

Mental Load – die psychische Belastung von Frauen durch unsichtbare Familienarbeit

Die Arbeitsteilung zwischen Männern und Frauen ist in unterschiedlichen Zusammenhängen immer wieder Anlass darauf hinzuweisen, dass wir von der Chancengleichheit der Geschlechter noch ziemlich weit entfernt sind. Traditionell wird dafür insbesondere der 8. März genutzt, der als „Weltfrauentag“ in diesem Jahr zum 100. Mal begangen wurde.

Gerade in Zeiten der „Corona Krise“ wurde wieder deutlich, wie ungleich die Erwerbs- und Familienarbeit zwischen den Geschlechtern verteilt ist. Die Mehrbelastung durch **Homeoffice und Homeschooling** trifft insbesondere Frauen, weil sie zusätzlich noch den Hauptanteil der anfallenden Hausarbeit und betreuenden Versorgungsleistungen für die Familie tragen.

So ist neben den Begriff des „gender pay gap“, der die immer noch vorhandene Lücke in der Bezahlung von Männer- und Frauenerwerbsarbeit benennt, seit dem letzten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung¹, der „**gender care gap**“ als Indikator für Geschlechtergerechtigkeit getreten. Dieser zeigt den unterschiedlichen Zeitaufwand, den Frauen und Männer für unbezahlte Sorge(care)arbeit aufbringen.

Mind the gap!

Sorgearbeit umfasst dabei die Pflege und Betreuung von Kindern und Erwachsenen sowie Tätig-



*Silke Martini,
Rechtsanwältin,
Genderconsultings Hamburg*

keiten im eigenen Haushalt (direkte care Arbeit) als auch ehrenamtliches soziales Engagement und unbezahlte Hilfen für andere Haushalte (indirekte care Arbeit). Für alle diese Arbeiten wenden Frauen pro Tag im Durchschnitt 52,4 Prozent mehr Zeit auf als Männer. Umgerechnet sind das **87 Minuten Unterschied**. So leisten Männer pro Tag im Schnitt zwei Stunden und 46 Minuten unbezahlte Sorgearbeit, bei Frauen sind es vier Stunden und 13 Minuten.²

Dafür sind Frauen häufiger nur teilzeitig erwerbstätig. Männer arbeiten wiederum häufiger in bezahlter Vollzeit.³

Der „gender pay gap“ **korrespondiert** so mit dem „gender care gap“, denn Männer erhalten für ihre Erwerbsarbeit immer noch durchschnittlich 19 Prozent mehr Geld als Frauen⁴. Genau das ist dann in den Familien häufig ausschlaggebend für die mikroökonomisch sinnvolle Entscheidung, bei dieser Arbeitsteilung zu bleiben. Entsprechend ist das eine (Arbeitsteilung) auch nicht nachhaltig ohne das andere (Lohngleichheit) zu verändern.

Die Nachteile aus der gegebenen Situation tragen die Frauen, denn die ungleiche Aufteilung von Sorge- und Erwerbsarbeit führt letztlich zu den bekannten **Risiken für ihre ökonomische Absicherung**. Das betrifft im stehenden Erwerbsleben das niedrigere Einkommen durch Teilzeitarbeit und auf lange Sicht die niedrigere Alterssicherung durch geringere Beitragszahlungen an die Rentenversicherung.

Neben den finanziellen Risiken treten im Laufe des Erwerbslebens dann noch die **verminderten Aufstiegsmöglichkeiten**. Genau in dem Alter, in dem Männer ihre Karriere vorantreiben, scheiden Frauen nämlich für Familienarbeit häufig ganz oder teilweise aus dem Erwerbsleben aus. Dies wiederum ist eine wesentliche Ursache für ihre Unterrepräsentanz in Führungspositionen von Wirtschaft und Politik.

Die Aussage „**Die Armut ist weiblich**“ benennt entsprechend sowohl die Tatsache, dass insbesondere Alleinerziehenden (84,4 Prozent Frauen)⁵ als auch ältere Frauen häufig auf Sozialhilfe angewiesen sind, weil ihr Erwerbseinkommen oder ihre Rente aufgrund der geleisteten Sorgearbeit nicht ausreicht, um die Lebenshaltungskosten zu decken.⁶

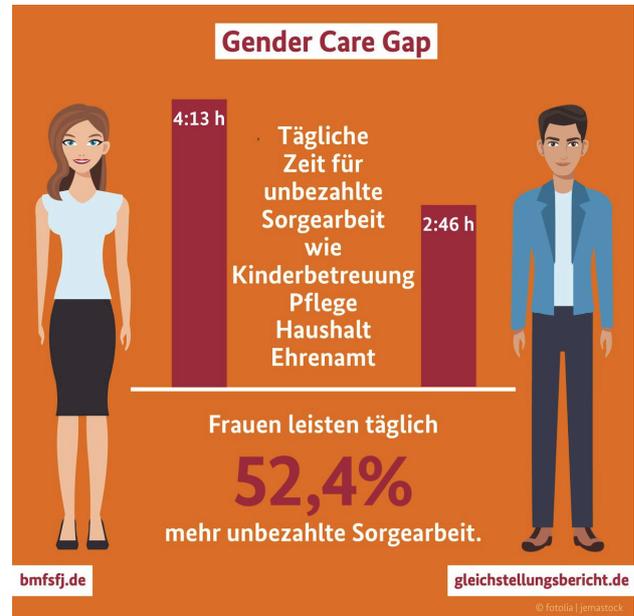
Damit ist das Thema Arbeitsteilung nicht nur ein individuelles Risiko, sondern ein **gesamtgesellschaftliches Gerechtigkeitsthema**. Eine partnerschaftliche Teilung der Sorgearbeit ist eine wesentliche Voraussetzung für gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe von Frauen und Männern. Dies gilt sowohl für die Zeit der Erwerbstätigkeit als auch für die Alterssicherung. Ebenso könnte eine gleiche Bezahlung von Frauen und Männern das ökonomische Argument für die ungleiche Aufteilung gesellschaftlich notwendiger Arbeit aushebeln, oder zumindest abschwächen.

Davon sind wir aber noch weit entfernt, wie die Zahlen des zweiten Gleichstellungsberichtes der Bundesregierung zeigen.



Besonders in der sog. „**Rushhour**“ des Lebens zwischen 35 und 50 bündeln sich zentrale Lebensereignisse sowohl im Beruf als auch in der Familie. Die größten Unterschiede beim „Gender Care Gap“ zeigten sich entsprechend bei den Mitte Dreißigjährigen, also in einer Lebensphase, in der oft **kleine Kinder** zu betreuen sind. Die Frauen verbringen in diesem Alter täglich durchschnittlich fünf Stunden und 18 Minuten mit Care-Arbeit, die Männer dagegen nur zwei Stunden und 31 Minuten. Damit beträgt die Lücke in dieser Altersgruppe sogar 110,6 Prozent.⁸

Häufig wird die Verantwortlichkeit für Kinder im Laufe der Zeit nahtlos durch die **Pflegebedürftigkeit der Eltern** abgelöst. Wer die Hauptlast auch dieser Arbeit trägt, ist hinlänglich bekannt und macht das Risiko sichtbar, welches viele Frauen ihr Leben lang begleitet.⁹



Damit wird deutlich, dass schon aus der **messbaren** zeitlichen Aufteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit eine Menge Risiken für Frauen entstehen. Unabhängig von den sichtbaren Tätigkeiten ist damit aber noch eine psychische Belastung verbunden, die schlecht zu messen ist, weil sie zunächst **unsichtbar** stattfindet.

Diese Belastung wird im neueren Diskurs mit „Mental load“ bezeichnet.

Was bedeutet „Mental Load“?

Seit den frühen 1970er Jahren wird **Mental Load** als Begriff für psychische Belastungserscheinungen im Zusammenhang mit **Stress verwendet** und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit in verschiedenen Tätigkeitsbereichen von Erwerbsarbeit diskutiert. Dabei wurde auf die „Cognitive Load Theory“ zurückgegriffen, die die gesundheitlichen Auswirkungen zu vieler Reize auf das Gehirn untersucht¹⁰.

Die Bezeichnung „Mental Load“ wird heute folgerichtig auch für die Belastungen verwendet, die durch das Verantworten und Organisieren von „**Alltagsaufgaben**“ in den Familien entstehen.¹¹

Damit ist die Gesamtsumme der Aufgaben gemeint, die anfallen, um im Sinne des Wortes täglich *für* eine

Familie zu sorgen. Also all die verschiedenartigen Dinge zu berücksichtigen, zu erinnern und zu verwalten die getan werden müssen, um den familiären Laden „am Laufen“ zu halten.

Dies beinhaltet neben den konkreten Tätigkeiten wie kochen oder putzen die Übernahme der anfallenden **wiederkehrenden Planungs- und Koordinationsaufgaben** und anderer „weicher“ Faktoren, wie die Verantwortung für organisatorische Abläufe, oder die soziale Beziehungspflege der Familienmitglieder nach innen und außen. Diese sind zwar wiederkehrend, aber nicht täglich gleich und können sich z. T. stündlich ändern. Das Kind ist heute nur bis Mittag in der Schule und die Tagesmutter ist krank? Schon ändert sich der gesamte Tagesplan und muss ad hoc neu konzipiert und koordiniert werden. Daraus entstehen dann Belastungen, die weit über die Summe der praktischen Aufgaben hinausgehen. Am besten lässt sich dies als **„Verantwortung für den Gesamtprozess“** beschreiben. Die damit verbundene Arbeit findet weitgehend unsichtbar statt und wird deshalb als Belastungsfaktor von denjenigen (Männern), die diese Verantwortung nicht tragen, häufig auch nicht als solche wahrgenommen.¹²

Gebraucht wird der Ausdruck „Mental Load“ deshalb insbesondere, um darauf aufmerksam zu machen, dass es nicht allein die zeitlich messbaren Stunden der care Arbeit sind, die bei der Arbeitsbelastung von Frauen zählen. Sichtbar werden sollen dadurch auch die Arbeiten und psychischen Belastungen, die durch die Verantwortlichkeit für familiäre Prozesse entstehen.¹³

Und in der Praxis?

Eigentlich ist das Prinzip Mental Load in den meisten Familien hinlänglich bekannt und gut eingeübt. Die Frau übernimmt die Denkarbeit und kümmert sich um alles, alle anderen Familienmitglieder sind ausführende Organe und verlassen sich auf ihre **organisatorische Vorarbeit** („Haben wir eigentlich noch Sojamilch?“).

Insbesondere Mama hat die anstehenden Termine immer parat („Lia muss morgen erst zur 2. Stunde“) und ist ständig ansprechbar für die Familienmitglieder („Schatz, wo ist mein kariertes Hemd?“) und für Außenstehende („Charlotte würde gerne mit Karla spielen“). Sie verteilt Lob („super – eine 3 in Mathe“), tröstet bei Seelenschmerz („Es kommen auch wieder andere Tage“) und steckt Kritik für geleistete Arbeit locker weg („Das Essen mag ich nicht“). Oma hat nächs-

te Woche Geburtstag (Geschenk besorgen und darauf achten, dass die Kinder ein Bild malen). Kinderfest in der Schule (beim Dekorieren helfen, Kuchen backen, aber ohne Zucker und Ei – Rezept besorgen).

Sichtbar wird dann im Zweifel nur die Zeit, in der z. B. das Kinderfest stattfindet. Die tages- bzw. nächtelange Planungsarbeit dafür aber nicht.

Hochzeiten erlebt die Mental Load von Frauen zu Feiertagen (Weihnachten), Familienfeiern (Kindergeburtstage) oder Urlauben mit der Familie, z. B. im Ferienhaus in Norwegen: Vorräte für zwei Wochen einkaufen, den groben Ablauf der Mahlzeiten planen, damit die Lebensmittel sinnvoll verwertet werden können, Sonnenmilch mit unterschiedlichem Lichtschutzfaktor kaufen, von Regenjacke bis Sonnenhut die notwendige Kinderkleidung einpacken und die Schwimmflügel ja nicht vergessen, wer füttert die Katze, wer gießt die Blumen, Zeitung abbestellen oder jemanden daran erinnern, es zu tun ... etc.

Die Frau wird so im besten Sinne des Wortes zur **„Managerin“ der Familie**, die anderen Familienmitglieder verhalten sich eher wie Befehlsempfänger. Sie führen nur aus, was ihnen gesagt wird („Denkst du 'dran, Tante Lisa rechtzeitig vom Bahnhof abzuholen? Du musst jetzt losgehen, wenn du pünktlich sein willst.“).

Mental Load heißt damit der Zustand, der mit dem etwas altbackenen Begriff der „Doppelbelastung“ nur unzureichend beschrieben ist, weil die **unsichtbare Arbeit** dabei noch nicht aufgerufen wurde. Zumindest ansatzweise fanden sich die vielschichtigen Anforderungen dabei im bekannten Ausdruck des „Multitasking“ wieder.



Marish, Shutterstock.com

Frauen müssen deutlich häufiger als Männer zwischen Familie und Beruf jonglieren.

Warum hast du mich denn nicht gefragt?

Diese oft gut gemeinte Äußerung von Männern, auch gerne in der Variante „schreib mir das auf“, regt viele Frauen auf, weil sie die **Haltung des Befehlsempfängers** impliziert. Die Frau trägt die Verantwortung und der Mann führt bestenfalls aus. „Warum hast du den Müll denn nicht rausgestellt, dann hätte ich ihn an die Straße gebracht, jetzt ist die Müllabfuhr durch“.

Die Frau bleibt damit die verantwortliche Managerin des Haushalts, der Mann arbeitet auf Ansprache zu, er „hilft“ im Haushalt. Die unsichtbare Arbeit der Organisation und auch der Stress, der damit verbunden ist, bleiben damit der Frau überlassen. Nicht selten ergeben sich dann auch noch **Konflikte** über die Frage der „Notwendigkeit“ bestimmter Überlegungen (dann haben wir eben mal kein Gastgeschenk).

Dabei soll der berechtigte Hinweis darauf, dass Männer ja auch Aufgaben für die Familie übernehmen, die Frauen eher selten leisten – wie Rasen mähen, Dächer reparieren oder Steuererklärungen machen – nicht unberücksichtigt bleiben. Auffällig ist dabei allerdings, dass diese Arbeiten im Verhältnis zu den täglich anfallenden emotionalen und organisatorischen Arbeiten von Frauen eher selten vorkommen.

Dass die **Wahrnehmungen** über die Aufteilung der Familienarbeit weit auseinandergehen, zeigen dabei aktuelle Umfragen. Nach einer neuen Untersuchung aus 2020 waren nur 43 Prozent der Frauen der Meinung, dass bei ihnen die Haus- und Sorgearbeit gerecht aufgeteilt ist, aber 66 Prozent der Männer.¹⁴ Jede zweite Frau war zudem der Auffassung, dass Hausarbeit und Kinderbetreuung auch schon vor Ausbruch der Corona-Pandemie ungleichmäßig zwischen ihr und ihrem Partner aufgeteilt waren. Von den Männern äußerten immerhin 39 Prozent dieselbe Meinung.¹⁵

Insofern **hat die „Corona-Krise“ weniger einen Rückfall in traditionelle Rollen** verursacht, sondern scheint vielmehr **ans Licht zu bringen, dass die traditionelle Rollenverteilung zwischen Männern und Frauen in Deutschland bisher so gut wie gar nicht aufgebrochen war**. Wesentlichen Anteil daran hat sicherlich auch die unterschiedliche Wahrnehmung der „Mental Load“.

Daraus ergibt sich für viele Frauen ein weiteres Problem: Wie sollen sie etwas erklären, dass für den

Partner unsichtbar abläuft? Das ist wiederum eine **konfliktträchtige Aufgabe**, die nicht selten neuen Stress verursacht und sich häufig als anstrengender erweist, als bei der alten Aufgabenverteilung zu bleiben.

Und wer hat Schuld?

Die Frage nach Schuld ist in diesem Zusammenhang wenig zielführend. Vielmehr geht es um die Auseinandersetzung mit Rollenbildern, die kleinen Mädchen die Puppen und Küchengeräte, sowie die Verantwortung dafür zuschreiben, dass sich „alle Einhörner im Wald wohl fühlen“ und den Jungen die Eroberung fremder Galaxien.

Rollenbilder sind nicht nur abstrakte Vorlagen für eigenes Verhalten, sondern deren Muster werden internalisiert und haben identifikationsstiftenden Charakter. Das betrifft auch die gefühlte Verantwortung für das Wohlergehen der Familie und des sozialen Umfeldes sowohl in organisatorischer als auch in emotionaler Hinsicht.

Deshalb ist es nur wenig produktiv, den Frauen vorzuwerfen, dass sie das ja alles nicht machen „müssen“, sondern **es selbstbestimmt auch lassen könnten** und billigend in Kauf nehmen sollten, dass dann eben nicht alles so läuft wie sie es sich vorstellen. Diese Diskussion ist schon aus dem WG-Alltag der 80iger Jahre des letzten Jahrhunderts bekannt, in denen regelmäßig Vollversammlungen über den Sauberkeitslevel von Küche und Bad stattfanden. Dass die Gürkchen für das Fondue bei der Essenseinladung für Freunde fehlen, ist dabei sicherlich gut zu ertragen. Wenn das Kind kein Pausenbrot mitbekommt und allein vor der Kita steht, weil es nicht rechtzeitig abgeholt wird, schon weniger. Insbesondere, wenn es um die Fürsorgeleistung für Dritte, meistens Schwächere – z. B. Kinder – geht, beinhaltet diese Aufforderung dann eine noch höhere emotionale Belastung als die, die sich aus der Übernahme der zugewiesenen Geschlechterrolle ergibt.

Beide Geschlechterrollen beinhalten dabei Versorgungsaspekte. Allerdings bezieht sich die stereotype Aufgabe des Mannes auf das **Versorgen** mit materiellen Gütern und nicht auf die emotionale **Fürsorge**. Es ist trotzdem nicht zu vergessen, dass in der gegebenen Situation viele Männer ebenso unter erhöhtem Stress leiden, weil ihr Arbeitsplatz evtl. gefährdet ist und sie Sorge haben, eben diese Aufgabe ihrer Familie gegenüber nicht mehr erfüllen zu können.

Allerdings sind in der aktuellen Krise die Beschäftigungen im Dienstleistungssektor und damit vorwiegend Frauenarbeitsplätze besonders gefährdet. Das erhöht den Druck auf die Familien ebenfalls, denn die meisten können sich heute nicht mehr nur auf ein Erwerbseinkommen verlassen.

Overload – der Burnout der Frauen

Der Zusammenhang von psychischer Belastung und gesundheitlichen Folgen wurde vor einigen Jahren auch unter dem Begriff „Burnout“ diskutiert und war ein großes Thema des betrieblichen Gesundheitsschutzes. Das Phänomen bezeichnet einen Zustand psychischer Überlastung durch zu viele und zu schnelle kognitive Reize, die insbesondere aus Veränderungsprozessen entstehen. Bedeutsam für das innere „Ausbrennen“ ist dabei das Stresshormon Cortisol. Dieses Hormon wird ausgeschüttet und benötigt, um erhöhte Anforderungen bewältigen zu können. Schädlich für die Gesundheit wird es erst, wenn nicht genug Zeit bleibt, es wieder abzubauen.¹⁶

Dies ist dann der Fall, wenn der Stresslevel durch unterschiedlichste Aufgaben kontinuierlich hoch bleibt und nicht mehr genug Ruhephasen eintreten, um die unterschiedlichen Reize zu verarbeiten. Bekannte **gesundheitliche Folgen** sind u. a. Schlafstörungen, Grübelzwang, Herzrasen, Tinnitus und Depressionen¹⁷. In der ICD¹⁸-10-GM findet man das *Burn-out-Syndrom* als Inklusivum unter Z73.¹⁹ „Besonders gefährdet, an den Folgen einer mentalen Überlastung zu erkranken, sind dabei Menschen mit hoher „intrinsischer Motivation“, die also wegen eines inneren Anreizes, der in der Tätigkeit selbst liegt, handeln.“²⁰

Dies kann unschwer auf die unterschiedlichen und vielfältigen Aufgaben in der Familie übertragen werden. Besonders in der aktuellen Situation, in der die Anforderungen aus dem häuslichen Bereich nicht mehr von den beruflichen getrennt werden können, weil alles gleichzeitig und in räumlicher Nähe stattfindet. Nicht nur kognitiv ist das Gehirn dann mit „To-Dos“ und allen möglichen organisatorischen Überlegungen gefordert, sondern auch emotional. Neben der erhöhten organisatorischen Arbeit und der eigenen beruflichen Belastung gilt es auch noch die Ängste und Sorgen anderer Familienmitglieder aufzufangen. „Intrinsisch“ ist die Motivation dafür dann schon aus der internalisierten Verantwortung für deren emotionales Wohlergehen.

Das Ganze wiederholt sich **jeden Tag aufs Neue** und inzwischen schon monatelang unter erschwerten Be-

dingungen. Dass die psychische Belastung durch die gegebene Situation deshalb insbesondere Frauen trifft, ist inzwischen wissenschaftlich belegt.²¹

Der Unterschied von „Mental Load“ und „Burnout“ ist also vereinfacht formuliert, nur das Geschlecht oder besser die **Geschlechterrolle**. Das eine beschreibt eine Belastung im häuslichen und das andere im beruflichen Umfeld. Die damit verbundenen Auswirkungen auf die Gesundheit sind jedoch gleich risikoreich.

Höchste Zeit also, die Belastung von Frauen durch ihre Fürsorgearbeit für die Familie auch entsprechend ernst zu nehmen und nicht als „überflüssiges“ und „selbst gemachtes“ Problem abzutun. Dies sollte auch in der **Diskussion um die Beibehaltung von Home Office** als Alternative zum Präsenzarbeitsplatz Berücksichtigung finden. Die Arbeit von zu Hause erleichtert einerseits die Vereinbarkeit von familiären und beruflichen Aufgaben für Frauen, lässt aber unberücksichtigt, dass die mentale Last, die sie tragen, durch die ständige Präsenz der familiären Aufgaben und der emotionalen Arbeit für Familienmitglieder im Homeoffice noch erhöht wird.

Fazit

Wie immer, wenn es um Geschlechterverhältnisse geht, ist auch das Thema Arbeitsteilung und „Mental Load“ emotional besetzt und damit konfliktträchtig. Inzwischen gibt es dazu eine Menge populärer Literatur mit **Anleitungen zur eigenen Verhaltensänderung**. Die darin zum Teil enthaltenen langen Listen von bisher „unsichtbaren“ Tätigkeiten²² können sicherlich dabei helfen, für mehr Akzeptanz der damit verbundenen psychischen Belastungen zu sorgen und im besten Fall auch Anlass dafür sein, sie innerhalb der Familien besser zu verteilen.

Dass die grundsätzlichen Zusammenhänge der Arbeitsteilung zwischen den Geschlechtern allerdings nicht nur individuell beeinflussbar sind, sondern von unterschiedlichen gesellschaftlichen Faktoren abhängen, ist aufgezeigt worden.

Sowohl die Tarifparteien als auch die Gesetzgebung sind deshalb weiterhin gefordert, an chancengleichen Strukturen zu arbeiten, die Frauen und Männern eine wirklich selbstbestimmte Aufteilung der notwendigen Erwerbs- und Sorgearbeit möglich macht. Nicht zu vernachlässigen ist dabei auch die **politische Arbeit an der Dekonstruktion von alten Geschlechterrollenbildern**. Wenn die damit bisher verbundene

Aufgabenzuweisung an Frauen und Männer nachhaltig aufbricht, ist dem Prinzip „learning by doing“ zuzutrauen, dass auf lange Sicht auch die emotionale Sorgearbeit von beiden Geschlechtern gleichermaßen getragen wird.

Dies soll allerdings keine Person aus der Verantwortung dafür nehmen, auch heute schon **Aushandlungsprozesse** über die gerechtere Verteilung familiärer Arbeit anzustrengen. Für diesen Prozess gilt nach wie vor, dass das „Private“ auch politisch ist.

Hinweis: Beachten Sie zu diesem Thema auch den Beitrag „Gegen den Strich“ in GiP 1/2021, Seite 59.

Anmerkungen

- 1 2. Gleichstellungsbericht der Bundesregierung 2017.
- 2 Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. (ISS), Projekt Gender Care Gap, 9.9.2020 www.Bmfsfj.de.
- 3 Ebenda.
- 4 Die geschlechtsspezifische Lohnlücke betrug in Deutschland im Jahr 2019 19 Prozent; in den letzten 15 Jahren hat sie sich kaum verändert, www.diw.de 2021.
- 5 Quelle: Statistisches Bundesamt (2020) Fachserie 1, Reihe 3, Bevölkerung und Erwerbstätigkeit: Haushalt und Familien.
- 6 Bericht der Nationale Armutskonferenz www.nationale-armutskonferenz.de, Oktober 2017.
- 7 Vgl. https://de.statista.com/infografik/21045/geschlechterungleichheit-in-deutschland/www.oxfam.de/system/files/2020_oxfam_ungleichheit_studie_deutsch_schatten-der-profite.pdf.
- 8 Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. (ISS), Projekt Gender Care Gap, 9.9.2020, www.Bmfsfj.de.
- 9 Auch in Paarhaushalten ohne Kinder verbringen Frauen unter der Woche doppelt so viel Zeit mit Kochen und Haushalt wie ihre männlichen Partner vgl. DIW Wochenbericht 10/2019 Seite 139 ff., www.diw.de.
- 10 „Cognitive Load Theory“ (CLT) von John Sweller und Paul Chandler. Sie untersuchten die die Frage, wie das menschliche Gehirn am besten lernt. Ergebnis: indem man es nicht mit Informationen „überlädt“.
- 11 Die jetzige Verwendung des Begriffs geht auch zurück auf den gleichnamigen Comic der französischen Zeichnerin Emma, der durch die britische Tageszeitung „The Guardian“ größere Bekanntheit errang.
- 12 Vgl. Emma, mental load, www.theguardian.com.
- 13 Die Soziologin Arlie Russell Hochschild fasst Mental Load unter dem Begriff Emotional Labor (Emotionsarbeit), den sie als Kombination aus Emotions- und Lebensmanagement definiert, welche unbezahlte und unsichtbare Arbeiten umfasst, die getan werden, um das Leben der Menschen im eigenen Umfeld bequem und glücklich zu machen, The managed Heart 1983/2012. Das kann auch in den beruflichen Bereich übertragen werden, vgl. Daniela Rastetter: Zum Lächeln verpflichtet. Emotionsarbeit im Dienstleistungsbereich. Campus, Frankfurt am Main 2008, ISBN 978-3-593-38483-2.
- 14 Studie im Auftrag der Bertelsmann Stiftung, Aufgabenverteilung im Haushalt, Ipsos v. 3.12.2020.
- 15 Ebenda.
- 16 Vgl. Deutsche Agentur für medizinische Dokumentation und Information DIMDI, Therapie des Burnout Syndroms, Schriftenreihe Health Technology Assessment, Bd. 120, 2012.
- 17 Vgl. www.aerzteblatt.de.
- 18 International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems.
- 19 Dort bezeichnet es u. a. „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“.
- 20 Bezieht sich auf einen Zustand, bei dem wegen eines inneren Anreizes, der in der Tätigkeit selbst liegt, z. B. im Empfinden, gehandelt wird, vgl. Gabler Wirtschaftslexikon.
- 21 Studie der TU Chemnitz zu psychologischen Auswirkungen des ersten Corona-Lockdowns 2020, vgl. International Journal of Psychology 21.2.2021.
- 22 Vgl www.equalcareday.de.

Bitte beachten Sie auch unsere zusätzlichen Infos für Sie:

- Aktuelle Beiträge auf unserer Homepage: www.rehm-verlag.de/gleichstellungsrecht/#Aktuelle-Beitraege
- Unseren zweiwöchentlichen Gleichstellungs-Blog von Ute Wellner: <https://www.rehm-verlag.de/gleichstellungsrecht/#Blog>
- Unsere täglichen Tweets auf Twitter: <https://twitter.com/GleichstellungR>
- Unseren monatlichen kostenlosen Newsletter zur Gleichstellung & Gleichbehandlung, für den Sie sich hier anmelden können: <https://www.rehm-verlag.de/services/newsletter/>

➔ So sind Sie rundum informiert und mit den neuesten Nachrichten versorgt!