

Veröffentlicht am 11.05.2026 in

„Welt der Frauen“

„Ein Abend unter Freundinnen“: Wir sprechen über Mental Load



Foto: Eric Krügl

(v.l.): Eva-Maria Schmidt, Christiane Feigl, Katharina Straßer, Birgit Brunsteiner, Eva Schobesberger, Janine Kohl-Peterke, Julia Commenda, Beatrice Frasl, Ursel Nendzig, Abena Carty-Pinner, Melanie Wagenhofer

Am 7. Mai 2026 ging unsere Veranstaltung „Ein Abend unter Freundinnen“ im Linzer Wissensturm bereits zum zweiten Mal über die Bühne. Ein Event voller neuer Impulse und genussvoller Momente.

„Wenn wir diese ganze mentale Last nicht tragen würden – vielleicht wären wir dann endlich mal Präsidentin, statt nur seine Frau.“ Für diesen Satz erntet Sängerin und Schauspielerin Katharina Straßer beinahe einen so großen Applaus wie für ihren charmanten musikalischen Auftritt im Wissensturm in Linz. Denn am Abend des 7. Mai ging es im 15. Stock hoch über den Dächern der Hauptstadt Oberösterreichs um ein Thema, das beinahe jede Frau betrifft: Mental Load.

Gesprächsstoff gibt es dazu also einigen. Deshalb haben wir beim zweiten „Welt der Frauen“ – Freundinnenabend gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, dem Frauenbüro der Stadt Linz, der Sparkasse OÖ und Proges mit zahlreichen Abonnentinnen und Interessierten über dieses Thema diskutiert, informiert und Perspektiven sowie Erfahrungen ausgetauscht.

Bei „Welt der Frauen“ machen wir die mentale Last, die noch immer überwiegend von Frauen getragen wird, schon lange zum Thema. Den Spagat zwischen Beruf, Familie und Haushalt zu

bewältigen sorgt dafür, dass viele Frauen ihre eigenen Bedürfnisse hinten anstellen. Umso wichtiger sind Aufmerksamkeit, Wissen und konkrete Lösungsansätze, wie Christiane Feigl, Gesamtverantwortliche von „Welt der Frauen“, im Gespräch mit Moderatorin Birgit Brunsteiner betonte.

Wie präsent diese unsichtbare Belastung im Alltag ist, brachte Magazin-Chefredakteurin Melanie Wagenhofer auf den Punkt: „Solange mich mein Mann fragt, wie er mir helfen kann und ich dann überlegen muss, was er tun könnte, ist dieses Thema wichtig.“ Der erste Schritt zur Veränderung ist also, sich dieser mentalen Last bewusst zu werden.

Aber warum ist das mit dem Mental Load eigentlich so schwer zu lösen? Die Wiener Soziologin Eva-Maria Schmidt klärt im Paneltalk über die Ursachen auf: „Mental Load findet zu einem großen Teil im Kopf statt und das kann man schwer erfassen.“ Genau deshalb sei es wichtig, darüber zu sprechen und die Verantwortung fair zu verteilen. Proges-Gesundheitsexpertin Julia Commenda warnte im Zuge dessen vor den gesundheitlichen Folgen dauerhafter Überlastung: „Langfristig kann Mental Load zu Burnout oder hormonellen Störungen führen.“ Ihr Appell: Perfektionismus loslassen, Kraftinseln schaffen und Pausen zulassen.

Es liegt aber nicht allein an uns Frauen, Mental Load zu besiegen. Denn vor allem unsere gesellschaftlichen Rollenbilder sind Ursache für die ungleich verteilte Last. Geschlechterforscherin und Autorin Beatrice Frasl machte deutlich, dass Frauen schon früh lernen, Verantwortung zu übernehmen und Bedürfnisse anderer vor die eigenen zu stellen.

Sie fragte unter großer Zustimmung des Publikums: „Warum müssen sich wir Frauen überlegen, wie wir den Mental Load loswerden?“ Sie finde, „eigentlich müssten die Männer sich darüber Gedanken machen, wie sie die Last gerecht verteilen und mittragen.“ Dass mentale Belastung zudem eng mit finanzieller Unabhängigkeit verbunden ist, zeigte Janine Kohl-Peterke, Marktbereichsleiterin der Sparkasse Oberösterreich auf. „Finanzielle Gesundheit heißt, selbstbestimmt mit seinen finanziellen Möglichkeiten umzugehen“, sagte sie auf der Bühne – und diese genauso wie die unbezahlte Care-Arbeit in einer Partnerschaft möglichst fair aufzuteilen.

Dass dafür auch die Politik gefragt ist, betonte die Linzer Frauenstadträtin Eva Schobesberger bereits in ihrer Begrüßungsrede. Mental Load ist kein individuelles Problem, sondern gesellschaftliche Verantwortung.“ In Zeiten, in denen es regelmäßig zu Gewalt gegen Frauen käme, sei jede:r gefordert, sich für mehr Geschlechtergerechtigkeit einzusetzen. Der Weg, den wir bis dahin zu gehen haben, ist noch lang.

Aber Abende wie diese, unter Freundinnen, zeigen uns, dass wir ihn immerhin nicht alleine gehen, sondern gemeinsam. Genau deshalb bringen wir Leserinnen, Interessierte, Expertinnen und das Redaktionsteam von „Welt der Frauen“ zusammen: Weil Austausch und neue Perspektiven dabei helfen können, festgefahrene Muster zu durchbrechen. „Hier kommen Frauen jeden Alters mit unterschiedlichen Hintergründen und Lebensrealitäten zusammen“, betonte Chefin vom Dienst Ursel Nendzig. Ihr Fazit: „Wenn Frauen zusammenkommen, kommt immer etwas Gutes dabei heraus.“