involas
Institut für berufliche Bildung, Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik

# Unsichtbare Zeit: Mental Load als zentrale Zeitdimension in Evaluationen

Susanne Huth | 24.09.2026 | 29. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Evaluation DeGEval in Frankfurt am Main

# Ausgangspunkt und zentrale Fragestellung

Die Gedanken kreisen

KI-generiertes Bild

Diese Zeit taucht in keiner Statistik auf.

Es handelt sich um unsichtbare Zeit.

Wie können wir sie messbar machen?

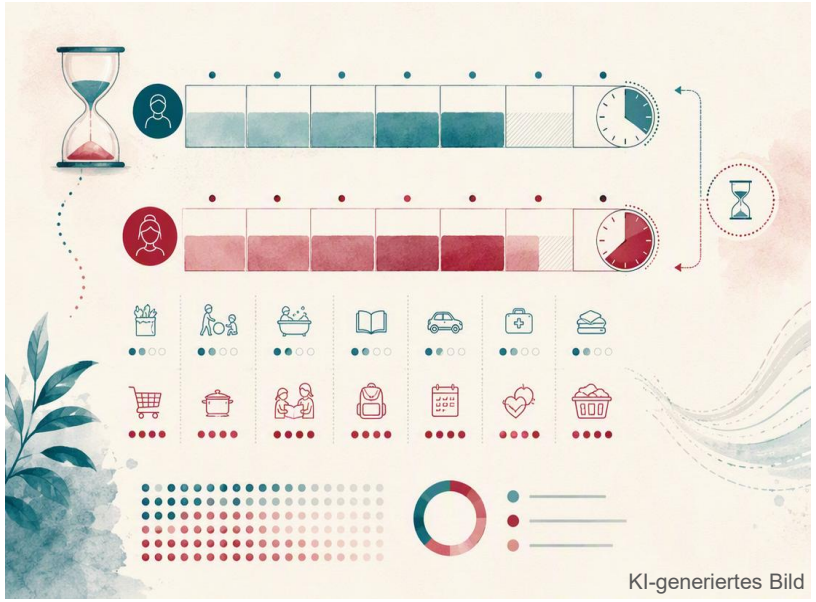
# Empirische Evidenz

**Thüringen-Studie mit über 1.600 Befragten (Aram/Huth 2025)**

- Gender Time Gap bei Erwerbsarbeitszeit blieb über die Covid19-Pandemie hinweg konstant bei rund fünf Stunden pro Woche
- Väter engagierten sich zwar stärker in der Betreuung, die Hauptlast bei Sorgearbeit und Mental Load tragen aber weiterhin die Mütter
- 47 Prozent der Mütter fühlen sich durch das Planen und Organisieren von Familie und Alltag gestresst, 52 Prozent fühlen sich müde und erschöpft – bei Vätern sind es nur 30 bzw. 32 Prozent

**Experimentelle Studie (Barigozzia et al. 2025)**

- zeitliche Abgrenzung von Mental Load kaum möglich, da er parallel und im Hintergrund läuft
- zeitliche Struktur von Mental Load ist fragmentiert, simultan und nicht in Zeitblöcken erfassbar



KI-generiertes Bild

# These und methodische Konsequenz

***Mental Load ist eine kritische, in Evaluationsdesigns unsichtbare Zeitdimension → systematische Berücksichtigung erforderlich, um die Wirkung von Vereinbarkeitsmaßnahmen realistisch abbilden zu können.***

**Operationalisierung**

1. Subjektive Selbsteinschätzung über kurze Ratingskalen in Anlehnung an Cognitive-Load-Forschung, z.B. zur wahrgenommenen mentalen Anstrengung der Alltagsorganisation
2. Retrospektive Verantwortungsfragen, ähnlich Generations-and-Gender-Programme (GGP), um kognitive Zuständigkeit unabhängig von der physischen Ausführung zu erfassen
3. Zeittagebücher mit Kurzskalen zu Verantwortungsgefühl und emotionaler Erschöpfung kombiniert als Diary-plus-Survey-Design, methodisch an experimentelle Studie angelehnt, um kognitive und emotionale Arbeit gemeinsam mit Tätigkeiten zu erfassen und erlebte Verantwortung abbilden zu können

Diese Wege ersetzen klassische Zeitbudgeterhebungen nicht – sie ergänzen sie um die Dimension, die bisher fehlt.

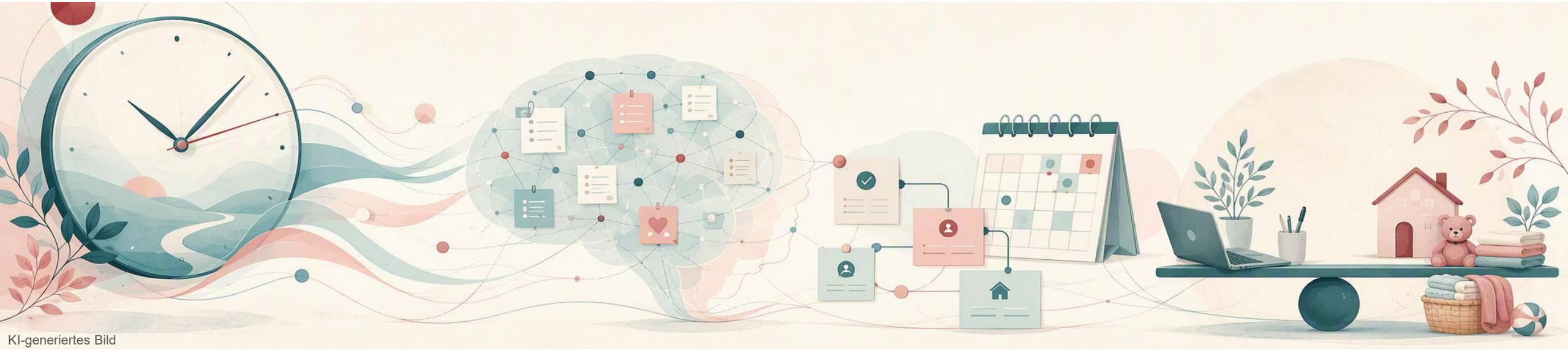
# Fazit

Zeit ist mehr als eine Ressource, die man in Stunden zählt. Sie ist auch eine kognitive und organisatorische Größe.

Wenn wir Vereinbarkeitsmaßnahmen weiterhin nur in Bezug auf Erwerbs- und Betreuungsstunden evaluieren, bleibt ein zentraler Teil der Wirkung unsichtbar.

Daher gilt es, Mental Load in Evaluationsdesigns adäquat aufzunehmen.

Vielen Dank.



KI-generiertes Bild

# Literatur


Aram, Elisabeth; Huth, Susanne (2025): Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf Erwerbsarbeitszeit, Kinderbetreuung und Belastungserfahrungen von Frauen und Männern in Thüringen. Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie (Hrsg.). https://www.involas.com/fileadmin/involas/veroeffentlichungen/2026/251211_Belastungserfahrungen_Thueringen_Bericht_final.pdf.

Barigozzi, Francesca ; Biroli, Pietro ; Monfardini, Chiara ; Montinari, Natalia ; Pisanelli, Elena ; Vitellozzi, Sveva (2025) Beyond Time: Unveiling the Invisible Burden of Mental Load. Bologna: Dipartimento di Scienze economiche, p. 50. Quaderni - Working Paper DSE (1203). DOI 10.6092/unibo/amsacta/8356.

Dean, Liz; Churchill, Brendan; Ruppanner, Leah (2022). 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. DOI https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813.

Dethier, Erik; Gunnar Stevens; Alexander Boden (2024). The Burden of Administrative Household Labor—Measuring Temporal Workload, Mental Workload, and Satisfaction. Social Sciences 13, no. 8: 404. DOI https://doi.org/10.3390/socsci13080404.

Haupt, Andreas ; Gelbgiser, Dafna (2022). The unequal division of cognitive labor and the mental load. DOI 10.31235/osf.io/tsfu6.

Krieglstein, Felix; Beege, Maik; Rey, Günter Daniel; Sanchez-Stockhammer, Christina; Schneider, Sascha (2023). Development and Validation of a Theory-Based Questionnaire to Measure Different Types of Cognitive Load. Educ Psychol Rev 35, 9 (2023). DOI https://doi.org/10.1007/s10648-023-09738-0.

Lott, Yvonne; Bünger, Paula (2023): Mental Load - Frauen tragen die überwiegende Last. WSI Report Nr. 87. https://www.boeckler.de/fpdf/HBS-008679/p_wsi_report_87_2023.pdf.

Paas, Fred. (1992). Training Strategies for Attaining Transfer of Problem-Solving Skill in Statistics: A Cognitive-Load Approach. Journal of Educational Psychology. 84. 429-434. DOI:10.1037/0022-0663.84.4.429.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2024). Gender Care Gap 2022: Frauen leisten 44,3 % mehr unbezahlte Arbeit als Männer. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/02/PD24_073_63991.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (o.J.). Zeitverwendungserhebung. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Methoden/zeitverwendung.html.

Institut für berufliche Bildung, Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik

**involas GmbH**

Herrnstraße 53
63065 Offenbach am Main

Telefon 069 27224-0
Fax 069 27224-30
E-Mail info@involas.com

**www.involas.com**