dass zentrale Aufgaben dauerhaft bei ihnen verbleiben und der Mental Load weiter stabilisiert wird. Die empirischen Befunde bestätigen somit nicht nur die theoretisch beschriebene Ambivalenz des Mental Load, sondern verdeutlichen auch, dass das Erleben von Kompetenz und Kontrolle maßgeblich dazu beiträgt, warum Mütter diese Verantwortung zugleich als belastend und sinnstiftend deuten.

Zusätzlich rücken strukturelle Rahmenbedingungen in den Blick. Die Theorie betont, dass Teilzeitmodelle und institutionelle Routinen die Rolle der Mutter als „Hauptverantwortliche“

festigen und dadurch eine ungleiche Aufgabenverteilung begünstigen (Häußler, 2024; Lott & Bünger, 2023). Wie bereits im Forschungsstand beschrieben, führt Teilzeitarbeit häufig nicht zu einer Entlastung, sondern vielmehr zu einer Ausweitung unsichtbarer Organisationsarbeit (OECD, 2013; Jurczyk, 2014; Lott & Bünger, 2023). Auch hier zeigen sich deutliche Parallelen zur Empirie: Viele Mütter entscheiden sich aufgrund eingeschränkter Betreuungsangebote oder unflexibler Arbeitszeiten für Teilzeitarbeit, um Beruf und Familie überhaupt koordinieren zu können. Diese Reduzierung wird jedoch nicht als Entlastung erlebt. Vielmehr wird die geringere Erwerbszeit im Alltag automatisch als größere Verfügbarkeit interpretiert, wodurch die Mütter ohne zusätzliche Absprachen noch mehr Verantwortung übernehmen. Diese enge Verbindung von Arbeitszeit und impliziter Zuständigkeit stimmt mit dem theoretischen Verständnis überein, da sie verdeutlicht, wie strukturelle Bedingungen und familiäre Routinen sich gegenseitig verstärken und zur Persistenz des Mental Load beitragen.

Über den theoretischen Rahmen hinaus erweitert die Studie den Forschungsstand um einen wichtigen Aspekt: Viele Mütter schildern, dass sich ihre Verantwortlichkeiten über Jahre hinweg „eingeschlichen“ haben, zunehmend als automatische Standardeinstellung erlebt werden und schließlich als kaum noch veränderbar erscheinen. Diese alltäglichen Gewohnheiten führen dazu, dass Aufgabenverteilungen kaum reflektiert werden und der Mental Load selbst für die Betroffenen unsichtbar bleibt. Gewohnheit wird damit zu einem zentralen Mechanismus, der tradierte Rollenmuster ohne bewusste Entscheidung reproduziert – ein Aspekt, der in der bisherigen Literatur nicht in dieser Deutlichkeit beschrieben wurde. Besonders klar wird dies im Licht der von Schrammel (2020) beschriebenen Role-Giver/Role-Receiver-Dynamik: Die Mütter übernehmen routiniert die Planungs- und Denkarbeit und bestätigen damit immer wieder ihre eigene Zuständigkeit, während die Partner überwiegend in einer passiven Rolle bleiben und Aufgaben erst nach Aufforderung übernehmen. Die Interviews verdeutlichen dieses Muster und bestätigen die theoretische Annahme, dass solche gewohnheitsbasierten Rollendynamiken die ungleiche Verteilung des Mental Load stabilisieren und über lange Zeit hinweg verstärken.

Auch theoretische Konzepte wie „Intensive Mothering“ (Hays, 1996) spiegeln sich deutlich in den Aussagen der Mütter wider. Dieses Modell beschreibt die Erwartung, dass Mütter gleichzeitig selbstlos, perfekt organisiert, emotional verfügbar und beruflich leistungsfähig sein sollen. Die Aussagen der Mütter spiegeln genau diese Ansprüche wider: Viele berichten davon, „alles perfekt machen“ zu wollen, alle Rollen zugleich erfüllen zu müssen und Schuldgefühle zu entwickeln, sobald sie den Maßstäben nicht gerecht werden. Die empirischen Ergebnisse erweitern das theoretische Modell insofern, als sichtbar wird, dass

gesellschaftliche Erwartungen nicht nur von außen wirken, sondern in persönliche Maßstäbe übergehen. Viele Frauen übernehmen Verantwortung nicht allein, weil sie glauben, sie müssten, sondern weil sie überzeugt sind, dass Aufgaben sonst „nicht gut genug“ erledigt würden. Das ausgeprägte Kontrollbedürfnis und der hohe Perfektionsanspruch tragen damit wesentlich dazu bei, dass Verantwortung wesentlich bei den Müttern verbleibt und Delegation kaum entlastet. Einige Mütter interpretieren diese hohen Ansprüche sogar als „Charaktersache“, was strukturelle Ungleichheiten leicht verdeckt und naturalisiert. Insgesamt tragen diese Erkenntnisse entscheidend dazu bei, zu verstehen, wie Mental Load in Familien nicht nur entsteht, sondern auch subjektiv interpretiert und fortwährend reproduziert wird.

Die Interviewdaten bestätigen außerdem den bestehenden Forschungsstand zu den Folgen von Mental Load. Wie Jurczyk (2014) sowie Ciciolla und Luthar (2019) hervorheben, kann die dauerhafte mentale Verantwortung zu Erschöpfung, innerer Leere und einer Vernachlässigung eigener Bedürfnisse führen. Genau diese Belastungen werden in den Aussagen der befragten Mütter sichtbar: Viele berichten von kognitiver Überlastung, Konzentrations- und Gedächtnisproblemen, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit bis hin zu Zusammenbrüchen oder dem Gefühl, „kurz vor dem Burnout“ zu stehen. Hinzu kommt, dass einige Mütter ihren Alltag nur noch mechanisch bewältigen und das Gefühl haben, „einfach zu funktionieren“. Diese Schilderungen konkretisieren und vertiefen das von Klasnić und Degač (2024) beschriebene Erleben, systematisch „mit einer Liste im Kopf“ durch den Alltag zu gehen.

Auch die in der Literatur beschriebene dauerhafte Anspannung und die Schwierigkeit, freie Zeit als erholsam wahrzunehmen (Nomaguchi et al., 2005; Reding & Smith, 2022), zeigt sich deutlich in den Berichten über stark verdichtete Tage, die ständige mentale Präsenz von Todos, erhöhte Gereiztheit und schnelle emotionale Reaktionen. Neu sichtbar wird zudem, dass Multitasking von vielen Müttern nicht nur als gelegentliche Notwendigkeit beschrieben wird, sondern als struktureller Dauerzustand. Mehrfach wird geschildert, wie drei oder mehr Tätigkeiten gleichzeitig erledigt werden. Zudem zeigt sich, dass viele Mütter ihre eigenen Bedürfnisse systematisch zurückstellen. Hobbys oder berufliche Wünsche werden zugunsten familiärer Verpflichtungen häufig aufgeschoben oder ganz aufgegeben. Delegation wird von vielen mit Schuldgefühlen begleitet, wodurch Selbstfürsorge kaum als legitim erlebt oder genossen werden kann. Diese ausgeprägte Selbstzurücknahme verweist wiederum auf die starke Verinnerlichung gesellschaftlicher Mutterideale (Hays, 1996), die von Müttern ein hohes Maß an Fürsorge, Verfügbarkeit und Selbstlosigkeit erwarten.

Zusätzlich erweitern die Ergebnisse den theoretischen Diskurs in zwei wichtigen Punkten. Erstens zeigen die Interviews anschaulich, wie stark sich Mental Load auch körperlich manifestieren kann. Während die Forschung gesundheitliche Risiken häufig eher allgemein beschreibt (Jurczyk, 2014; Ciciolla & Luthar, 2019), berichten die Mütter konkret davon, dass ihr Körper „abschaltet“, sobald eine Pause eintritt, oder Schwindel und totale Erschöpfung sie zu einem unfreiwilligen Stopp zwingen. Diese körperlichen Reaktionen verdeutlichen, wie eng die mentale Dauerbelastung mit physiologischen Erschöpfungsprozessen verknüpft ist und wie unmittelbar Mental Load das Wohlbefinden beeinflusst. Zweitens wird Mental Load als deutlich relationales Phänomen sichtbar. Die Mütter beschreiben, wie Gereiztheit, fehlende Anerkennung und das Gefühl, unsichtbar zu arbeiten, direkt zu Spannungen im familiären Zusammenleben führen. Erschöpfung, emotionale Distanz und ein erhöhtes Konfliktpotenzial prägen das Familienklima und belasten insbesondere die Partnerschaft. Damit bestätigen die Daten die theoretischen Befunde zu sinkender Partnerschaftszufriedenheit infolge ungleicher mentaler Verantwortung (Zimmerman et al., 2002; Zainal & Lim, 2024) und veranschaulichen dies mit konkreten alltagsnahen Beispielen wie Streit aus Überlastung oder Rückzug aus Erschöpfung.

Ein Bereich, in dem die Ergebnisse leicht vom bestehenden theoretischen Forschungsstand abweichen, betrifft die beruflichen Auswirkungen des Mental Load. Während die Literatur deutlich darauf hinweist, dass Mental Load zu Family-to-Work-Conflict, verringerter Leistungsfähigkeit und eingeschränkten Karrierechancen führen kann (Daminger, 2019), zeigt sich dieses Bild in der vorliegenden Studie nur abgeschwächt. Einige Mütter berichten zwar von Erschöpfung und Stress im Arbeitskontext oder davon, berufliche Ziele zugunsten familiärer Verpflichtungen zurückzustellen, was die theoretischen Annahmen grundsätzlich bestätigt. Gleichzeitig wird deutlich, dass berufliche Einschränkungen für die meisten nicht im Zentrum ihres Mental Load stehen. Viele beschreiben solche Entscheidungen eher als bewusst gewählte Priorisierung der Familie und nicht als unmittelbare Folge ihrer mentalen Belastung. Deutliche Karriereeinbußen oder massive Konflikte zwischen Familie und Beruf werden nur vereinzelt erwähnt. Dies deutet darauf hin, dass die berufliche Dimension, die theoretisch stark betont wird, für diese Stichprobe weniger zentral ist. Eine mögliche Erklärung bietet der luxemburgische Kontext: Teilzeitarbeit ist weit verbreitet und wird von vielen Müttern als Entlastungsstrategie genutzt. Dadurch können berufliche Anforderungen oft flexibler gestaltet werden, sodass die negativen arbeitsbezogenen Konsequenzen des Mental Load weniger sichtbar oder weniger stark ausgeprägt erscheinen.

Auch die eingesetzten Bewältigungsstrategien bestätigen den bisherigen Forschungsstand und erweitern ihn gleichzeitig in wesentlichen Punkten. Wie Cammarata (2022) und McKeown (2021) hervorheben, ist die Bewusstmachung und Sichtbarmachung der unsichtbaren Denkarbeit ein zentraler erster Schritt, um Mental Load fairer zu verteilen. Genau dies zeigt sich in den Interviews: Einige Mütter listen ihren Mental Load auf großen Zetteln auf oder benennen Aufgaben explizit, um diese überhaupt erst verhandelbar zu machen. Neu wird in den Daten jedoch deutlich, dass diese Sichtbarmachung nicht nur gegenüber dem Partner eingesetzt wird, sondern auch eine wichtige Selbstvalidierungsfunktion erfüllt. Für einige Mütter wird das Ausmaß ihrer mentalen Arbeit erst durch die Externalisierung sichtbar. Diese Form der Selbstbestätigung – zu erkennen, dass ihre Arbeit „nicht nichts“ ist – wird in der Theorie bisher kaum thematisiert, stellt aber empirisch eine bedeutende Ressource dar, weil sie den Frauen ermöglicht, ihre eigene Belastung besser einzuordnen und zu legitimieren.

Auffällig ist zudem, dass Bewusstmachung und Reflexion selten präventiv erfolgen, sondern häufig erst reaktiv. Die meisten Mütter beginnen erst dann, ihren Mental Load zu hinterfragen oder zu verstehen, wenn sie bereits deutliche Erschöpfungszeichen spüren oder sich in einer Überlastungssituation befinden. Damit bestätigt die Empirie zwar die theoretische Annahme, dass Bewusstheit ein zentraler Faktor für Veränderungsprozesse ist, sie zeigt jedoch zugleich, dass dieser Prozess nicht automatisch zu einer gerechteren Verteilung führt. Vielmehr wird Sichtbarmachung zu einem kontinuierlichen, wiederkehrenden Aushandlungsprozess, der immer wieder neu eingefordert und verteidigt werden muss.

Ein weiterer zentraler Aspekt betrifft die Kommunikation. In der Theorie gilt sie als wesentlicher Mechanismus, um Verantwortung zu teilen, Erwartungen abzugleichen und familiäre Routinen neu zu verhandeln (McKeown, 2021). Gleichzeitig verweisen Zainal Shah und Lim (2024) auf die Grenzen dieses Ansatzes: Selbst wenn Paare gesprächsbereit sind, fallen Frauen aufgrund tief verankerter Rollenbilder häufig unbewusst in traditionelle Muster zurück. Diese theoretischen Annahmen spiegeln sich deutlich in den Aussagen der befragten Mütter wider. Viele schildern, dass Gespräche mit dem Partner zwar hilfreich sind, jedoch nicht automatisch zu einer gerechteren Aufgabenverteilung führen. Trotz Absprachen kehren Aufgaben häufig zu ihnen zurück; die kognitive Planung bleibt überwiegend bei den Frauen, selbst wenn Männer die Ausführung einzelner Aufgaben übernehmen. Fehlende Eigeninitiative des Partners führt somit dazu, dass sie Verantwortung erneut übernehmen. Damit bestätigt die Studie die theoretische Perspektive, dass Kommunikation zwar notwendig, aber allein nicht ausreichend ist, um Mental Load dauerhaft zu reduzieren. Tradierte Rollenbilder stellen weiterhin ein zentrales strukturelles Hindernis dar.

Auch die in der Theorie beschriebenen organisatorischen Strategien, etwa Listen, feste Routinen, Rotationssysteme oder klar definierte Zuständigkeiten (Zimmerman et al., 2002; Reding & Smith, 2022), finden sich in den Interviews wieder. Viele Mütter strukturieren ihren Alltag mithilfe von Aufgabenlisten, geteilten Kalendern, Apps oder Notizen, die als „externes Gedächtnis“ fungieren. Diese Strategien entsprechen den theoretischen Empfehlungen und zeigen, dass Strukturierung und gute Organisation wichtige Bewältigungsformen im Umgang mit Mental Load darstellen. Gleichzeitig wird jedoch sichtbar, dass solche organisatorischen Ansätze zwar entlasten können, aber bestehende Ungleichheiten stabilisieren, wenn die Verantwortung für Planung und Koordination weiterhin in der Zuständigkeit der Mütter liegt.

Darüber hinaus greifen die befragten Mütter auch auf strukturelle Entlastungsstrategien zurück, etwa auf institutionelle Angebote wie die Maison Relais, auf familiäre Netzwerke sowie auf bewusst gewählte Teilzeitarbeit. Wie Zainal Shah und Lim (2024) betonen, sind solche Entlastungen jedoch nicht frei von Ambivalenzen. Viele Mütter berichten trotz externer Unterstützung von Schuldgefühlen, die aus gesellschaftlichen Erwartungen an „gute Mutterschaft“ entstehen und eine vollständige mentale Entlastung erschweren. Die Ergebnisse erweitern zudem den theoretischen Diskurs um die Erkenntnis, dass Teilzeitarbeit nicht nur organisatorisch genutzt wird, sondern auch emotional, etwa als bewusster „Cut“ oder „mentaler Switch“ zwischen Berufs- und Familienleben. Wie bereits angeführt zeigt sich jedoch, dass Teilzeit zwar entlasten kann, aber häufig automatisch zu erhöhter Verfügbarkeit und damit zu zusätzlicher Verantwortung führt. Diese doppelte Wirkung wird in der Theorie angedeutet, tritt in den vorliegenden Daten jedoch besonders klar hervor.

Ergänzend bestätigen die Interviews Schrammels (2021) zentrale Annahme, dass nachhaltige Entlastung nur gelingt, wenn beide Elternteile ihre Haltung gegenüber Verantwortung verändern. Mütter müssen lernen, Aufgaben konsequent abzugeben, Perfektionsansprüche zu senken und Kontrolle loszulassen, während Väter Verantwortung aktiv und eigeninitiativ übernehmen müssen. Die empirischen Daten zeigen jedoch, dass dieser wechselseitige Prozess im Alltag häufig an Grenzen stößt: Viele Mütter können Abgrenzung erst praktizieren, wenn sie ihre Belastung bewusst wahrnehmen und hinterfragen, da Selbstfürsorge aktiv gegen Schuldgefühle und verinnerlichte Mutterideale verteidigt werden muss. Zugleich berichten viele, dass ihre Partner Aufgaben häufig nur nach Aufforderung übernehmen, sodass die mentale Denkarbeit weiterhin von den Müttern geleistet wird.

Hinzu kommt, dass Selbstfürsorge selbst mit zusätzlichem Planungs- und Aushandlungsaufwand verbunden ist. Rückzugszeiten wie Sport, Meditation oder klar

definierte Feierabende müssen aktiv organisiert und gegenüber der Familie durchgesetzt werden. Dies macht deutlich, dass individuelle Strategien zwar hilfreich sind, jedoch allein nicht ausreichen, um den Mental Load nachhaltig zu reduzieren. Die theoretisch beschriebenen Entlastungsmechanismen können erst dann wirksam werden, wenn beide Eltern aktiv an einer neuen Verantwortungsbalance arbeiten und gleichzeitig strukturelle sowie normative Rahmenbedingungen veränderte Rollenbilder unterstützen.

Schließlich betrifft ein besonders zentraler Befund dieser Studie die stark unterschiedliche Wahrnehmung und Identifikation von Mental Load unter den befragten Müttern. Während der theoretische Diskurs vor allem auf die begriffliche Unschärfe und die Herausforderung einer einheitlichen Definition verweist (Robertson et al., 2019), zeigen die Interviews deutlich, dass subjektive Deutungen maßgeblich bestimmen, ob Mental Load überhaupt als Belastung wahrgenommen wird. Die Ergebnisse verdeutlichen damit, dass die Bewusstwerdung von Mental Load selbst ein zentraler Schlüsselprozess ist, der nicht bei allen Müttern stattfindet – und zugleich einer der wichtigsten Befunde dieser Untersuchung darstellt, weil er das Verständnis des Phänomens grundlegend erweitert. Wie die Daten zeigen, ist Mental Load kein einheitlich verstandener Begriff und wird von den Müttern sehr unterschiedlich interpretiert. Während viele ihren Mental Load unmittelbar erkennen und ihn als permanente kognitive und emotionale Beanspruchung beschreiben, geben andere – trotz typischer Merkmale wie ständiges Mitdenken, Organisieren und Sorgen – an, keinen Mental Load zu erleben beziehungsweise ihn nicht als solchen zu benennen. Für sie erscheint die Verantwortung als „ganz normaler Familienalltag“ und wird nicht als Belastung wahrgenommen. Damit bestätigt die Empirie die theoretische Annahme, dass kognitive Familienarbeit häufig erst dann sichtbar wird, wenn ein entsprechendes begriffliches Verständnis vorhanden ist (Robertson et al., 2019).

Zugleich erweitern die Ergebnisse den Forschungsstand um die Erkenntnis, dass viele Mütter das Konzept des Mental Load erst dann bewusst wahrnehmen, wenn ein bestimmtes Belastungs- bzw. Überbelastungsniveau überschritten ist und deutliche Anzeichen von Überforderung auftreten. Sie beschreiben ihn somit erst dann als Problem, wenn zusätzliche Anforderungen, etwa Krankheit, berufliche Spitzenzeiten oder familiäre Krisen, hinzukommen. Solange der Alltag als bewältigbar erlebt wird, bleibt die mentale Arbeit unsichtbar und wird nicht als Belastung identifiziert. Damit wird auch ein zentrales Missverständnis sichtbar: Viele Mütter setzen Mental Load mit mentaler Überforderung beziehungsweise Überlastung („Overload“) gleich, obwohl er theoretisch zunächst die alltägliche mentale und emotionale Last des Planens, Organisierens, Rememberns und Sorgens

beschreibt. Überforderung ist demnach nicht identisch mit Mental Load, sondern kann als mögliche Folge entstehen, wenn diese Last dauerhaft ungesehen, undelegiert oder normativ einseitig zugeschrieben bleibt. Erst in Momenten deutlicher Überlastung entsteht für viele Mütter die Notwendigkeit, sich aktiv mit dem Phänomen auseinanderzusetzen und nach Entlastungsstrategien zu suchen. Dies zeigt, dass Mental Load häufig retrospektiv erkannt wird – nämlich dann, wenn die zuvor normalisierte mentale Last bereits in Richtung Überlastung ausufert.

Damit wird anschaulich, was theoretisch bislang eher abstrakt diskutiert wurde: Mental Load ist nicht nur ein objektiv beobachtbares sowie strukturell und normativ bedingtes Phänomen ungleicher Verantwortungsverteilung, sondern zugleich ein subjektiv interpretatives. Seine Wahrnehmung und Bewertung hängen stark von individuellen Belastungsgrenzen, vom verfügbaren Begriffsrepertoire sowie von der eigenen Vorstellung von Mutterschaft ab. Gerade diese Erkenntnis – dass subjektive Deutungen maßgeblich bestimmen, ob und wie berufstätige Mütter in Luxemburg ihre mentale Belastung überhaupt als Mental Load erleben – stellt den zentralsten Beitrag dieser Arbeit zum bestehenden Forschungsstand dar.

6. Fazit und Ausblick

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, das Erleben und die Wahrnehmung von Mental Load im Familienalltag berufstätiger Mütter in Luxemburg zu untersuchen. Zugrunde gelegt wurde die Annahme, dass die steigende Erwerbstätigkeit von Müttern nicht automatisch zu einer gleichmäßigen Aufteilung unbezahlter Sorge- und Organisationsarbeit führt und die Unsichtbarkeit mentaler und emotionaler Verantwortlichkeiten deren Anerkennung und Aushandlung erschwert. Damit knüpft die Arbeit an eine bestehende Forschungslücke an, da qualitative Studien zum subjektiven Erleben von Mental Load – insbesondere im luxemburgischen Kontext und mit Fokus auf den emotionalen Anteil – bislang selten sind.

Vor diesem Hintergrund wurde der Frage nachgegangen, wie Mental Load im Familienalltag aus der Sicht berufstätiger Mütter in Luxemburg mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren in heterosexuellen Familien wahrgenommen und erlebt wird. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden dreizehn problemzentrierte Interviews nach Witzel (1982) geführt und mithilfe qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2000) ausgewertet. Auf diese Weise konnten individuelle Wahrnehmungen, Belastungen und Umgangsweisen im Alltag rekonstruiert und ein vertiefter Einblick in ein Phänomen gewonnen werden, das den Alltag vieler Familien prägt.

Die Ergebnisse zeigen, dass Mental Load von den befragten Müttern als unsichtbare, dauerhafte und alltagsdurchdringende kognitive und emotionale Verantwortlichkeit erlebt wird. Die theoretisch beschriebenen Merkmale der Unsichtbarkeit, Grenzenlosigkeit sowie der kognitiven und emotionalen Dauerhaftigkeit bestätigen sich deutlich. Mental Load ist kaum zeitlich oder räumlich begrenzbar, zieht sich durch verschiedene Lebensbereiche und äußert sich sowohl in der kontinuierlichen Organisation familiärer Abläufe als auch in der emotionalen Regulation des Familienalltags. Die ungleiche Verteilung dieser mentalen Arbeit entsteht dabei weniger durch bewusste Entscheidungen als durch gesellschaftliche Erwartungen an Mutterschaft, biografisch geprägte Rollenbilder sowie habitualisierte Routinen. Verantwortung wird vielfach als selbstverständlich zur Mutterrolle zugehörig wahrgenommen und dadurch nur begrenzt als verhandelbar erlebt. Zudem tragen strukturelle Rahmenbedingungen wie Teilzeitarbeit dazu bei, dass Verfügbarkeit mit Zuständigkeit gleichgesetzt wird und Verantwortung wesentlich bei den Müttern verbleibt. Die Befunde verdeutlichen darüber hinaus, dass Mental Load mit kognitiven, emotionalen und körperlichen Folgen einhergeht, etwa in Form von Erschöpfung, anhaltender Anspannung oder dem Gefühl, dauerhaft funktionieren zu müssen. Auch Auswirkungen auf das Familienklima und die Paarbeziehung werden sichtbar. Berufliche Folgen spielen hingegen für viele Mütter eine geringere Rolle, was plausibel erscheint, da Teilzeitarbeit im luxemburgischen Kontext häufig als Entlastungsstrategie genutzt wird. Zudem zeigt sich, dass individuelle Bewältigungsstrategien wie Sichtbarmachung, Kommunikation, organisatorische Strukturierung, institutionelle und familiäre Unterstützung sowie Selbstfürsorge zwar punktuell entlasten können, jedoch an ihre Grenzen stoßen, solange tief verankerte normative Vorstellungen und routinisierte Verantwortungszuschreibungen bestehen bleiben.

In Beantwortung der Forschungsfrage lässt sich festhalten, dass Mental Load von berufstätigen Müttern in Luxemburg unterschiedlich wahrgenommen, interpretiert und bewältigt wird. Während einige Mütter ihre mentale Belastung klar benennen, erleben andere vergleichbare Anforderungen als „normalen Alltag“ und reflektieren diese erst bewusst, wenn die mentale Last in eine Überlastung oder Überforderung überzugehen droht. Mental Load erweist sich damit nicht nur als objektiv beobachtbares, sondern als subjektiv interpretatives und dynamisches Phänomen, dessen Wahrnehmung stark von individuellen Deutungen, Belastungsgrenzen, begrifflichen Ressourcen sowie internalisierten Mutterrollen geprägt ist.

Die Arbeit leistet einen wichtigen Beitrag zum Verständnis von Mental Load im luxemburgischen Kontext, indem sie dieses Phänomen qualitativ aus der subjektiven Perspektive berufstätiger Mütter rekonstruiert. Besonders sichtbar wird dabei die zentrale

Bedeutung des emotionalen Anteils sowie die Rolle von routinisierten Verantwortungsübernahmen bei der Stabilisierung ungleicher mentaler Belastung – Aspekte, die in bisherigen theoretischen Modellen bislang nur randständig berücksichtigt wurden. Das Ziel der Arbeit, Mental Load als Zusammenspiel kognitiver und emotionaler Arbeit aus der Perspektive berufstätiger Mütter in Luxemburg sichtbar zu machen, wurde damit erreicht.

Darüber hinaus verdeutlichen die Ergebnisse, dass Mental Load nicht allein als individuelles Problem verstanden werden kann, sondern eng mit strukturellen Rahmenbedingungen, gesellschaftlichen Rollenerwartungen und etablierten Alltagsroutinen verknüpft ist. Ein vertieftes Verständnis des subjektiven Erlebens mentaler Belastung kann dazu beitragen, diese häufig unsichtbare Form der Arbeit stärker anzuerkennen und gesellschaftlich zu reflektieren. Damit leistet die Arbeit einen Beitrag zur Sensibilisierung für bestehende Ungleichheiten in der Verteilung von Sorge- und Verantwortungsarbeit in heterosexuellen Familien.

Wie jede qualitative Untersuchung ist auch diese Studie in ihrer Übertragbarkeit begrenzt. Die Ergebnisse basieren auf den subjektiven Schilderungen von dreizehn berufstätigen Müttern in Luxemburg und sind daher kontextgebunden. Zudem wurde ausschließlich die mütterliche Perspektive erhoben, sodass partnerschaftliche Aushandlungsprozesse und die Sicht der Väter nur indirekt berücksichtigt werden konnten. Da Mental Load ein dynamisches Phänomen ist, bildet das querschnittliche Design lediglich einen zeitlichen Ausschnitt ab. Diese Einschränkungen mindern jedoch nicht den Erkenntniswert der Studie, da sie einen vertieften qualitativen Einblick in das Alltagserleben berufstätiger Mütter ermöglicht.

Für zukünftige Forschung erscheint es sinnvoll, weitere Perspektiven einzubeziehen, insbesondere die Sicht von Vätern sowie andere Familienformen, um partnerschaftliche Dynamiken genauer zu erfassen. Darüber hinaus könnten Längsschnittstudien aufzeigen, wie sich Mental Load im Zeitverlauf verändert, etwa in unterschiedlichen Familienphasen oder bei Veränderungen der Erwerbsarbeit. Zudem bieten internationale Studien die Möglichkeit, den Einfluss kultureller und institutioneller Rahmenbedingungen detaillierter zu untersuchen.

Insgesamt zeigt die vorliegende Arbeit, dass Mental Load im Familienalltag berufstätiger Mütter als dauerhaftes und häufig unsichtbares Zusammenspiel kognitiver und emotionaler Verantwortung erlebt wird, dessen Belastungscharakter maßgeblich durch subjektive Wahrnehmungen geprägt ist und dessen weitere wissenschaftliche Untersuchung von zentraler Bedeutung bleibt.

Literaturverzeichnis

Aßmann, A. (2016). Ein Basis-Merkmal der Erziehung: Über die Double-Bind-Theorie und ihre pädagogische Bedeutung. *Vierteljahrsschrift für wissenschaftliche Pädagogik*, 92(4), 573–587. <https://doi.org/10.30965/25890581-092-04-90000008>

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*. 28(1), 5–14.
<https://doi.org/10.1007/s00737-024-01490-w>

Becker-Schmidt, R. (2004). Doppelte Vergesellschaftung von Frauen: Divergenzen und Brückenschläge zwischen Privat- und Erwerbsleben. In R. Becker & B. Kortendiek (Hrsg.), *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung* (S. 62–71). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-322-99461-5_8

Buzzanell, P. M., Meisenbach, R., Remke, R., Liu, M., Bowers, V., & Conn, C. (2005). The good working mother: Managerial women's sensemaking and feelings about work–family issues. *Communication Studies*, 56(3), 261–285.
<https://doi.org/10.1080/10510970500181389>

Cammarata, P. (2022). Mental Load. In L. Y. Haller & A. Schlender (Hrsg.), *Handbuch feministische Perspektiven auf Elternschaft* (1. Aufl., S. 483–491). Verlag Barbara Budrich. <https://doi.org/10.2307/j.ctv25c4z9b>

Christopher, K. (2012). Extensive mothering: Employed mothers' constructions of the good mother. *Gender & Society*, 26(1), 73–96. <https://doi.org/10.1177/0891243211427700>

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>

Cognitive load. (o. J.). In *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/cognitive-load>

- Craig, L., & Brown, J. E. (2017). Feeling rushed: Gendered time quality, work hours, nonstandard work schedules, and spousal crossover. *Journal of Marriage and Family*, 79(1), 225–242. <https://doi.org/10.1111/jomf.12320>
- Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609–633. <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>
- Daminger, A. (2020). De-gendered processes, gendered outcomes: How egalitarian couples make sense of non-egalitarian household practices. *American Sociological Review*, 85(5), 806–829. <https://doi.org/10.1177/0003122420950208>
- Dean, L., Churchill, B., & Ruppanner, L. (2022). 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>
- Delaney, C., Bobek, A., & Clavero, S. (2023). “It was too much for me”: Mental load, mothers, and working from home during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1208099. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208099>
- Statistisches Bundesamt (Destatis). (2025). Gender pension gap. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Gleichstellungsindikatoren/gender-pension-gap-f33.html>
- Edwards, M. R. (2006). The role of husbands’ supportive communication practices in the lives of employed mothers. *Marriage & Family Review*, 40(4), 23–46. https://doi.org/10.1300/J002v40n04_03
- Emma. (2017, Mai 20). You should’ve asked. <https://english.emmaclit.com/2017/05/20/you-shouldve-asked/>
- Ervin, J., Taouk, Y., Alfonzo, L. F., Hewitt, B., & King, T. (2022). Gender differences in the association between unpaid labour and mental health in employed adults: A systematic review. *The Lancet Public Health*, 7(9), 775–786. <https://doi.org/10.1016/S2468->

- Forbes, L. K., Lamar, M. R., & Bornstein, R. S. (2021). Working mothers' experiences in an intensive mothering culture: A phenomenological qualitative study. *Journal of Feminist Family Therapy*, 33(3), 270–294.
<https://doi.org/10.1080/08952833.2020.1798200>
- Gern, C. (1992). Geschlechtsrollen. In C. Gern, *Geschlechtsrollen: Stabilität oder Wandel?* (S. 13–50). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-322-83246-7_2
- 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. (2024). Komplexität der Lebensführung – Perspektiven auf den Mental Load des Alltags. *HiBiFo – Haushalt in Bildung & Forschung*, 13(2), 3–17.
<https://doi.org/10.3224/hibifo.v13i2.01>
- Heß, P. (2010). *Geschlechterkonstruktionen nach der Wende: Auf dem Weg einer gemeinsamen politischen Kultur?* VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Jurczyk, K. (2014). Doing Family – der Practical Turn der Familienwissenschaften. In A. Steinbach, M. Hennig, & O. Arránz Becker (Hrsg.), *Familie im Fokus der Wissenschaft* (S. 117–138). Springer Fachmedien Wiesbaden.
https://doi.org/10.1007/978-3-658-02895-4_6
- Kastner, G. (2016). FrauenSzenen. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 15(S2), 47–59. <https://doi.org/10.1007/s11620-016-0359-4>
- Keller, M., & Körner, T. (2023). Closing the gap? Erwerbstätigkeit und Arbeitszeit von Müttern und Vätern nach 15 Jahren Elterngeld. *WISTA – Wirtschaft und Statistik*, 74(4), 88–101. <https://www.destatis.de/DE/Methoden/WISTA-Wirtschaft-und-Statistik/2023/04/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit-042023.pdf?>

- Klasnić, K. (2023). Exploring gender inequalities in mental load: A Croatian household study on mental tasks with the largest gender gap. *Journal of Research Administration*, 5(2), 13008–13025.
- Klasnić, K., & Degač, Đ. (2024). ‘I walk around with a list in my head’: Qualitative research on perceived causes and consequences of the unequal gender division of mental labor in Croatian households. *Community, Work & Family*, 1–24.
<https://doi.org/10.1080/13668803.2024.2390928>
- Kretschmer, W. (2020). Arbeit, unsichtbar. *changeX*.
https://www.changex.de/Article/spurensuche_arbeit_unsichtbar
- Kuckartz, U. (2010). *Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten* (3., aktualisierte Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kutz, A. (2018). *Double-Bind-Kommunikation als Burnout-Ursache*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-21917-8>
- Lange, K., & Gärtner, D. (2022). Gender-care-gap. In L. Y. Haller & A. Schlender (Hrsg.), *Handbuch feministische Perspektiven auf Elternschaft* (1. Aufl., S. 493–502). Verlag Barbara Budrich. <https://doi.org/10.3224/9783847415015>
- Lee, Y., & Waite, L. J. (2005). Husbands’ and wives’ time spent on housework: A comparison of measures. *Journal of Marriage and Family*, 67(2), 328–336.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2005.00119.x>
- Lott, Y., & Bünger, P. (2023). *Mental load – Frauen tragen die überwiegende Last* (WSI Report Nr. 87, S. 1–18). WSI – Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut.
https://www.boeckler.de/de/faust-detail.htm?sync_id=HBS-008679
- Luthra, R., & Haux, T. (2022). The mental load in separated families. *Journal of Family Research*, 34(2), 669–696. <https://doi.org/10.20377/jfr-743>
- Maume, D. J., Hewitt, B., & Ruppanner, L. (2018). Gender equality and restless sleep among partnered Europeans. *Journal of Marriage and Family*, 80(4), 1040–1058.

- <https://doi.org/10.1111/jomf.12488>
- Mayring, P. (2023). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (7., überarbeitete Aufl.). Beltz.
- McKeown, J. K. L. (2021). Carrying the mental load: Examining implications for families, women's leisure, and gender justice. In D. E. Trussell & R. Jeanes (Hrsg.), *Families, sport, leisure and social justice: From protest to progress* (1. Aufl., S. 47–58). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429323300>
- Misoch, S. (2019). *Qualitative interviews* (2., erweiterte und aktualisierte Aufl.). De Gruyter Oldenbourg.
- Nomaguchi, K. M., Milkie, M. A., & Bianchi, S. M. (2005). Time strains and psychological well-being: Do dual-earner mothers and fathers differ? *Journal of Family Issues*, 26(6), 756–792. <https://doi.org/10.1177/0192513X05277524>
- OECD. (2013). *Gleichstellung der Geschlechter: Zeit zu handeln*. <https://doi.org/10.1787/9789264190344-de>
- 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>
- Offer, S., & Schneider, B. (2011). Revisiting the gender gap in time-use patterns: Multitasking and well-being among mothers and fathers in dual-earner families. *American Sociological Review*, 76(6), 809–833. <https://doi.org/10.1177/0003122411425170>
- Onnen, C. (2014). Das bürgerliche Familienideal, die Rolle der erwerbstätigen Mutter und die Autonomie des Einzelnen. *Sozialwissenschaften und Berufspraxis*, 37(1), 1–11.
- Reding, C., & Smith, L. (2022). “I have to think for four people”: Belgian mothers' mental labour during the coronavirus lockdowns. *Journal for Undergraduate Ethnography*, 12(1), 17–32. <https://doi.org/10.15273/jue.v12i1.11311>

- Reggi, N. (2017). Mit Rat zur Tat? Eine Momentaufnahme von staatlich geförderter Wiedereinstiegsberatung an der Schnittstelle von Care- und Erwerbsarbeit. *FZG – Freiburger Zeitschrift für Geschlechterstudien*, 23(1), 17–35.
<https://doi.org/10.3224/fzg.v23i1.02>
- Reich-Stiebert, N., Froehlich, L., & Voltmer, J.-B. (2023). Gendered mental labor: A systematic literature review on the cognitive dimension of unpaid work within the household and childcare. *Sex Roles*, 88(11–12), 475–494.
<https://doi.org/10.1007/s11199-023-01362-0>
- Reinders, H. (2016). *Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen: Ein Leitfaden* (3., durchgesehene und erweiterte Aufl.). De Gruyter Oldenbourg.
- Robertson, L. G., Anderson, T. L., Hall, M. E. L., & 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>
- Schenk, D. (2021). *Der Anti-Stress-Trainer für Working Moms*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-34514-3>
- Schilliger, S. (2009). Who cares? Care-Arbeit im neoliberalen Geschlechterregime. *Widerspruch*, 56, 93–106. <http://doi.org/10.5169/seals-651817>
- Schrammel, B. (2022). Mental-Load: Ein psychodramatischer Blick auf die ungleiche Verteilung der Care-Arbeit. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 21(2), 369–379. <https://doi.org/10.1007/s11620-022-00690-9>
- Schumacher, A., Biewers-Grimm, S., & Willems, H. (2021). Die Entwicklung der Maison Relais pour Enfants in Luxemburg: Herausforderungen für die Bildungs- und Förderqualität im non-formalen Bildungsbereich. In *Nationaler Bildungsbericht Luxemburg 2021* (S. 32–35). Luxembourg Centre for Educational Testing (LUCET) & Service de Coordination de la Recherche et de l’Innovation pédagogiques et

- technologiques (SCRIPT). <https://doi.org/10.48746/BB2021LU-DE-6>
- Stulikova, H., & Dawson, M. (2023). Stretching the double hermeneutic: A critical examination of lay meanings of ‘emotional labour’. *Sociological Research Online*, 28(4), 1130–1148. <https://doi.org/10.1177/13607804221138578>
- Wayne, J. H., Mills, M. J., Wang, Y.-R., Matthews, R. A., & Whitman, M. V. (2023). Who’s remembering to buy the eggs? The meaning, measurement, and implications of invisible family load. *Journal of Business and Psychology*, 38(6), 1159–1184. <https://doi.org/10.1007/s10869-023-09887-7>
- Willemse, J., & von Ameln, F. (2018). *Theorie und Praxis des systemischen Ansatzes: Die Systemtheorie Watzlawicks und Luhmanns verständlich erklärt*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56645-9>
- Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut (WSI). (2022). Sorgearbeit: Zeitaufwand für bezahlte und unbezahlte Arbeit 2022. <https://www.wsi.de/de/sorgearbeit-14618-zeitaufwand-fuer-bezahlte-und-unbezahlte-arbeit-20122013-14913.htm>
- Witzel, A. (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum: Qualitative Sozialforschung/ Forum: Qualitative Social Research*, 1(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-1.1.1132>
- Zainal Shah, S., & Lim, S. S. (2024). Negotiating mental loads, gender norms, and societal expectations: How working mothers in Singapore solicit support over Reddit. In X. W. Chan, S. Shang, & L. Lu (Hrsg.), *Work-Life Research in the Asia-Pacific* (S. 99–123). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-52795-1_5
- Zimmerman, T. S., Haddock, S. A., Current, L. R., & Ziemba, S. (2003). Intimate partnership: Foundation to the successful balance of family and work. *American Journal of Family Therapy*, 31(2), 107–124. <https://doi.org/10.1080/01926180301126>
- Zimmerman, T. S., Haddock, S. A., Ziemba, S., & Rust, A. (2002). Family organizational labor: Who’s calling the plays? *Journal of Feminist Family Therapy*, 13(2–3), 65–90. https://doi.org/10.1300/j086v13n02_05



Institut für Bildungswissenschaft
Universität Wien

Sensengasse 3a 1090 Wien

Web:

<https://bildungswissenschaft.univie.ac.at>

Teilnehmerinnen gesucht: Forschung zu Mental Load bei berufstätigen Müttern

Thema der Studie

Diese wissenschaftliche Untersuchung widmet sich der oft **unsichtbaren mentalen Belastung** berufstätiger Mütter im Familienalltag. Der sogenannte „**Mental Load**“ beschreibt die ständige Verantwortung für das Organisieren, Planen und Koordinieren familiärer Aufgaben – eine kognitive und emotionale Last, die häufig unbemerkt und unterschätzt bleibt. Ziel dieser Studie ist es, zu erforschen, wie berufstätige Mütter Mental Load erleben, wie sie ihn beschreiben und wie sie dieses Phänomen in ihrem Alltag wahrnehmen.

Ablauf der Studie

Im Rahmen der Masterarbeit an der Universität Wien werden **Einzelinterviews** durchgeführt, die etwa **45 bis 60 Minuten** dauern. Die Gespräche können flexibel **persönlich oder online** stattfinden, und die Interviewsprache kann individuell gewählt werden (**Luxemburgisch, Deutsch oder Englisch**). Die Interviews werden vertraulich behandelt und anonymisiert ausgewertet.

Wer kann teilnehmen?

Gesucht werden **berufstätige Mütter** (Teil- oder Vollzeit) in heterosexuellen Partnerschaften, die **mindestens ein Kind im Alter von 6 bis 12 Jahren** haben und in Luxemburg leben.

Warum teilnehmen?

Die Studie bietet Möglichkeiten, eigene Erfahrungen zu reflektieren, zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Mental Load beizutragen und langfristig das Bewusstsein für dieses oft unbeachtete Thema zu stärken.

Interesse geweckt?

Für weitere Informationen oder Terminvereinbarung kontaktieren Sie bitte:

Einstiegsfrage

Ich würde gerne mit Ihnen über Ihren Alltag sowie über Verantwortung und Organisation in Ihrer Familie sprechen. Erzählen Sie bitte zunächst ganz frei, wie ein typischer Tag bei Ihnen als berufstätige Mutter aussieht.

Was gehört für Sie zu den wichtigsten Aufgaben und Verantwortlichkeiten, die Sie täglich organisieren müssen?

Teil 1: Organisation und Verantwortung im Familienalltag

- Wie sieht die Aufgabenverteilung in Ihrer Familie aus?
- Wer entscheidet über was? Wie wird kommuniziert, wenn etwas ansteht?
- Wie fühlt sich diese Verteilung für Sie an?

Teil 2: Dauerhafte mentale Belastung und vorausschauendes Planen

- Gibt es Aufgaben oder Verantwortungen, die in Ihrem Kopf oft oder ständig präsent sind, auch wenn Sie gerade etwas anderes tun?
- Haben Sie das Gefühl, immer vorausplanen zu müssen, damit alles problemlos verläuft?

Teil 3: Erinnern und Merken – Was darf nicht vergessen werden?

- Gibt es bestimmte Dinge, an die Sie im Alltag immer denken müssen (z. B. Geburtstagsgeschenke oder Arzttermine)?
- Fühlen Sie sich dafür als Hauptverantwortliche, dass nichts vergessen wird?

Teil 4: Emotionale Verantwortung und Belastung

- Wenn in Ihrer Familie emotionale Probleme oder Sorgen auftreten, fühlen Sie sich oft als erste Ansprechpartnerin?
- Gibt es Dinge im Familienalltag, die Sie emotional besonders belasten?
- Haben Sie das Gefühl, auch für die Stimmung oder Harmonie in der Familie mitverantwortlich zu sein?
- Haben Sie manchmal Gedanken wie: „Geht es allen meinen Kindern gut?“ oder „Ist mein Partner zufrieden?“ – auch wenn gerade nichts Konkretes vorgefallen ist?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihre eigenen Gefühle oder Bedürfnisse manchmal zurückstellen müssen?
- Wie wirkt sich diese Verantwortung auf Ihre eigene Zeit und Energie aus?

Teil 5: Bekanntheit von Mental Load und Wahrnehmung der eigenen Belastung

- Haben Sie schon einmal von „Mental Load“ gehört?
 - Falls ja: Wie würden Sie diesen Begriff in eigenen Worten beschreiben?
 - Falls nein: Der Begriff beschreibt die unsichtbare Denkarbeit, die notwendig ist, um das Familienleben zu organisieren, z. B. an Arzttermine zu denken, Einkäufe zu planen, Geburtstage nicht zu vergessen oder sich um das emotionale Wohlbefinden von Familienmitgliedern zu kümmern. Kommt Ihnen das bekannt vor?
- Hat sich Ihr Mental Load im Laufe der Jahre verändert (z. B. durch Lebensphasen wie die Geburt eines Kindes, berufliche Veränderungen oder den Schulbeginn)?
- Was glauben Sie, bewirkt, dass diese Aufgaben oder Verantwortungen immer wieder bei Ihnen liegen? Warum übernehmen Sie diese Verantwortungen?
- Haben Sie das Gefühl, dass klassische Familienrollen die Entscheidungen und die Aufgabenverteilung in Ihrer Familie beeinflussen?

Teil 6: Auswirkungen auf Wohlbefinden und Wünsche für Entlastung

- Fühlen Sie sich in Ihrer Verantwortung von Ihrem Umfeld gesehen und wertgeschätzt?
- Gibt es Momente, in denen Sie sich gedanklich vollständig von organisatorischen oder familiären Aufgaben lösen können?
- Wie wirkt sich diese Verantwortung auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität aus (z. B. auf Partnerschaft, Arbeit, Kinder oder soziale Kontakte)?
- Was würde Ihnen helfen, weniger an alles denken zu müssen und besser mit dieser Verantwortung umzugehen?

Abschluss

- Gibt es noch etwas, das Sie ergänzen möchten oder das Ihnen besonders am Herzen liegt und das wir bisher nicht angesprochen haben?
- Wie hoch würden Sie Ihren Mental Load auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen?



Institut für Bildungswissenschaft
Universität Wien

Sensengasse 3a 1090 Wien

Web:

<https://bildungswissenschaft.univie.ac.at>

Informierte Einwilligungserklärung: Interview

Herzlichen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, als **Interviewpartnerin** an dieser wissenschaftlichen Masterarbeit an der Universität Wien mitzuwirken.

Die vorliegende Untersuchung beschäftigt sich mit der **Wahrnehmung und dem subjektiven Erleben von Mental Load bei berufstätigen Müttern in Luxemburg**. Mental Load bezeichnet die oft unsichtbare Verantwortung für die Organisation, Planung und Koordination familiärer Aufgaben. Ziel dieser Studie ist es, zu erforschen, wie berufstätige Mütter dieses Phänomen im Alltag wahrnehmen und beschreiben.

Die Forschung erfolgt in Übereinstimmung mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und den ethischen Richtlinien der Universität Wien. Das Interview dauert etwa **45 bis 60 Minuten** und kann entweder persönlich oder über eine digitale Plattform stattfinden. Mit Ihrem Einverständnis wird das Gespräch aufgezeichnet und anschließend transkribiert, um eine präzise wissenschaftliche Auswertung zu ermöglichen.

Die Teilnahme an der Studie ist **freiwillig**. Sie können jederzeit Fragen unbeantwortet lassen oder das Interview ohne Angabe von Gründen abbrechen. Zudem können Sie Ihre Einwilligung jederzeit widerrufen, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen.

Alle erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet. Ihre Antworten werden **anonymisiert und pseudonymisiert**, sodass keine Rückschlüsse auf Ihre Identität möglich sind. Wiedererkennbare Daten werden durch Pseudonyme oder Codes ersetzt. Die erhobenen Daten werden in einem passwortgeschützten Bereich gespeichert und sind nur der verantwortlichen Forscherin zugänglich. Nach der Transkription werden die Audioaufnahmen gelöscht. Darüber hinaus haben Sie das Recht, Ihre erhobenen Daten einzusehen sowie deren Berichtigung oder Löschung zu beantragen.

Die Untersuchung wird von ..., Masterstudentin der Bildungswissenschaft an der Universität Wien, durchgeführt. Bei Fragen oder Anliegen können Sie sich jederzeit per E-Mail an ... wenden. Für grundsätzliche juristische Fragen im Zusammenhang mit der DSGVO/FOG und studentischer Forschung steht Ihnen der Datenschutzbeauftragte der Universität Wien, Dr. Daniel Stanonik, LL.M., unter verarbeitungsverzeichnis@univie.ac.at zur Verfügung. Zudem besteht das Recht, eine Beschwerde bei der Datenschutzbehörde einzureichen (z. B. über dsb@dsb.gv.at).

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie die oben genannten Informationen gelesen und verstanden haben. Ihre Teilnahme an der Datenerhebung erfolgt freiwillig, und Sie können Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Ich stimme der Verwendung meiner personenbezogenen Daten im Rahmen dieser wissenschaftlichen Arbeit zu.

.....
Ort und Datum

.....
Name und Unterschrift