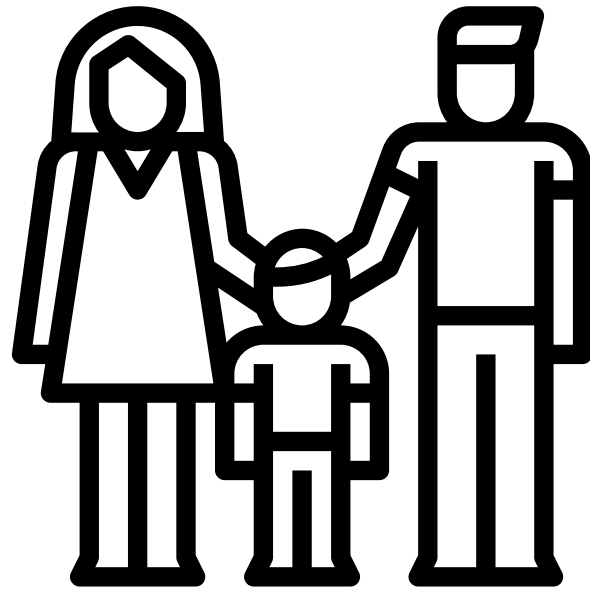


# Mental Load und gleichberechtigte Elternschaft ein Praxisbericht



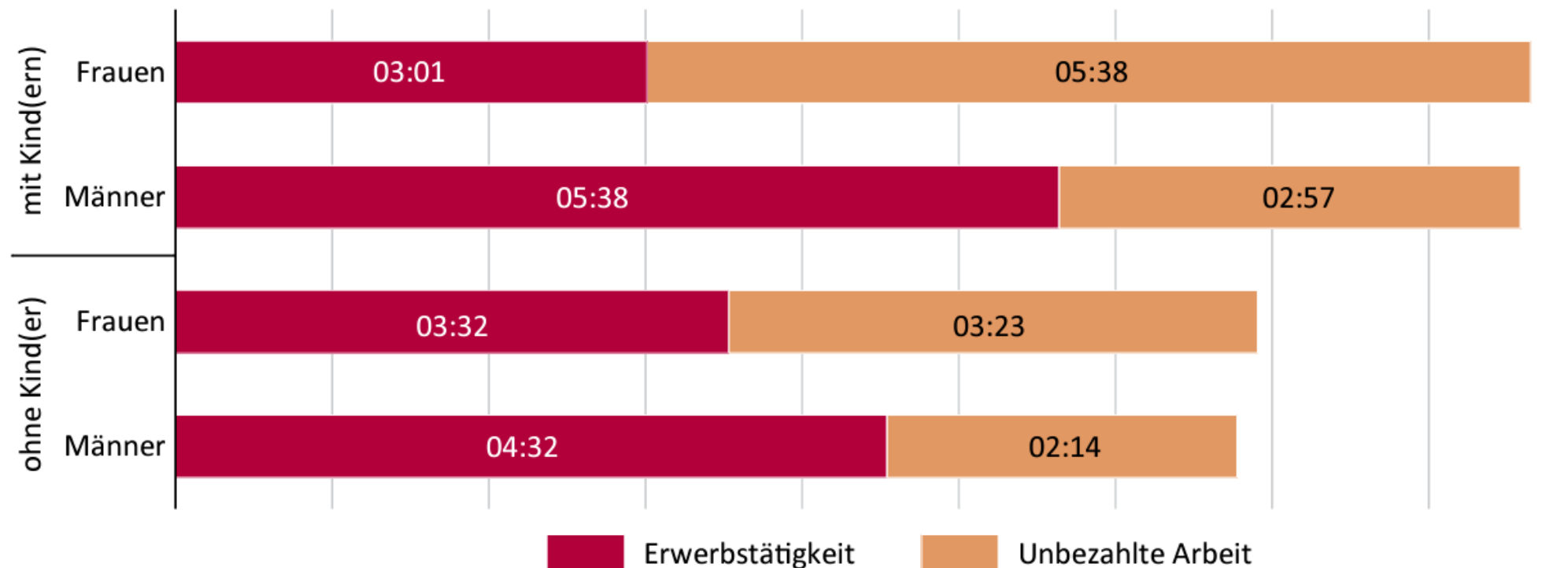
# Was ist Mental Load?

Mental Load ist die Last der **unsichtbaren** Aufgaben in der Familie bzw. im Zusammenleben. Es ist nicht nur das Abarbeiten von notwendigen Tätigkeiten, die sich ergeben, sondern vor allem auch das daran **Denken, das Planen, Organisieren und Umsetzen**. Und sich dafür auch zuständig und verantwortlich zu fühlen.



Grafik 50

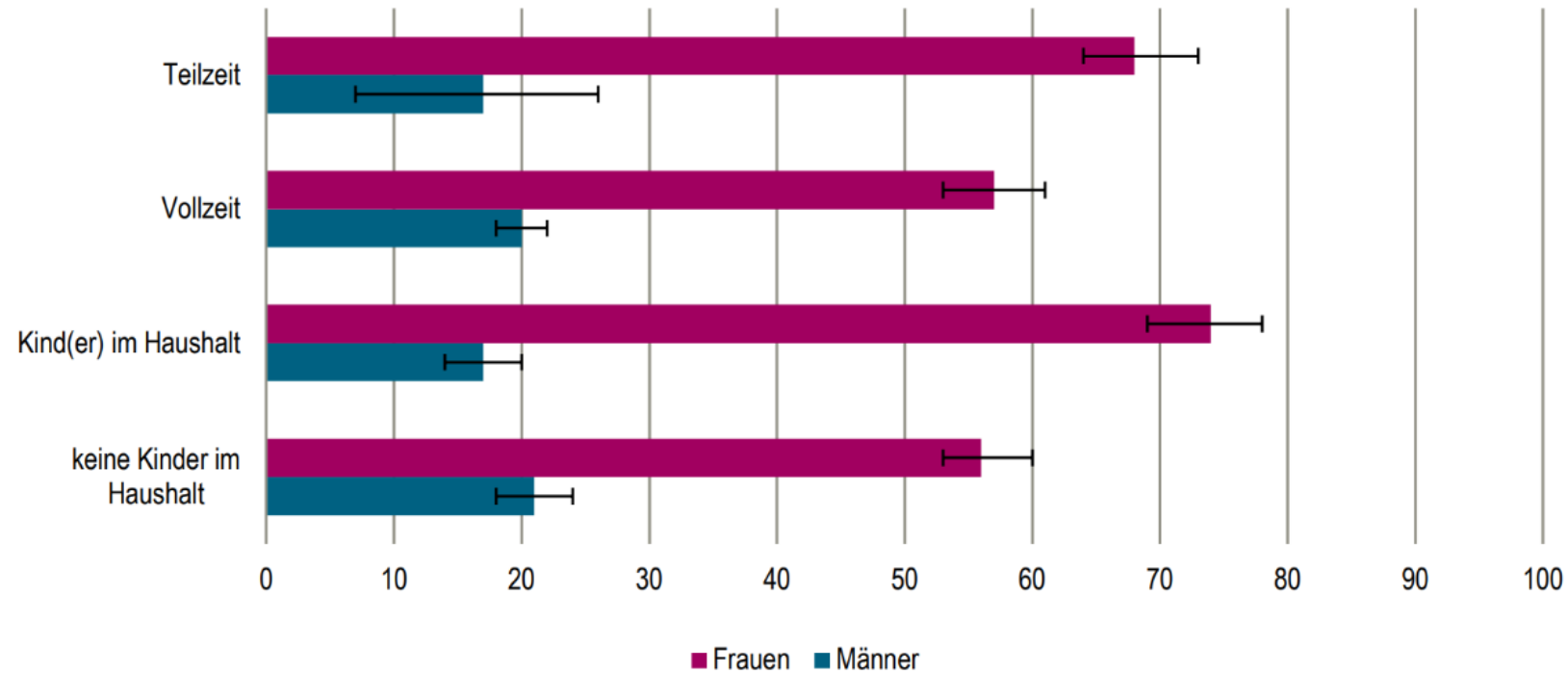
### Durchschnittliche Zeit pro Tag für Erwerbstätigkeit und unbezahlte Arbeit der erwachsenen Personen mit und ohne Kind(er) – in HH:MM



Q: STATISTIK AUSTRIA, Zeitverwendungserhebung 2021/22. – Die durchschnittlichen Zeiten pro Tag beziehen sich auf die Hauptaktivitäten der in Österreich lebenden erwachsenen Personen unter 65 Jahren, die mit Kind(ern) bzw. ohne Kind(er) im Haushalt leben.

## Geschätzte Wahrscheinlichkeit, den überwiegenden Teil der kognitiven Arbeit im Haushalt zu leisten

Angaben in Prozent



Quelle: WSI-Erwerbspersonenbefragung November 2022, eigene Berechnungen, gewichtete Prozentangaben, 1.208 Männer und 1.047 Frauen





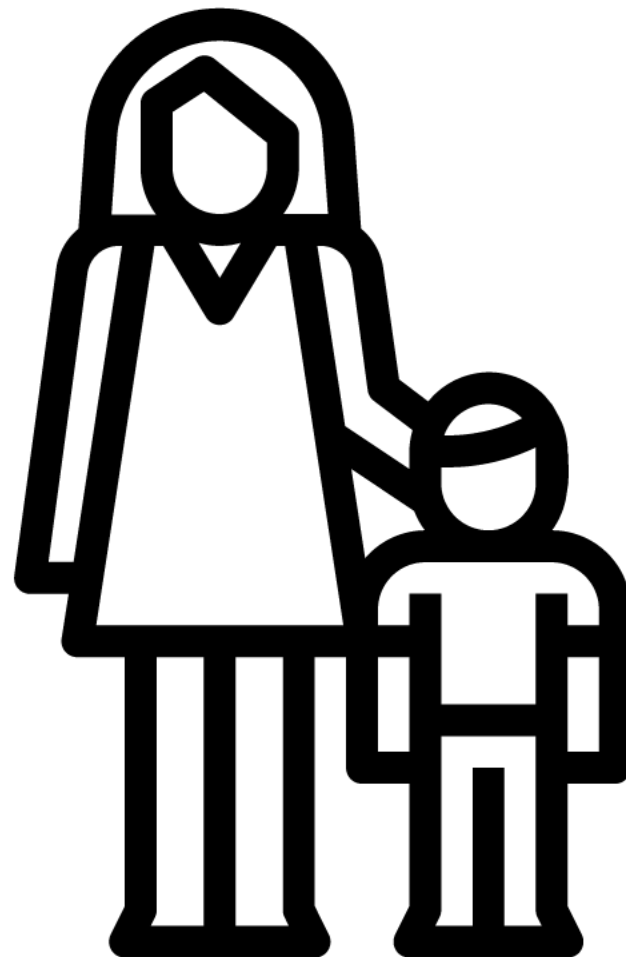
Mental Load



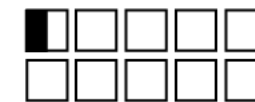
Gefühlsarbeit



geringes Einkommen  
Teilzeit



**Familienmanagerin**



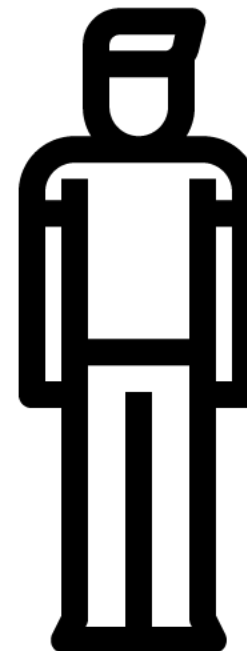
Mental Load



Gefühlsarbeit



Erwerbsarbeit  
Vollzeit



**Befehlsempfänger**

# Mental Load ist

- unsichtbar
- und unbezahlt

# Was machen wir zum Thema?

- Zahlreiche Vorträge online und in Präsenz
- Workshops für Multiplikator\*innen
- Workshops für Paare
- Fortlaufende Gruppe für Paare zum Thema "gleichberechtigte Elternschaft"
- Beratung für Paare oder Frauen\*
- Medien- und Öffentlichkeitsarbeit
- Austausch mit Politiker\*innen



# Wen erreichen wir damit?

- **Beratung:** Frauen\* und Paare
- **Vorträge:** Frauen\* unterschiedlicher Schicht, Bildung und Herkunft, Multiplikator\*innen, zunehmend auch Männer
- **Workshop für Paare:** in erster Linie höher gebildete Personen der Mittelschicht; Paare mit und ohne Kinder, unterschiedliche Altersgruppen

# Wie arbeiten wir mit Paaren?

- Bewusstsein schaffen
- Mental Load sichtbar machen
- Aufgaben verteilen
- Tools zur Familienorganisation
- Rollenspiele

## **Methoden:**

Vortrag, Diskussion, Austausch, Psychodramatische Arrangements

# Gleichberechtigte Elternschaft

Anstreben von Ausgeglichenheit in 4 Bereichen:

- Erwerbsarbeit
- Hausarbeit
- Kindererziehung und –betreuung
- Zeit für sich selbst (bzw. Zweisamkeit)

Grundvoraussetzung: echtes Interesse & Engagement auf beiden Seiten

# Warum ist Mental Load meist Frauen\*Sache?

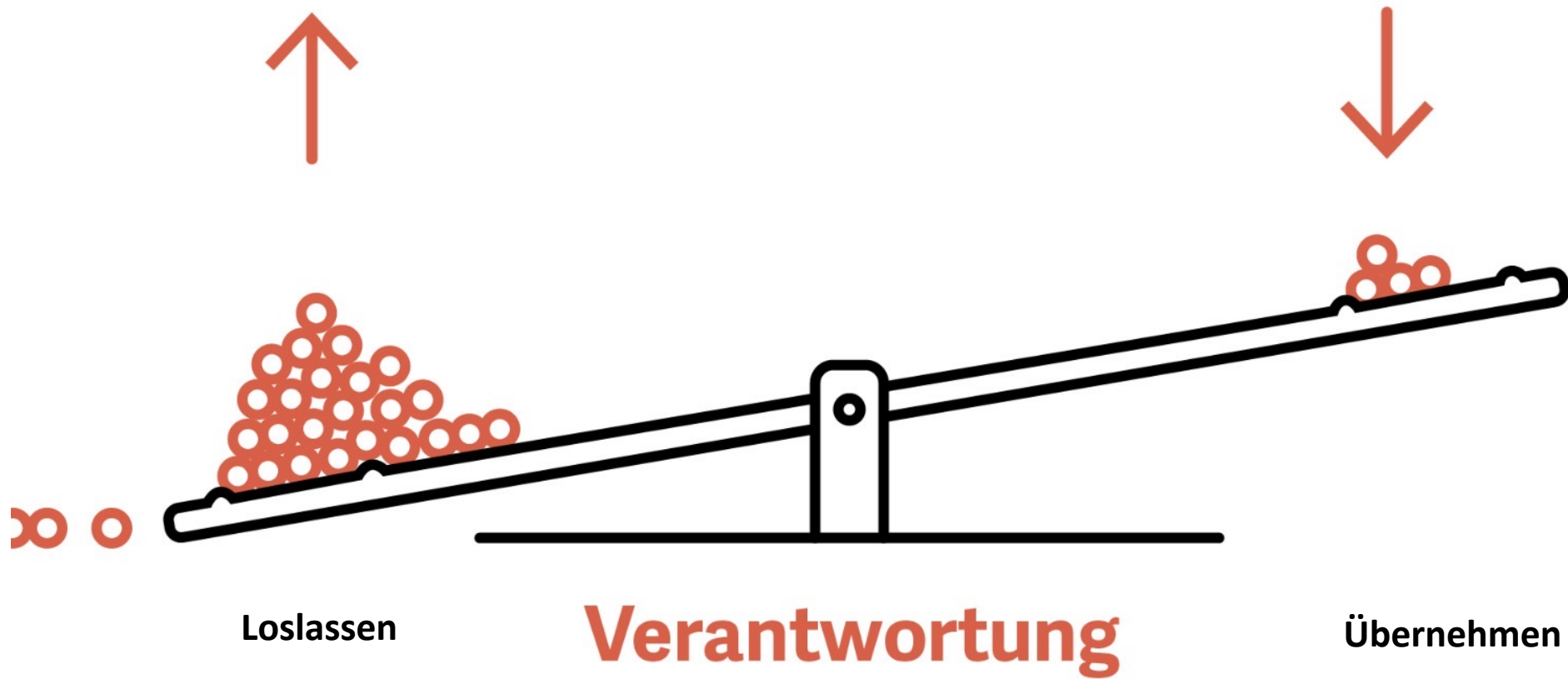
## **Rollentheorie**

- Menschen begegnen sich in Rollen. Jede dieser Rollen hat einen individuellen Teil, der frei gestaltbar ist und einen kulturellen Teil, der tief in uns verankert ist.
- Wie Paare ihre Rollen als "Mutter" oder "Vater" leben ist daher nur zum Teil frei gewählt.

# Warum ist Mental Load meist Frauen\*Sache?

## Kultureller Kern:

- Konservative eigene Rollenvorbilder (Herkunftsfamilie, Werbung...)
- Eigene Sozialisation
- Gesellschaftliche Rollenerwartungen
- Strukturelle Rahmenbedingungen



# Erkenntnisse aus der Arbeit

- Die ungleiche Verteilung von Mental Load ist kein individuelles Problem, es ist strukturell bedingt
- Selbst Paare mit einer progressiven Einstellung fallen in traditionelle Rollenmuster, sobald sie Eltern werden
- Auch vor der Elternschaft gibt es eine ungleiche Verteilung
- Den meisten Paaren ist die ungleiche Verteilung nicht bewusst
- Es ist wichtig einen Begriff für diesen Zustand zu haben, um ein Problembewusstsein zu entwickeln (*Rosanelli, 2024, Polyloge 3/2024*)
- Das Wissen über die Dynamik von Mental Load hilft, um zu einer egalitäreren Verteilung zu gelangen

# Erkenntnisse aus der Arbeit

- Mental Load teilen ist ein gemeinsamer Prozess
- Beide müssen sich mit den eigenen inneren Rollenbildern und Rollenerwartungen auseinandersetzen, um neue Rollen von gleichberechtigter Elternschaft zu entwickeln
- Längere Väterkarenz (alleine) begünstigt die egalitäre Verteilung von Haus- und Care-Arbeit
- Männer\* und Frauen\* leisten aufgrund ihrer Sozialisation unterschiedlich Gefühlsarbeit



# Hemmnisse für gleichberechtigte Elternschaft

- Strukturen in der Erwerbsarbeit
- Rollenerwartungen
- Verinnerlichte Rollenbilder
- Der Aufwand für Familienorganisation wird gesamtgesellschaftlich nicht mitbedacht
- Fehlende Möglichkeit für Austausch mit Gleichgesinnten

# Was braucht es gesamtgesellschaftlich?

- Bewusstsein
- Strukturelle Veränderungen in der Erwerbsarbeit
- Abbau tradierter Rollenbilder
- z.B. durch Gleichstellungsunterricht ab den frühen Bildungseinrichtungen
- Aktive Förderung von involvierter Vaterschaft
- Verpflichtende Väterkarenz
- Sichtbarkeit und Wertschätzung von Care-Arbeit
- .....

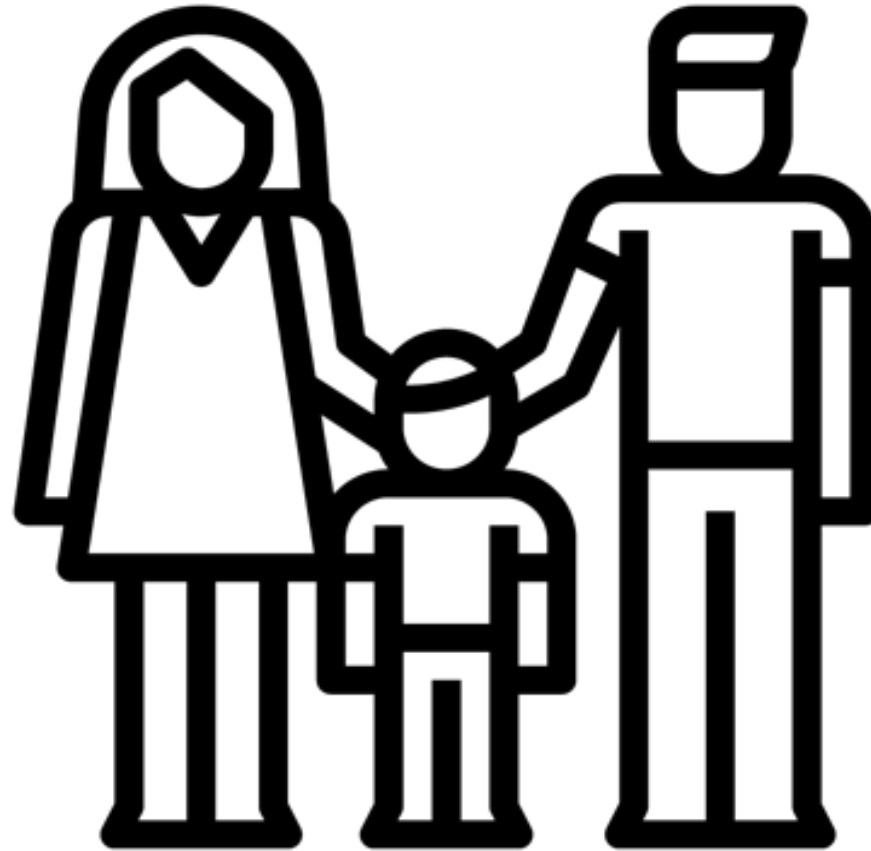
# Fazit:

- Das Bewusstsein über die Dynamik von Mental Load ist in den letzten Jahren gestiegen
- Um Gleichstellung im Bereich Care-Arbeit zu erreichen, braucht es Bewusstsein und Unterstützung auf der individuellen Ebene.
- Nur auf der individuellen Ebene ist das Problem nicht zu lösen, es braucht strukturelle Maßnahmen, die gleichberechtigte Elternschaft unterstützen und fördern.

  
Mental Load

  
Gefühlsarbeit

  
Erwerbsarbeit  
Teilzeit



  
Mental Load

  
Gefühlsarbeit

  
Erwerbsarbeit  
Teilzeit