

1. Mai – Tag auch der unsichtbaren Arbeit. Worum geht es?

Matthias Neumann, April 2026

Der 1. Mai wird in der Arbeiter*innenbewegung als Tag der Arbeit oder Kampftag der Arbeiter*innen(klasse) begangen. Seit Gründung des Netzwerks Care Revolution 2014 gehen auch Netzwerkgruppen an diesem Tag regelmäßig mit Transparenten, Flyern und Ständen nach außen. Dabei wird er immer wieder als Tag der unsichtbaren Arbeit, damit auch Tag der unsichtbaren Arbeiter*innen, bezeichnet. Denn Care-Arbeitende, vor allem unentlohnt in Familien, in sozialen Netzen oder im „Ehren“amt, und immer noch auch in prekären oder irregulären Beschäftigungsverhältnissen, werden nach wie vor übersehen, wenn von Arbeiter*innenklasse, Arbeiter*innenkämpfen und Arbeiter*innensolidarität gesprochen wird. Dann ist die Solidarität, die wir am 1. Mai feiern, aber nur eine halbe, eine unvollständige. Deshalb will dieser Text beitragen, die „unsichtbare“ Sorgearbeit ins Licht zu holen: Wie ist es 2026 um sie bestellt, wie trägt sie zur Belastung der Arbeiter*innen bei und wie sind diese Lasten verteilt?

Die unentlohnte Arbeit sichtbar machen

Zunächst ist diese Arbeit etwas weniger unsichtbar geworden. Mittlerweile ist es anerkannter als noch bei der Gründung des Netzwerks Care Revolution vor 12 Jahren oder gar bei Sigrid Rügers berühmten Tomatenwurf auf dem SDS-Delegiertenkongress 1968, dass nicht an der Entlohnung festzumachen ist, ob etwas Arbeit ist. Meine Kolleginnen im Supermarkt etwa sprachen zum Feierabend ganz selbstverständlich von ihrer zweiten Schicht zu Hause.¹ Die Zwispältigkeit in diesem Satz ist klar: Die Arbeit zu Hause wird als „Schicht“ wahrgenommen, aber es bleibt „ihre“ Schicht.

Ein Arbeitsbegriff, der auch die unentlohnte Arbeit einschließt, ist für die Care Revolution in ganz verschiedener Hinsicht eine ganz zentrale Kategorie. Sie ist gegenwärtig Quelle von Belastung und Gesundheitsschäden. Sie ist grundlegende Lebensäußerung, in der auch Bedürfnisse befriedigt werden. Ihre gesellschaftliche Organisation macht Gesellschaftsformationen unterscheidbar, und nicht zuletzt ist die Gesamtheit der Arbeit ein grundlegendes Element jeder gesellschaftlichen Alternative. Um so wichtiger ist es, sich vor Augen zu halten, wie die Arbeit in dieser kapitalistischen Gesellschaft hier und jetzt – Deutschland 2026 – verteilt ist, welche Rolle Sorgearbeit spielt und was die Folgen dieser Verteilung für die Arbeitenden sind.

Zunächst ist festzuhalten: Der Großteil der gesellschaftlichen Arbeit ist unentlohnt. 56 Prozent der Arbeitsstunden in Deutschland wurden 2022 unentlohnt, außerhalb der Sphäre der Erwerbsarbeit, geleistet.² Diese Dimension macht bereits ohne weitere Erklärungen offensichtlich, dass die kapitalistische Gesellschaft ohne Sphärentrennung in Erwerbs- und Reproduktionsarbeit nicht zu verstehen ist. Ebenso muss jede gesellschaftliche Transformation auch die Transformation dieser unentlohnten Arbeit einbeziehen, bis hin zur Infragestellung dieser Sphärentrennung selbst.

Bei der unentlohnten Arbeit geht es durchweg um Sorge, entweder direkt als pflegende, betreuende, tröstende usw. Arbeit mit Menschen, ihrem Körper und ihrer Psyche, oder als unterstützende Care-Arbeit, die z.B. als Putzen, Kochen oder Einkaufen für bestimmte Menschen getan wird. Nicht alle

¹ In der Soziologie ist das Sprechen der Arbeiter*innen über ihre gesamte Arbeit selten Thema. S. aber: Pongratz, Hans; Graf, Sebastian; Schulze Buschoff, Karin: Arbeit in ihrer Vielfalt: Der Arbeitsbegriff der Arbeitenden. WSI Study 39/2024

² https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressekonferenzen/2024/zve2022/statement-zve.pdf?__blob=publicationFile. Die Verhältniszahlen sind, wenn nicht anders angegeben, selbst errechnet. Eventuelle Fehler sind meine eigenen.

Sorgearbeit ist unentlohnt, ein wachsender Teil der Erwerbsarbeit findet in Care-Berufen statt; aktuell sind das 20 Prozent der Erwerbsarbeitsstunden³. Insgesamt sind also knapp zwei Drittel der gesellschaftlichen Arbeit Care-Arbeiten, von denen der mit Abstand größere Teil, ungeachtet der Zunahme der Care-Lohnarbeit, unentlohnt ist.

Unsichtbare Arbeit – vor allem weiblich

Zum allergrößten Teil ist Sorgearbeit ein Tätigkeitsfeld weiblich gelesener Menschen⁴: Frauen leisten 59% der gesamten unentlohten Sorgearbeit. Wenn wir nur die Betreuung von Kindern und die Pflege von Haushaltsmitgliedern betrachten, leisten Frauen hier fast das Doppelte der Arbeitszeit von Männern. Zudem sind etwa drei Viertel der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten in den Care-Bereichen der Erwerbsarbeit Frauen. Zusammenfassend lässt sich also sagen: Der Großteil der gesellschaftlichen Arbeit ist Sorgearbeit, der Großteil der Sorgearbeit ist unentlohnt, der Großteil der Sorgearbeit wird von Frauen geleistet. Dies ist eine sehr stabile Konstellation seit Anfang der 90er Jahre, als der erste der im 10-Jahres-Rhythmus erstellten Zeitverwendungsberichte⁵ erstellt wurde. Als Trends über diese gut 40 Jahre hinweg ist auszumachen: Der Anteil der Care-Arbeit an den Erwerbsarbeiten nimmt tendenziell zu; der Anteil der unentlohten Arbeit geht leicht gegenüber dem der Erwerbsarbeit zurück.

Der relativ großen Stabilität der Verteilung zwischen Sorgearbeit und anderer Arbeit sowie zwischen Erwerbsarbeit und unentlohnter Arbeit stehen die Verschiebungen in der geschlechtlichen Arbeitsteilung entgegen. Es ist inzwischen häufig festgestellt worden, dass mit dem Neoliberalismus eine Entwicklung weg vom „Male Bread Winner“-Modell, in dem idealtypisch der Mann den Lohn verdient, aus dem die für die Familie erforderlichen Ausgaben getätigt werden, während die Frau die reproduktionsnotwendigen Haus- und Sorgearbeiten erledigt, hin zum „Adult Worker“-Modell stattgefunden hat⁶. In diesem Modell wird erwartet – und viele Anrufungen etwa in Zusammenhang mit der Agenda 2010 belegen dies –, dass alle Erwerbsfähigen in möglichst hohem Umfang Erwerbsarbeit leisten. In diesen Veränderungen trafen sich der Widerstand der feministischen Bewegung gegen die diskriminierende Beschränkung der Frauen auf die Haus- und Familienarbeit mit dem Wunsch z.B. aus Kapitalverbänden, mehr Menschen in die Lohnarbeit zu integrieren und damit das Arbeitskräfteangebot zu erhöhen sowie die Voraussetzungen für Flexibilisierung der Arbeitszeiten und Lohnsenkungen zu schaffen.

³ <https://www-genesis.destatis.de/datenbank/online/statistic/13111/table/13111-0004/search/s/QmVzY2glQzMIQTRmdGIndW5n;>

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetigkeit/Tabellen/berufsbereiche-geschlecht.html>. Eigene Berechnung.

⁴ In der Folge werde ich hier von Frauen und Männern sprechen. Nicht, weil diese Kategorien in irgendeiner Hinsicht passender oder überhaupt dem Thema angemessen sind, sondern weil die Daten, die auf gesamtwirtschaftlicher Ebene erhoben werden, ausschließlich diese binäre Perspektive bieten. Dabei gehe ich davon aus, dass hinsichtlich der Zuschreibungen durch gesellschaftliche Normen ausschlaggebend ist, wie Menschen und ihre Körper von den Zuschreibenden gelesen werden, während hinsichtlich der Care-Praxis queere Menschen, denen die Institution der Kleinfamilie kaum eine Perspektive bietet, eher mit Formen des Zusammenlebens experimentieren werden, die Care-Arbeit umverteilen. In dieser Hinsicht liegt also eher eine Gegenüberstellung von FLINTA-Personen und Cis-Männern nahe.

⁵ Die Zeitverwendungsberichte des Statistischen Bundesamts sind neben den Daten des Sozioökonomischen Panels (SOEP) des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung die Hauptdatenquellen zur unentlohten Arbeit.

⁶ Es geht hier um hegemoniale Modelle und soziale Normen. Für Arbeiter*innen mit niedrigen Löhnen war ein „Adult Worker“-Modell, das damals den Namen noch nicht hatte, schon im Fordismus reproduktionsnotwendig.

Verschiebungen in der Erwerbsarbeit

In der Erwerbsarbeitsbeteiligung von Männern und Frauen und in der Folge in den Reproduktionsmodellen, den verschiedenen Varianten der normengestützten und Abhängigkeiten begründenden familiären Arbeitsteilung zwischen Erwerbs- und Reproduktionsarbeit, gab es also grundlegende Veränderungen.

Was ist in der Erwerbsarbeit passiert? Hier gab es insbesondere von Ende der 90er Jahre bis 2019⁷ eine starke Zunahme der Erwerbsarbeit von Frauen mit dem Resultat einer Annäherung der Erwerbsbeteiligungen. Grundsätzlich ist jedoch Teilzeitarbeit von Frauenarbeit geprägt, auch wenn Teilzeitarbeit von Männern auf niedrigem Niveau zunimmt. Die Differenz zwischen den Arbeitszeiten nimmt in den Lebensphasen zu, in denen die Sorge für Kinder oder Pflegebedürftige dazu kommt. Der Zusammenhang ist in den unterschiedlichen Begründungen für Teilzeitarbeit⁸ belegt. In diesem Fall wird die traditionelle patriarchale Arbeitsteilung zwischen den Sphären massiv verschärft.

Das bedeutet jedoch, dass auch unter neoliberalen Bedingungen weiterhin das finanzielle Risiko einer Trennung bei den Frauen liegt, insbesondere, wenn mit der Trennung die alleinige Verantwortung für Kinder bei der bisher nicht oder in geringerem Maß erwerbstätigen Frau bleibt. Ebenso sorgt diese Konstellation dafür, dass der Gender Pension Gap, der Unterschied im Rentenniveau zwischen Männern und Frauen, weiterhin hoch ist: Frauen bezogen 2023 eine im Durchschnitt 43 Prozent niedrigere Alterssicherung⁹, trotz einer 3 Prozent längeren Gesamtarbeitszeit. Altersarmut unentlohnt Sorgearbeitender, insbesondere also von Frauen, ist vorprogrammiert, wenn ein Sozialversicherungssystem, bei dem die Rente in hohem Maß an Erwerbseinkommen gekoppelt ist, mit einer geschlechtlichen Arbeitsteilung zusammentrifft, die, „Adult Worker“-Modell hin oder her, zu einer ungleichen Verteilung zwischen Erwerbs- und Reproduktionsarbeit führt. Die tendenzielle Absenkung der gesetzlichen Renten und eine steigende Bedeutung v.a. betrieblicher Renten wird dieses Problem noch verschärfen: Das Unternehmen vergibt keine Rentenpunkte für die Sorge um Kinder.

Dass der Gender Pay Gap, die Lohndifferenz zwischen den Geschlechtern, weiterhin existiert, ist allgemein bekannt und eine der wenigen Auswirkungen geschlechtlicher Arbeitsteilung, über die regelmäßig berichtet wird. Dabei hat das langsame Sinken des Gender Pay Gap¹⁰ auch mit der Verschiebung der Beschäftigungsanteile von der Industrie zu den Dienstleistungen zu tun: In den Dienstleistungsjobs mit geringerer formaler Qualifikation unterscheiden sich die Durchschnittslöhne von Männern und Frauen nicht, im Unterschied zur Industrie oder zu Dienstleistungsberufen mit höherer Qualifikation.¹¹ Ein zweiter in unserem Kontext der Sorgearbeit wichtiger Punkt ist, dass gerade die Krise sozialer Reproduktion (Gabriele Winker¹²) zur leichten Verringerung des Gender Pay Gap beiträgt: Die katastrophalen Arbeitsbedingungen in vielen Care-Berufen führten und führen zu Fachkräftemangel. Das verschob die Kräfteverhältnisse auf dem Arbeitsmarkt zugunsten der Care-Beschäftigten, so dass beispielsweise in der Krankenpflege und noch mehr in der Altenpflege

⁷ <https://www.wsi.de/de/erwerbsarbeit-14617-erwerbstaetigenquoten-und-erwerbsquoten-14877.htm>

⁸ Pfahl, Svenja; Unrau, Eugen; Lott, Yvonne: Stand der Gleichstellung von Frauen und Männern in Deutschland: Fokus Sorgearbeit. WSI-Report 109/2026. Hier abrufbar: https://www.wsi.de/de/faust-detail.htm?sync_id=HBS-009337; S. 22

⁹ Vgl. FN 8; S. 42

¹⁰ <https://www.wsi.de/de/einkommen-14619-gender-pay-gap-14932.htm>

¹¹ Vgl.: Statistisches Bundesamt, Fachserie 16, Reihe 2.3

¹² Winker, Gabriele: Solidarische Care-Ökonomie. Revolutionäre Realpolitik für Care und Klima. Transcript Verlag 2021

überdurchschnittlich hohe Lohnsteigerungen zu verzeichnen sind¹³, teils auch durch Gesetzesänderungen unterstützt. Wie zuvor festgestellt, arbeiten hier ganz überwiegend Frauen. Unterm Strich ist jedoch die Stabilität des Gender Pay Gap die wichtigste Tatsache. Diese Einkommensunterschiede stützen wiederum die familiäre Arbeitsteilung. Offenkundig wird das neben der Erwerbsbeteiligung z.B. auch bei der Frage, wer wieviel Elternzeit nimmt.

Einkommensunterschiede zwischen Männern und Frauen haben nicht nur mit unterschiedlichen Stundenlöhnen zu tun, sondern es wurde bereits auf die Unterschiede in der durchschnittlichen Erwerbsarbeitszeit verwiesen. Ein Teil der Teilzeitbeschäftigung ist dabei unfreiwillig in dem Sinn, dass längere Vertragszeiten gewünscht würden. Mit den Begriffen „freiwilliger“ und „unfreiwilliger“ Teilzeitarbeit muss jedoch vorsichtig umgegangen werden. Das gilt nicht nur angesichts der unsäglichen „Lifestyle-Teilzeit“-Debatte, sondern besonders auch unter dem Gesichtspunkt der Care-Arbeitsteilung. Hier ist es wichtig, klar zu bleiben: Auch wenn das beste an der aktuellen Diskussion über Teilzeitlohnarbeit war, dass die Mittelstands- und Wirtschaftsunion mit ihrem Antrag an den CDU-Parteitag „Kein Rechtsanspruch auf Lifestyle-Teilzeit“¹⁴ einen heftigen Shitstorm geerntet hat, muss immer wieder betont werden: Nicht nur Erwerbsarbeit ist Arbeit. Im Unterschied zu denen, die in hohem Umfang Reproduktionsarbeit leisten, ist das bei vielen Lifestyle-Sorgearbeitverweigerern gerade auch in der Politik noch nicht angekommen.

Auf die Gesamtbelastung kommt es an

Eine Umfrage für den DGB-Index Gute Arbeit 2024 zeigt, dass die Erschöpfung von Frauen durch Gesamtarbeitsbelastung die von Männern übersteigt, unabhängig davon, ob die Lohnarbeit in Vollzeit oder Teilzeit ist.¹⁵ Dies liegt offensichtlich an der geschlechtsspezifischen Verteilung auf die Erwerbsarbeiten, insbesondere an der überproportionalen Beschäftigung von Frauen in Care-Berufen. Denn der DGB-Index Gute Arbeit 2025¹⁶ nennt dort häufige Schwierigkeiten bei der Frage „Wie häufig kommt es vor, dass Sie Schwierigkeiten haben, private Interessen mit Ihrer Arbeit zeitlich zu vereinbaren?“. Während insgesamt 25 Prozent der Befragten „sehr häufig“ oder „oft“ antworten, sind dies im Gesundheitswesen 33 Prozent¹⁷. Zugleich ist bekannt, dass in diesen Berufen die psychische Belastung besonders hoch ist, ablesbar an der deutlich höheren Zahl von Tagen der Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Erkrankungen¹⁸. Es ist also naheliegend, dass die größere Erschöpfung weiblicher Beschäftigter aus der unterschiedlichen Belastung in den Berufen und aus der ungleichen Verteilung der unentlohnten Arbeit erklärbar ist, also insbesondere eine Belastung durch – gegenderte – Care-Arbeit und deren Bedingungen ist.

Wir müssen also, wenn wir über Belastung reden, der Gesamtarbeitsbelastung nachgehen. Diese ist zwischen den Geschlechtern, wenn nur die Gesamtarbeitszeit aus Erwerbs- und unentlohnter Arbeit betrachtet wird, sehr ähnlich; Frauen arbeiten wöchentlich im Schnitt 3 Prozent länger als Männer. Es

¹³ https://doku.iab.de/arbeitsmarktdaten/Entgelte_von_Pflegekraeften_2024.pdf; S. 4

¹⁴ https://www.mit-bund.de/sites/mit/files/2026-01-09_-_mit-antrag_bpt_2026_lifestyle-teilzeit_end.pdf

¹⁵ <https://www.wsi.de/de/erwerbsarbeit-14617-erschloepfung-nach-der-arbeit-von-frauen-und-maennern-18069.htm>

¹⁶ Hier auffindbar: <https://index-gute-arbeit.dgb.de/veroeffentlichungen/jahresreports/++co++6e3414c2-cbaa-11f0-a176-9d035aa6cc39>

¹⁷ DGB-Index Gute Arbeit. Report 2025. Abbildungs- und Tabellenanhang; S. 25. Ärgerlich ist hier, dass den Befragten in einer Umfrage für den DGB die Gleichsetzung von Lohnarbeit mit Arbeit sowie die Zuordnung von Haus- und Familienarbeit zu „privaten Interessen“ angeboten wird.

¹⁸ Als eine von vielen Quellen hierzu, die alle diese Aussage bestätigen: https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publikationen/Produkte/Buchreihen/Fehlzeitenreport/wido_fzr2025_ki_und_gesundheit_krankheitsbed_fehlzeiten.pdf; S. 402

gibt also durchaus noch einen Unterschied, dieser ist jedoch verglichen mit den Unterschieden unter den Frauen wie unter den Männern relativ gering. Dabei arbeiten gerade in Haushalten ohne Kinder Frauen tendenziell mehr als Männer. Auch hier zeigt sich wieder: Der große Sprung in der Belastung, gemessen zunächst an der Arbeitszeit, entsteht, wenn Sorgearbeit für andere hinzukommt. Die Daten der Zeitverwendungserhebung¹⁹ des Statistischen Bundesamts erfassen hier, weil dies vom Umfang her am bedeutsamsten ist, besonders die Sorgearbeit mit und für Kinder. Erwachsene mit Care-Verantwortung für andere arbeiten deutlich mehr als diejenigen ohne diese Verantwortung: Die Gesamtarbeitszeit der Erwerbsfähigen ist in Haushalten mit Kind(ern) 23,7 Prozent länger als in Haushalten ohne Kind(er). Dabei haben Männer und Frauen die gleiche Gesamtarbeitszeit. Anzumerken ist hierbei, dass dennoch Frauen öfter in dieser Situation sind: 2025 waren 19 Prozent der Familienkonstellationen Alleinerziehende; von diesen waren 84 Prozent weiblich²⁰.

Im Zuge der Sorgeverantwortung für andere tritt dann jedoch das bekannte Phänomen zu Tage: Die Gesamtarbeit nimmt nicht nur zu; sie verteilt sich auch deutlich ungleicher als bei Erwachsenen ohne diese Sorgeverantwortung auf die Arbeitssphären: Männer mit Kindern im Haushalt leisten im Vergleich zu Männern ohne Kinder im Haushalt viereinhalb Stunden mehr Erwerbsarbeit und siebeneinhalb Stunden mehr unentlohnte Arbeit. Frauen mit Kindern im Haushalt arbeiten 15 Stunden mehr unentlohnt und fünf Stunden weniger entlohnt als Frauen ohne Kinder. Die Gründe sind sicher zum einen in den Geschlechternormen zu suchen (wer ist für die Kinder und wer für das Einkommen „zuständig“), aber auch in den Differenzen im Stundenlohn: Zumeist führt eine Einschränkung der Erwerbsarbeit der Frau zu einem geringeren Sinken des Einkommens.

Wer macht eigentlich welche unentlohnte Arbeit?

Es ist wichtig, noch genauer hinzuschauen. Denn für die Lohnarbeit ist akzeptiert, wenn auch zu selten berücksichtigt, dass unterschiedliche konkrete Tätigkeiten unterschiedlich belastend sind. Für die unentlohnte Arbeit wird dies dagegen viel zu selten thematisiert; hier ist es schon viel, wenn sie überhaupt gesehen wird. Der Zeitverwendungsbericht zeigt jedoch auch Details der Verteilung innerhalb der unentlohnten Arbeit: Während Frauen 44 Prozent mehr unentlohnte Arbeit tun als Männer, sind es beim Kümmern um Haushaltsmitglieder 90 Prozent mehr. Wenn wir uns nun noch die Kinderbetreuung detaillierter ansehen, sehen wir, dass es im Bereich „Spielen, Sport und Beaufsichtigung“ nur 37 Prozent mehr sind, im Bereich „Körperpflege, Füttern, Anziehen, medizinische Versorgung“ jedoch 152 Prozent mehr. Das ist schon relevant, wenn man etwas über die Arbeitsbelastung, nicht nur über die Arbeitszeit, wissen möchte.

Auch die Pflege von Angehörigen ist hoch belastend und weitgehend in der Verantwortung von Frauen: Nach Daten des DIW²¹ pflegen Frauen etwa 2,3-mal so häufig Angehörige, wie Männer dies tun. All dies zeigt: Pflege Angehöriger und Sorgearbeit für Kinder, also Care für andere, spitzen die geschlechtliche

¹⁹ Die Auswertung der Daten aus der Zeitverwendungserhebung ist meinem 2024 auf der Care Revolution-Website veröffentlichten Text *Heteronormative Arbeitsteilung in Zahlen – zur aktuellen Zeitverwendungserhebung* entnommen. Dort finden sich weitere Informationen und Angaben zu den Quellen: <https://care-revolution.org/aktuelles/heteronormative-arbeitsteilung-in-zahlen-zur-aktuellen-zeitverwendungserhebung>

²⁰ <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Tabellen/2-8-lr-familien.html>

²¹

https://www.diw.de/de/diw_01.c.892941.de/publikationen/wochenberichte/2024_07_1/ausbau_der_pflegeversicherung_koennte_gender_care_gap_in_deutschland_reduzieren.html. Zu diesem Thema existieren unterschiedliche Zahlen mit unterschiedlicher Methodik der Erfassung. Die ungefähre Dimension ist jedoch unstrittig.

Arbeitsteilung zwischen den Sphären zu. Zugleich nehmen damit die finanzielle Abhängigkeit dieser Sorgearbeitenden vom erwerbstätigen Partner sowie das Armutsrisiko bei Trennung und im Alter zu. Abzulesen ist das wiederum deutlich an der Situation Alleinerziehender (84 Prozent weiblich, s.o.): 27 Prozent der Haushalte Alleinerziehender galten 2024 als arm²². Alleinerziehend zu sein ist damit einer der deutlichsten Marker für Armutsrisiko. Zu diesem kommen eine hohe Gesamtarbeitszeit und dennoch wenig Zeit für die Kinder hinzu: In Paarhaushalten ist die Zeit, in der ein Erwachsener Zeit mit den Kindern verbringen kann, mehr als doppelt so hoch wie in einem Alleinerziehendenhaushalt²³.

Dass der Schluss von der Verteilung der Arbeitszeit auf die Arbeitsbelastung unvollständig ist, zeigt schließlich der Mental Load. Die permanente Auseinandersetzung mit Arbeitsaufgaben und Terminplanung im Haushalt findet definitionsgemäß während der Arbeit wie außerhalb von ihr statt, ist belastend und nicht nur anekdotisch, sondern belegbar sehr geschlechterungleich verteilt. Auch hier steigen die Belastung wie deren ungleiche Verteilung, wenn Kinder im Haushalt sind, also Sorge für andere relevanter wird.²⁴ Damit verschärft auch der Mental Load die ungleiche Belastung. Im Mittelpunkt steht wiederum nicht das Geschlecht selbst, sondern die geschlechternormierte Zuweisung von Sorgeverantwortung.

Was zu viel ist...

Wofür kann dieser Schnelldurchgang, der die strukturelle Überlastung durch Sorgearbeit im Kapitalismus und deren Genderdimension zeigen soll, nun dienen? Häufig gibt es, auch unter Care-Aktivist*innen, Diskussionen darum, wie entscheidend es ist, Care-Arbeit gleichzuveteilern, um die Belastung durch Sorgearbeit zu verringern. Als Gegenargument wird häufig angeführt, dass Sorgebeziehungen und damit Sorgearbeit Bedürfnisse befriedigen, also wesentlicher Bestandteil eines guten menschlichen Lebens sind, und es darauf ankommt, gute Rahmenbedingungen für sie zu schaffen. Dass diese Rahmenbedingungen ungemein wichtig sind, ist dabei unstrittig; es geht mehr darum, ob man sich auf dieses Thema beschränken kann. Dass nicht nur im Arbeitsergebnis, sondern auch im Tun selbst Bedürfnisse befriedigt werden, gilt dabei nicht nur für Sorgearbeit, sondern für jede Arbeit, zumindest für jede, die es wert ist, getan zu werden. Wenn jedoch Arbeit unter schlechten Bedingungen stattfindet, wenn sie schlicht zu viel ist, wenn ihre Umstände und ihr Umfang nicht selbst gewählt und nicht selbst veränderbar sind, wenn notwendige Unterstützung fehlt – dann hat sie negative Auswirkungen. Und dann wird eben auch eine Umverteilung der Arbeitsbelastung wichtig, erst recht, wenn andere Veränderungen auf sich warten lassen.

Diese weiteren, weitergehenden Veränderungen sind jedoch dringend erforderlich. Mit der Überlastung der Sorgearbeit und der Blindheit gegenüber ihren Voraussetzungen wirkt der Kapitalismus hier ähnlich zerstörerisch, und dies aus parallelen Gründen, wie gegenüber Ökosystemen und ihren Reproduktionsbedingungen. Zerstörerisch und menschliche Potenziale beschränkend ist jedoch ebenso die patriarchale Arbeitsteilung mit ihrer Sphärentrennung. Um gut zusammenleben zu können, müssen wir letztlich raus aus dieser Gesellschaftsform mit ihrer eingeschriebenen Konkurrenz, ihrer Sphärentrennung und ihrer Eigentumsordnung. Und ein paar Ansatzpunkte für solidarische Schritte in eine andere Gesellschaft, die das Ganze der Arbeit und alle Menschen in Sorgebeziehungen berücksichtigt, ergeben sich aus dieser für sich genommen sicher trockenen Betrachtung vieler Zahlen:

²² https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/doc/armutsbericht_2025_web_fin.pdf ; S. 38

²³ <https://www.wsi.de/de/sorgearbeit-14618-zeitaufwand-fuer-fuersorgearbeit-20122013-14911.htm>

²⁴ Lott, Yvonne; Bünger, Paula: Mental Load. WSI-Report 87/2023; S. 9. Zu finden über: https://www.boeckler.de/de/faust-detail.htm?sync_id=HBS-008679

Hebel der Veränderung

Ansatzpunkt 1: Wenn Care-Arbeit wie andere Arbeit auch der Möglichkeit nach Bedürfnisse befriedigt, sollten alle sich in allen Arten von Arbeiten versuchen können und auch die Zeit dazu haben: Es ist eine grundlegende Zurückweisung aller Geschlechternormen erforderlich.

Ansatzpunkt 2: Wenn der Großteil der gesellschaftlich notwendigen Arbeit erstens unentlohnt stattfindet und zweitens ungleich verteilt ist, ist eine ausreichende existenzielle Absicherung aller, ohne Vorbedingungen und unabhängig vom Umfang ihrer Erwerbsarbeit, unabdingbar. Denn wenn es auch gute Gründe gibt, dass Menschen nicht auf bestimmte Rollen festgelegt werden, werden sie die Art und den Umfang ihrer Beiträge zur gesellschaftlichen Reproduktion unterschiedlich wählen.

Ansatzpunkt 3: Von der Vereinzelung in der Arbeit über häusliche Gewalt bis zur besonderen Arbeitsbelastung von Menschen in hoher familiärer Sorgeverantwortung zeigt sich: Die Kleinfamilie ist ein schlechter Rahmen, wenn in ihr gemeinsames Wirtschaften, alltägliche Versorgungsarbeit, Absicherung bei Krankheit oder im Alter sowie Beziehungen exklusiver Nähe zusammenlaufen sollen. Keines der verschiedenen kleinfamiliären Reproduktionsmodelle ist unter kapitalistischen Bedingungen bedürfnisbefriedigend. Es lässt sich durch viel Erwerbsarbeit zu hohen Stundenlöhnen Reproduktionsarbeit teils an schlechter bezahlte Haushaltsarbeiter*innen auslagern oder durch Warenkauf ersetzen. Alle diese „Lösungen“ gehen jedoch auf Kosten anderer oder auf Kosten von Haushaltsmitgliedern. Die Alternative hierzu sind solidarische Formen, in denen vor allem Versorgungsarbeit und Absicherung nicht Sache von zwei Erwachsenen bleiben. Es ist wechselseitige Unterstützung nötig, mehr Sorgearbeit für und durch Menschen, die nicht „Familie“ sind. Dass kollektive Care-Lösungen schlicht arbeitssparend sein können, kommt hinzu.

Ansatzpunkt 4: Unabhängig von Experimenten mit Nachbarschaftshilfe, Kommunen, Care-Commons usw. fehlt es an einer bedarfs- und bedürfnisgerecht ausgebauten sozialen Infrastruktur in der Verfügung von Beschäftigten und Nutzer*innen. In einer so ausgerichteten Infrastruktur wäre auch kein Platz für renditeorientierte Care-Unternehmen. Grundsätzlich ist klar: Der Anteil qualifizierter Care-Berufsarbeit an der gesellschaftlichen Arbeit und damit das Maß der Unterstützung der Haushalte wird zunehmen müssen.

Ansatzpunkt 5: Dagegen, dass die Arbeitsbelastung insgesamt zu hoch ist, hilft nicht Umverteilung, sondern eine Verringerung der Arbeitsmenge. Diese kann und muss besonders dort stattfinden, wo Arbeitsprozesse ökologische Kreisläufe überlasten und zerstören. Gleichzeitig können wir uns nicht mehr darauf verlassen, dass die Arbeitsproduktivität weiter steigt. Eine Deindustrialisierung der Landwirtschaft, eine Verschiebung in Richtung von mehr Care-Facharbeit oder der Ausstieg aus fossilen Energien sprechen dagegen. Beides zusammen bedeutet, dass weniger Produktion, damit aber auch weniger Verbrauch von Dingen nötig ist, wenn wir zugleich über mehr Zeit verfügen wollen. Umverteilung von reich zu arm ist in diesem Zusammenhang nötig, reicht aber keinesfalls; wir brauchen auch eine kollektivere, selbstbewusst genügsamere Lebensweise. Dies ist ein weiterer Punkt, an dem Lohnarbeitszeitverkürzung sich mit Reorganisation der Sorgearbeit und öffentlichem Luxus trifft.

So bietet das Zahlenmaterial in der Mitte des Textes hoffentlich doch Stoff, über nötige Veränderungen aus einer Care-Perspektive nachzudenken. All dies im Wissen, dass hier nur eine von vielen wichtigen Dimensionen angesprochen ist. Die Perspektive von Menschen, die viel unterstützende Care-Arbeit brauchen, rassistische Spaltungen, die Perspektive globaler Ungerechtigkeit usw. fehlen. Und dabei ging es noch gar nicht darum, wie wir zusammenleben möchten und wie die vielen verschiedenen Wünsche in einer Gesellschaft Platz finden.