

hkk GESUNDHEITSREPORT | 2025

Mental Load und Müttergesundheit

Ergebnisse einer repräsentativen forsa-Befragung
von Müttern und Vätern im Auftrag der hkk



Inhalt

Seite

Vorwort	1
Einleitung	2
Methodik	3
Studienergebnisse	4
Zufriedenheit mit dem eigenen Leben	4
Aufgabenverteilung im Alltag	5
Aufgabenverteilung bei Haushaltstätigkeiten	5
Aufgabenverteilung bei der Planung und Organisation des Alltags	8
Bewertung der Aufgabenverteilung im Alltag	14
Mental Load	16
Bekanntheit des Begriffs „Mental Load“	16
Mental Load im Alltag	17
Unterstützende Maßnahmen im Alltag	26
Gesundheitszustand und -verhalten	32
Körperlicher und mentaler Gesundheitszustand	32
Gesundheitsverhalten	39
Exkurs: Einflussfaktoren auf Mental Load	47
Soziodemografische Struktur der Mütter und Väter	49
Anzahl und Alter der Kinder	49
Partnerschaft und Erziehungsmodelle	51
Erwerbstätigkeit	54
Zusammenfassung der Ergebnisse	56
Fazit und Interview	57
Literaturverzeichnis	59
Impressum	60

Vorwort

Mental Load ist kein privates Problem. Es betrifft das Gesundheitssystem, die Wirtschaft und das gesellschaftliche Miteinander. Wenn Eltern dauerhaft überlastet sind, suchen sie häufiger ärztliche Hilfe auf, reduzieren ihre Arbeitszeit oder geraten in finanzielle Schwierigkeiten. Auch das Familienleben leidet: Wer ständig innerlich auf Hochtouren läuft, hat weniger Geduld, weniger Energie und weniger Raum für die schönen Momente des Zusammenlebens.

Doch es gibt Wege, diese unsichtbare Belastung abzufedern. Der erste Schritt ist, Mental Load sichtbar zu machen. Erst wenn Aufgaben und Verantwortlichkeiten offen benannt werden, zeigt sich, wie ungleich sie verteilt sind. Ebenso entscheidend ist, Verantwortung zu teilen – nicht nur die praktische Umsetzung von Aufgaben, sondern auch das „Dran-Denken“. Unterstützung durch politische Rahmenbedingungen wie bessere Kinderbetreuung, flexible Arbeitszeiten und faire Steuerregelungen kann Eltern zusätzlich entlasten.

Mental Load beschreibt die unsichtbare Dauerbelastung, die entsteht, wenn eine Person allein für das Denken, Planen und Organisieren des Alltags verantwortlich ist. Besonders Frauen und Mütter tragen diese Last – mit spürbaren Folgen für Gesundheit, Gleichstellung und Lebensqualität. Je klarer wir diese Mechanismen erkennen, desto besser können wir die Verantwortung auf mehrere Schultern verteilen.

Für uns als Krankenkasse ist das Thema von besonderer Bedeutung. Gesundheit endet nicht an der Tür zur Arztpraxis, sondern wird im Alltag gestaltet. Wenn mentale Überlastung dauerhaft zu Stress, Erschöpfung und Krankheit führt, betrifft das nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch das Versorgungssystem. Prävention bedeutet deshalb, die Ursachen von Belastung frühzeitig zu erkennen und Wege aufzuzeigen, wie Familien gestärkt und entlastet werden können. Als hkk möchten wir mit diesem Report einen Beitrag dazu leisten, Mental Load und dessen gesundheitliche Auswirkungen sichtbar zu machen, die Diskussion darüber zu fördern und Ansatzpunkte für konkrete Verbesserungen aufzuzeigen.

Der hkk-Gesundheitsreport gliedert sich in drei Teile: Zunächst wird dargestellt, was wir bisher über Mental Load wissen. Im zweiten Teil folgen die Ergebnisse einer repräsentativen forsa-Umfrage zu Mental Load und Müttergesundheit. Abschließend werden die Ergebnisse zusammengefasst und eingeordnet – mit dem Ziel, gemeinsam Wege aufzuzeigen, wie sich die Situation verändern und die Last gerechter verteilen lässt.

Einleitung: Mental Load – wenn der Kopf nicht mehr abschaltet

Sontje Terveen

Es ist spät am Abend, die Kinder schlafen endlich, die Küche ist aufgeräumt. Eigentlich könnte Ruhe einkehren. Doch im Kopf rattert es weiter: Morgen braucht die Tochter Sportsachen, der Kühlschrank ist leer, nächste Woche hat die Schwiegermutter Geburtstag. Anstatt abzuschalten, läuft innerlich eine endlose To-do-Liste. Dieses Phänomen trägt einen Namen: Mental Load.

Die französische Zeichnerin Emma prägte den Begriff mit ihrem Comic-Sammelband „the Mental Load“ (Emma, 2017). Seit 2020 wird die Thematik durch Autorinnen wie Patricia Cammarata („Raus aus der Mental-Load-Falle“, 2020), Laura Fröhlich („Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles! Was Eltern gewinnen, wenn sie den Mental Load teilen“, 2020) und Jo Lücke (Für Sorge: Wie Equal Care euer Familienleben rettet“, 2024) auch in Deutschland diskutiert. Die Autorinnen haben das Phänomen in der öffentlichen Debatte verankert.

Gemeint ist mit Mental Load die unsichtbare Last, die entsteht, wenn man nicht nur Aufgaben erledigt, sondern auch dafür verantwortlich ist, dass sie überhaupt gesehen, geplant und rechtzeitig umgesetzt werden. Es ist die gedankliche Dauerbereitschaft, die im Hintergrund abläuft – oft so selbstverständlich, dass sie gar nicht auffällt.

Anders als beim Kochen, Putzen oder Wäschewaschen ist kognitive – gedanklich stattfindende – Sorgearbeit unsichtbar. Sie spielt sich im Kopf ab. Wer sorgt dafür, dass beim Kita-Sommerfest jemand einen Kuchen mitbringt? Wer merkt sich, dass die Turnschuhe bald zu klein werden? Wer ruft rechtzeitig beim Kinderarzt an? Diese Verantwortung verschwindet nicht, wenn die Arbeit erledigt ist. Sie bleibt im Kopf – Tag und Nacht.

Besonders belastend ist, dass Mental Load keinen Feierabend oder Urlaub kennt – vergleichbar mit einem ständigen Bereitschaftsdienst – nur ohne Bezahlung und Anerkennung. Diese ständige Erreichbarkeit kann negative gesundheitliche Folgen haben. Das zeigen beispielsweise Studien aus der Arbeitswelt: Menschen im Bereitschaftsdienst berichten häufiger von Schlafproblemen, Erschöpfung und Depressionen (Hassler et al. 2016; Wagner et al. 2018).

Warum betrifft Mental Load vor allem Frauen? Mütter übernehmen trotz aller Fortschritte weiterhin den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit. Der sogenannte Gender Care Gap zeigt: In Paarhaushalten mit Kindern leisten Frauen rund 44 % mehr Sorgearbeit als Männer (BMFSFJ 2025) und die mentale Arbeit – das Denken und Planen – ist darin nicht mal mit einberechnet.

Aus der Kombination von „sichtbaren“ Aufgaben (der Erwerbs- und Sorgearbeit) sowie von „unsichtbaren“ Aufgaben also der Mental Load entsteht ein hohes Stresslevel. Das bleibt nicht ohne Folgen. Die Gesundheitsforschung zeigt, dass Stress zu Schlafstörungen, innerer Unruhe und chronischer Müdigkeit führen kann. Ebenso erhöht sich durch die dauerhafte Belastung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burnout und Depressionen (Bundesministerium für Gesundheit 2016).

In besonderem Maße belastet sind Alleinerziehende: Sie müssen Erwerbsarbeit, Haushalt und Kinderorganisation allein stemmen. Studien belegen, dass sie deutlich häufiger gesundheitlich beeinträchtigt sind als Mütter in Partnerschaften (Sperlich et al. 2011; Rattay et al. 2024).

Noch steckt die Forschung zu Mental Load und dessen Gesundheitsfolgen in den Kinderschuhen. Es gibt zwar Hinweise darauf, dass Frauen durch kognitive Sorgearbeit belastet sind und häufiger Konflikte zwischen Familie und Beruf erleben (Haupt & Gelbgiser 2024), doch repräsentative Daten für Deutschland fehlen weitgehend.

Aus diesem Grund hat die hkk Krankenkasse die forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH damit beauftragt, eine repräsentative Befragung zum Thema „Mental Load und Müttergesundheit“ durchzuführen – mit dem Ziel, eine bestehende Forschungslücke zu schließen und verlässliche Daten für die öffentliche Diskussion bereitzustellen.

Methodik

Zentrale Themen der Befragung waren die Aufgabenverteilung bei Haushaltstätigkeiten sowie bei der Planung und Organisation des Alltags, die dadurch erlebte mentale Belastung sowie unterstützende Maßnahmen im Alltag. Zudem wurden einige Fragen zum Gesundheitszustand und -verhalten gestellt.

Die Erhebung wurde im Rahmen des Online-Panels forsa.omninet durchgeführt.

Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.002 Mütter von Kindern unter 18 Jahren befragt. Um die Ergebnisse vergleichen zu können, wurden zusätzlich 502 Väter von Kindern unter 18 Jahren befragt. Die Erhebung fand vom 23. Juli bis zum 8. August 2025 statt.

Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Fall +/- 2,5 Prozentpunkte in der Gesamtstichprobe) auf die Grundgesamtheit der Mütter übertragen werden.

Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisteil vorgestellt.

Studienergebnisse

Zufriedenheit mit dem eigenen Leben

Zu Beginn der Befragung wurden die Befragten gebeten anzugeben, wie zufrieden sie – insgesamt gesehen – mit ihrem Leben sind.

Die große Mehrheit der Mütter (84 %) ist alles in allem sehr zufrieden (20 %) bzw. zufrieden (64 %) mit dem eigenen Leben. Nur wenige Mütter (16 %) geben an, mit ihrem Leben weniger zufrieden bzw. unzufrieden zu sein.

In Anhängigkeit von dem Alter der Mütter und der Anzahl der Kinder im Haushalt zeigen sich in dieser Frage nur geringe Unterschiede.

Auch von den befragten Vätern zeigt sich eine große Mehrheit (85 %) sehr zufrieden (23 %) bzw. zufrieden (62 %) mit dem eigenen Leben, nur wenige sind mit ihrem Leben weniger zufrieden bzw. unzufrieden (14 %).

Zufriedenheit mit dem eigenen Leben

		Mit ihrem Leben sind alles in allem		
		sehr zufrieden	zufrieden	weniger zufrieden/ unzufrieden
		%	%	%
Mütter insgesamt		20	64	16
unter 40-Jährige		16	71	12
40- bis 49-Jährige		20	65	14
50 Jahre und älter		22	59	20
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	18	64	18
	2	20	67	12
	3 und mehr	26	56	18
Väter insgesamt		23	62	14

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Aufgabenverteilung im Alltag

Aufgabenverteilung bei Haushaltstätigkeiten

Im Anschluss wurde die Frage gestellt, wer sich bei den Befragten zuhause normalerweise um verschiedene Aufgaben im Haushalt kümmert.

Eine sehr große Mehrheit der befragten Mütter (81 %) gibt an, dass sie sich ausschließlich bzw. überwiegend selbst um die Wäsche kümmern – also z. B. um Wäsche waschen, bügeln oder zusammenlegen. Jeweils rund zwei Drittel kümmern sich nach eigenen Angaben zudem (ausschließlich bzw. überwiegend) selbst um Putzen (69 %), Kochen und Essen zubereiten (66 %) sowie Einkaufen gehen (61 %). Bei diesen Tätigkeiten sagt maximal jede zehnte Mutter, dass sich darum (ausschließlich bzw. überwiegend) andere Haushaltsmitglieder kümmern. Dass ausschließlich bzw. überwiegend sie selbst sich um die Gartenarbeit kümmern, gibt ein Drittel (33 %) der Mütter an.

Nur rund jede fünfte Mutter kümmert sich ausschließlich bzw. überwiegend selbst um Reparaturen, z.B. von Einrichtungsgegenständen oder technischen Geräten (18 %) – hier geben fast zwei Drittel (61 %) an, dass sich darum in erster Linie andere Haushaltsmitglieder kümmern.

Aufgabenverteilung bei Haushaltstätigkeiten aus Sicht der Mütter

	Um die folgenden Aufgaben im Haushalt kümmern sich normalerweise				
	ausschließlich selbst	überwiegend selbst	ungefähr gleich verteilt	überwiegend andere	ausschließlich andere
	%	%	%	%	%
Wäsche (z. B. Wäsche waschen, bügeln oder zusammenlegen)	45	35	13	5	1
Putzen (z.B. staubwischen, staubsaugen, das Bad putzen)	26	44	21	9	1
Kochen, Essen zubereiten	21	45	24	8	1
Einkaufen gehen (z.B. Lebensmittel oder andere Dinge des täglichen Bedarfs)	22	40	29	9	1
Gartenarbeit	10	22	30	18	3
Reparaturen (z.B. von Einrichtungsgegenständen oder technischen Geräten)	7	12	19	45	16

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe bzw. „diese Aufgaben fallen bei uns nicht an“

Von den Vätern gibt jeweils nur eine Minderheit an, dass sie sich zuhause ausschließlich bzw. überwiegend selbst um Wäsche (18 %), Putzen (14 %) sowie Kochen und Essen zubereiten (26 %) kümmern.

Um den Einkauf (32 %) und die Gartenarbeit (38 %) kümmert sich nach eigenen Angaben jeweils rund ein Drittel der Väter in erster Linie selbst.

Eine sehr große Mehrheit (87 %) der Väter sagt, dass sie sich selbst (ausschließlich bzw. überwiegend) um Reparaturen im Haushalt kümmern.

Die Einschätzungen der Väter stimmen somit weitgehend mit den Angaben der Mütter überein: Während für Wäsche, Putzen, Kochen und den Einkauf in den meisten Fällen die Mütter zuständig sind, kümmern sich die Väter in der Regel um die anfallenden Reparaturen.

Die Väter meinen jedoch etwas häufiger als die Mütter, dass Wäsche, Putzen, Kochen und Einkauf ungefähr gleichverteilt sind. Ebenso sehen die Mütter die Reparaturtätigkeiten häufiger als die Väter als gleichmäßig aufgeteilt.

Aufgabenverteilung bei Haushaltstätigkeiten aus Sicht der Väter

	Um die folgenden Aufgaben im Haushalt kümmern sich normalerweise				
	ausschließlich selbst	überwiegend selbst	ungefähr gleich verteilt	überwiegend andere	ausschließlich andere
	%	%	%	%	%
Wäsche (z. B. Wäsche waschen, bügeln oder zusammenlegen)	6	12	22	45	15
Putzen (z.B. staubwischen, staubsaugen, das Bad putzen)	3	11	33	46	7
Kochen, Essen zubereiten	5	20	31	36	6
Einkaufen gehen (z.B. Lebensmittel oder andere Dinge des täglichen Bedarfs)	8	23	38	28	2
Gartenarbeit	11	27	31	14	2
Reparaturen (z.B. von Einrichtungsgegenständen oder technischen Geräten)	41	45	9	2	1

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe bzw. „diese Aufgaben fallen bei uns nicht an“

Mütter, die in Teilzeit arbeiten oder nicht erwerbstätig sind, sagen noch häufiger als die in Vollzeit tätigen Mütter, dass sie sich ausschließlich bzw. überwiegend selbst um Wäsche, Putzen, Kochen und den Einkauf kümmern. Aber auch unter den in Vollzeit beschäftigten Müttern gibt dies jeweils eine (deutliche) Mehrheit an.

Aufgabenverteilung bei Haushaltstätigkeiten im Vergleich

		Es kümmern sich um die Aufgaben im Haushalt ausschließlich/überwiegend selbst					
		Wäsche	Putzen	Kochen, Essen zubereiten	Einkaufen gehen	Gartenarbeit	Reparaturen
		%	%	%	%	%	%
Mütter insgesamt		81	69	66	61	33	18
unter 40-Jährige		79	68	67	60	29	12
40- bis 49-Jährige		82	73	68	65	34	18
50 Jahre und älter		82	69	64	60	36	24
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	80	68	67	60	33	20
	2	83	69	63	61	30	16
	3 und mehr	80	79	69	70	43	19
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	75	61	57	53	28	23
	Teilzeit	84	72	69	65	35	16
	nein	86	79	72	63	35	18
Väter insgesamt		18	14	26	32	38	87

Aufgabenverteilung bei der Planung und Organisation des Alltags

Neben den üblichen Haushaltstätigkeiten fallen im Haushalt auch Aufgaben an, die mit der Unterstützung anderer Personen oder mit der Planung und Organisation des Alltags zu tun haben.

Eine sehr große Mehrheit der befragten Mütter gibt an, dass sie sich ausschließlich bzw. überwiegend selbst darum kümmern, Impf- oder Vorsorgetermine im Blick zu behalten bzw. Arzttermine der Kinder zu organisieren (90 %), an Geburtstage zu denken und Geschenke zu besorgen (89 %), Kleidung der Kinder zu kaufen oder auszusortieren (88 %) und Schul- oder Kita-Angelegenheiten zu koordinieren (81 %).

Auch kümmern sich jeweils drei Viertel der Mütter ausschließlich bzw. überwiegend selbst darum, die Freizeitgestaltung zu organisieren (76 %) sowie einen Überblick über die Haushaltsvorräte zu behalten und Mahlzeiten zu planen (73 %). Knapp zwei Drittel (61 %) kümmern sich zudem ausschließlich bzw. überwiegend selbst um die Betreuung der Kinder, 50 Prozent um die Planung und Organisation der Finanzen.

Um Haustiere sowie um die Pflege oder Unterstützung von hilfsbedürftigen Angehörigen kümmern sich jeweils 28 Prozent der Mütter ausschließlich bzw. überwiegend selbst – wobei diese Aufgaben in vielen Haushalten nicht anfallen.

Bei nahezu allen abgefragten Aufgaben geben deutlich weniger als 10 Prozent der Mütter an, dass sich um diese Aufgaben überwiegend bzw. ausschließlich andere Personen im Haushalt kümmern. Einzige Ausnahme sind die Finanzen (z. B. Haushaltsbuch oder Steuererklärung) – hier sagen 21 Prozent der Mütter, dass sich darum in erster Linie andere kümmern.

Aufgabenverteilung bei der Planung und Organisation des Alltags aus Sicht der Mütter I

	Um die folgenden Aufgaben im Haushalt kümmern sich normalerweise				
	ausschließlich selbst	überwiegend selbst	ungefähr gleich verteilt	überwiegend andere	ausschließlich andere
	%	%	%	%	%
Impf- oder Vorsorgetermine im Blick behalten bzw. Arzttermine der Kinder organisieren	64	26	7	2	0
an Geburtstage denken und Geschenke besorgen	48	40	9	1	0
Kleidung der Kinder kaufen oder aussortieren	59	29	7	2	1
Schul- oder Kita-Angelegenheiten koordinieren	50	31	14	2	0
Freizeitgestaltung organisieren (z.B. Verabredungen der Kinder, Familienfeiern, Ausflüge, Ferien)	29	47	21	2	0
Überblick über die Haushaltsvorräte behalten und Mahlzeiten planen	38	36	21	5	0
Kinder betreuen (z. B. Spielen, zu Bett bringen, Hausaufgabenhilfe, Fahrdienste)	16	46	34	2	1
Finanzen planen und organisieren (z. B. Haushaltsbuch, Steuererklärung)	30	20	29	16	5
Kümmern um Haustiere (z. B. füttern, mit dem Hund spazieren gehen)	8	19	25	4	1
Pflege oder Unterstützung von hilfsbedürftigen Angehörigen	12	15	11	4	0

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe bzw. „diese Aufgaben fallen bei uns nicht an“

Zwischen den verschiedenen Altersgruppen zeigen sich keine wesentlichen Unterschiede. Allerdings steigt mit zunehmendem Alter der Mütter der Anteil derjenigen, die hilfsbedürftige Angehörige haben und diese (ausschließlich bzw. überwiegend) pflegen und unterstützen.

Aufgabenverteilung bei der Planung und Organisation des Alltags aus Sicht der Mütter II

Es kümmern sich ausschließlich/ überwiegend selbst:	Mütter insgesamt	unter 40-Jährige	40- bis 49-Jährige	50 Jahre und älter
	%	%	%	%
Impf- oder Vorsorgetermine im Blick behalten bzw. Arzttermine der Kinder organisieren	90	89	91	91
an Geburtstage denken und Geschenke besorgen	89	90	91	87
Kleidung der Kinder kaufen oder aussortieren	88	93	92	83
Schul- oder Kita-Angelegenheiten koordinieren	81	76	83	83
Freizeitgestaltung organisieren (z.B. Verabredungen der Kinder, Familienfeiern, Ausflüge, Ferien)	76	80	78	70
Überblick über die Haushaltsvorräte behalten und Mahlzeiten planen	73	73	77	72
Kinder betreuen (z. B. Spielen, zu Bett bringen, Hausaufgabenhilfe, Fahrdienste)	61	61	64	60
Finanzen planen und organisieren (z. B. Haushaltsbuch, Steuererklärung)	50	44	51	53
Kümmern um Haustiere (z. B. füttern, mit dem Hund spazieren gehen)	28	21	26	34
Pflege oder Unterstützung von hilfsbedürftigen Angehörigen	28	19	23	37

Dass sie sich ausschließlich bzw. überwiegend selbst um die Kinderbetreuung kümmern (z. B. Spielen, zu Bett bringen, Hausaufgabenhilfe, Fahrdienste), geben in Teilzeit bzw. nicht erwerbstätige Mütter noch häufiger an als Mütter, in die in Vollzeit arbeiten.

Aufgabenverteilung bei der Planung und Organisation des Alltags aus Sicht der Mütter III

Es kümmern sich ausschließlich/überwiegend selbst:	Mütter insgesamt	Anzahl Kinder im Haushalt:			Eigene Erwerbstätigkeit:		
		1	2	3 und mehr	Vollzeit	Teilzeit	nein
	%	%	%	%	%	%	%
Impf- oder Vorsorgetermine im Blick behalten bzw. Arzttermine der Kinder organisieren	90	90	89	94	80	95	90
an Geburtstage denken und Geschenke besorgen	89	89	88	90	84	91	89
Kleidung der Kinder kaufen oder aussortieren	88	85	91	96	84	91	89
Schul- oder Kita-Angelegenheiten koordinieren	81	78	84	86	70	89	70
Freizeitgestaltung organisieren (z.B. Verabredungen der Kinder, Familienfeiern, Ausflüge, Ferien)	76	73	77	85	66	81	73
Überblick über die Haushaltsvorräte behalten und Mahlzeiten planen	73	75	70	78	65	79	69
Kinder betreuen (z. B. Spielen, zu Bett bringen, Hausaufgabenhilfe, Fahrdienste)	61	61	59	70	49	68	65
Finanzen planen und organisieren (z. B. Haushaltsbuch, Steuererklärung)	50	53	45	48	59	45	46
Kümmern um Haustiere (z. B. füttern, mit dem Hund spazieren gehen)	28	29	25	29	28	30	20
Pflege oder Unterstützung von hilfsbedürftigen Angehörigen	28	31	23	23	23	30	24

Von den Vätern gibt jeweils nur eine kleine Minderheit an, dass sie sich zuhause ausschließlich bzw. überwiegend selbst um die genannten Aufgaben kümmern.

Eine Ausnahme bilden die Finanzen: Hier sagen zwei Drittel (66 %) der befragten Väter, dass sie sich darum in erster Linie selbst kümmern.

Aufgabenverteilung bei der Planung und Organisation des Alltags aus Sicht der Väter

	Um die folgenden Aufgaben im Haushalt kümmern sich normalerweise				
	ausschließlich selbst %	überwiegend selbst %	ungefähr gleich verteilt %	überwiegend andere %	ausschließlich andere %
Impf- oder Vorsorgetermine im Blick behalten bzw. Arzttermine der Kinder organisieren	4	8	29	38	20
an Geburtstage denken und Geschenke besorgen	1	9	34	47	9
Kleidung der Kinder kaufen oder aussortieren	2	3	17	51	25
Schul- oder Kita-Angelegenheiten koordinieren	3	10	34	39	10
Freizeitgestaltung organisieren (z.B. Verabredungen der Kinder, Familienfeiern, Ausflüge, Ferien)	2	10	53	32	3
Überblick über die Haushaltsvorräte behalten und Mahlzeiten planen	6	17	41	29	5
Kinder betreuen (z. B. Spielen, zu Bett bringen, Hausaufgabenhilfe, Fahrdienste)	2	11	58	26	1
Finanzen planen und organisieren (z. B. Haushaltsbuch, Steuererklärung)	29	37	26	6	2
Kümmern um Haustiere (z. B. füttern, mit dem Hund spazieren gehen)	2	10	22	12	2
Pflege oder Unterstützung von hilfsbedürftigen Angehörigen	1	6	16	6	2

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe bzw. „diese Aufgaben fallen bei uns nicht an“

Die Einschätzungen der Väter decken sich somit auch hier zunächst mit den Angaben der Mütter: Für nahezu alle genannten Aufgaben sind in den allermeisten Fällen die Mütter zuständig, nur sehr selten die Väter. Einzig bei den Finanzen ist ein Großteil der Mütter sowie auch der Väter der Ansicht, sich darum ausschließlich bzw. überwiegend selbst zu kümmern.

Auffällig ist jedoch, dass die Väter deutlich häufiger als die Mütter der Auffassung sind, die genannten Aufgaben seien ungefähr gleich verteilt. Insbesondere betrifft dies die Organisation der Freizeitgestaltung sowie die Betreuung der Kinder.

Aufgabenverteilung bei der Planung und Organisation des Alltags im Vergleich

Es kümmern sich ausschließlich/überwiegend selbst:	Mütter insgesamt %	Väter insgesamt %
Impf- oder Vorsorgetermine im Blick behalten bzw. Arzttermine der Kinder organisieren	90	12
an Geburtstage denken und Geschenke besorgen	89	10
Kleidung der Kinder kaufen oder aussortieren	88	5
Schul- oder Kita-Angelegenheiten koordinieren	81	13
Freizeitgestaltung organisieren (z.B. Verabredungen der Kinder, Familienfeiern, Ausflüge, Ferien)	76	12
Überblick über die Haushaltsvorräte behalten und Mahlzeiten planen	73	23
Kinder betreuen (z. B. Spielen, zu Bett bringen, Hausaufgabenhilfe, Fahrdienste)	61	13
Finanzen planen und organisieren (z. B. Haushaltsbuch, Steuererklärung)	50	66
Kümmern um Haustiere (z. B. füttern, mit dem Hund spazieren gehen)	28	12
Pflege oder Unterstützung von hilfsbedürftigen Angehörigen	28	7

Bewertung der Aufgabenverteilung im Alltag

Die Befragten, die mit einem Partner bzw. einer Partnerin zusammenleben, wurden gebeten anzugeben, inwieweit sie die Verteilung der anfallenden Aufgaben als gerecht bzw. ungerecht empfinden.

Knapp zwei Drittel der Mütter (61 %) geben an, dass sie die Aufgabenverteilung in der Partnerschaft alles in allem als sehr bzw. eher gerecht empfinden. Gut ein Drittel (37 %) empfindet die Verteilung der Aufgaben hingegen als eher bzw. sehr ungerecht.

Dass sie die Aufgabenverteilung als ungerecht wahrnehmen, sagen erwerbstätige Mütter etwas häufiger als nicht erwerbstätige. Überdurchschnittlich häufig geben dies zudem die Mütter an, die sich durch die Familienorganisation stark belastet fühlen.

Die befragten Väter empfinden die Aufgabenverteilung in der Partnerschaft deutlich häufiger als die Mütter als gerecht (82 %). Nur wenige (15 %) nehmen diese als ungerecht wahr.

Sind die Aufgaben gerecht verteilt?

		Die Aufgabenverteilung in der Partnerschaft empfinden alles in allem als	
		sehr/eher gerecht	eher/sehr ungerecht
		%	%
Mütter insgesamt		61	37
unter 40-Jährige		62	36
40- bis 49-Jährige		59	37
50 Jahre und älter		61	36
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	57	40
	2	64	33
	3 und mehr	67	31
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	58	40
	Teilzeit	61	37
	nein	65	31
Belastung durch Familienorganisation:	gering	88	12
	mittel	80	16
	stark	47	50
Väter insgesamt		82	15

Basis: Befragte, die mit Partner/-in zusammenleben;
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

Mental Load

Bekanntheit des Begriffs „Mental Load“

Im Anschluss wurde den Befragten der Begriff des „Mental Load“, oder auch mentale Last, erläutert. Dieser Begriff bezeichnet die psychische Belastung, die durch ständiges Planen, Organisieren und Verantworten von Alltagsaufgaben entsteht, insbesondere im Bereich Familie und Haushalt. Mental Load ist oft unsichtbar, da es sich um gedankliche Prozesse handelt, die nicht direkt als Arbeit wahrgenommen werden.

Knapp zwei Drittel der Mütter (62 %) hatten diesen Begriff vor der Befragung schon einmal gehört. Bei gut einem Drittel (38 %) war dies nicht der Fall.

Jüngere Mütter unter 40 Jahren kannten den Begriff „Mental Load“ etwas häufiger als die 40- bis 49-jährigen und deutlich häufiger als die ab 50-jährigen Mütter.

Von den Vätern hatte gut die Hälfte (53 %) schon einmal von „Mental Load“ gehört.

Bekanntheit des Begriffs „Mental Load“

Es haben von dem Begriff „Mental Load“ schon einmal gehört

	ja, schon einmal gehört	nein, noch nicht gehört
	%	%

		ja, schon einmal gehört	nein, noch nicht gehört
		%	%
Mütter insgesamt		62	38
unter 40-Jährige		78	22
40- bis 49-Jährige		67	33
50 Jahre und älter		46	54
Haushaltsgröße (Personen):	bis 3	54	46
	4	67	33
	5 und mehr	74	26
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	53	47
	2	73	27
	3 und mehr	69	31
Väter insgesamt		53	47

Mental Load im Alltag

Nahezu alle befragten Mütter denken im Alltag (fast) immer (46 %) bzw. zumindest häufig (48 %) an Dinge, die noch erledigt, geplant oder organisiert werden müssen. Nur sehr wenige Mütter geben an, nur manchmal (5 %) bzw. selten oder nie (1 %) an solche „To Dos“ zu denken.

Dass sie (fast) immer an Dinge denken, die noch erledigt, geplant oder organisiert werden müssen, sagen Mütter mit 3 oder mehr Kindern im Haushalt noch häufiger als Mütter mit 1 oder 2 Kindern. Überdurchschnittlich häufig geben dies zudem Mütter an, die sich durch die Familienorganisation stark belastet fühlen.

Bei den Vätern sagt mit 17 Prozent ein deutlich geringerer Anteil als bei den Müttern, dass sie (fast) immer an Dinge denken, die noch erledigt, geplant oder organisiert werden müssen. 59 Prozent denken häufig an „To Dos“. Ein Viertel denkt daran nur manchmal (22 %) bzw. selten oder nie (3 %).

Gedanken an „To Dos“

		Es denken im Alltag an Dinge, die noch erledigt, geplant oder organisiert werden müssen			
		(fast) immer	häufig	manchmal	selten/nie
		%	%	%	%
Mütter insgesamt		46	48	5	1
unter 40-Jährige		49	46	4	1
40- bis 49-Jährige		48	45	6	0
50 Jahre und älter		44	50	5	1
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	44	50	5	1
	2	48	46	6	1
	3 und mehr	57	41	3	0
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	51	47	2	0
	3 unter 6 Jahre	55	40	4	2
	6 bis unter 10 Jahre	49	47	3	1
	10 bis unter 14 Jahre	47	47	5	0
	14 Jahre und älter	43	50	6	1
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	42	51	5	1
	Teilzeit	49	46	4	1
	nein	44	51	5	0
Belastung durch Familienorganisation:	gering	21	62	13	3
	mittel	29	61	9	1
	stark	58	40	1	0
Väter insgesamt		17	59	22	3

Anschließend wurden die Befragten gebeten anzugeben, wie sehr sie selbst sich im Allgemeinen dadurch belastet fühlen, Aufgaben rund um Familie und Haushalt zu planen und zu organisieren und den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten. Zur Verfügung stand dabei eine Skala von 0 für „gar nicht“ bis 10 für „sehr stark“.

Nur 14 Prozent der Mütter fühlen sich (gar) nicht dadurch belastet, Aufgaben rund um die Familie und den Haushalt zu planen und zu organisieren und den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten (Skalenwerte 0 bis 3).

23 Prozent geben eine mittlere Belastung an (Skalenwerte 4 bis 6).

Mit 62 Prozent sagt eine große Mehrheit der Mütter, dass sie sich (sehr) stark dadurch belastet fühlen, Aufgaben rund um Familie und Haushalt zu planen und zu organisieren und den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten (Skalenwerte 7 bis 10).

Bei den Vätern fühlen sich 29 Prozent dadurch (gar) nicht belastet. 39 Prozent berichten von einer mittleren Belastung. Der Anteil der Väter, die sich (sehr) stark durch Mental Load belastet fühlen, liegt bei 31 Prozent – und damit nur halb so hoch wie der Anteil der Mütter.

Einschätzung der eigenen Belastung durch Mental Load

Es fühlen sich selbst im Allgemeinen dadurch belastet, Aufgaben rund um die Familie und Haushalt zu planen und zu organisieren und den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten

		(gar) nicht (Werte 0-3) %	mittel (Werte 4-6) %	(sehr) stark (Werte 7-10) %
Mütter insgesamt		14	23	62
unter 40-Jährige		13	25	61
40- bis 49-Jährige		12	22	65
50 Jahre und älter		16	23	61
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	17	22	60
	2	9	26	64
	3 und mehr	10	24	66
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	16	31	53
	3 unter 6 Jahre	8	19	73
	6 bis unter 10 Jahre	11	20	69
	10 bis unter 14 Jahre	11	21	67
	14 Jahre und älter	16	27	56
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	15	23	62
	Teilzeit	13	23	64
	nein	14	26	59
Unterstützung von anderen:	ja	14	23	63
	nein	14	24	61
Bewusste Auszeiten/ Pausen:	häufig	26	30	43
	eher selten oder nie	9	21	69
Väter insgesamt		29	39	31

33 Prozent der Mütter geben an, dass sie (fast) jeden Tag allein für das Funktionieren des Familienalltags zuständig sind. Bei 30 Prozent kommt dies an mehr als der Hälfte der Tage vor, bei ebenfalls 30 Prozent an einzelnen Tagen. 7 Prozent geben an, dass dies nie vorkommt.

27 Prozent der Mütter können (fast) jeden Tag gedanklich nicht abschalten. Bei 26 Prozent kommt dies an mehr als der Hälfte der Tage vor, bei 40 Prozent an einzelnen Tagen. 7 Prozent geben an, dass dies nie vorkommt.

Dass sie (fast) jeden Tag durch die Vielzahl der Aufgaben überfordert sind, sagen 9 Prozent der befragten Mütter. Bei 21 Prozent kommt dies an mehr als der Hälfte der Tage vor, bei 62 Prozent an einzelnen Tagen. 7 Prozent geben an, dass sie nie durch die Vielzahl der Aufgaben überfordert sind.

Auswirkungen des Mental Loads aus Sicht der Mütter

Dass sie...	...kommt in ihrem Alltag vor			
	(fast) jeden Tag %	an mehr als der Hälfte der Tage %	an einzelnen Tagen %	nie %
... allein für das Funktionieren des Familien-alltags zuständig sind	33	30	30	7
... gedanklich nicht abschalten können	27	26	40	7
... durch die Vielzahl der Aufgaben überfordert sind	9	21	62	7

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Unter den Vätern sagen nur 3 Prozent, dass sie (fast) jeden Tag allein für das Funktionieren des Familienalltags zuständig sind. Bei 12 Prozent kommt dies an mehr als der Hälfte der Tage vor, bei 47 Prozent an einzelnen Tagen. 35 Prozent geben an, dass dies nie vorkommt.

12 Prozent der Väter können (fast) jeden Tag gedanklich nicht abschalten. Bei 22 Prozent kommt dies an mehr als der Hälfte der Tage vor, bei 54 Prozent an einzelnen Tagen. 13 Prozent sagen, dass dies nie vorkommt.

Dass sie (fast) jeden Tag durch die Vielzahl der Aufgaben überfordert sind, sagen nur 2 Prozent der befragten Väter. Bei 9 Prozent kommt dies an mehr als der Hälfte der Tage vor, bei 69 Prozent an einzelnen Tagen. 19 Prozent geben an, dass sie nie durch die Vielzahl der Aufgaben überfordert sind.

Auswirkungen des Mental Loads aus Sicht der Väter

Dass sie...	...kommt in ihrem Alltag vor			
	(fast) jeden Tag	an mehr als der Hälfte der Tage	an einzelnen Tagen	nie
	%	%	%	%
... allein für das Funktionieren des Familienalltags zuständig sind	3	12	47	35
... gedanklich nicht abschalten können	12	22	54	13
... durch die Vielzahl der Aufgaben überfordert sind	2	9	69	19

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Mütter sagen somit deutlich häufiger als Väter, dass sie an mehr als der Hälfte der Tage allein für das Funktionieren des Familienalltags zuständig sind, gedanklich nicht abschalten können und durch die Vielzahl der Aufgaben überfordert sind.

Überdurchschnittlich häufig treffen alle genannten Aussagen auf die Mütter zu, die sich durch die Familienorganisation stark belastet fühlen.

Auswirkungen des Mental Loads im Vergleich

Es kommt (fast) jeden Tag oder an mehr als der Hälfte der Tage vor, dass sie...

		allein für das Funktionieren des Familienalltags zuständig sind	gedanklich nicht abschalten können	durch die Vielzahl der Aufgaben überfordert sind
		%	%	%
Mütter insgesamt		63	53	30
unter 40-Jährige		60	54	30
40- bis 49-Jährige		64	54	27
50 Jahre und älter		64	50	30
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	61	52	30
	2	64	52	26
	3 und mehr	69	60	42
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	55	48	26
	3 unter 6 Jahre	65	62	38
	6 bis unter 10 Jahre	64	56	33
	10 bis unter 14 Jahre	69	59	30
	14 Jahre und älter	62	45	26
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	58	54	35
	Teilzeit	65	52	27
	nein	66	55	33
Belastung durch Familienorganisation:	gering	30	9	3
	mittel	43	27	8
	stark	78	72	44
Unterstützung von anderen:	ja	62	52	31
	nein	64	53	28
Väter insgesamt		15	34	11

Die Befragten, die mit einem Partner bzw. einer Partnerin zusammenleben, wurden gefragt, wer im Allgemeinen mehr damit beschäftigt ist, Aufgaben rund um Familie und Haushalt zu planen und zu organisieren und den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten.

Neun von zehn Müttern geben an, dass im Allgemeinen eindeutig (56 %) bzw. eher (34 %) sie selbst mehr damit beschäftigt sind. Jede zehnte Mutter (9 %) sieht hier keinen wesentlichen Unterschied. So gut wie keine befragte Mutter (1 %) meint, dass damit in erster Linie ihr Partner bzw. ihre Partnerin beschäftigt ist.

Der Anteil der Mütter, die meinen, dass sie selbst eindeutig mehr damit beschäftigt sind, Aufgaben rund um Familie und Haushalt zu planen und zu organisieren und den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten, ist unter den Nichterwerbstätigen und Teilzeiterwerbstätigen noch höher als bei den Vollzeit-erwerbstätigen. Überdurchschnittlich hoch ist er zudem bei denjenigen, die sich durch die Familienorganisation stark belastet fühlen.

Von den befragten Vätern meinen nur wenige, dass sie selbst eindeutig (2 %) bzw. eher (10 %) mehr mit Planung, Organisation und Überblick beschäftigt sind. 37 Prozent sehen hier keinen wesentlichen Unterschied. Die Hälfte der Väter nennt hier eher (41 %) bzw. eindeutig (9 %) die Partnerin bzw. den Partner.

Wer kümmert sich mehr um Planung, Organisation und Überblick?

Im Allgemeinen sind bzw. ist mehr damit beschäftigt, Aufgaben rund um Familie und Haushalt zu planen und zu organisieren und den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten

	eindeutig sie selbst	eher sie selbst	kein wesent- licher Unter- schied	eher ihr/e Partner/in	eindeutig ihr/e Partner/in	
	%	%	%	%	%	
Mütter insgesamt	56	34	9	1	0	
unter 40-Jährige	59	30	11	0	0	
40- bis 49-Jährige	59	32	8	1	0	
50 Jahre und älter	52	39	7	1	0	
	1	55	36	8	1	0
	2	56	34	9	0	0
Anzahl Kinder im Haushalt:	3 und mehr	67	23	9	1	0
	Vollzeit	45	39	15	1	0
Eigene Erwerbstätigkeit:	Teilzeit	61	32	7	1	0
	nein	62	33	5	0	0
	gering	41	43	14	1	1
Belastung durch Familien- organisation:	mittel	36	45	19	0	0
	stark	67	28	3	1	0
Väter insgesamt	2	10	37	41	9	

Basis: Befragte, die mit Partner/-in zusammenleben;
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

Unterstützende Maßnahmen im Alltag

Insgesamt 53 Prozent der befragten Mütter erhalten im Alltag bei der Betreuung ihrer Kinder oder bei Haushaltsaufgaben Unterstützung von anderen Personen außerhalb ihres Haushalts – z. B. von Großeltern, Freunden, Nachbarn, Haushaltshilfen oder Babysittern. Bei 18 Prozent ist dies regelmäßig der Fall, bei 34 Prozent gelegentlich. 47 Prozent erhalten keine solche Unterstützung durch andere Personen.

Je jünger die Kinder (und damit auch die Mütter selbst) sind, desto häufiger erhalten die Mütter tendenziell Unterstützung. Mütter mit mehreren Kindern im Haushalt bekommen zudem etwas häufiger Unterstützung von Personen außerhalb des Haushalts als Mütter mit nur einem Kind.

Bei den Vätern fallen die Ergebnisse sehr ähnlich aus: 15 Prozent erhalten regelmäßig, 37 Prozent gelegentlich und 48 Prozent keine Unterstützung durch Personen außerhalb ihres Haushalts.

Unterstützung durch Personen außerhalb des Haushalts

Im Alltag erhalten bei der Betreuung ihrer Kinder oder bei Haushaltsaufgaben Unterstützung von anderen Personen außerhalb ihres Haushalts

		ja, regelmäßig %	ja, gelegentlich %	nein %
Mütter insgesamt		18	34	47
unter 40-Jährige		25	37	37
40- bis 49-Jährige		16	40	43
50 Jahre und älter		13	29	58
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	15	33	51
	2	22	35	43
	3 und mehr	20	38	42
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	24	48	27
	3 unter 6 Jahre	28	40	30
	6 bis unter 10 Jahre	26	40	34
	10 bis unter 14 Jahre	17	35	47
	14 Jahre und älter	10	26	64
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	14	32	51
	Teilzeit	20	34	46
	nein	15	38	47
Väter insgesamt		15	37	48

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

84 Prozent der befragten Mütter nutzen im Alltag Kalender (z. B. Wand- bzw. Tischkalender oder digitale Kalender), um den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten. 62 Prozent verwenden dafür To-Do-Listen (handschriftlich oder digital, z.B. über eine App).

58 Prozent nutzen für einen besseren Überblick Erinnerungsmeldungen im Handy, 50 Prozent Zettel, z.B. an der Pinnwand.

4 Prozent greifen auf andere Methoden zurück.

Nur 3 Prozent der Mütter geben an, dass sie keine besonderen Methoden bzw. Hilfsmittel benutzen, um den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten.

Bei den Vätern fallen die Ergebnisse sehr ähnlich aus.

Methoden und Hilfsmittel, um den Überblick zu behalten

Um den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten, nutzen diese Methoden und Hilfsmittel:

	Kalender	To-Do-Listen	Erinnerungs- meldungen im Handy	Zettel, z.B. an der Pinnwand	andere	keine	
	%	%	%	%	%	%	
Mütter insgesamt	84	62	58	50	4	3	
unter 40-Jährige	86	67	61	39	6	3	
40- bis 49-Jährige	84	61	63	47	4	3	
50 Jahre und älter	82	58	53	60	3	4	
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	81	61	58	50	3	4
	2	86	60	58	49	5	3
	3 und mehr	90	69	56	56	6	1
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	79	62	59	49	6	4
	Teilzeit	87	62	58	52	3	3
	nein	84	62	55	48	7	4
Väter insgesamt	82	60	62	46	8	4	

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Nur rund ein Viertel der Mütter gibt an, dass sie sich sehr häufig (3 %) bzw. eher häufig (23 %) bewusst Auszeiten und Pausen nehmen und etwas nur für sich tun.

55 Prozent der Mütter tun dies eher selten, 19 Prozent (so gut wie) nie.

Je älter die Kinder im Haushalt sind, desto häufiger geben die Mütter tendenziell an, sich sehr bzw. eher häufig Auszeiten und Pausen zu nehmen. Deutlich häufiger als der Durchschnitt aller Befragten sagen dies zudem diejenigen, die sich durch die Familienorganisation nur gering belastet fühlen.

Die Antworten der Väter zeigen in dieser Frage keine wesentlichen Unterschiede zu den Antworten der Mütter.

Bewusste Auszeiten und Pausen

		Es nehmen sich bewusst Auszeiten und Pausen und tun etwas nur für sich			
		sehr häufig	eher häufig	eher selten	(so gut wie) nie
		%	%	%	%
Mütter insgesamt		3	23	55	19
unter 40-Jährige		3	22	54	21
40- bis 49-Jährige		3	21	57	18
50 Jahre und älter		3	25	55	17
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	3	26	56	15
	2	3	19	55	22
	3 und mehr	2	19	46	30
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	0	15	54	31
	3 unter 6 Jahre	1	17	50	31
	6 bis unter 10 Jahre	3	19	53	24
	10 bis unter 14 Jahre	1	23	57	18
	14 Jahre und älter	5	25	57	12
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	5	20	58	17
	Teilzeit	2	24	54	19
	nein	0	26	49	24
Belastung durch Familienorganisation:	gering	13	36	44	5
	mittel	2	31	55	11
	stark	1	17	57	24
Unterstützung von anderen:	ja	2	25	52	20
	nein	4	20	58	17
Väter insgesamt		2	21	59	16

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

Gesundheitszustand und -verhalten

Körperlicher und mentaler Gesundheitszustand

13 Prozent der Mütter beschreiben ihren allgemeinen Gesundheitszustand als sehr gut, weitere 59 Prozent als gut.

Dass ihr Gesundheitszustand weniger gut (22 %) oder schlecht (5 %) ist, gibt gut ein Viertel der Mütter an.

Mütter, die eine geringe Belastung durch die Familienorganisation erleben, bewerten ihren Gesundheitszustand deutlich besser als Mütter, die dies stark belastet.

Die befragten Väter bewerten ihren Gesundheitszustand im Durchschnitt etwas besser als die befragten Mütter.

Allgemeiner Gesundheitszustand

		Ihren allgemeinen Gesundheitszustand würden beschreiben als			
		sehr gut	gut	weniger gut	schlecht
		%	%	%	%
Mütter insgesamt		13	59	22	5
unter 40-Jährige		14	65	19	2
40- bis 49-Jährige		11	64	21	3
50 Jahre und älter		14	53	25	8
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	10	59	24	6
	2	17	61	20	2
	3 und mehr	15	55	20	9
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	18	68	13	1
	3 unter 6 Jahre	11	59	22	8
	6 bis unter 10 Jahre	12	62	22	4
	10 bis unter 14 Jahre	15	58	21	5
	14 Jahre und älter	15	58	23	5
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	12	57	26	5
	Teilzeit	15	62	19	4
	nein	9	50	28	12
Belastung durch Familienorganisation:	gering	24	68	3	5
	mittel	17	64	16	3
	stark	9	55	29	6
Väter insgesamt		16	64	18	2

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

18 Prozent der Mütter hatten in den letzten 6 Monaten sehr häufig körperliche Schmerzen – z. B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Zahnschmerzen, Gliederschmerzen, Halsschmerzen oder Menstruationsschmerzen. 34 Prozent hatten oft, 30 Prozent manchmal Schmerzen.

Dass sie in den letzten 6 Monaten selten körperliche Schmerzen hatten, sagen 15 Prozent der Mütter. 3 Prozent hatten nach eigenen Angaben nie Schmerzen.

Mütter, die sich durch die Familienorganisation stark belastet fühlen, litten deutlich häufiger unter Schmerzen als Mütter mit geringer Belastung.

Von den Vätern hatten 35 Prozent in den letzten 6 Monaten (sehr) häufig Schmerzen, 30 Prozent manchmal und 35 Prozent selten oder nie.

Häufigkeit körperlicher Schmerzen

In den letzten 6 Monaten hatten körperliche Schmerzen

		sehr häufig	oft	manchmal	selten	nie
		%	%	%	%	%
Mütter insgesamt		18	34	30	15	3
unter 40-Jährige		15	28	38	17	2
40- bis 49-Jährige		17	35	36	10	1
50 Jahre und älter		21	37	21	15	4
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	21	35	26	16	2
	2	12	32	37	14	5
	3 und mehr	20	33	29	12	6
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	21	36	20	17	5
	Teilzeit	14	34	34	15	2
	nein	27	25	36	9	3
Belastung durch Familienorganisation:	gering	9	31	31	27	2
	mittel	13	26	35	22	3
	stark	22	38	28	9	3
Väter insgesamt		10	25	30	30	5

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

12 Prozent der Mütter geben an, dass sie sich in den letzten 2 Wochen (fast) jeden Tag nervös, ängstlich oder gereizt gefühlt haben. Bei 19 Prozent war das an mehr als der Hälfte der Tage der Fall. 52 Prozent haben sich an einzelnen Tagen, 16 Prozent nie nervös, ängstlich oder gereizt gefühlt.

Wenig Interesse oder Freude an ihren Tätigkeiten haben 7 Prozent der Mütter (fast) jeden Tag verspürt, 16 Prozent an mehr als der Hälfte der Tage. Bei 52 Prozent kam dies an einzelnen Tagen vor, bei 24 Prozent nie.

8 Prozent der Mütter geben an, dass sie in den letzten 2 Wochen (fast) jeden Tag Sorgen hatten, die sie nicht stoppen konnten. Bei 14 Prozent war das an mehr als der Hälfte der Tage der Fall. 40 Prozent hatten an einzelnen Tagen, 37 Prozent nie Sorgen, die sie nicht stoppen konnten.

Niedergeschlagenheit, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit haben 6 Prozent der Mütter (fast) jeden Tag verspürt, 13 Prozent an mehr als der Hälfte der Tage. Bei 46 Prozent kam dies an einzelnen Tagen vor, bei 34 Prozent nie.

Häufigkeit psychischer Beschwerden – Mütter

Dass sie...	...ist in den letzten 2 Wochen vorgekommen			
	(fast) jeden Tag	an mehr als der Hälfte der Tage	an einzelnen Tagen	nie
	%	%	%	%
sich nervös, ängstlich oder gereizt gefühlt haben	12	19	52	16
wenig Interesse oder Freude an ihren Tätigkeiten hatten	7	16	52	24
Sorgen hatten, die sie nicht stoppen konnten	8	14	40	37
sich niedergeschlagen, traurig oder hoffnungslos gefühlt haben	6	13	46	34

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

4 Prozent der Väter geben an, dass sie sich in den letzten 2 Wochen (fast) jeden Tag nervös, ängstlich oder gereizt gefühlt haben. Bei 12 Prozent war das an mehr als der Hälfte der Tage der Fall. 52 Prozent haben sich an einzelnen Tagen, 31 Prozent nie nervös, ängstlich oder gereizt gefühlt.

Wenig Interesse oder Freude an ihren Tätigkeiten haben 3 Prozent der Väter (fast) jeden Tag verspürt, 14 Prozent an mehr als der Hälfte der Tage. Bei 55 Prozent kam dies an einzelnen Tagen vor, bei 28 Prozent nie.

3 Prozent der Väter geben an, dass sie in den letzten 2 Wochen (fast) jeden Tag Sorgen hatten, die sie nicht stoppen konnten. Bei 10 Prozent war das an mehr als der Hälfte der Tage der Fall. 32 Prozent hatten an einzelnen Tagen, 52 Prozent nie Sorgen, die sie nicht stoppen konnten.

Niedergeschlagenheit, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit haben 3 Prozent der Väter (fast) jeden Tag verspürt, 11 Prozent an mehr als der Hälfte der Tage. Bei 41 Prozent kam dies an einzelnen Tagen vor, bei 44 Prozent nie.

Häufigkeit psychischer Beschwerden – Väter

Dass sie...	...ist in den letzten 2 Wochen vorgekommen			
	(fast) jeden Tag	an mehr als der Hälfte der Tage	an einzelnen Tagen	nie
	%	%	%	%
sich nervös, ängstlich oder gereizt gefühlt haben	4	12	52	31
wenig Interesse oder Freude an ihren Tätigkeiten hatten	3	14	55	28
Sorgen hatten, die sie nicht stoppen konnten	3	10	32	52
sich niedergeschlagen, traurig oder hoffnungslos gefühlt haben	3	11	41	44

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Dass sie sich in den letzten 2 Wochen an mehr als der Hälfte der Tage oder sogar (fast) jeden Tag nervös, ängstlich oder gereizt gefühlt haben, geben Mütter somit deutlich häufiger an als Väter. Kleine Unterschiede sind auch bei den anderen Beschwerden zu erkennen.

Mütter, die sich durch die Familienorganisation stark belastet fühlen, haben alle genannten Beschwerden überdurchschnittlich häufig an über der Hälfte der Tage erlebt.

Häufigkeit psychischer Beschwerden

In den letzten zwei Wochen ist es (fast) jeden Tag oder an mehr als der Hälfte der Tage vorgekommen, dass sie...

		sich nervös, ängstlich oder gereizt gefühlt haben	wenig Interesse oder Freude an ihren Tätigkeiten hatten	Sorgen hatten, die sie nicht stoppen konnten	sich nieder- geschlagen, traurig oder hoff- nungslos gefühlt haben
		%	%	%	%
Mütter insgesamt		31	23	22	19
unter 40-Jährige		31	22	17	16
40- bis 49-Jährige		34	22	19	18
50 Jahre und älter		30	25	28	22
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	28	24	22	20
	2	32	21	20	17
	3 und mehr	43	28	28	25
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	31	25	26	21
	Teilzeit	28	20	18	16
	nein	43	35	32	30
Belastung durch Familienorganisa- tion:	gering	3	3	5	0
	mittel	17	9	11	9
	stark	43	34	30	27
Väter insgesamt		16	17	14	14

Gesundheitsverhalten

2 Prozent der Mütter betreiben (fast) täglich und 15 Prozent mehrmals pro Woche intensive sportliche Aktivitäten, z. B. schnelles Joggen, Fitnesstraining oder schnelles Radfahren.

16 Prozent gehen solchen Aktivitäten etwa einmal pro Woche nach, 8 Prozent mehrmals pro Monat und 5 Prozent etwa einmal pro Monat.

15 Prozent betreiben seltener intensive sportliche Aktivitäten. Dass sie solche Aktivitäten nie betreiben, sagen 38 Prozent der befragten Mütter. Zwischen den verschiedenen Untergruppen zeigen sich in dieser Frage keine wesentlichen Unterschiede.

Die befragten Väter betreiben alles in allem etwas häufiger intensive sportliche Aktivitäten als die befragten Mütter.

Häufigkeit intensiver sportlicher Aktivitäten

Intensive sportliche Aktivitäten, z. B. schnelles Joggen, Fitnesstraining oder schnelles Radfahren, betreiben

		(fast) täglich	mehrmals pro Woche	etwa einmal pro Woche	mehrmals pro Monat	etwa einmal pro Monat	seltener	(fast) nie
		%	%	%	%	%	%	%
Mütter insgesamt		2	15	16	8	5	15	38
unter 40-Jährige		2	12	17	9	6	13	41
40- bis 49-Jährige		2	15	15	8	5	17	36
50 Jahre und älter		3	18	16	6	5	16	36
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	2	15	17	7	4	17	37
	2	2	16	15	7	8	12	39
	3 und mehr	2	16	15	10	3	15	39
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	3	8	19	6	7	13	44
	3 unter 6 Jahre	1	11	17	9	3	16	42
	6 bis unter 10 Jahre	2	12	14	8	6	15	43
	10 bis unter 14 Jahre	2	18	12	7	6	17	37
	14 Jahre und älter	4	18	17	8	4	13	35
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	2	16	14	6	6	13	41
	Teilzeit	3	14	18	8	4	17	36
	nein	1	18	13	8	6	13	40
Belastung durch Familienorganisation:	gering	3	23	10	5	3	21	34
	mittel	3	16	20	9	6	12	33
	stark	2	13	16	8	6	15	40
Väter insgesamt		3	21	17	9	5	14	29

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

Moderate Aktivitäten, z.B. Spazieren gehen oder langsames Radfahren, betreiben 23 Prozent der befragten Mütter (fast) täglich. 26 Prozent gehen diesen Aktivitäten mehrmals pro Woche nach. Jeweils 14 Prozent betreiben etwa einmal pro Woche oder mehrmals pro Monat moderate Aktivitäten.

5 Prozent gehen diesen Aktivitäten etwa einmal pro Monat nach, 11 Prozent seltener und 7 Prozent (fast) nie.

In Teilzeit oder nicht erwerbstätige Mütter üben etwas häufiger als in Vollzeit erwerbstätige Mütter mindestens einmal pro Woche moderate sportliche Aktivitäten aus.

Die befragten Väter betreiben alles in allem etwas seltener moderate Aktivitäten als die befragten Mütter.

Häufigkeit moderater Aktivitäten

Moderate Aktivitäten, z.B. Spaziergehen oder langsames Radfahren, betreiben

		(fast) täglich	mehrmals pro Woche	etwa einmal pro Woche	mehrmals pro Monat	etwa einmal pro Monat	seltener	(fast) nie
		%	%	%	%	%	%	%
Mütter insgesamt		23	26	14	14	5	11	7
unter 40-Jährige		21	26	13	17	5	10	7
40- bis 49-Jährige		20	25	15	14	7	12	6
50 Jahre und älter		26	26	13	12	4	11	8
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	23	28	12	14	4	11	8
	2	23	24	15	15	6	10	6
	3 und mehr	20	19	15	15	7	12	11
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	25	31	15	13	3	8	6
	3 unter 6 Jahre	23	25	8	17	8	13	6
	6 bis unter 10 Jahre	18	20	16	17	7	13	9
	10 bis unter 14 Jahre	22	22	16	17	5	10	9
	14 Jahre und älter	26	26	15	11	4	10	7
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	20	26	10	15	4	13	12
	Teilzeit	23	26	16	14	6	10	5
	nein	34	24	12	13	4	9	4
Belastung durch Familienorganisation:	gering	29	24	12	15	4	15	0
	mittel	30	30	13	10	4	6	6
	stark	19	25	14	16	6	11	9
Väter insgesamt		15	26	16	18	6	7	11

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

Über die Hälfte der befragten Mütter achtet im Alltag sehr stark (9 %) bzw. stark (45 %) darauf, sich selbst gesund zu ernähren. 40 Prozent achten darauf weniger stark, 5 Prozent gar nicht.

Zwischen den einzelnen Untergruppen zeigen sich hier nur geringe Unterschiede. Die Väter geben insgesamt etwas seltener als die Mütter an, im Alltag (sehr) stark auf eine gesunde Ernährung bei sich selbst zu achten.

Gesunde Ernährung

Im Alltag achten darauf, sich selbst gesund zu ernähren

		sehr stark	stark	weniger stark	gar nicht
		%	%	%	%
Mütter insgesamt		9	45	40	5
unter 40-Jährige		10	42	43	4
40- bis 49-Jährige		9	43	43	4
50 Jahre und älter		9	49	36	5
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	10	46	40	4
	2	9	44	41	4
	3 und mehr	8	42	40	10
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	10	42	45	3
	3 unter 6 Jahre	9	41	41	8
	6 bis unter 10 Jahre	9	41	42	7
	10 bis unter 14 Jahre	8	44	44	2
	14 Jahre und älter	10	47	38	4
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	10	44	41	5
	Teilzeit	8	46	41	4
	nein	13	46	32	8
Belastung durch Familienorganisation:	gering	14	45	38	3
	mittel	7	50	38	4
	stark	9	43	42	5
Väter insgesamt		6	38	48	7

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

Knapp jede fünfte Mutter raucht (fast) täglich (14 %) bzw. gelegentlich (5 %) Zigaretten, E-Zigaretten oder Vapes. Eine große Mehrheit der Mütter (81 %) gibt an, nicht zu rauchen.

Mütter älterer Kinder rauchen tendenziell etwas häufiger als Mütter jüngerer Kinder. Von den befragten Vätern raucht etwa jeder Vierte.

Rauchen von Zigaretten, E-Zigaretten und Vapes

Es rauchen zurzeit

		ja,(fast) täglich	ja, gelegentlich	nein
		%	%	%
Mütter insgesamt		14	5	81
unter 40-Jährige		14	5	82
40- bis 49-Jährige		15	5	80
50 Jahre und älter		13	5	82
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	15	5	80
	2	11	4	85
	3 und mehr	15	8	78
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	7	4	89
	3 unter 6 Jahre	10	5	85
	6 bis unter 10 Jahre	12	7	80
	10 bis unter 14 Jahre	16	6	78
	14 Jahre und älter	15	4	80
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	17	4	79
	Teilzeit	12	5	83
	nein	18	8	74
Belastung durch Familienorganisation:	gering	15	4	81
	mittel	14	5	80
	stark	14	5	81
Väter insgesamt		16	9	74

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

Insgesamt gut ein Viertel der befragten Mütter trinkt mindestens einmal pro Woche alkoholische Getränke wie zum Beispiel Bier, Wein, Mixgetränke, Schnaps oder Likör: 3 Prozent tun dies (fast) täglich, 9 Prozent mehrmals pro Woche und 15 Prozent etwa einmal pro Woche.

Dass sie mehrmals pro Monat Alkohol trinken, sagen 12 Prozent der Mütter. Bei 13 Prozent ist dies etwa einmal pro Monat der Fall, bei 16 Prozent seltener.

Ein Drittel der Mütter (32 %) trinkt (fast) nie Alkohol.

Mit zunehmendem Alter der Kinder in Haushalt steigt der Anteil der Mütter, die mindestens einmal pro Woche Alkohol trinken.

Von den befragten Vätern gibt fast jeder Zweite an, mindestens einmal pro Woche alkoholische Getränke zu konsumieren.

Konsum alkoholischer Getränke

Es trinken alkoholische Getränke wie zum Beispiel Bier, Wein, Mixgetränke, Schnaps oder Likör

		(fast) täglich	mehrmals pro Woche	etwa einmal pro Woche	mehrmals pro Monat	etwa einmal pro Monat	seltener	(fast) nie
		%	%	%	%	%	%	%
Mütter insgesamt		3	9	15	12	13	16	32
unter 40-Jährige		1	7	12	14	12	15	39
40- bis 49-Jährige		4	10	16	13	15	13	28
50 Jahre und älter		3	10	18	10	12	17	28
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	3	10	16	11	12	17	30
	2	2	8	14	15	12	14	35
	3 und mehr	4	7	18	5	18	17	31
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	1	3	8	8	11	13	56
	3 unter 6 Jahre	1	7	12	13	12	15	38
	6 bis unter 10 Jahre	1	10	15	15	15	15	28
	10 bis unter 14 Jahre	4	9	16	13	11	18	29
	14 Jahre und älter	4	11	20	10	12	15	28
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	6	8	13	11	12	16	35
	Teilzeit	2	11	17	14	14	16	27
	nein	0	5	17	6	10	15	47
Belastung durch Familienorganisation:	gering	2	7	15	6	15	16	39
	mittel	4	8	15	13	10	17	33
	stark	2	10	16	13	13	15	30
Väter insgesamt		8	19	19	17	10	10	17

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“, keine Angabe

Exkurs: Einflussfaktoren auf Mental Load

Die Einflussfaktoren auf den Mental Load der Mütter wurden anhand von Regressionsanalysen untersucht.

Dafür wurde zunächst der Mental Load der Mütter auf Basis der Fragen 17 („Wie sehr fühlen Sie selbst sich im Allgemeinen dadurch belastet, Aufgaben rund um Familie und Haushalt zu planen und zu organisieren und den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten?“) und 18 („Wie häufig kommt es in Ihrem Alltag vor, dass Sie durch die Vielzahl der Aufgaben überfordert sind/ gedanklich nicht abschalten können/allein für das Funktionieren des Familienalltags zuständig sind?“) als Indexwert von 0 bis 100 berechnet. Beide Fragen gingen zu jeweils 50 Prozent in den berechneten Index ein.

Mental Load

		Der Mental-Load-Index beträgt					
		unter 40	40 bis unter 60	60 bis unter 70	70 bis unter 80	80 bis 100	Mittelwert
		%	%	%	%	%	%
Mütter insgesamt		18	30	16	19	17	60,0
unter 40-Jährige		18	30	19	18	15	59,5
40- bis 49-Jährige		14	31	21	16	19	61,6
50 Jahre und älter		20	30	12	21	16	59,5
Anzahl Kinder im Haushalt:	1	22	27	15	20	15	58,7
	2	13	37	17	17	16	60,5
	3 und mehr	13	23	18	20	25	65,3
Alter der Kinder:	unter 3 Jahre	20	36	21	10	14	56,6
	3 unter 6 Jahre	12	25	20	22	21	64,8
	6 bis unter 10 Jahre	16	26	18	17	23	62,9
	10 bis unter 14 Jahre	13	31	17	21	18	62,5
	14 Jahre und älter	22	33	12	19	14	57,3
Eigene Erwerbstätigkeit:	Vollzeit	18	30	17	19	16	60,1
	Teilzeit	18	30	16	19	17	60,0
	nein	17	32	15	18	18	61,0

Mental-Load-Index von 0 bis 100; ermittelt aus den Fragen 17 und 18

Die tabellarische Übersicht stellt die Ausprägtheit des Mental Load bei der Gesamtheit der befragten Mütter sowie ausgewählten Untergruppen gegenüber. Ein Indexwert von 0 bedeutet dabei einen sehr niedrigen Mental Load, 100 bedeutet einen sehr hohen Mental Load.

Die darauf aufbauende Regressionsanalyse zeigt, dass insbesondere die Vielzahl der personenbezogenen Unterstützungsleistungen, die von den Müttern ausschließlich oder überwiegend allein übernommen werden, einen wesentlichen und signifikanten Einfluss auf den persönlichen Mental Load hat. Basis hierfür ist die Frage 13 im Fragebogen („Zusätzlich fallen im Haushalt auch Aufgaben an, die mit der Unterstützung anderer Personen oder mit der Planung und Organisation des Alltags zu tun haben. Wer kümmert sich bei Ihnen zuhause normalerweise um die folgenden Aufgaben?“). Je mehr der zehn erhobenen personenbezogenen Unterstützungsleistungen die Mütter ausschließlich bzw. überwiegend selbst leisten, desto höher ist ihr Belastungsgrad. Die in Frage 12 abgefragten alltäglichen Aufgaben im Haushalt haben hingegen einen vergleichsweise geringeren Einfluss auf den Mental Load der Mütter.

Der Mental Load steigt zudem signifikant mit der Zahl der Kinder unter 14 Jahren im Haushalt. Zudem ist der Mental Load signifikant höher, wenn die Mütter die Erziehung und Betreuung des Kindes bzw. der Kinder ausschließlich allein oder zum Großteil übernehmen.

Soziodemografische Struktur der Mütter und Väter

Anzahl und Alter der Kinder

55 Prozent der befragten Mütter haben ein Kind unter 18 Jahren im Haushalt, 36 Prozent haben zwei Kinder. Nur wenige Mütter geben an, dass sie drei (8 %) oder mehr (1 %) Kinder unter 18 Jahren im Haushalt haben.

Ältere Mütter ab 50 Jahren haben häufiger als die jüngeren nur (noch) ein Kind unter 18 Jahren im Haushalt.

Anzahl der Kinder im Haushalt

	Im Haushalt lebt bzw. leben			
	1 Kind	2 Kinder	3 Kinder	mindestens 4 Kinder
	%	%	%	%
Mütter insgesamt	55	36	8	1
unter 40-Jährige	45	44	10	2
40- bis 49-Jährige	38	47	13	2
50 Jahre und älter	72	23	5	0
Väter insgesamt	53	37	9	0

an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

14 Prozent der Mütter haben Kleinkinder unter 3 Jahren. 22 Prozent haben 3- bis unter 6-jährige Kinder im Haushalt, 25 Prozent 6- bis unter 10-jährige Kinder und 29 Prozent 10- bis unter 14-jährige Kinder.

Dass sie Kinder von 14 bis 17 Jahren im Haushalt haben, geben 45 Prozent der Mütter an.

Alter der Kinder im Haushalt

Im Haushalt leben Kinder im Alter von:	Mütter %	Väter %
unter 3 Jahren	14	16
3 unter 6 Jahren	22	19
6 bis unter 10 Jahren	25	28
10 bis unter 14 Jahren	29	34
14 Jahren und älter	45	39

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Partnerschaft und Erziehungsmodelle

80 Prozent der befragten Mütter leben mit dem anderen Elternteil ihrer Kinder bzw. ihres Kindes zusammen in einem Haushalt. Bei jeder fünften Mutter (20 %) ist dies nicht der Fall.

Mit zunehmendem Alter der Mütter steigt der Anteil derjenigen, die nicht mit dem anderen Elternteil ihrer Kinder bzw. ihres Kindes zusammen in einem Haushalt leben.

Die befragten Väter mit Kindern im Haushalt geben etwas häufiger als die Mütter an, dass sie mit dem anderen Elternteil ihrer Kinder bzw. ihres Kindes zusammenleben.

Zusammenleben mit anderem Elternteil

	Es leben mit dem anderen Elternteil ihrer Kinder bzw. ihres Kindes zusammen in einem Haushalt	
	ja %	nein %
Mütter insgesamt	80	20
unter 40-Jährige	89	11
40- bis 49-Jährige	82	18
50 Jahre und älter	73	27
Väter insgesamt	87	13

Von den Müttern, die nicht mit dem anderen Elternteil ihrer Kinder bzw. ihres Kindes zusammen in einem Haushalt leben, haben insgesamt 52 eine (neue) Partnerschaft: 34 Prozent leben mit ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin zusammen in einem Haushalt, 18 Prozent leben in getrennten Haushalten.

48 Prozent der Mütter, die nicht mit dem anderen Elternteil zusammenleben, haben aktuell keine Partnerschaft.

Aktuelle Partnerschaft

Zurzeit haben...	Mütter insgesamt %
einen Partner bzw. eine Partnerin und leben gemeinsam in einem Haushalt	34
einen Partner bzw. eine Partnerin und leben in getrennten Haushalten	18
keine Partnerschaft	48

Basis: Befragte, die nicht mit dem anderen Elternteil ihrer Kinder bzw. ihres Kindes zusammenleben

38 Prozent der Mütter mit Kindern im Haushalt, die nicht mit dem anderen Elternteil ihrer Kinder bzw. ihres Kindes zusammenleben, übernehmen die Erziehung und Betreuung ausschließlich allein; weitere 40 Prozent übernehmen den Großteil der Erziehung und Betreuung.

17 Prozent geben an, dass sie sich die Erziehung und Betreuung gleichmäßig mit dem anderen Elternteil aufteilen. Nur in wenigen Fällen (2 %) wird die Erziehung und Betreuung zum Großteil vom anderen Elternteil übernommen.

Aufteilung der Erziehung und Betreuung

Die Erziehung und Betreuung...	Mütter insgesamt %
übernehmen ausschließlich allein	38
übernehmen zum Großteil	40
wird gleichmäßig mit dem anderen Elternteil aufgeteilt	17
Wird zum Großteil vom anderen Elternteil übernommen	2

Basis: Befragte, die nicht mit dem anderen Elternteil ihrer Kinder bzw. ihres Kindes zusammenleben
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Erwerbstätigkeit

Etwa neun von zehn befragten Müttern sind aktuell erwerbstätig: 30 Prozent arbeiten in Vollzeit, 58 Prozent in Teilzeit.

Jede zehnte Mutter (11 %) ist derzeit nicht erwerbstätig.

Von den befragten Vätern sind hingegen 90 Prozent in Vollzeit erwerbstätig. 8 Prozent haben eine Teilzeitstelle, 2 Prozent sind aktuell nicht erwerbstätig.

Eigene Erwerbstätigkeit

Es sind erwerbstätig

	ja, in Vollzeit		ja, in Teilzeit		nein	
	%		%		%	
Mütter insgesamt	30	58	11			
unter 40-Jährige	23	57	19			
40- bis 49-Jährige	31	63	6			
50 Jahre und älter	34	56	8			
Anzahl Kinder im Haushalt:						
1	35	53	10			
2	23	64	13			
3 und mehr	23	62	15			
Väter insgesamt	90	8	2			

an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Von den erwerbstätigen Müttern arbeiten nur wenige (5 %) unter 15 Stunden pro Woche. 11 Prozent arbeiten wöchentlich 15 bis unter 20 Stunden und jeweils 17 Prozent 20 bis unter 25 Stunden bzw. 25 bis unter 30 Stunden.

Das sie 30 bis unter 35 Stunden pro Woche arbeiten, geben 18 Prozent der erwerbstätigen Mütter an. Ebenfalls 18 Prozent arbeiten wöchentlich 35 bis unter 40 Stunden, 14 Prozent mindestens 40 Stunden.

Mütter ab 40 Jahren und mit nur einem Kind im Haushalt arbeiten häufiger als die jüngeren Mütter bzw. Mütter mit mehr Kindern mindestens 30 Stunden pro Woche.

Von den befragten Vätern arbeiten nur wenige (12 %) unter 35 Stunden pro Woche. 31 Prozent arbeiten wöchentlich 35 bis unter 40 Stunden, 58 Prozent mindestens 40 Stunden.

Wöchentliche Arbeitsstunden

	Pro Woche arbeiten insgesamt						
	unter 15 Stunden	15 bis unter 20 Stunden	20 bis unter 25 Stunden	25 bis unter 30 Stunden	30 bis unter 35 Stunden	35 bis unter 40 Stunden	mindestens 40 Stunden
	%	%	%	%	%	%	%
Mütter insgesamt	5	11	17	17	18	18	14
unter 40-Jährige	9	11	18	17	14	16	14
40- bis 49-Jährige	4	14	18	12	18	17	16
50 Jahre und älter	2	9	16	20	21	19	13
Anzahl Kinder im Haushalt:							
1	5	9	15	13	20	21	17
2	5	12	19	22	17	15	10
3 und mehr	8	18	20	21	11	9	13
Väter insgesamt	1	0	2	4	5	31	58

Basis: Erwerbstätige; an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Zusammenfassung der Ergebnisse

Die große Mehrheit der Befragten ist mit ihrem Leben zufrieden: 84 Prozent der Mütter und 85 Prozent der Väter sind alles in allem sehr zufrieden oder zufrieden.

Bei klassischen Haushaltstätigkeiten tragen vor allem Mütter die Verantwortung: 81 Prozent der befragten Mütter sagen, dass sie sich überwiegend oder ausschließlich um die Wäsche kümmern, 69 Prozent um das Putzen, 66 Prozent um das Kochen und 61 Prozent um den Einkauf. Väter übernehmen diese Aufgaben deutlich seltener. Sie sind dagegen überwiegend für Reparaturen zuständig.

Auch bei der Organisation und Planung des Familienalltags liegen die Hauptlasten bei den Müttern: 90 Prozent der befragten Mütter sagen, dass sie die Arzttermine organisieren, 89 Prozent denken an Geburtstage und besorgen Geschenke, 88 Prozent kaufen die Kleidung der Kinder und 81 Prozent kümmern sich um Kita- oder Schulangelegenheiten. Einzige Ausnahme ist die Finanzplanung – diese übernehmen zumindest aus Sicht der befragten Väter überwiegend sie selbst (66 %).

Bei der Bewertung der Aufgabenverteilung zeigt sich ein deutlicher Unterschied in der Wahrnehmung: 61 Prozent der Mütter, die mit einem Partner zusammenleben, empfinden die Aufteilung zwischen ihnen und ihrem Partner alles in allem eher gerecht. Bei den liierten Vätern sind dagegen 82 Prozent davon überzeugt, dass die Aufgaben fair verteilt sind.

Der Begriff „Mental Load“ ist 62 Prozent der Mütter und 53 Prozent der Väter bekannt. Nahezu alle befragten Mütter denken häufig an offene To-dos (94 %), bei den Vätern sind es 76 Prozent. Die Belastung ist entsprechend ungleich: 62 Prozent der Mütter fühlen sich stark belastet, bei den Vätern nur 31 Prozent. Die Folgen sind deutlich: 63 Prozent der befragten Mütter sagen, dass sie an mehr als der Hälfte der Tage allein für das Funktionieren des Familienalltags zuständig sind, 53 Prozent können häufig gedanklich nicht abschalten und 30 Prozent fühlen sich oft überfordert. Bei den Vätern sind die Anteile deutlich geringer (z. B. Überforderung durch die Vielzahl der Aufgaben nur bei 11 %).

Rund die Hälfte der Mütter (53 %) erhält im Alltag bei der Betreuung der Kinder oder bei Haushaltsaufgaben Unterstützung von außen – etwa von Großeltern oder Freunden. Etwa ebenso viele (47 %) erhalten dagegen keine Hilfe. Um den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten nutzen Mütter überwiegend Kalender (84 %), To-do-Listen (62 %) und Handy-Erinnerungen (58 %). Bewusste Auszeiten sind selten: Nur 26 Prozent der Mütter nehmen sich eher häufig oder sehr häufig bewusst Auszeiten bzw. Zeit für sich selbst, die Mehrheit eher selten oder nie.

Ein Viertel (27 %) der befragten Mütter beschreibt ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht. Bei den Vätern sind es 20 Prozent. Körperliche Schmerzen sind weit verbreitet: 82 Prozent der Mütter und 65 Prozent der Väter litten in den letzten sechs Monaten zumindest manchmal darunter. Auch psychische Beschwerden treten bei Müttern deutlich häufiger auf: 31 Prozent waren in den letzten zwei Wochen an mehr als der Hälfte der Tage nervös, ängstlich oder gereizt, 23 Prozent hatten wenig Freude an ihren Tätigkeiten, 22 Prozent anhaltende Sorgen und 19 Prozent fühlten sich niedergeschlagen, traurig oder hoffnungslos. Bei Vätern sind die Anteile geringer.

Im Gesundheitsverhalten zeigen sich ebenfalls Unterschiede: 38 Prozent der Mütter treiben nie intensiv Sport (Väter: 29 %). Dagegen gehen 23 Prozent der Mütter täglich spazieren oder Rad fahren (Väter: 15 %). Auf gesunde Ernährung achten 54 Prozent der Mütter stark, aber nur 44 Prozent der Väter. 81 Prozent der befragten Mütter sind Nichtraucher (Väter: 74 %). Mütter konsumieren darüber hinaus seltener als Väter alkoholische Getränke (mindestens einmal pro Woche: 27 % vs. 46 %).

Die statistische Analyse bestätigt: Mental Load steigt mit der Anzahl der Kinder und verstärkt sich, wenn die Mütter die Erziehung und Betreuung des Kindes bzw. der Kinder ausschließlich allein oder zum Großteil übernehmen.

Väter sind mehrheitlich vollzeitbeschäftigt – Mütter arbeiten dagegen mehrheitlich Teilzeit oder gar nicht. Diese Arbeitssituation verstärkt die ungleiche Verteilung der Care-Arbeit und den Mental Load der Mütter.

Fazit

Die Studie zeigt: Mental Load ist in Familien ungleich verteilt und trifft Mütter häufiger als Väter. Sie übernehmen nicht nur einen Großteil der sichtbaren Hausarbeit, sondern auch sehr viele unsichtbare Planungs- und Organisationsarbeit. Das führt zu erhöhter Belastung, geringerer Erholung und zum Teil auch spürbaren gesundheitlichen Folgen. Faktoren wie Anzahl der Kinder und fehlende Unterstützung bzw. traditionelle Arbeitsteilung erhöhen die Belastung zusätzlich. Gesellschaftlich braucht

es mehr Aufmerksamkeit für diese unsichtbare Arbeit, eine gerechtere Verteilung zwischen den Geschlechtern und bessere strukturelle Entlastungsangebote – von Kinderbetreuung über flexible Arbeitsmodelle bis hin zu niedrigschwelligen Unterstützungsdiensten. Nur so lässt sich verhindern, dass Mental Load langfristig zur Gesundheitsgefahr für Mütter und zum Hindernis für Gleichstellung bleibt.

Interview

„Mental Load ist die unsichtbare Denkarbeit“

Ein Gespräch mit Patricia Cammarata (Mental Load Expertin und Bestsellerautorin) und Anna Nymbach (hkk Krankenkasse) über Belastungen, Rollenbilder und Wege zu mehr Fairness in Familie und Beruf.



Patricia Cammarata © Sophie Weise-Meißner

Viele haben den Begriff Mental Load schon einmal gehört, aber nicht jeder weiß, was sich dahinter verbirgt. Dabei betrifft er fast alle Familien und Partnerschaften – oft ohne, dass die Beteiligten es bewusst wahrnehmen. Wir haben mit der Mental Load Expertin und Bestsellerautorin Frau Cammarata gesprochen. Sie erklärt, warum unsichtbare Denkarbeit so kräftezehrend sein kann, weshalb besonders Frauen betroffen sind und welche Schritte nötig wären, um die Last gerechter zu verteilen.

hkk: Frau Cammarata, wie erklären Sie Mental Load in einfachen Worten?

Frau Cammarata: Mental Load ist die unsichtbare Denkarbeit, die dafür sorgt, dass der Alltag funktioniert. Es geht weniger um das eigentliche Tun als um das ständige Organisieren, Koordinieren und Erinnern. Wer denkt an die nächste Vorsorgeuntersuchung? Wer überlegt, ob die Turnschuhe noch passen oder ob genug Geld für den Wandertag eingepackt ist? Wer plant, was es die Woche über zu essen gibt? Diese permanente To-do-Liste im Kopf ist Mental Load. Sie läuft wie ein Hintergrundprogramm und kostet enorm viel Energie – gerade, weil sie nach außen oft gar nicht sichtbar ist.

hkk: Warum sind vor allem Frauen davon betroffen?

Frau Cammarata: Das hat sehr viel mit Rollenbildern zu tun. Frauen lernen von klein auf, für andere da zu sein und Bedürfnisse im Blick zu haben. Fürsorglichkeit wird mit Weiblichkeit verbunden. Mütter repräsentieren traditionell die Sphäre des Privaten, der Beziehungen und der Fürsorge. Männer dagegen stehen kulturell eher für Eigenständigkeit und Erwerbstätigkeit. Sozialisationsbedingt übernehmen Frauen daher meist mehr Verantwortung für Familie und Organisation. Sie fühlen sich zuständig – und viele ziehen sich diesen Schuh an, oft ohne es bewusst zu merken. Umgekehrt wird Männern, die sich nicht stark einbringen, selten offenes Fehlverhalten vorgeworfen. Sie gelten höchstens als ‚nicht modern‘. Das zeigt, wie stark gesellschaftliche Erwartungen das Verhalten prägen.

hkk: Wann wird Mental Load gesundheitlich kritisch?

Frau Cammarata: Solange Aufgaben und Ressourcen im Gleichgewicht sind, ist Mental Load normal. Jeder Mensch denkt und plant für den Alltag. Problematisch wird es, wenn die Liste im Kopf nicht mehr stoppt und Pausen kaum möglich sind. Dann sprechen wir von Mental Overload. Die ersten Anzeichen sind oft unterschätzt: Wir können nicht mehr über Missgeschicke lachen, reagieren gereizt, schlafen schlechter und verlieren unsere Leichtigkeit. Hält dieser Zustand an, droht Dauerstress. Und Dauerstress ist nicht nur unangenehm, sondern ein handfestes Risiko – körperlich wie seelisch. Ohne Wertschätzung und Entlastung kann er in ein Burnout führen.

hkk: Wie können Paare verhindern, dass die Last ungleich verteilt wird?

Frau Cammarata: Das Wichtigste ist, das Thema überhaupt anzusprechen – und zwar rechtzeitig. In Umbruchphasen wie beim Zusammenziehen, bei der Geburt eines Kindes, beim Wiedereinstieg in den Job oder wenn Eltern pflegebedürftig werden, lohnt es sich, offen über Erwartungen zu sprechen. Die meisten Paare tun das nicht. Stattdessen greifen sie unbewusst auf traditionelle Muster zurück. Kommt es zu Ungleichgewichten, hilft es, die unsichtbare Arbeit sichtbar zu machen. Wer denkt eigentlich an was? Wenn Paare das gemeinsam aufschreiben, ist der Aha-Effekt oft groß. Plötzlich wird klar, wie viel Denkarbeit überhaupt anfällt. Wichtig ist außerdem, ganze Aufgabenpakete zu übertragen – nicht nur einzelne Handgriffe. Wer etwa den Kindergeburtstag organisiert, sollte auch die Einladungen schreiben, den Kuchen planen und die Nachbereitung übernehmen. Nur so wird wirklich Mental Load abgegeben. Hilfreich sind zudem Routinen: ein fester Essensplan, eine wöchentliche Familienbesprechung, klare Tage für bestimmte Aufgaben. Strukturen schaffen Erwartbarkeit – für Erwachsene und Kinder – und entlasten spürbar.

hkk: Welche Rolle spielt die Arbeitswelt?

Frau Cammarata: Eine sehr große. Erwerbsarbeit ist nur möglich, weil im Hintergrund Care-Arbeit geleistet wird. Wer 40 Stunden und mehr arbeitet, hat fast immer jemanden, der sich um Kinder, Haushalt oder Angehörige kümmert. Dieses Zusammenspiel muss sichtbar und anerkannt werden. Arbeitgeber können viel tun: Gesundheitsprävention ist dabei eine zentrale Grundlage, um Mitarbeitende langfristige gesund und leistungsfähig zu halten. Dazu gehört nicht nur, über Mental Load und Care-Arbeit aufzuklären, sondern auch, Beschäftigten praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie ihren Alltag stressfreier organisieren können. Das Spektrum ist breit: von Sport- und Entspannungsangeboten über betrieblich organisierte Ferienbetreuung bis hin zur Unterstützung durch haushaltsnahe Dienstleistungen. Aber auch ohne große Budgets können Unternehmen viel erreichen – etwa durch klare Vertretungsregelungen, weniger Dienstreisen, das bewusste Einplanen von Teilzeitkräften in Meetings oder die einfache Regel, dass Beschäftigte im Feierabend nicht erreichbar sein müssen. All das hilft, Kräfte einzuteilen und Überlastung zu vermeiden.

hkk: Und was müsste sich politisch ändern?

Frau Cammarata: Hier gäbe es viele Stellschrauben. Besonders wichtig ist eine Reduzierung der Wochenarbeitszeit – 32 Stunden bei vollem Lohnausgleich wären ein entscheidender Schritt, um Fürsorge und Beruf besser vereinbaren zu können. Notwendig sind auch bezahlbare Wohnungen, mehr Betreuungs- und Pflegeangebote sowie eine Reform des Steuerrechts. Derzeit profitieren Familien am meisten, wenn ein Elternteil voll erwerbstätig ist und der andere sich ausschließlich um die Familie kümmert. Das entspricht aber nicht mehr der Realität: Neun von zehn Müttern sind heute erwerbstätig. Das Steuerrecht muss das widerspiegeln. Es lohnt sich daher, bei Wahlen genau hinzusehen: Welche Parteien setzen sich für entlastende Maßnahmen ein – und welche eher nicht? Ebenso sinnvoll ist es, einer Gewerkschaft beizutreten. Sie engagiert sich für bessere Arbeitsbedingungen – und dazu gehören auch alle Initiativen, die die Work-Life-Balance stärken.

hkk: Welche Tipps haben Sie für Familien und Einzelpersonen im Alltag?

Frau Cammarata: So banal es klingt: kleine Auszeiten sind enorm wichtig. Gerade Frauen fällt es schwer, sich diese zu nehmen, weil das Bild der ‚nichtstueden Mutter‘ negativ belegt ist. Aber Pausen sind keine Schwäche, sondern notwendig – und sie haben auch eine Vorbildfunktion. Kinder, vor allem Mädchen, lernen am Verhalten ihrer Mütter. Wenn sie sehen, dass die Mutter sich bewusst Zeit nimmt, verstehen sie: Jeder Mensch

braucht Pausen. Hilfreich ist es auch, feste Freiräume einzuplanen, etwa einen Abend für Sport oder ein Wochenende ohne To-do-Listen. Und natürlich profitieren Familien von Unterstützung – sei es durch staatliche Betreuung, Pflegedienste oder Arbeitgeber, die haushaltsnahe Dienstleistungen fördern.

hkk: Und wie sieht es mit Alleinerziehenden aus?

Frau Cammarata: Sie tragen eine besonders schwere Last. Hier ist Solidarität gefragt – im Freundeskreis, in Kitas und Schulen. Kleine Gesten können viel bewirken:

Statt eines aufwendigen Kuchens bringen Alleinerziehende vielleicht Saft mit zum Schulfest. Oder sie werden von zusätzlichen Aufgaben entlastet. Solche Entlastungen kosten wenig, können aber im Alltag einen enormen Unterschied machen.

hkk: Vielen Dank für das Gespräch!

Literaturverzeichnis

- Bäcker, G., Naegele, G. & Bispinck, R. (2020). Sozialpolitik und soziale Lage in Deutschland. Wiesbaden: Springer VS.
- BMFSFJ (2035). Gender Care Gap – ein Indikator für die Gleichstellung. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Referat Öffentlichkeitsarbeit. <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/themen/gleichstellung/gender-care-gap/indikator-fuer-die-gleichstellung/gender-care-gap-ein-indikator-fuer-die-gleichstellung-137294>.
- Bundesministerium für Gesundheit (2016). Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung. Berlin: Bundesministerium für Gesundheit (BMG).
- Cammarata, P. (2020). Raus aus der Mental-Load-Falle. München: Beltz.
- Emma (2017). The Mental Load A feminist Comic.
- Hassler, M., et al. (2016). Auswirkungen von ständiger Erreichbarkeit und Präventionsmöglichkeiten Teil 2: Eine wissenschaftliche Untersuchung zu potenziellen Folgen für Erholung und Gesundheit und Gestaltungsvorschläge für Unternehmen. Dresden: Zukunft der Arbeit GmbH.
- Haupt, A. & Gelbgiser, D. (2024). The gendered division of cognitive household labor, mental load, and family-work conflict in European countries. *European Societies*, 26 (3), 828-854.
- Lücke, J. (2024). Für Sorge Wie Equal Care euer Familienleben rettet. Knauer HC.
- Rattay, P., et al. (2024). Health of single mothers and fathers in Germany. *Journal of Health Monitoring*.
- Sperlich, S., et al. (2011). Soziale Lebenssituation und Gesundheit von Müttern in Deutschland. *Das Gesundheitswesen*, 73(11), 735–741.
- Wagner, U., et al. (2018). Schichtarbeit und Gesundheit. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Impressum

Herausgeberin

**hkk Krankenkasse
(Handelskrankenkasse)**
28185 Bremen
Tel. 0421 3655-0
Fax 0421 3655-3700

hkk.de

Umfrage

forsa Gesellschaft für
Sozialforschung und
statistische Analysen mbH
Gutenbergstraße 2
10587 Berlin
E-Mail info@forsa.de

Projektleitung

hkk Krankenkasse
Anna Nymbach
anna.nymbach@hkk.de

Redaktion

hkk Krankenkasse
Holm Ay
holm.ay@hkk.de
Margit Schmidt
margit.schmidt@hkk.de

Bildnachweise

Titel
© Jacob Lund / Shutterstock

Veröffentlicht im Oktober 2025