

Ein Aspekt von Care-Arbeit: Mental Load

Was meint Mental Load?

Mental Load (dt. mentale Belastung) bezeichnet und beschreibt die mentale Last, die als Folge des Organisierens von Alltagsaufgaben entstehen kann, die gemeinhin als selbstverständlich erachtet werden und somit weitgehend unsichtbar bleiben: an Termine denken, Bedürfnisse im Blick behalten, Aufgaben planen, priorisieren, organisieren und koordinieren. Gerade viele Frauen tragen hier eine hohe Last, selbst dann, wenn Aufgaben z.B. innerhalb von Partnerschaften oder Familien gerecht verteilt sind. Die Folgen können Dauerstress, Erschöpfung oder das Gefühl sein, nie wirklich abschalten zu können.

Wie entsteht Mental Load?

Mental Load kann überall dort entstehen, wo viele „unsichtbare“ Aufgaben zu erledigen sind, also vor allem in der Familie und in Partnerschaften, aber auch im Beruf und im Ehrenamt.

Typische Beispiele für Mental Load sind:

- Termine – eigene und für andere – abstimmen und koordinieren
- Einkaufszettel schreiben, Vorräte im Blick haben und Mahlzeiten planen
- sich um die Wäsche kümmern
- Geburtstage planen, Geschenken besorgen, Karten schreiben und versenden
- Arzttermine und Impftermine im Blick haben und vereinbaren
- Feste planen und organisieren
- Urlaube planen und organisieren
- Reparaturen im Haushalt im Auge behalten und organisieren
- an alle Erledigungen, die für ein bestimmtes Projekt zu tun sind, denken und sie mit anderen abstimmen und koordinieren

Unterschiede zwischen Frauen und Männern bei Mental Load

Frauen verrichten mehr unbezahlte **Care-Arbeit** als Männer. Untersuchungen zeigen, dass Frauen in dieser Hinsicht fast doppelt so viel leisten. In Familien mit Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen sind es oft sogar zwei Drittel. Diese ungleiche Aufteilung der Care-Arbeit wird auch als **Gender Care Gap** bezeichnet.

Frauen sind häufig stärker von **Mental Load** betroffen, da traditionelle Rollenbilder und gesellschaftliche Erwartungen noch immer tief verwurzelt sind. Diese Rollenbilder suggerieren, dass Frauen besser darin sind, sich um die Bedürfnisse und Wünsche anderer zu kümmern. Schon früh lernen Mädchen, empathisch zu sein und Verantwortung für das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen zu übernehmen. Diese erlernten Verhaltensweisen führen dazu, dass Frauen oft die Hauptlast der unsichtbaren Denkarbeit und Organisation tragen. Hinzu kommt, dass gesellschaftliche Normen und Erwartungen Frauen stärker in die



Rolle der Hauptverantwortlichen für Haushalt und Familie drängen. Dies führt zu einer ungleichen Verteilung der Care-Arbeit und somit zu einer größeren Belastung durch **Mental Load**.

Mental Load Tests

Hilfreich kann es sein, den eigenen **Mental Load** bewusst zu machen: Ein **Mental-Load-Test** oder eine Checkliste zeigt, wie viele organisatorische und emotionale Aufgaben tatsächlich bei einer Person liegen. Das schafft Klarheit, erleichtert Gespräche über faire Verteilung und hilft, gezielt zu entlasten.

Praktische Ansätze sind z. B. Aufgaben sichtbar machen (Task-Boards), Verantwortlichkeiten klar festlegen, regelmäßige „Load-Check-ins“ im Haushalt oder Team sowie das bewusste Abgeben von Planung. Kleine Veränderungen können bereits spürbar entlasten.

Mental Load Selbsttests finden Sie kostenlos zum Download beim Netzwerk Equal Care Day hier:

- **Test zum Mental Load (kostenlos online als pdf):**
<https://equalcareday.org/mentalload-test.pdf>
- **Test zum Mental Load in Haushalt und Familie:**
<https://mental-load-test.org/>
- **Test zum Mental Load in der Erwerbsarbeit:**
<https://klischeesc.de/produkt/mental-load-testwork/>
- **Test zum Mental Load an Weihnachten:**
<https://klischeesc.de/produkt/mental-load-test-christmas/>
- **Digitaler Mental Load Test für Jugendliche:**
https://mental-load-test.org/at-next_generation/
- **Mental Load Ehrenamt – Blogbeitrag:**
<https://equalcareday.org/mentalload-ehrenamt/>

Weitere Selbsttests finden Sie kostenlos zudem hier:

- **Partnerschaftstest Bündnis Sorgearbeit fair teilen:**
[Share Job and Care – der Partnerschaftlichkeitstest](#)
- **Partnerschafts-Check Care- und Erwerbsarbeit – familiensnacks.de:**
[Partnerschafts-Check: Care- und Erwerbsarbeit – familiensnacks.de](#)

Infos:

Das Evangelische Bündnis Care wird getragen von drei Arbeitsbereichen der Wirkstatt evangelisch (forum frauen, forum familie, Servicepoint Ehrenamt) sowie von der evangelischen Aktionsgemeinschaft für Familienfragen (eaf Bayern).

