PRESSEMITTEILUNG

Ein neuer Blick auf Mental Load: Was die unsichtbare Last mit Körper und Seele macht

Filomena Sabatella betrachtet die psychologischen Dynamiken von Care-Arbeit und Verantwortung

Stuttgart, September 2026 – Wer plant, organisiert, erinnert und vorausdenkt, trägt Mental Load – eine permanente geistige und emotionale Verantwortung, die im Alltag oft unsichtbar bleibt und weit über klassischen Stress hinausgeht. Mit ihrem neuen Buch *Mental Load – unsichtbare Last, sichtbare Folgen. Eine psychologische Perspektive auf Care-Arbeit und Verantwortung* zeigt Filomena Sabatella, klinische Psychologin und Psychotherapeutin am Institut für Mental Health der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, warum diese Belastung langfristig psychisch, körperlich und sozial wirken kann – und warum sie kein individuelles Versagen ist, sondern ein strukturelles Phänomen.

Mehr als eine To-do-Liste

Entscheidend sei, so Sabatella, nicht das Abarbeiten von Aufgaben selbst, sondern das ständige Planen, Organisieren und Vorausdenken, das diesem vorausgeht. Anschaulich vergleicht die Autorin Mental Load mit Sand: Für sich genommen wirkt jede einzelne Aufgabe leicht wie ein Sandkorn – doch in der Summe wird daraus eine erdrückende Last, die sich nie ganz abschütteln lässt und in jede Ritze des Alltags sickert. Wie stark jemand betroffen ist, hängt laut Sabatella von mehreren Faktoren ab: von intensiver Elternschaft und Geschlechterungleichheit über fehlende Unterstützung und digitale Dauererreichbarkeit bis hin zu herausfordernden Lebensphasen.

Wenn schon das Ansprechen zum Konflikt wird

Besonders aufschlussreich ist der Blick auf die emotionale Seite: Wut, Schuldgefühle, Perfektionsansprüche und Entscheidungsmüdigkeit gehören für viele Betroffene zum Alltag. Sabatella zeigt zudem, warum das Thema selbst in vermeintlich gleichberechtigten Partnerschaften schnell zu Spannungen führt: „Es geht um Macht, Verantwortung und Identität – und damit um etwas sehr Grundsätzliches“, schreibt die Autorin. Anerkennung sei deshalb der erste Schritt zu Veränderung: Ergänzt wird ihre Analyse durch konkrete, alltagstaugliche Strategien für eine nachhaltige Entlastung – auf individueller wie auf struktureller Ebene.

Filomena Sabatella, Mental Load – unsichtbare Last, sichtbare Folgen. Eine psychologische Perspektive auf Care-Arbeit und Verantwortung. 978-3-17-045819-2. 183Seiten. 28 EUR.

Über den Kohlhammer Verlag

Wissen macht den Unterschied: Als moderner und innovativer Wissenschafts- und Sachbuchverlag engagiert sich Kohlhammer aus Überzeugung und mit klarer Haltung für Wissen und Bildung. Die Unternehmensgruppe inszeniert und vermittelt Wissen reizvoll und faszinierend in Print und digital und mit allen Optionen der modernen Medienwelt. Für Kohlhammer als einen der größten wissenschaftlichen Verlage hat dieses Engagement Tradition. 1866 gegründet und bis heute als Familienunternehmen geführt, prägt das Verlagshaus mit seinen Publikationen den wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Diskurs.

Der Wissenschaftsverlag bietet mit 16 Fachbereichen ein breites Themenspektrum an Literatur für Wissenschaft, Wirtschaft, Gesundheitswesen, Recht und Verwaltung. In den vergangenen zehn Jahren hat das Unternehmen sein Portfolio zudem stark in die Bereiche Fachbuch, Sachbuch und Ratgeber erweitert, immer angetrieben von der Begeisterung dafür, Wissen und Bildung nachhaltig wirksam zu inszenieren.

Pressekontakt:

Kohlhammer Verlag
presse@kohlhammer.de
+49 711 7863-7479