

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform

# POLYLOGE

Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“  
(peer reviewed)

Materialien aus der „Europäischen Akademie für bio-psycho-  
soziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

2001 gegründet und herausgegeben von Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold,  
Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen,  
Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

## In Verbindung mit:

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen  
Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. (emer.) **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Uni. Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmaker**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für biopsychosoziale  
Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

(Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper** † 26.9.2020, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für biopsychosoziale  
Gesundheit, Hückeswagen)

> 1972 - 2022 – 50 Jahre FPI und 40 Jahre EAG – Integrative Therapie, Agogik, Kulturarbeit  
und Öko-Care <

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen. Polyloge ISSN 2511-2732

Ausgabe 03/2024

## Mental Load und Psychotherapie Integrative Perspektiven auf die Psychotherapeutische Arbeit mit von Mental Load betroffenen Frauen

*Marisa Elisa Rosanelli*, Krems \*

---

\* Aus dem Universitätslehrgang *Psychotherapie (Integrative Therapie)*“ der Universität für Weiterbildung Krems  
(vormals Donau Universität Krems), Department für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	3
1.1	Hintergrund und Fragestellung	3
1.2	Methodisches Vorgehen	4
1.3	Begriffliche und inhaltliche Eingrenzung	5
2	Geschlecht als Konstruktion .....	6
2.1	Doing Gender	6
2.2	Dekonstruktivismus	7
3	Mental Load .....	7
3.1	Komplexe mentale Repräsentationen, Rollen(-konflikte) und Identität	7
3.2	Begriff und Phänomen	9
3.3	Stand der Wissenschaft	10
3.4	Mental Load und psychisches Wohlbefinden	12
4	Genderkompetenz in der (Integrativen) Psychotherapie.....	13
5	Erster Weg der Heilung und Förderung (Bewusstseinsarbeit) und Gender .....	14
6	Diskussion.....	15
7	Resümee und Ausblick .....	18
8	Zusammenfassung / Summary .....	19
9	Literaturverzeichnis.....	20

# 1 Einleitung

## 1.1 Hintergrund und Fragestellung

Wiewohl im Laufe des 20. Jahrhunderts eine Flexibilisierung von Geschlechternormen stattgefunden hat und mittlerweile auch ein von staatlicher Seite geführter Gleichberechtigungsdiskurs stattfindet, übernehmen Frauen in heterosexuellen Paarbeziehungen noch immer die hauptsächliche Verantwortung für jene Bereiche in Haushalt und Familie, die ihnen nach traditionellen Rollenvorstellungen zugeschrieben werden: die Bereiche der Reproduktion und Sorgearbeit (Sagmeister, 2019). Für Frauen – und vor allem Mütter – kann sich diese ungleiche Belastung negativ auf mentale Gesundheit und Wohlbefinden auswirken (Ciciolla & Luthar, 2019).

Das Gros der wissenschaftlichen Literatur zum Thema Familie, Haushalt und Arbeit bezieht sich auf die sichtbare, physische Dimension von Aufgaben und Anforderungen, während die interne Denk- und Management-Arbeit, die mit solchen Aufgaben in Zusammenhang steht, unsichtbar ist und damit auch in den Wissenschaften oft noch unbeachtet bleibt (Offer, 2014; Roberston et al., 2019). Erst in den letzten Jahren gibt es zunehmend wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, dass auch diese Form von (mentaler) Arbeit in verschiedengeschlechtlichen Partnerschaften überwiegend von Frauen übernommen wird (Offer, 2014; Daminger, 2019; Roberston et al., 2019; Ciciolla & Luthar, 2019; Haupt & Gelbgiser, 2022; Weeks, 2022). Die Frage nach Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden, welche mit einer ungleichen Verteilung solcher mentalen Aufgaben in Zusammenhang stehen, bleibt jedoch noch überwiegend unbeleuchtet (Ciciolla & Luthar, 2019). Dementsprechend sind auch kaum erprobte bzw. erforschte Vorgehensweisen für die Arbeit mit Frauen vorhanden, welche auf Grund von Stress und Überlastung durch Mental Load in Psychotherapie kommen.

Durch meine Arbeit im Frauengesundheitszentrum FEM Süd in Wien komme ich mit vielen Frauen in Kontakt, die überfordert und erschöpft sind und selbst oft nicht verstehen weshalb. Sie leisten das, was in ihren Augen selbstverständlich und normal ist, „was man eben als Mutter und Ehefrau zu tun hat“. Oft ist diesen Frauen gar nicht bewusst, dass neben allen physischen Arbeiten auch das Denken und Organisieren anstrengend ist und sie diese Last oft ganz alleine stemmen. Diese Arbeit in der Praxis deutet darauf hin, dass das Phänomen von ungleich verteilter mentaler Arbeitslast und die damit einhergehende psychische Belastung real sind. Darin liegt mein Beweggrund, mich aus einer psychotherapeutischen Perspektive näher mit diesem Phänomen zu beschäftigen.

Die zentrale Fragestellung dieser Arbeit lautet daher, welche Ansätze in der (integrativen) Psychotherapie genutzt werden können, um Frauen in heterosexuellen Paarbeziehungen, deren psychisches Wohlbefinden unter der ungleichen Verteilung von Mental Load leidet, zu unterstützen.

## 1.2 Methodisches Vorgehen

Die vorliegende Arbeit stellt eine reine Literaturrecherche dar. Es wurden hinsichtlich der Fragestellung relevante Studienergebnisse, Theorien und Konzepte recherchiert; diese werden im Folgenden dargestellt, verglichen und anhand der zentralen Fragestellung diskutiert. Zudem wird auf den aktuellen Forschungsstand zum vorliegenden Thema eingegangen.

Der Zeitraum der Recherche betrug Dezember 2022 bis Januar 2023. Die Literaturrecherche erfolgte einerseits über biber, welches auf einer EBSCO-Plattform läuft und worüber mehrere wissenschaftliche Datenbanken genutzt werden können. Zudem wurde die Recherchedatenbank Pubpsych herangezogen. Auch Google Scholar und researchgate.net wurden für die Recherche verwendet.

Die verwendeten Suchbegriffe lauteten: „Mutterschaft“, „Frauen“, „unbezahlte Arbeit“, „Familienarbeit“, „Arbeitsteilung“, „Geschlechterrollen“, „Familienrollen“, „Mental Load“ und „Mental Labor“. Die Begriffe wurden in unterschiedlichen Kombinationen in die genannten Recherchedatenbanken eingegeben – sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch.

Aus den Ergebnissen der Literaturrecherche wurden wiederum die Literaturverzeichnisse der verwendeten Artikel und Bücher gesichtet und auch dadurch weitere Literatur aufgefunden und verarbeitet. Zudem dienten Schigls Werk zu Psychotherapie und Gender (2018), Petzolds Werk zur Integrativen Therapie (2003a), sowie Leitner & Höfners Werk zur Integrativen Therapie (2020) als theoretische Grundlage.

Wie im Folgenden näher erläutert werden wird, sind die Verteilung von Mental Load in Paarbeziehungen und dessen Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden von Frauen ein bisher in der Forschung unterrepräsentiertes Thema. Um dennoch eine ausreichende wissenschaftliche Basis für diese Arbeit aufzubereiten, war es nötig, zum Teil auch ältere Literatur sowie Forschungsergebnisse miteinzubeziehen.

In Hinblick auf die hier zitierten und beleuchteten Studien könnte ein Biassthema darin begründet sein, dass unter Umständen überwiegend (heterosexuelle) Frauen an den Forschungsprojekten beteiligt gewesen sein könnten. Diese Personengruppe wird im Kontext der vorliegenden Forschungsfrage als potentiell Betroffene in den Blick genommen, was zu einem geschlechtsspezifischen Verzerrungseffekt führen könnte, je nach Art und Ausmaß der Beteiligung dieser Personengruppe an der Erstellung der Studien und Texte. Auf eine weitergehende Evaluierung dieser Frage wurde in diesem Rahmen jedoch verzichtet, da es dazu nötig wäre, die Hauptautor\*innen jeweils nach deren Geschlechtsidentität sowie sexuellen Orientierung zu fragen – zumal der Vorname an sich in Anbetracht von Geschlechtervielfalt, trans- und nicht-binären Geschlechtsidentitäten als nicht aussagekräftig hinsichtlich der Geschlechtsidentität einer Person zu sein scheint und daraus nicht auf deren sexuelle Orientierung

geschlossen werden kann. Die Frage nach Geschlechtsidentitäten der untersuchten Frauen bzw. was „Frau-Sein“ oder „Mann-Sein“ im Kontext der jeweiligen Studie bedeutet, wurde in den vorliegenden Studien nicht beleuchtet, was an sich problematisch im Sinne einer unhinterfragten Geschlechterstereotypisierung sein könnte.

### **1.3 Begriffliche und inhaltliche Eingrenzung**

In den im Folgenden angeführten Studien wird nicht definiert, wer aller gemeint ist, wenn von „Frauen“ die Rede ist. Es ist naheliegend, dass aufgrund der gesellschaftlich und auch in den Wissenschaften vorherrschenden Annahme von cisgender als Norm (Bescheil et. al., 2022), in den genannten Studien mit „Frauen“ jene Personen gemeint sind, welchen bei der Geburt das weibliche Geschlecht zugewiesen wurde und welche sich damit übereinstimmend als weiblich identifizieren (cisgender Frauen). Jedoch ist nicht auszuschließen, dass auch transgender Frauen (d.h. Frauen, welchen bei der Geburt das männliche Geschlecht zugewiesen wurde, mit welchem sie sich nicht identifizieren) oder Personen, welche sich als non-binär identifizieren, ähnliche Erfahrungen im Bereich Mental Load machen, wie cisgender Frauen. Auch soll hier nicht ausgeschlossen werden, dass in homosexuellen Paarbeziehungen ähnliche Erfahrungen gemacht werden. Spezifische Forschung zu diversen Familien- und Beziehungsformen im Zusammenhang mit Mental Load scheint bisher zu fehlen (Dean et al., 2019; Daminger, 2022). Auch wird in dieser Arbeit nicht näher auf die Verteilung von Mental Load bei getrennten Paaren mit Kindern fokussiert, wiewohl hierzu neuerdings Forschungsergebnisse vorliegen (Reichl Luthra & Haux, 2022). Diese Arbeit fokussiert explizit auf Personen, welche sich als Frauen identifizieren, von ihrem Umfeld als Frauen gelesen werden und sich in heterosexuellen Paarbeziehungen befinden. Aufbauend auf dem metatheoretischen Hintergrund dieser Arbeit, kann angenommen werden, dass (im Doing Gender; siehe sogleich) gerade aus der Selbst- und Fremd-Zuordnung zum männlichen oder weiblichen Geschlecht die Dynamik von ungleicher Verteilung von Mental Load überhaupt erst entsteht.

Die hier behandelte Fragestellung setzt bewusst einen sehr spezifischen Fokus und visiert eine Problematik an, die auch als Bestandteil eines Gesamtdiskurses gesehen werden kann und muss. In einer Gesamtbetrachtung, welche in der Kürze der vorliegenden Arbeit nur angedacht werden kann, muss auch Bezug genommen werden auf vergleichende Belastungen von „Männern“ (Personen, denen bei Geburt das männliche Geschlecht zugewiesen wurde und welche sich als Mann identifizieren; aber auch transgender Männer), den Aspekt des Alters, sowie auf ethnische Herkunft und Zugehörigkeit zu Gesellschaftsschichten. In einem Gesamtdiskurs zur Thematik Mental Load und psychisches Wohlbefinden müsste auf diverse Familien- und Beziehungsformen (bspw. Heterosexualität, heterosexuelle Paare mit Kindern, alleinerziehende Mütter und Väter, Fortsetzungsfamilien, Polyamoröse Beziehungsformen etc.) bezuggenommen werden. Besonders in Anbetracht eines

zunehmenden Interesses, über die Vielfalt von Geschlechtsidentitäten nachzudenken (Ermann, 2023), erschiene es auch als zeitgemäß, nach eben diesen Identitäten zu fragen und Spezifika oder Gleichheiten in Bezug auf die Frage der Verteilung von Mental Load herauszuarbeiten, was in den vorliegenden, aufgefundenen und hier angeführten Studien und Texte zum Thema gänzlich zu fehlen scheint. Auch die Frage nach von betroffenen Frauen wahrgenommenen Entlastungsmöglichkeiten abseits von Psychotherapie (bspw. im sozialen Umfeld, durch Freund\*innen etc.) sollte im Zusammenhang von Mental Load gestellt werden.

## **2 Geschlecht als Konstruktion**

Den metatheoretischen Hintergrund, welcher der vorliegenden Arbeit zugrunde liegt, stellen die Gender Studies sowie die – inhaltlich etwas weiter gefasste – Frauen- und Geschlechterforschung, dar. Als besonders relevant in Bezug auf die Fragestellung erscheinen im Speziellen die sozialkonstruktivistischen Theorien mit dem Konzept von Doing Gender, sowie Ansätze des Dekonstruktivismus. Auch wenn das Feld der Frauen- und Geschlechterforschung heterogen und dynamisch ist, so eint die verschiedenen Ansätze eine profeministische Werthaltung, sowie der Gedanke der Förderung von Geschlechtergerechtigkeit (Schigl, 2008, S. 8 f).

Gender Studies beschäftigen sich mit der Konstruktion des Unterschiedes zwischen den Geschlechtern in der Gesellschaft (Schigl, 2008, S. 8). Die anthropologische Grundannahme der verschiedenen Ansätze lautet, dass geschlechtliche Identität und Geschlechterverhältnisse nicht naturgegeben sind, sondern auf Grundlage sozialer Normen und als Ergebnis des Handelns von Männern und Frauen konstruiert ist (Frey Steffen, 2017, S. 13 ff.).

### **2.1 Doing Gender**

Feministische Theorien unterscheiden zwischen den Begriffen „Sex“ als dem biologischen und „Gender“ als dem sozial konstruierten Geschlecht (Schigl, 2008, S. 13). In den 1980er Jahren haben die amerikanischen Soziolog\*innen West und Zimmermann den Begriff des „Doing Gender“ geprägt. Gender wird in diesem Zusammenhang nicht als starre Kategorie angesehen, sondern als eine konstruierte, dynamische und von historischen, sozialen und kulturellen Umständen abhängige, welche veränderbar ist (Babka & Posselt, 2016, S. 57). Die Kategorie von Gender entsteht in der Interaktion zwischen Individuen: Eine weibliche oder männliche Person hat nicht eine bestimmte Eigenschaft, weil sie diesem Geschlecht angehört – es werden vielmehr aufgrund der Zuordnung zu einem Geschlecht von ihr bestimmte, zu

dieser Zweiteilung „passende“ Handlungen gesetzt (Schigl, 2008, S. 14 f.). Von den anderen wird diese Handlung dementsprechend beantwortet, wodurch „Zweigeschlechtlichkeit und Geschlechterdifferenz als Orientierungsrahmen“ hergestellt wird (Schigl, 2008, S. 15).

Zentral für die nachfolgenden Überlegungen zu Mental Load ist die moderne, sozialkonstruktivistische Sicht, wonach die Ebene der individuellen Interaktion und der gesellschaftlichen Institution immer zusammenspielen (Schigl, 2008, S. 15). Institution meint Bündel von Verhaltensweisen und Regeln sozialen Handelns sowie soziale Strukturen. Diese entstehen einerseits aus sozialem Handeln und gehen diesem andererseits auch als „Orientierungshilfe und normativer Erwartungsfahrplan“ (Gildemeister & Robert, 2008, S.18) voraus (Schigl, 2008, S. 15). Solche Institutionalisierungen werden kaum oder gar nicht reflektiert, da sie meist automatisiert und ohne bewusste Entscheidung ablaufen. Sie führen zu einem „Unsichtbarwerden des Offensichtlichen“ (Gildemeister & Robert, 2008, S. 21).

## **2.2 Dekonstruktivismus**

Der theoretische Hintergrund zu Zweigeschlechtlichkeit und deren Konstruktion wird besonders durch die Arbeiten von Judith Butler beeinflusst. Butler versucht anhand von Texten diskursanalytisch die Diskurse zu Weiblichkeiten und Männlichkeiten zu dekonstruieren (Butler, 2006; Schigl, 2008, S. 19). Dabei wird unter „Dekonstruktion“ nach Derrida die Aufdeckung von Hierarchien, Normen und Werten verstanden; sie erfolgt durch Analyse dessen, was, wie und vor allem was nicht gesagt wird (Schigl, 2008, S. 19). In Hinblick auf die psychotherapeutische Arbeit im Kontext von Mental Load interessant erscheint Dekonstruktion vor allem auch als die Analyse dessen, was *nicht* gesagt wird. So ist die mentale Verantwortlichkeit und das Management von Familien- und Haushaltsangelegenheiten für viele Frauen ein impliziter Prozess, der auch von ihnen selbst unbeachtet und damit auch ungesagt bleibt (Roberston et al., 2019).

## **3 Mental Load**

### **3.1 Komplexe mentale Repräsentationen, Rollen(-konflikte) und Identität**

In der Auseinandersetzung mit dem Thema „Mental Load“ aus einer Perspektive der integrativen Therapie muss auch näher auf das „Mentale“ an sich eingegangen werden. Mental ist einerseits „alles, was auf der Basis des Leibes im „mens“ vorhanden ist“ (dieser Begriff aus dem Lateinischen ist sehr vielschichtig; bspw. „Geist, Denken, Verstand, Gewissen...“; Petzold & Orth, 2017b). Dies sind einerseits die basalen Kognitionen ( $1+1=2$ ), aber auch die höheren Kognitionen (ethische, ästhetische, weltanschauliche Gedankengebäude), sowie Gefühle und Willensakte – alles also, was der Mensch an „transmaterieller Information“ im Kopf hat (Petzold & Orth, 2017b).

„Mental Load“ kann aus einer integrativen Sicht direkt mit dem Konzept der „mentalen Repräsentationen“ im Sinne von Moscovici (2001) verbunden werden. Die Theorie von Mosovici – welche mental als kognitiv versteht – wurde in der Integrativen Therapie erweitert um die Aspekte des emotionalen, motivationalen und volitiven, zu einer Theorie „komplexer mentaler Repräsentationen“ (Petzold, 2003b). Komplexe mentale Repräsentationen stellen sich im individuellen Bereich als „persönliche“ bzw. „subjektiv-mentale“ Repräsentationen dar. Für den kollektiven Bereich dient das Konzept „sozialer“ bzw. „kollektiv-mentaler Repräsentationen“ (Petzold, 2003b).

Kollektiv-mentale Repräsentationen „sind Sets kollektiver Kognitionen, Emotionen und Volitionen mit ihren Mustern des Reflektierens bzw. Metareflektierens in polylogischen Diskursen bzw. Ko-respondenzen und mit ihren Performanzen, d.h. Umsetzungen in konkretes ‚leibhaftiges‘ Verhalten und Handeln. Soziale Welten als *intermentale* Wirklichkeiten entstehen aus *geteilten Erlebnissen* (embodiment) und Sichtweisen auf die Welt und sie bilden gemeinschaftliche Erfahrungsfelder und geteilte Sichtweisen auf die Welt.“ (Petzold & Orth, 2017b). Nach Vygotsky sind in den kollektiven Repräsentationen Kollektive von Individuen mit ihrer „*intermentalen* Wirklichkeit“ repräsentiert und in der „*intramentalen* Wirklichkeit“ von Individuen ist das Denken, Fühlen und Wollen von Kollektiven präsent (Petzold, 2002j, 1052). Der menschliche Körper ist geformt durch Sozialisations- und Enkulturationsprozesse (Hurrelmann, 1995). Das Soziale geht über Prozesse der Verkörperung/Verleiblichung/des Embodiment in „Fleisch und Blut“ über (Petzold, 2002j, 1052).

Unter Mentalisierung wird „aus der Sicht der Integrativen Therapie die „*informationale Transformierung* der konkreten [...] Erlebnisinformationen von erfahrenen Welt-, Lebens- und Leibverhältnissen, die Menschen aufgenommen haben in *mentale Information* mit ihrem leiblichen Niederschlag [...] [verstanden]. [...] Prozesse der Mentalisierung wurzeln grundsätzlich in (mikro)gesellschaftlichen Ko-respondenzprozessen zwischen Menschen, wodurch sich individuelle, *intramentale* und kollektive, *intermentale* ‚Repräsentationen‘ unlösbar verschränken und *interiorisiert* werden (Vygotskij, Mosovici, Petzold).“ (Petzold & Orth, 2017b).

Subjektiv-mentale Repräsentationen „sind die für einen Menschen charakteristischen, lebensgeschichtlichen in Enkulturation bzw. Sozialisation interaktiv erworbenen, d.h. emotionale bewerteten (*valuation*), kognitiv eingeschätzten (*appraisal*) und dann verkörperten (*embodiment*) Bilder und Aufzeichnungen über die Welt.“ Sie werden von den „kollektiv-mentalen Repräsentationen (vom Intermentalen der Primärgruppe, des sozialen Umfeldes, der Kultur) nachhaltig imprägniert [...], [und stehen] dem Menschen als [...] *Kompetenzen* für ein konsistentes Handeln in seinen Lebenslagen, d.h. für *Performanzen* zur Verfügung.“ (Petzold, 2003b)

Mental Loads stellen mentale Repräsentationen dar – persönliche, wie kollektive und so muss das Phänomen auch in Zusammenhang mit einer „Inkorporierung gelebter Welt“ („Verkörperung, Verleiblichung“ oder „Embodiment“) im Sinne eines komplexen



Lernens gesehen werden. Nur angemerkt werden soll, dass die hier in den Blick genommenen Fragen zum Thema Mental Load auch Identität und identitätstheoretische Fragen berühren; auch Identitätsprozesse zwischen und in komplexen Gemeinschaften sind als Mentalisierungsprozesse (in *multiplen Konnektivierungen*) zu sehen (Petzold, 2012a). Identität muss eingebettet in eine – differenziell zu betrachtende – soziale Realität gesehen werden; sie ist immer „Identität im Feld“, in „Kontext und Kontinuum“ und trägt ihrerseits zur Konstitution kollektiver Identitäten bei (Petzold, 2012a). Der Mensch kann auch als „produktiver Realitätsverarbeiter“ (Hurrelmann 1995, 66) gesehen, der in den Kontext zurückwirkt als „Mitgestalter seiner eigenen Identitätsprozesse“ (vgl. Brandtstädter 1985, 1992).

Damit einhergehend sollte auch ein Blick auf die Rollentheorien gemacht werden, wobei hier nicht im Detail darauf eingegangen werden kann: Prozesse des Rollenlernens gehen mit der Übernahme von „kollektiven mentalen Repräsentationen“ (Mosovici 2001, Petzold 2003b) in die „subjektiven mentalen Repräsentationen“ einher (Heuring & Petzold, 2005). So wird eine Rolle einerseits durch den sozialen Kontext zugeschrieben, aber auch persönlich ausgewählt. Sie ist ein „durch Sozialisation vermitteltes Modell, das aber individuell verkörpert werden muss.“ (Petzold & Mathias, 1982, S. 149). Im Zusammenhang mit der hier interessierenden Thematik von Mental Load und vor dem metatheoretischen Hintergrund der Gender Studies erscheint maßgeblich, dass über soziale, sowie „transzendente“ Rollen gesellschaftlich vorgegebene Rollenmuster verkörpert werden. Es findet hier eine „Durchdringung und Verbindung von Individualität und Kollektivität“ statt (Heuring & Petzold, 2005).

Hinzuweisen ist auch auf mögliche Rollenkonflikte, welche in Hinblick auf Mental Load relevant sein könnten – einerseits als Intra-Rollenkonflikt (das Auftreten von widersprüchlichen Erwartungen ein und derselben Rolle; bspw. Erwartungen der Kinder an die Mutter einerseits und Erwartungen der Großmutter an die Mutter andererseits) oder als Inter-Rollenkonflikt (also zwischen verschiedenen Rollen, die ein Individuum zu spielen hat; bspw. Mutter und Berufstätige) (Heuring & Petzold, 2005).

### **3.2 Begriff und Phänomen**

Das Phänomen, welches hier mit Mental Load bezeichnet wird, wird in der (überwiegend englischsprachigen) Literatur mit verschiedenen Terminologien versehen: „mental labor“, „cognitive labor“, „household management“, „invisible work“, usw. Auch wird das Phänomen von Mental Load in der wissenschaftlichen Literatur nicht einheitlich beschrieben und erfasst; die wenigen Studien, welche sich mit diesem Thema beschäftigen, verwenden unterschiedliche Methoden, was eine Vergleichbarkeit schwierig macht (Robertson et al., 2019). In dieser Arbeit wird bewusst der Begriff „Mental Load“ verwendet, selbst wenn auch Studien oder Beiträge zitiert werden, die sich einer anderen Begrifflichkeit bedienen. Dies ist dem Umstand geschuldet, dass sich dieser Begriff in der österreichischen Politik sowie auch

Beratungslandschaft durchzusetzen scheint – so förderte das österreichische Bundeskanzleramt im Jahr 2022 bspw. eine Kampagne einer Frauenberatungseinrichtung, welche sich dem Thema explizit unter dem Begriff „Mental Load“ widmete.

In einer phänomenologischen Studie unternahmen Robertson et al. (2019) den Versuch, Mental Load anhand der gelebten Erfahrung von Müttern zu definieren. 25 in Kalifornien lebende Mütter<sup>1</sup> wurden in Fokus-Gruppen zu dem Thema befragt. Robertson et al. beziehen sich in ihrer Studie auf jenen Mental Load, der innerhalb von Familien mit Kindern entsteht. Es ist anzunehmen, dass sich auch in kinderlosen Paaren ähnliche Dynamiken ergeben können (Haupt & Gelbgiser, 2022). Durch die Fokusgruppen wurden in der Studie sechs Unterformen von Mental Load identifiziert: (a) Planung und strategisches Denken, (b) Kontrolle und Vorhersehen von Bedürfnissen, (c) Meta-Erziehung, (d) Wissen, (e) Management-Denken, (f) Selbstregulation. Aus der Studie ging folgende Definition von Mental Load hervor: Jenes Denken, welches ausgeführt wird, um familiäre Ziele zu erreichen. Dean et al. (2021) betonen in ihrer Auseinandersetzung mit dem Thema den emotionalen Aspekt von Mental Load, der zu einer rein kognitiven Arbeitslast hinzukommt. Auch Ciciolla & Luthar (2019) sehen in Mental Load eine Art von mentaler und emotionaler Arbeit und betonen besonders den Aspekt des Gefühls der alleinigen Verantwortlichkeit für das Haushalts-Management, für die Planung von Haushalts- und Familienangelegenheiten, das damit in Verbindung stehende Vorausschauen und die Organisation sowie die Sorge für das tägliche Wohlbefinden von Familienmitgliedern. Daminger (2019) führte Interviews mit 35 Elternpaaren in den USA<sup>2</sup> durch und identifizierte folgende Komponenten von Mental Load: (1) Antizipation: Bedürfnisse vorhersehen; (2) Identifikation: Möglichkeiten zur Bedürfniserfüllung finden; (3) Entscheidungen zwischen vorhandenen Möglichkeiten treffen; und (4) Überwachung der Umsetzung von Entscheidungen und sicherstellen, dass Bedürfnisse erfüllt werden. Haupt & Gelbgiser (2022) führen explizit auch den Aspekt des Delegierens von Aufgaben als eigenen Aspekt von mentaler Arbeit an. Zudem erkennen sie in Mental Load das, was entsteht, wenn eine steigende Anzahl von oben genannten kognitiven Aufgaben innerhalb einer bestimmten Zeit eine größere Menge an kognitiver Kapazität erfordert.

### **3.3 Stand der Wissenschaft**

Mental Load ist ein – im Vergleich zu physischer unbezahlter Arbeit – noch wenig erforschtes Gebiet (Damingler, 2019; Robertson et al., 2019; Dean et al., 2021; Ciciolla & Luthar, 2019), wenn auch die Forschung dazu in den letzten Jahren vor allem im

---

<sup>1</sup> Diese Mütter kamen aus einer gebildeten „Mittelschicht“ und sprachen überwiegend Englisch. Die Erfahrungen von Müttern aus einem anderen sozio-kulturellen Hintergrund (bspw. Migrantinnen) wurden durch diese Studie nicht abgebildet.

<sup>2</sup> Auch diese Studie bezog lediglich Paare der „Mittelschicht“ und der „oberen Mittelschicht“ mit ein.

englischsprachigen Raum zunimmt (Robertson et al., 2019; Ciciolla & Luthar, 2019; Reichl Luthra & Haux, 2022).

Der aktuelle Forschungsstand ergibt, sehr grob gesagt, dass Frauen im Verhältnis zu ihren männlichen Partnern mehr von im Haushalt bzw. der Familie anfallendem Mental Load übernehmen und/oder stärker durch Mental Load belastet sind. Jedoch beziehen sich die vorliegenden Studien zum Teil auf unterschiedliche Aspekte von Mental Load und es werden unterschiedliche Methoden verwendet, um das Phänomen (oder Aspekte des Phänomens) zu erfassen. Den vorliegenden wissenschaftlichen Ergebnissen mangelt es daher auch an Vergleichbarkeit.

Aktuell stammt der Großteil der wissenschaftlichen Untersuchungen zu diesem Thema aus den USA und bezieht sich auf Personen aus der gesellschaftlichen (oberen) „Mittelschicht“. Im Zuge der Recherchen für diese Arbeit konnten keine empirischen Studien explizit zum Thema Mental Load in Österreich aufgefunden werden. Es ist meines Erachtens anzunehmen, dass dieses Phänomen auch in Österreich besteht, was meinen zuvor beschriebenen Beobachtungen aus der Praxis entspräche. Einen Indikator der Verteilung von Mental Load können Zeitverwendungsstudien darstellen. Die letzte Zeitverwendungsstudie wurde in Österreich 2008/2009 durchgeführt – hier stellt „Planungsarbeiten im Haushalt“ wohl am ehesten jene Kategorie von Arbeit dar, welche dem Phänomen von Mental Load zuzuordnen ist. Interessanter Weise wurde festgestellt, dass Frauen zwar einen höheren Anteil bei dieser Tätigkeit haben, die Dauer unter den Ausübenden aber im Schnitt bei Männern höher ist (Statistik Austria, 2009, S. 59). Das rein quantitative Erfassen des subjektiv wahrgenommenen Zeitaufwands dürfte im Bereich Mental Load jedoch zu kurz greifen, um eine Aussage über das Zustandekommen der empfundenen Last an sich zu treffen (vergleiche die Studien zu Mental Load und Ausführungen dazu unten). Eine neue Zeitverwendungsstudie für Österreich ist aktuell (Stand Januar 2023) in Arbeit. Im Bereich Verteilung von Mental Load in Österreichischen Familien und Paarbeziehungen kann meines Erachtens in jedem Fall ein offenes Feld für Forschung gesehen werden.

Die aufgefundenen und hier angeführten Studien stammen aus der sozialwissenschaftlichen und der psychologischen Forschung. Es konnten keine Studien aus der Psychotherapiewissenschaft zu diesem Thema aufgefunden werden, wiewohl aus den vorhandenen Studien sehr wohl praktische Implikationen für die Psychotherapie abgeleitet werden können, worauf manche Autor\*innen auch explizit hinweisen. Die Frage, wie sich Mental Load auf das psychische Wohlbefinden von Frauen und Müttern auswirkt, bleibt bisher in der Forschung noch relativ unbeleuchtet (Haupt & Gelbgiser, 2022). Auch wurde noch nicht konkret untersucht, welche therapeutischen Interventionen und Methoden von durch Mental Load stark belasteten Frauen als hilfreich erachtet werden. Diese Arbeit soll einen Ansatzpunkt für weiterführende Forschung hierzu bieten.

### 3.4 Mental Load und psychisches Wohlbefinden

Der Hauptfokus der Forschung zu Verteilung von Reproduktion und Sorgearbeit innerhalb von Paarbeziehungen liegt – wie beschrieben – bisher auf dem körperlichen Aspekt. Dabei konnte festgestellt werden, dass die ungleiche Verteilung solcher Arbeit mit psychischer Belastung, Depression, Rollenüberlastung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen in Verbindung gebracht werden kann (Bird, 1999; Goldberg & Perry-Jenkins, 2004; Harryson et al., 2012; Nomaguchi & Milkie, 2003; Riina & Feinberg, 2012; Thurston et al., 2011 zitiert nach Ciciolla & Luthar).

Ciciolla und Luthar untersuchten in einer quantitativen Studie (2019), wie die (ungleiche) Verteilung von Mental Load (von Ciciolla und Luthar als „household management“ bezeichnet) das Wohlbefinden von Frauen beeinflusst; konkret die (Un-)Zufriedenheit mit ihrem Leben im Allgemeinen, sowie mit ihrem Partner, das Gefühl von Leere sowie das Erleben von Rollenüberlastung. 393 verheiratete Frauen aus den USA<sup>3</sup> mit minderjährigen Kindern wurden zu diesem Thema befragt. Die überwiegende Mehrheit der Frauen gab an, die Hauptverantwortung in den Bereichen Haushaltsmanagement und Sorge um das Wohl der Kinder zu tragen. Demgegenüber gab die Mehrheit der Frauen an, dass das Management von Haushaltsfinanzen zwischen ihnen und ihrem Partner geteilt wurde. Die Studie ergab auch, dass diese – auf traditionellen Rollenbildern basierende – Verteilung von Mental Load sich negativ auf das Wohlbefinden der befragten Mütter auswirkt. Insbesondere die empfundene alleinige Verantwortung für die gemeinsamen Kinder führte zu Gefühlen von Leere und Unzufriedenheit in der Beziehung zum Partner. Die überwiegende Verantwortung für das Haushaltsmanagement führte bei der Mehrzahl der befragten Frauen zu Rollenüberlastung.

Haupt und Gelbgiser (2022) ziehen in einer groß angelegten quantitativen Studie wissenschaftliche Erkenntnisse zu Stress am Arbeitsplatz heran, um die Charakteristika von kognitiven Aufgaben herauszuarbeiten, die das Risiko für Erschöpfung erhöhen. So kann auch in Bezug auf Mental Load gesagt werden, dass Stress und negative Auswirkungen auf die Gesundheit nicht alleine durch eine ungleiche Verteilung der Menge an Mental Load entstehen. Ausschlaggebend ist ein Ungleichgewicht von Anstrengung und Anerkennung für eine bestimmte Aufgabe. So erfordern Aufgaben, über welche man eine geringe Kontrolle hat, die aber eine hohe Komplexität haben, eine hohe Anstrengung. Wenn anstrengende Aufgaben mit wenig Anerkennung „belohnt“ werden, erzeugt dies besonders hohen Stress und negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Anerkennung bedeutet in diesem Zusammenhang das aktive Wahrnehmen der Durchführung einer Aufgabe von der durchführenden Person selbst oder wichtigen Personen, wie Partner\*innen oder Familienmitgliedern (Haupt & Gelbgiser, 2022). Studien zeigen, dass der Großteil von Mental Load,

---

<sup>3</sup> Die befragten Mütter gehörten wiederum überwiegend einer gebildeten, „oberen Mittelschicht“ an.

welcher durch Frauen ausgeübt wird, regelmäßig unbeachtet bleibt oder sie sich sogar schuldig fühlen, wenn bestimmte Standards nicht erreicht werden (Robertson et al., 2019). Männer werden hingegen öfter dafür gelobt, wenn sie kognitive Arbeit im Zusammenhang mit Familienleben und Haushalt verrichten – einerseits, weil sie hierdurch von der gendertypischen Norm abweichen und dies sodann als im positiven Sinne beachtenswert wahrgenommen wird; und andererseits, weil Männer meist jenen Teil von Mental Load übernehmen, der besonders einschneidende, einmalige oder kostenintensive Entscheidungen betrifft (wie bspw. ein Hauskauf; Haupt & Gelbgiser, 2022). Diese Asymmetrie von Lob und Schuld könnte ein wichtiger Faktor sein, um zu verstehen, weshalb Mental Load besonders bei Frauen zu Stress führt (a.a.O.).

Die Studie von Haupt & Gelbgiser umfasst sieben europäische Länder (Bulgarien, Georgien, Deutschland, Rumänien, Litauen, Polen und Tschechien), wobei insgesamt 4276 Frauen und 4572 Männer befragt wurden, um den Zusammenhang von Erschöpfung und der genderspezifischen Verteilung von Mental Load zu beleuchten. Die Studie zeigt: Je höher der Anteil an Mental Load ist, den Frauen tragen, desto erschöpfter sind sie. Dasselbe gilt interessanterweise nicht für physische Arbeit. Männer reagieren scheinbar nicht so stark mit Stress auf mentale Arbeit. Jedoch sollte hier angemerkt werden, dass Männer ihren Beitrag an Haushaltsarbeit tendenziell überschätzen (Kamo, 2000). Die Ergebnisse deuten jedenfalls darauf hin, dass noch andere Faktoren als die quantitative Verteilung von Arbeit für Stress und Erschöpfung ausschlaggebend sind, nämlich Häufigkeit, Komplexität, Kontrolle und Anerkennung. Frauen üben typischerweise jene Arbeiten aus, welche die meiste Anstrengung kosten und die wenigste Anerkennung bewirken (Haupt & Gelbinger, 2022).

#### **4 Genderkompetenz in der (Integrativen) Psychotherapie**

Die ungleiche Belastung durch Mental Load in heterosexuellen Partnerschaften ist Ausdruck von traditionellen Geschlechterrollen (z.B. Offer, 2014; Ciciolla & Luthar, 2019; Daminger, 2019). Im Allgemeinen ist das Thema Geschlecht (ebenso wie Diversität) „für jede Arbeit mit Menschen von struktureller Bedeutung: unter anthropologischer, soziologischer, psychologischer und neurowissenschaftlicher, aber auch gerechtigkeits- und ethiktheoretischer Perspektive“ (Petzold & Orth, 2012). Die Bewusstheit für Gender, deren Konstruktionsprozesse und die Bedeutung von Geschlechterrollen ist daher auch in der Arbeit mit durch Mental Load belastete Psychotherapie-Klient\*innen von zentraler Bedeutung.

Aus der Sicht der Integrativen Therapie sind Genderprozesse Teil „der sozialen Dynamiken auf gesellschaftlichen Meso- und Makroebenen und bilden sich auf den Mikroebenen von sozialen Systemen und Dyaden ab“ (Schigl, 2018, S.170). Dies kann auch durch das anthropologische Konzept vom informierten Leib („embodied and embedded“) betrachtet werden: Der Leib ist verkörpertes Subjekt („embodied“), eingebettet in die Lebenswelt („embedded“) (Petzold, 2002j, 1053). Er ist beeinflusst

von Kultur, Gesellschaft und Ideologien. Interpretationen der eigenen Leiblichkeit und Geschlechtlichkeit sind mit äußeren Einflüssen untrennbar verbunden (Leitner & Höfner, 2020, S. 282). Als geschlechtliches Subjekt werden bestimmte Erfahrungen durch die normative hegemoniale Geschlechterordnung ermöglicht – oder auch nicht – und die Wahrnehmung durch sie entsprechend strukturiert (Leitner & Höfner, 2020, S. 286). Es muss in der Therapie also auch darum gehen, die Entwicklung von Geschlecht und Geschlechtsidentität zu verstehen, indem Dynamiken und Interaktionen von biologischen Faktoren, Sinneswahrnehmungen und sozialen Erfahrungen gemeinsam analysiert werden (Leitner & Höfner, 2020, S. 291 f.). Die gesellschaftlich-kulturellen Zusammenhänge, welche unsere Erfahrungen und Wahrnehmungen prägen, müssen herausgearbeitet und benannt werden (Leitner & Höfner, 2020, S. 286).

Für Praxeologie und Praxis bedeutet dies zunächst als Voraussetzung vor allem das Vorhandensein einer Gender- (und Diversitäts-)kompetenz von Seiten des\*der Psychotherapeut\*in (Leitner & Höfner, 2020, S. 292). Genderkompetenz in der Psychotherapie meint, „die Bewusstheit und innere Haltung (das Wollen), dass Gender eine maßgebliche Strukturkategorie menschlicher Kulturen ist und unterschiedliche Implikationen für unterschiedliche Geschlechter bedingt“ (Schigl, 2018, S. 183). Außerdem bedarf es auf Therapeut\*innen-Seite eines großen Einfühlungsvermögens in Bezug auf (versteckte) geschlechtstypische und -konforme Ideale der Klient\*innen (Leitner & Höfner, 2020, S. 296).

Geschlechterstereotypen müssen in einer gelungenen Therapie kritisch hinterfragt werden, um so zu einer Aufweichung allzu einseitiger, rigider und damit potenziell gesundheitsschädigender Sichtweisen beizutragen (Leitner & Höfner, 2020, S. 296). Um dies zu ermöglichen, ist es unabdinglich, dass Therapeut\*innen die eigenen Standpunkte zu Genderfragen und Verhaltensweisen immer wieder reflektieren und anpassen (a.a.O.)

In der Praxis sind gendersensible Interventionen in der Therapie eben solche, die nicht eine rein individuumszentrierte Sicht auf die Problematik einnehmen – sondern auch die übergeordneten, geschlechtsspezifischen Zusammenhänge (Kontext und Kontinuum) berücksichtigen (Leitner & Höfner, 2020, S. 302). Zudem kann gendersensible Sprache als Werkzeug dienen, um Denk- und Handlungsspielräume zu erweitern – denn Sprache schafft Vorstellungen und über Vorstellungen werden unsere Handlungen beeinflusst und damit Wirklichkeit geschaffen (Kero, 2019, S. 40).

## **5 Erster Weg der Heilung und Förderung (Bewusstseinsarbeit) und Gender**

Um sich einer Antwort auf die Frage nach Ansätzen in der Integrativen Therapie hinsichtlich Mental Load zu nähern, muss auch auf die integrative Methodenlehre eingegangen werden. Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, hier detailliert

auf verschiedene Methoden einzugehen. Daher soll nur auf einen kleinen Teilbereich fokussiert werden, der auch angesichts der Ergebnisse der oben genannten Studien als besonders relevant erscheint und sich mit den empirischen Ergebnissen deckt: Nämlich jener der Bewusstseinsarbeit als erster Weg (von vier Wegen) der Heilung und Förderung.

Übereinstimmend mit den oben angesprochenen dekonstruktivistischen Theorien muss Psychotherapie immer auch „die gesellschaftlichen Ursachen psychischen Leids entlang der Achse Geschlecht (sowie anderer Diversitätsfaktoren) in den Blick nehmen und eine Verbindung von therapeutischen Ansätzen mit gesellschaftspolitischen und öffentlichen Interessen herstellen“ (Leitner & Höfner 2020, S. 298 f). Nur dadurch kann Veränderung passieren – sowohl auf gesellschaftlicher, als auch auf individueller Ebene (a.a.O.).

Nach Schigl manifestiert sich Genderkompetenz in den vier Wegen der Heilung und Förderung (Schigl, 2018, S.190). Die vier Wege umfassen (1) Bewusstseinsarbeit; (2) Nachsozialisation; (3) Erlebnisaktivierung, und (4) Solidaritätserfahrung (Petzold, 2012h).

Bewusstseinsarbeit – aus genderkompetenter Perspektive betrachtet – bedeutet in der Therapie auch auf die größeren Zusammenhänge geschlechtlicher Konstruktionsprozesse und Stereotypisierungen hinzuweisen. Es sollen gesellschaftliche Muster besprochen werden und reflektiert, inwiefern sich diese auch in der Biografie und Identität der Klient\*innen abbilden. Das bedeutet auch, dass Probleme und Leidensdruck nicht nur auf der individuellen Ebene betrachtet werden dürfen, sondern auch die gesellschaftliche Ebene mit in den Blick genommen werden muss (Schigl, 2018, S. 190). Es soll nicht nur eine individuumszentrierte Sicht auf die Störung eingenommen werden, sondern konkrete geschlechtsspezifische Lebensumstände der Klient\*innen in die therapeutische Analyse miteinbezogen werden, um entsprechend zu intervenieren (Leitner & Höfner, 2020, S. 302). Bewusstseinsarbeit bedeutet, dass unterschiedliche Chancen, Risiken und Probleme, die durch die aktuelle Gesellschaftsordnung bestehen, benannt und auf ihre Spuren in der eigenen Biografie und Identität hin reflektiert werden (Leitner & Höfner, 2020, S. 303).

## **6 Diskussion**

Die Annäherung an die eingangs gestellte Frage erfolgte in den vorangehenden Kapiteln auf verschiedenen Ebenen: von der theoretischen Ebene über vorhandene empirische Studien zu Mental Load, hin zu Praxeologie und möglichen Implikationen für die psychotherapeutische Praxis. Diese Ebenen werden im Folgenden über die Aspekte des „Sichtbarmachens“, des „Benennens“, des „Bewusstmachens“ und

„Anerkennens“ verknüpft, um schließlich eine Antwort auf die Forschungsfrage zu geben.

Es wurde bereits mehrfach erwähnt, dass Mental Load in heterosexuellen Paarbeziehungen und Familien meist unsichtbar ist, da die Verrichtung dieser mentalen Arbeit in Übereinstimmung mit gängigen Geschlechterrollen meist von Frauen übernommen und damit als selbstverständlich angesehen wird – und zwar oft auch von eben den Frauen, welche die mentale Arbeit selbst verrichten (Darrah et al. 2007, S. 81). Nach dem oben angeführten Konzept des Doing Gender kann die ungleiche Verteilung von Mental Load und die Selbstverständlichkeit der Verrichtung dieser Arbeit durch Frauen, als Institutionalisierung verstanden werden, die kaum oder gar nicht reflektiert wird, da sie automatisiert und ohne bewusste Entscheidung abläuft. In Anlehnung an Gildemeister & Robert (2008, S. 21) führt dies zu einem „Unsichtbarwerden des Offensichtlichen“. Anknüpfend an eine dekonstruktivistische Sicht bestünde eine mögliche Dekonstruktion dieser Institutionalisierung im Rahmen von Psychotherapie meines Erachtens darin, die in der Verrichtung der mentalen Arbeit enthaltenen Hierarchien, Normen und Werte aufzudecken, indem vor allem auch analysiert wird, was in der Therapie (bisher) *nicht* gesagt wird (weil es unsichtbar ist).

Benannt werden kann nur, was sichtbar ist, worüber man sich also bewusst ist. Was bewusst ist, kann nur benannt werden, wenn man Begriffe dafür zur Verfügung hat. In der oben beschriebenen Studie von Robertson et al. (2019) gaben Teilnehmerinnen an, in den Fokusgruppen-Interviews zum ersten Mal über die mentalen Aspekte von familiärer Verantwortung gesprochen zu haben. Zu Beginn fiel es Frauen in allen sieben Fokusgruppen schwer, Worte für das Erlebte zu finden – sobald ein gemeinsames Vokabular gefunden war, ergaben sich unter den Teilnehmerinnen zahlreiche „Aha-Momente“. Es folgten tiefgehende Gespräche über die verschiedenen Bestandteile von Mental Load. Teilnehmerinnen gaben an, sich alleine durch das Finden einer Bezeichnung für das Erlebte, bestätigt zu fühlen. Sie konnten nun für sich Erklärungen für ihre Situation finden und empfanden die Gespräche als hilfreich für weitere Gespräche mit ihren Partnern. In allen Fokusgruppen wurde die „automatisierte“ Qualität von Mental Load besprochen und wie diese zur Unsichtbarkeit von Mental Load führt. Durch dieses automatisierte Übertragen und Übernehmen von Mental Load sahen die Teilnehmerinnen die implizite Wirkung von Geschlechterrollen bestätigt. Die Unsichtbarkeit von Mental Load hatte bisher bei den Teilnehmerinnen zu Verwirrung darüber geführt, weshalb sie sich so erschöpft fühlten; außerdem zu Schuld- und Schamgefühlen für ihr „endloses Grübeln“ und zu dem Gefühl, von ihren Partnern nicht verstanden zu werden. Frauen berichteten auch darüber, dass sie und ihr Partner ihre Denkarbeit als pathologisch oder irrational missinterpretiert hatten, da sie sich der tatsächlichen Belastung durch Mental Load von Frauen nicht bewusst waren. Durch die Ergebnisse dieser Studie und vor allem die



Diskussionen, die sich in den Fokus-Gruppen ergeben haben, lässt sich das oben Gesagte gut nachvollziehen: Erst durch das Bewusstmachen und Benennen von Mental Load, erst durch ein gemeinsames Vokabular, konnte erkannt werden, was hinter der empfundenen Belastung steckt: Zumeist kein pathologisches, individuelles Problem, sondern ein Phänomen, dass sich aus dem Zusammenspiel von individueller Interaktion und der gesellschaftlichen Institution ergibt (Schigl, 2008, S.15). Es findet hier, wie oben angeführt, eine „Durchdringung und Verbindung von Individualität und Kollektivität“ statt (Heuring & Petzold, 2005).

Robertson et al. (2019) kommen zu dem Schluss, dass das Sichtbarmachen, Bewusstmachen und Benennen wichtige Formen der Psychoedukation darstellen, die in eine klinische Arbeit mit Frauen miteinbezogen werden sollte. Alleine das Anbieten einer Bezeichnung für das Erlebte kann das Bewusstsein für das, was hinter dem Erlebten steckt, fördern und entlastend wirken. Das Bewusstmachen und Benennen kann auch ein wichtiger Schritt sein, um belasteten, übermäßig selbstkritischen Frauen eine akkuratere, positivere Evaluierung ihrer Leistung in Familie und Haushalt zu ermöglichen (Robertson et al. 2019). Auch können dadurch Stereotypen der „überängstlichen, überfürsorglichen Mutter“ aufgebrochen werden, was vor allem in Partnerschaften, wo die Problematik oft als auf individueller Ebene liegend empfunden und besprochen wird, wichtig sein könnte. Ergebnisse aus den bisherigen Studien zeigen, dass innerhalb von Partnerschaften selten über die Aufteilung oder Auslagerung von mentaler Arbeit gesprochen wird; dies steht zum Teil damit in Zusammenhang, dass den Partner\*innen passende Bezeichnungen für das Phänomen fehlen (Robertson et al., 2019). Mental Load wird sowohl von den Partner\*innen als auch den Träger\*innen der Last selbst oft nicht wahrgenommen und führt daher auch nicht zu einem Gefühl von bewusster Erfüllung einer Aufgabe (Daminger, 2019). Auch für die Arbeit mit Paaren kann Bewusstseinsarbeit also ein wichtiger Faktor sein, um internalisierte Geschlechterrollen aufzudecken und dadurch eine bessere Kommunikationsgrundlage innerhalb der Paarbeziehung zu schaffen (Ahn et al., 2017).

Robertson et al. (2019) empfehlen, die Bedeutung von Mental Load in Behandlungspläne für die Arbeit mit gestressten Eltern miteinzubeziehen. Beispielsweise können Frauen durch das Bewusstmachen von Mental Load auch dabei unterstützt werden, bewusstere Entscheidungen darüber zu treffen, welche mentale Arbeit sie verrichten und welche sie mit anderen teilen (a.a.O.). Das Sichtbarmachen, Bewusstmachen und Benennen im Rahmen einer Psychotherapie kann meines Erachtens noch einen zusätzlichen positiven Effekt mit sich bringen: Anerkennung bedeutet im Zusammenhang mit Mental Load das aktive Wahrnehmen der Durchführung einer Aufgabe von der durchführenden Person selbst oder wichtigen Personen (Haupt & Gelbgiser, 2022; siehe schon oben). Genau dies kann innerhalb einer Psychotherapie erfolgen: Das Unsichtbare kann sichtbar gemacht

werden und es kann (durch den\*die Psychotherapeut\*in) Anerkennung gezollt werden. Zudem kann die Klientin im Rahmen der Therapie über die Bewusstwerdung dazu ermutigt werden, sich selbst für ihre (bisher nicht wahrgenommene Arbeit) Anerkennung zu schenken. Da es besonders schlechte Auswirkungen auf die Gesundheit hat und besonders hohen Stress erzeugt, wenn anstrengende Aufgaben mit wenig Anerkennung „belohnt“ werden, könnte der Aspekt der Anerkennung für das Tragen von Mental Load im Rahmen einer Therapie ein wichtiger gegensteuernder Faktor sein.

In Beantwortung auf die Fragestellung dieser Arbeit kann gesagt werden, dass es für Frauen, deren psychisches Wohlbefinden unter der ungleichen Verteilung von Mental Load leidet, unterstützend wirken kann, den empfundenen Leidensdruck in der Psychotherapie nicht nur auf einer individuellen Ebene, sondern auch auf einer gesellschaftlichen Ebene zu betrachten und somit im Rahmen von Bewusstseinsarbeit auch auf die größeren Zusammenhänge geschlechtlicher Konstruktionsprozesse und Stereotypisierungen hinzuweisen. Mental Load sollte benannt und bewusst gemacht werden und Anerkennung für das Tragen dieser Last ermöglicht werden. Als Voraussetzung dafür bedarf es einer Genderkompetenz von Seiten des\*der Psychotherapeut\*in selbst.

## **7 Resümee und Ausblick**

Die vorliegende Arbeit unterstreicht das in der Integrativen Therapie vorherrschende Konzept des in seine Lebenswelt eingebetteten Leibes (Petzold, 2002j, 1052 ff.): So ist der Mensch untrennbar mit der Welt verwoben – das Soziale geht in „Fleisch und Blut“ über (Petzold, 2002j, 1052). Es müssen daher auch in der Psychotherapie gesellschaftliche Gegebenheiten miteinbezogen und bewusst gemacht werden. In Hinblick auf Mental Load sollten in der Therapie auch die größeren Zusammenhänge geschlechtlicher Konstruktionsprozesse und Stereotypisierungen beleuchtet werden; Mentalisierungsprozesse müssen hier mitbedacht werden.

Um einen solchen Bewusstwerdungsprozess zu unterstützen, bedarf es Therapeut\*innen, die Genderkompetenz aufweisen. Diese Arbeit soll einen Beitrag dazu leisten, mehr Bewusstsein für das Thema auch auf der Ebene der Therapeut\*innenschaft zu schaffen, sowie auf den Forschungsbedarf in Österreich zum Thema Mental Load (im Allgemeinen sowie im Kontext von Psychologie und Psychotherapie) hinzuweisen.

Offen bleibt der Zusammenhang der Verteilung von Mental Load und der „sozialen Schicht“, da sich die bisher durchgeführten Studien explizit auf die (obere) Mittelschicht beziehen. Auch Diversitätsthemen wurden bisher in der Forschung zu Mental Load nicht berücksichtigt (kultureller Hintergrund, sexuelle Orientierung, diverse

Geschlechtsidentitäten, etc.). Auch hierin kann ein offenes Feld für Forschung gesehen werden.

Zu guter Letzt ist es unabdingbar, schon in der Psychotherapieausbildung Ausbildungskandidat\*innen für Gender-Fragen zu sensibilisieren und Gender als Reflexionsebene zu etablieren. Dies sollte dazu dienen, um als Therapeut\*innen die Welt differenzierter wahrzunehmen und um gemeinsam mit den Klient\*innen neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen (Schigl, 2012, S. 211 f.).

## **8 Zusammenfassung / Summary**

### **Mental Load und Psychotherapie. Integrative Perspektiven auf die psychotherapeutische Arbeit mit von Mental Load betroffenen Frauen**

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Phänomen von Mental Load in heterosexuellen Paarbeziehungen; dessen Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden von Frauen; sowie vor allem den möglichen Ansätzen zur Arbeit mit durch Mental Load belasteten Frauen im Rahmen von (*integrativer*) Psychotherapie. Über den metatheoretischen Hintergrund der Frauen- und Geschlechterforschung und der Gender Studies, *integrative* Perspektiven auf „das Mentale“ im Sinne von mentalen Repräsentationen, der Beschreibung von verschiedenen Studien zu Mental Load, hin zu einem kurzen Einblick in die Praxeologie der *Integrativen Therapie* wird als Ansatz für die therapeutische Praxis vor allem das „Sichtbarmachen“, das „Benennen“, und das „Bewusstmachen“ des Phänomens sowie das „Anerkennen“ des Geleisteten als zentral erkannt. Im Rahmen von Psychotherapie sollte auch auf die größeren Zusammenhänge geschlechtlicher Konstruktionsprozesse und Stereotypisierungen hingewiesen werden. Als Voraussetzung dafür bedarf es einer Genderkompetenz von Seiten des\*der Psychotherapeut\*in selbst.

**Schlüsselwörter:** Mental Load, Geschlechterrollen, ungleiche Arbeitsteilung, Familien- und Haushaltsarbeit, psychisches Wohlbefinden

### **Mental load and psychotherapy. Integrative perspectives on psychotherapeutic work with women affected by mental load**

The present paper deals with the phenomenon of mental load in heterosexual couple relationships, its effects on the psychological wellbeing of women, as well as potential approaches of working with women who feel overloaded due to their mental load, within the framework of (*integrative*) psychotherapy. The paper provides with a metatheoretical background of women and gender studies, *integrative* perspectives on “the mental” in terms of mental representations, the description of various studies on

mental load, a short insight into the praxeology of *Integrative Therapy*, as well as an approach for therapeutic practice of how to work with affected women: “making visible”, “finding words” and “becoming aware” of the phenomenon as well as the “acknowledgement” of the work done. Within the framework of psychotherapy, the larger context of gender construction processes may be pointed out, as well as gender stereotypes. As a prerequisite for this work, the psychotherapist him or herself needs to be equipped with gender competence.

**Keywords:** mental load, gender roles, unequal division of labor, family and domestic work, psychological wellbeing

## 9 Literaturverzeichnis

- Babka, A., Posselt, G.* (2016): Gender und Dekonstruktion. Begriffe und kommentierte Grundlagentexte der Gender- und Queer-Theorie. Wien: facultas.
- Beischel, W. J., Schudson, Z. C., Hoskin, R. A., van Anders, S. M.* (2022): The Gender/Sex 3×3: Measuring and Categorizing Gender/Sex Beyond Binaries, *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/sgd0000558>
- Butler, J.* (2006). Gender trouble. New York-London: Routledge Classics.
- Ciciolla, A., Luthar, S.* (2019): Invisible household labor and ramifications for adjustment: Mothers as captains of households, *Sex Roles*, *81*, 467-486. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-1001-x>
- Daminger, A.* (2019): The cognitive dimension of household labor, *American Sociological Review*, *84* (4), 609-633. <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>
- Darrah, C.N., Freeman, J.M., English-Lueck J.A.* (2007): Busier than ever! Why american families can't slow down. Standford: Stanford University Press.
- Dean, L., Churchill, B., Ruppner, L.* (2021): The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor overload women and mothers, *Community, Work & Family*, *25*(1), 13-29. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>
- Ermann, M.* (2023): Geschlechtsidentität im Wandel. Forum der Psychoanalyse. Zeitschrift für psychodynamische Theorie und Praxis, *39*, 1–2. <https://doi.org/10.1007/s00451-023-00497-w>

- Frey Steffen, T. (2017). *Gender*. Stuttgart: Reclam.
- Gildemeister, R., G. Robert (2008): *Geschlechterdifferenzierungen in lebenszeitlicher Perspektive. Interaktion - Institution - Biografie*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Haupt, A. & Gelbgiser, D. (2022): The gendered division of household labor, mental load, and exhaustion, *SocArXiv*, <https://doi.org/10.31235/osf.io/tsfu6>
- Heuring, M., Petzold, H.G. (2004): Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen – Integrative und differentielle Perspektiven zur Bedeutung sozialpsychologischer Konzepte für die Praxis der Supervision, *SuperVision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift*, 12/2005. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/12-2005-heuring-monika-petzold-h-g-rollentheorien-rollenkonflikte-identitaet-attributionen.html>
- Hurrelmann, K. (2015): *Einführung in die Sozialisationstheorie*. Weinheim: Beltz.
- Kamo, Y. (2000): "He said, she said": Assessing discrepancies in husbands' and wives' reports on the division of household labor, *Social Science Research*, 29(4), 459–476. <https://doi.org/10.1006/ssre.2000.0674>
- Kero, J.M. (2019): *Websites geschlechtergerecht und antidiskriminierend formulieren. Für Psychotherapie, Beratung, Supervision*. Wiesbaden: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-24852-9>
- Leitner, A., Höfner, C. (2020): *Handbuch der integrativen Therapie*. 2.Aufl. Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-60594-3>
- Mosovici, S. (2001): *Social Representations. Explorations in Social Psychology*. New York: NYU Press.
- Offer, S. (2014): The costs of thinking about work and family: Mental labor, work-family spillover, and gender inequality among parents in dual-earner families, *Sociological Forum*, 29(4), 916-939. <https://doi.org/10.1111/socf.12126>
- Petzold, H.G. (2002j): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ – embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. In: *Petzold, H.G. (2003a) Integrative Therapie Bd. 3*. Paderborn: Junfermann. 1051-1092.
- Petzold, H.G. (2003b): Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und „komplexe soziale Repräsentationen“. *SUPERVISION: Theorie - Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift*, 01/2003. [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision\\_petzold-2003b-konflikttheorie-supervision-01-2003.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_petzold-2003b-konflikttheorie-supervision-01-2003.pdf)

- Petzold, H.G. (2012a): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“ 1. Teil. In: Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden: Springer VS Verlag. 407-603.*
- Petzold, H.G. (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung, *Integrative Therapie* 3.*
- Petzold, G.H., Mathias U. (1982): Rollenentwicklung und Identität, Paderborn: Junfermann.*
- Petzold, H.G., Orth, I. (2012): „Genderintegrität“ als neues Leitparadigma für Supervision und Coaching in vielfältigen Kontexten – ein ko-reflexiver Beitrag zu „Genderkompetenz“. In: Abdul-Hussain (2012): Genderkompetenz in Supervision und Coaching. Wiesbaden: VS-Verlag. 195-298.*
- Petzold, H. G., Orth, I. (2017b): Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E. (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aistheis. S. 885-971.*
- Reichl Luthra, R., Haux, T. (2022): The mental load in separated families, *Journal of Family Research*, 34(2), 669-696. <https://doi.org/10.20377/jfr-743>*
- Robertson, L.G., Anderson, T.L., Lewis Hall M.E., Kim, C.L. (2019): Mothers and mental Labor: A phenomenological focus group study of family-related thinking work. *Psychology of Women Quarterly*, 42(2), 184-200. <https://doi.org/10.1177/0361684319825581>*
- Sagmeister, M. (2019): Mutterschutz, Papa-Monat und heteronormative Familienorganisation, *GENDER*, 3, 116-131. <https://doi.org/10.3224/gender.v11i3.08>*
- Schigl, B. (2018): *Psychotherapie und Gender. Konzepte. Forschung. Praxis*. 2. Aufl. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-20471-6>*

*Statistik Austria* (2009): Zeitverwendung 2008/09. Ein Überblick über geschlechtsspezifische Unterschiede. Endbericht der Bundesanstalt Statistik Österreich an die Bundesministerin für Frauen und Öffentlichen Dienst.  
[https://www.statistik.at/fileadmin/pages/298/zeitverwendung\\_08\\_09\\_ueberblick\\_geschlechtsspez\\_untersch.pdf](https://www.statistik.at/fileadmin/pages/298/zeitverwendung_08_09_ueberblick_geschlechtsspez_untersch.pdf)

*Weeks, A.C.* (2022): The political consequences of the mental load. *Working Paper*.