

## Mental Load, Gender Care Gap und Zahlen zu privater Care-Arbeit in Deutschland

„Der **Mental Load** bezeichnet die Last der alltäglichen, unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten, das Koordinieren und Vermitteln in Teams im beruflichen Kontext sowie die Beziehungspflege und das Auffangen der Bedürfnisse und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen.“

„Der **Gender Care Gap** bezeichnet den Unterschied in der Zeitverwendung für die Sorgearbeit von Frauen und Männern und schließt auch die ungleiche Verteilung der Mental Load mit ein sowie die Lücke im praktischen und theoretischen Care-Wissen.“

### Zahlen zu privater Care-Arbeit in Deutschland

„Ergänzend zu den Zahlen zur beruflichen Care-Arbeit wurde im Zweiten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung 2017 auf Grundlage der Zeitverwendungserhebung des Statistischen Bundesamtes der Gender Care Gap in privaten Haushalten berechnet: Im Gesamtdurchschnitt leisten Frauen 52,4 % mehr Familien- und Sorgearbeit als Männer. Gesamtdurchschnitt heißt, dass hier Singlehaushalte und kinderlose Paare mit einberechnet sind, Lebenskonstellationen, in denen verhältnismäßig weniger Care-Arbeit anfällt. Der Zweite Gleichstellungsbericht unterteilt deshalb weiter in direkte, menschenbezogene und unterstützende Tätigkeiten wie Putzen, Rasenmähen, Fahrräderreparieren etc. Und es zeigt sich auch hier: **Je mehr Fürsorgearbeit zu leisten ist, je körpernäher diese Aufgaben sind, desto gravierender das Missverhältnis, desto größer die Belastung und Verantwortung von Frauen.** Im Extremfall, **in Familien mit kleinen Kindern**, steigt die Diskrepanz im privaten Gender Care Gap auf über 110 % oder **alltäglich über zweieinhalb Stunden, die Frauen mehr Sorgearbeit leisten (müssen)**. Nicht bedacht sind hierbei Familien mit einem oder mehreren Kindern mit Behinderung, auf die öffentliche Einrichtungen und Betreuungsmöglichkeiten oft nur unzureichend vorbereitet sind, die durch jedes Raster fallen und deshalb viel zu sehr auf sich alleine gestellt sind. Und auch Alleinerziehende kommen in der aktuellen Darstellung nur am Rande vor: Ungefähr 2,6 Millionen Alleinerziehende leben in Deutschland, knapp 2,2 Millionen Mütter und gut 400.000 Väter, die mit der Sorgearbeit oft so alleine sind, dass von einem Gap gar nicht mehr zu reden ist.

Im Vergleich zu älteren Studien wird deutlich, dass **die zeitliche Belastung von Frauen durch private Care-Aufgaben zwar abgenommen hat, aber nicht etwa, weil Männer hier mehr Verantwortung übernehmen würden**, sondern durch haushaltstechnischen Fortschritt beziehungsweise die zunehmende Auslagerung von Sorgepflichten. [...]

Die **Kommunikation und Auseinandersetzung über Care-Arbeit scheitert** oft schon daran, dass zu vielen, vor allem Männern, nicht bewusst ist, was Sorgearbeit bedeutet und im Detail umfasst, weil sie diese als Kind nicht gelernt haben und im Gegensatz zu ihren weiblichen Geschwistern auch nicht lernen mussten. Für die einen ist Care-Arbeit so selbstverständlich, für die anderen so fern, dass sich beide Seiten der Tragweite und Dimensionen von Sorgearbeit kaum bewusst werden und **vieles unausgesprochen bleibt**. So wird die Last der Verantwortung, die sogenannte Mental Load, weitgehend ausgeklammert aus den Debatten und Untersuchungen. Sie ist nur schwer messbar und taucht daher nicht auf in der Zeitverwendungserhebung des Statistischen Bundesamtes oder vergleichbaren Studien. Dabei ist es mehr noch als die messbare zeitliche Einschränkung **diese unausgesprochene Mental Load**, die es sorgenden Menschen so schwer bis unmöglich macht, sich in anderen gesellschaftlichen Bereichen zu engagieren, mitzuwirken und teilzuhaben, sei es in Politik, Kultur und Wissenschaft, auf beruflichen und wirtschaftlichen Ebenen. [...]

Natürlich steckt in dieser Darstellung auch ein Vorwurf an all jene, die sich bislang wenig in die Care-Arbeit einbringen und Verantwortung übernehmen. Es geht hier jedoch nicht um Schuld! Die Verhältnisse sind so, wie sie sind, und wir alle sind in dieses System hineingewachsen. Vielleicht hätte man•frau schon früher gegensteuern können und sicher wäre es hilfreich gewesen, anders erzogen worden zu sein. Doch der Vorwurf ist in die Zukunft hinein gerichtet: **Wer sich heute selbstgefällig zurücklehnt, wider besseres Wissen auf Steinzeit und Gene beruft und behauptet, dass die Frauen ja sowieso nicht abgeben könnten, muss sich für das eigene Nichthandeln rechtfertigen.** Denn was jemand nicht gelernt hat als Kind, lässt sich nachholen.“

Auszug aus dem Buch von „Nachbarn“ in meinem Viertel:  
Almut Schnerring und Sascha Verlan: Equal Care. Über Fürsorge und Gesellschaft. 2020.