

4.3 Wer macht was? Die Verteilung der tatsächlichen und mentalen Sorgearbeit

Lena Hipp

Wissenschaftszentrum Berlin
für Sozialforschung (WZB) und
Universität Potsdam

Armin Sauermann

Wissenschaftszentrum Berlin
für Sozialforschung (WZB) und
Washington University St. Louis

WZB/SOEP

Frauen in Deutschland stemmen nach wie vor den Löwenanteil der unbezahlten Haus- und Betreuungsarbeit. Die aktuelle Zeitverwendungserhebung des Statistischen Bundesamts aus dem Jahr 2022 zeigt für Deutschland, dass Frauen im Alter von 18 bis 64 Jahren fast 1,5-mal mehr Zeit für unbezahlte Fürsorgearbeit aufbringen als Männer und doppelt so viel Zeit für Hausarbeit (siehe Kapitel 5.5.2, Seite 230). Im Schnitt verwenden Frauen damit rund 30 Stunden wöchentlich auf unbezahlte Arbeit, Männer nur knapp 21 Stunden; betrachtet man nur Eltern, so sind diese Unterschiede noch größer.

Zusätzlich zur tatsächlichen Haus-, Betreuungs- und Pflegearbeit müssen im Familienalltag viele Dinge bedacht, geplant und organisiert werden: Wie feiern wir den Kindergeburtstag? Wann muss das Auto das nächste Mal zur Wartung? Was muss am Samstag eingekauft werden? Passen die Gummistiefel aus dem letzten Jahr noch?

Auch wenn die meisten Menschen bereits ahnen, wer diese unsichtbare Planungs- und Organisationsarbeit hauptsächlich schultert, fehlten bislang verlässliche Zahlen, um Geschlechterunterschiede bei der sogenannten »mental load« (mentalen Last) zu quantifizieren. Dies wurde mit der im Jahr 2023 durchgeführten Vermächtnisstudie geändert. Mit dieser groß angelegten Erhebung konnte nicht nur untersucht werden, von wem und in welchen Situationen mentale Arbeit geleistet wird. Es wurde auch gefragt, wie belastend Frauen und Männer die unsichtbaren Planungs- und Organisationsaufgaben empfinden und wie sie über die Aufteilung dieser Arbeit in ihren eigenen Beziehungen denken. ▶ [Info 1](#)

4.3.1 Aufteilung der unbezahlten Haus- und Betreuungsarbeit in Paarbeziehungen in Deutschland

Zum Einstieg in das Thema wurde in der Studie zunächst gefragt, wie Frauen und Männer in Paarbeziehungen die tatsächlichen Haus- und Betreuungsarbeiten aufteilen. Hausarbeit wurde bei den meisten

Paaren noch immer ausschließlich oder überwiegend von Frauen erledigt: Waschen, Putzen, Kochen, Kinderbetreuung waren in mehr als der Hälfte der Paar- und Familienhaushalte in Deutschland ausschließlich oder überwiegend Frauendomäne – in dieser Einschätzung waren sich Männer und Frauen überwiegend einig. Das Einkaufen betrachteten Männer am häufigsten als eine Aufgabe, die von beiden zu gleichen Teilen übernommen wird. Allerdings sahen nicht alle Frauen das genauso: Mehr als die Hälfte gab an, dass sie diese Aufgabe überwiegend oder ganz übernommen haben. Ähnlich sieht es bei der Erledigung finanzieller Belange aus: Der Anteil der Männer und Frauen, die angaben, diese Aufgaben egalitär zu organisieren, war relativ hoch. Aber auch hier zeigten sich Diskrepanzen in der Wahrnehmung, wer von beiden mehr erledigt. Bei Reparaturen hingegen herrschte Einigkeit: Der Großteil der Frauen und Männer in Deutschland gab an, dass sich ausschließlich oder überwiegend der männliche Partner um Wartung und Reparaturen kümmert. ▶ [Abb 1](#)

4.3.2 Aufteilung der mentalen Arbeit in Paarbeziehungen in Deutschland

Bei der Verteilung der mentalen Arbeit ergibt sich ein ähnlich ungleiches Bild. In Deutschland übernahmen in erster Linie Frauen die unsichtbare Planungs- und Organisationsarbeit des Familienalltags. Das traf auf fast alle abgefragten Bereiche zu, insbesondere auf die mentale Arbeit, die Kinder und Erziehung betrifft, sowie auf regelmäßig anfallende Aufgaben wie die Termin- und Essensplanung. Etwas ausgeglichener war die Verteilung der Planung und Organisation von Freizeitaktivitäten und unregelmäßig anfallenden Arbeiten. ▶ [Abb 2](#)

Sowohl Männer als auch Frauen in Deutschland gaben an, dass die mentalen Planungs- und Organisationsarbeiten in den allerwenigsten der abgefragten Bereiche überwiegend oder ausschließlich von Männern übernommen wurden. Die

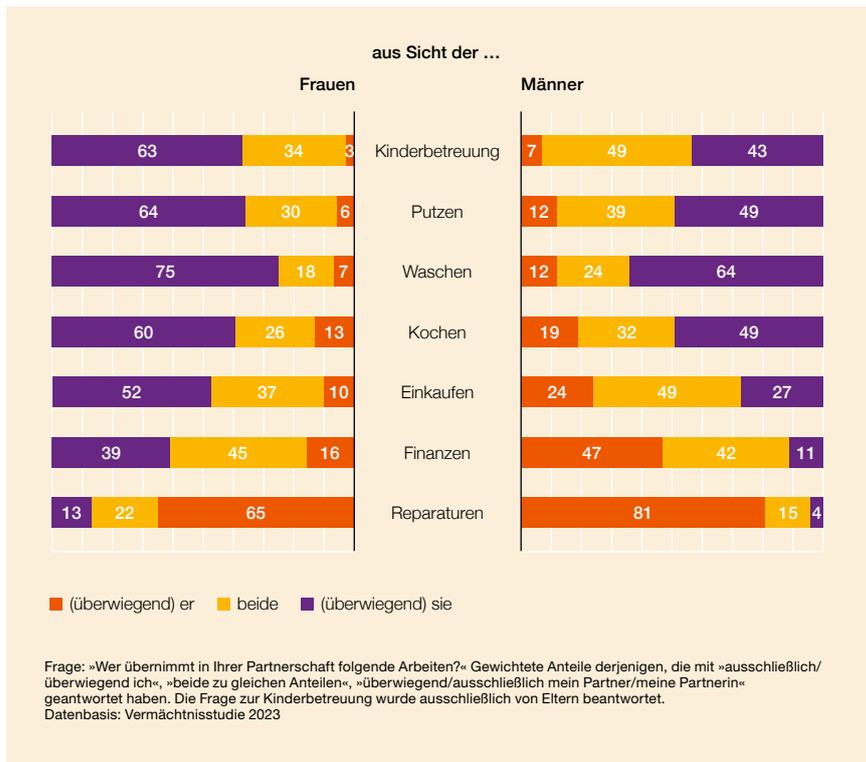
► Info 1

Erfassung der mentalen Arbeit

Um die Verteilung der »mentalen Last« zwischen den Geschlechtern zu quantifizieren, wurden im Rahmen der 2023 durchgeführten Vermächtnisstudie – einem Kooperationsprojekt der Wochenzeitung *Die Zeit*, dem Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und dem Institut für angewandte Sozialforschung (ifas) – Personen, die mit einem Partner oder einer Partnerin zusammenleben (gleich- oder andersgeschlechtlich), zu ihrer Arbeitsteilung befragt. Es wurde gefragt, wie in den Bereichen Alltag, Haushalt, Freizeitaktivitäten und Kinder die tatsächliche (also sichtbare) und die mentale (also unsichtbare) Arbeit aufgeteilt ist. Da es bis dato noch kein Instrument für die quantifizierte Erfassung der mentalen Arbeit gab, wurde den Befragten eine Liste mit verschiedenen Tätigkeiten vorgelegt, die geplant, organisiert und bedacht werden müssen, damit der Haushalt und das Familienleben funktionieren. Die rund 2680 Befragten im Alter von 23 bis 65 Jahren wurden gebeten einzuschätzen, wer die anfallende Planung und Organisation von Alltagsaufgaben und Kinderbetreuung übernimmt. Für diese Einschätzung standen den Befragten fünf Antwortkategorien zur Verfügung: 1 »ausschließlich ich«, 2 »überwiegend ich«, 3 »beide zu gleichen Teilen«, 4 »überwiegend meine Partnerin/mein Partner«, 5 »ausschließlich meine Partnerin/mein Partner«. Für die Frage, wie oft und in welchen Situationen Männer und Frauen über die Planung und Organisation von Alltagsdingen nachdenken, standen den Befragten ebenfalls fünf Antwortkategorien zur Verfügung, von 1 »nie« bis 5 »immer«. Für die Antworten zu den Fragen, wie belastend die Befragten die Aufteilung finden und wie zufrieden sie mit der Aufteilung sind, standen ihnen jeweils sieben Antwortkategorien zur Verfügung, von 1 »überhaupt nicht« bis 7 »voll und ganz«.

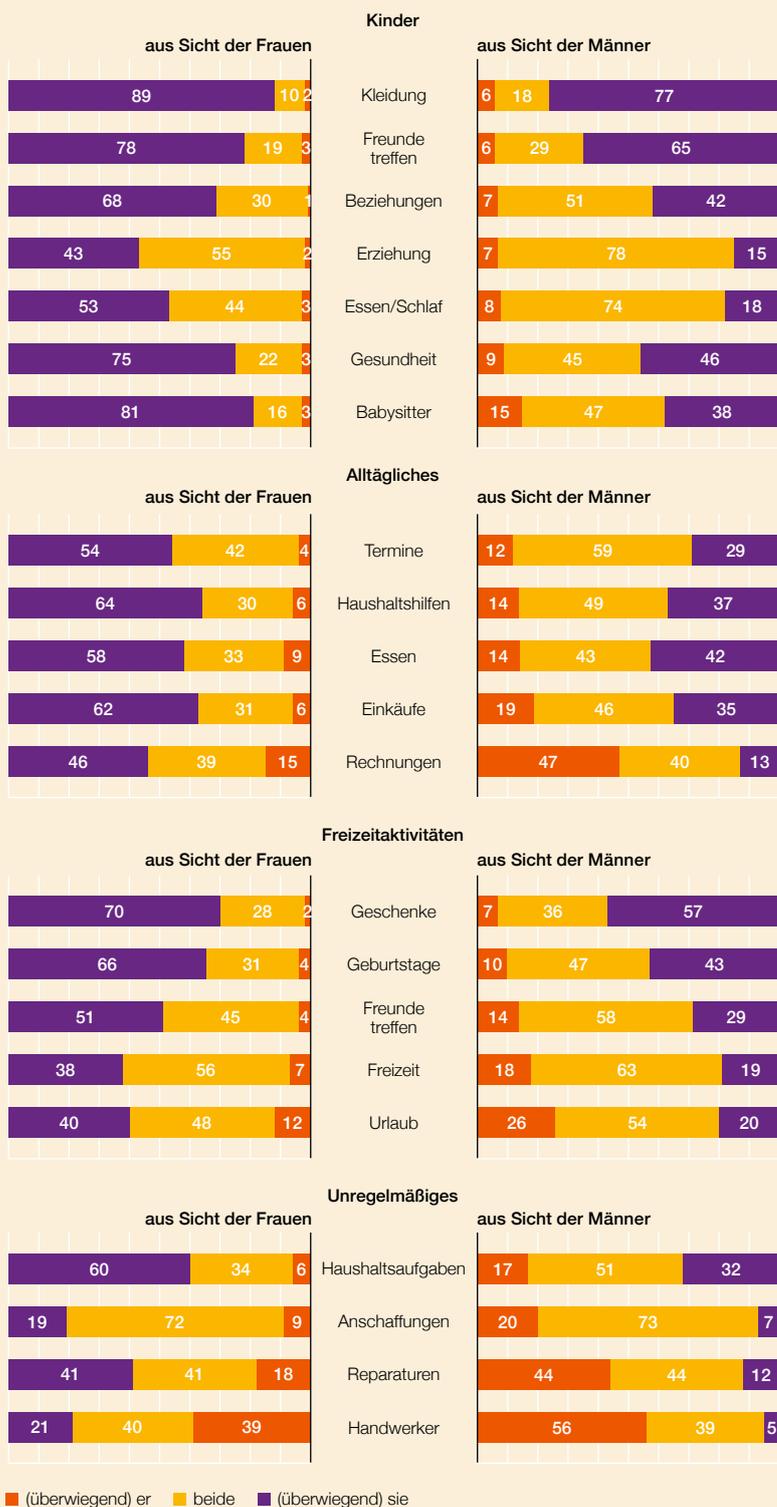
Die Ergebnisse aus der Vermächtnisstudie 2023 finden sich unter: https://www.zeit-verlagsgruppe.de/wp-content/uploads/2023/05/Ergebnisse-aus-der-Vermaechtnisstudie-2023_Presse_Langversion-1.pdf

► Abb 1 Verteilung der tatsächlichen unbezahlten Arbeit 2023 – in Prozent



50 Prozent
der Mütter denken während der Hausarbeit und Kinderbetreuung über die Alltagsorganisation nach. Bei den Vätern sind es 29 Prozent.

► Abb 2 Verteilung mentaler Arbeit 2023 – in Prozent



Frage: »Bei der Planung und Organisation von Alltagsdingen, wer übernimmt Folgendes in Ihrer Partnerschaft?«
 Gewichtete Anteile derjenigen, die mit »ausschließlich/überwiegend ich«, »beide zu gleichen Anteilen«, »überwiegend/
 ausschließlich mein Partner/meine Partnerin« geantwortet haben. Die Frage zur Kinderbetreuung wurde ausschließlich
 von Eltern beantwortet.
 Datenbasis: Vermächtnisstudie 2023

Auswertungen zeigen aber auch, dass die Wahrnehmung davon, wer welche Aufgaben und wie viel davon übernimmt, keinesfalls deckungsgleich zwischen den Geschlechtern ist: Während Frauen eher äußerten, dass sie die mentale Last ausschließlich oder überwiegend tragen, so gaben Männer häufiger an, die mentale Arbeit werde gleichermaßen von beiden geschultert.

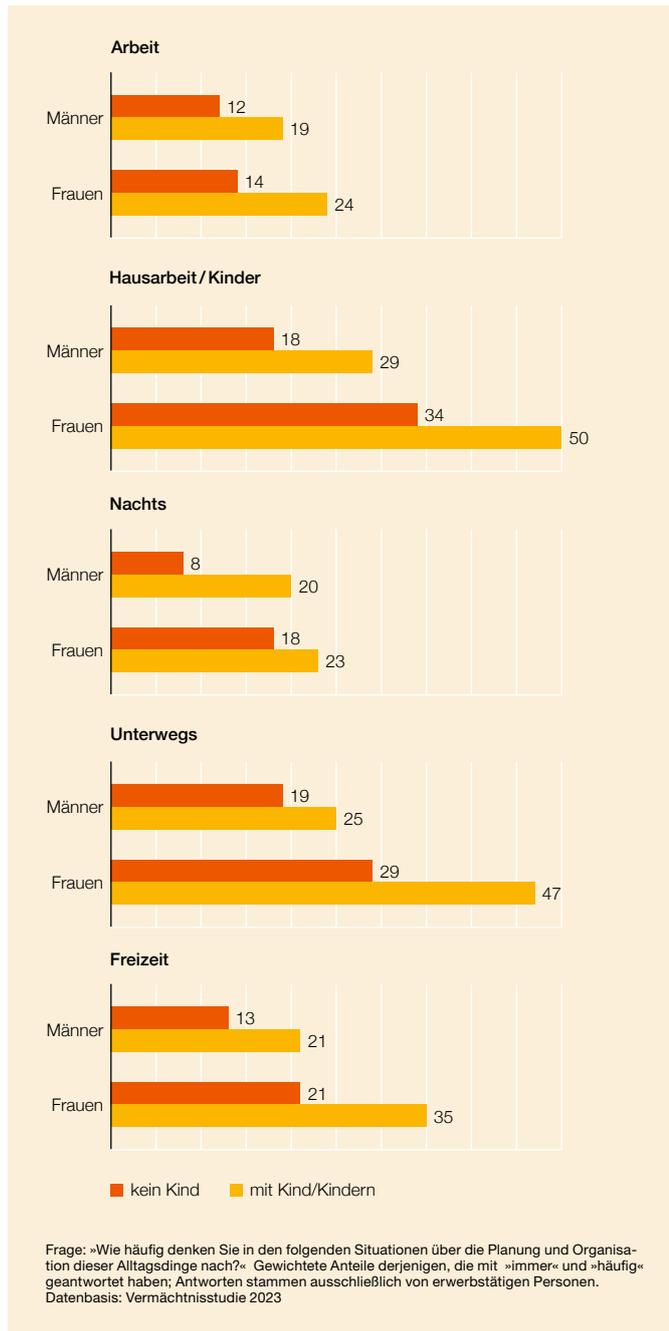
4.3.3 Gefühlte Belastungen durch mentale Arbeit

In der Vermächtnisstudie wurde auch danach gefragt, welche Folgen die ungleiche Verteilung mentaler Arbeit zwischen den Geschlechtern für die Zufriedenheit und das Wohlbefinden hat und in welchen Situationen Männer und Frauen über die Planung und die Organisation ihres Alltags nachdenken.

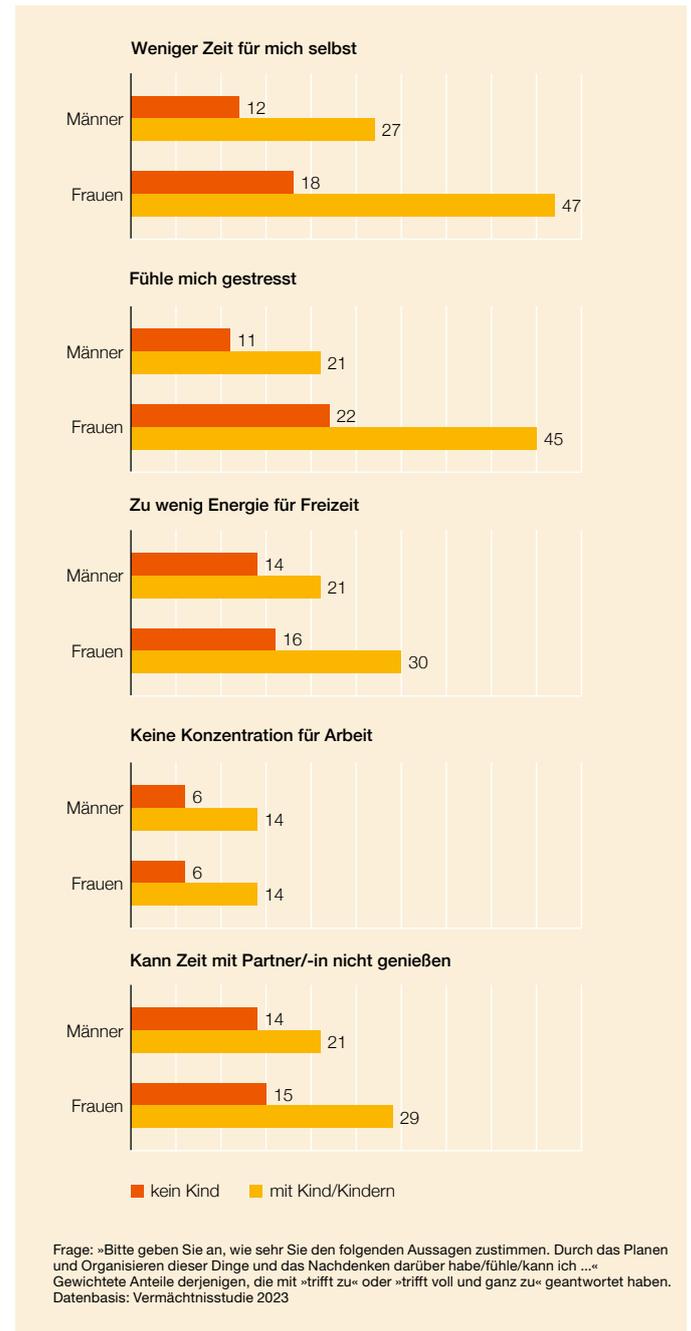
Es zeigen sich dabei zwei Tendenzen: Frauen denken in den meisten der abgefragten Situationen häufiger über die Planung und Organisation des Alltags nach als Männer. Das gilt sowohl für Eltern als auch für kinderlose Frauen und Männer. Mütter denken insbesondere während der Hausarbeit, der Kinderbetreuung und unterwegs deutlich häufiger über die Alltagsorganisation nach als Väter und kinderlose Personen. Kinderlose Männer und Frauen denken dagegen zu gleichen Anteilen während der Arbeit über die Planung und Organisation ihres Alltags nach, während diese Anteile bei Müttern und Vätern mit 24 beziehungsweise 19 % etwas ungleicher verteilt sind. ► Abb 3

In Abbildung 4 werden die gewichteten Anteile derjenigen Männer und Frauen (ohne Kind und mit Kindern) dargestellt, die durch das Planen und Organisieren der unterschiedlichen Alltagsbelange und das Nachdenken darüber weniger Zeit für sich selbst hatten, sich gestresst fühlten oder angaben, dass ihnen die Energie für Freizeitaktivitäten und Konzentration für die Arbeit fehlt oder dass sie die Zeit mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin nicht genießen können. Die Auswertungen zeigen, dass Frauen, unabhängig davon ob Kinder im Haushalt leben, die

► **Abb 3** Situationen, in denen mentale Arbeit geleistet wird, nach Geschlecht und Elternschaft 2023 – in Prozent



► **Abb 4** Belastungen durch mentale Arbeit nach Geschlecht und Elternschaft 2023 – in Prozent

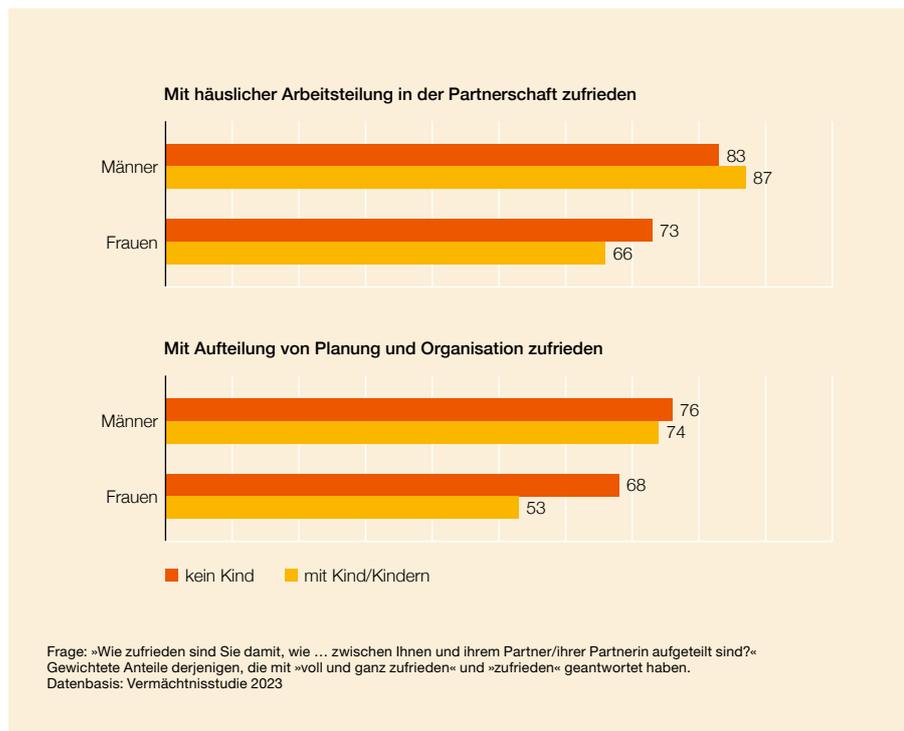


mentale Arbeit häufiger als belastend empfinden als Männer. Wenn Kinder im Haushalt leben, gaben Frauen und Männer jedoch zu höheren Anteilen an, belastet zu sein. So sagte fast die Hälfte der Mütter, dass sie durch die alltägliche Kopfarbeit

weniger Zeit für sich selbst haben und sich gestresst fühlen. Die Anteile derjenigen, die angaben, dass sie sich aufgrund der Gedanken, die sie sich um ihren Alltag machen, häufig nicht auf die Arbeit konzentrieren können, unterscheiden sich hin-

gegen nicht nach Geschlecht. Hier scheint lediglich die Verantwortung für Kinder eine Rolle zu spielen: Väter und Mütter gaben häufiger an, sich schlecht auf die Arbeit konzentrieren zu können, als kinderlose Männer und Frauen. ► **Abb 4**

► **Abb 5** Zufriedenheit mit der Aufteilung tatsächlicher und mentaler Arbeit nach Geschlecht und Elternschaft 2023 – in Prozent



4.3.4 Zufriedenheit mit der Aufteilung tatsächlicher und mentaler Haus- und Familienarbeit

In einem letzten Schritt wurde in der Studie gefragt, wie zufrieden beziehungsweise unzufrieden Männer und Frauen in Deutschland mit der Arbeitsteilung in ihren Haushalten sind. Denn: Weder eine ungleiche Verteilung noch eine ungleiche Belastung durch mentale Arbeit bedeutet zwangsläufig, dass Menschen sich hier eine Veränderung wünschen.

Die Ergebnisse zeigen, dass Frauen und Männer in Deutschland in der Mehrheit (voll und ganz) zufrieden mit der häuslichen Arbeitsteilung waren. Allerdings waren Frauen – unabhängig davon, ob sie Kinder haben oder nicht – zu geringeren Anteilen zufrieden als Männer. Bei der Aufteilung der mentalen Arbeit, also der Planung und Organisation des Alltags, sind die Anteile derjenigen, die zufrieden mit der innerpartnerschaftlichen Aufteilung waren, geringer als dies bei der tatsächlichen Haushalts- und Be-

treuungsarbeit der Fall war. Das gilt insbesondere dann, wenn Kinder im Haushalt leben. ► [Abb 5](#)

4.3.5 Zusammenfassung

Die unsichtbare mentale Planungs- und Organisationsarbeit, die im Familienalltag nötig ist, wird in Deutschland hauptsächlich von Frauen getragen. Männer sehen sich nur bei 3 von 21 Organisationsaufgaben im Haushalt vorn: Sie kümmern sich ausschließlich allein oder überwiegend um Reparaturen, Handwerker und Rechnungen und damit um Dinge, die nicht täglich anfallen. Auch wenn diese Ungleichverteilung mittlerweile von vielen erkannt wird, tendieren Männer oftmals dazu, die mentale Arbeit als eine Aufgabe anzusehen, die gleichermaßen von beiden Geschlechtern geschultert wird. Es überrascht daher nicht, dass Frauen, insbesondere Mütter, deutlich weniger zufrieden mit der Aufteilung der »mental load« sind und sich stärker belastet fühlen als Männer.