



# Der Care Concentration Gap in der Wissenschaft

Wie Sorgearbeit Fokusräume verschließt und warum das gerade für Mütter\* ein Problem ist

von **Wiebke Vogelaar**

Wissenschaftskarrieren sind eine Wissenschaft für sich. Die besonderen Bedingungen des Wissenschaftsbetriebs machen es niemandem leicht: befristete Arbeitsverträge, lange Ausbildungszeiten, die Abhängigkeit von fluktuierenden Personalstrukturen und der Druck, eigene Mittel einzuwerben, erschweren die Planung einer stabilen Zukunft. Während diese Rahmenbedingungen – gepaart mit hohem Leistungsdruck, wenig Führung und fehlendem Feierabend – das Potenzial haben, alle Wissenschaftler\*innen zu belasten, treffen sie eine Gruppe besonders hart: Mütter\*.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ich schreibe das Wort Mutter\* und alle Wörter, die es enthalten, mit \*. Ich tue dies, um auf den sozial konstruierten Charakter der Mutter\*rolle hinzuweisen und um alle Menschen aller Geschlechter/Gender anzusprechen, die sich in den von mir beschriebenen Herausforderungen aufgrund der ihnen zugeschriebenen Rollenerwartungen wiedererkennen.

Während und nach der Coronapandemie wurde deutlich, wie massiv und nachhaltig Mütter\* in der Wissenschaft durch die ungleich verteilte Übernahme von Care-Aufgaben ausgebremst und belastet werden (Weber 2023, Czerney et al. 2022). Spätestens in dieser Ausnahmezeit zeigte sich, dass die Herausforderungen, mit denen sich Mütter\* in der Wissenschaft konfrontiert sehen, über wissenschaftsinterne Faktoren hinausgehen. Gesellschaftliche – und ja, patriarchale – Rahmenbedingungen erschweren es Müttern\*, ihr Potenzial voll auszuschöpfen und Wissenschaft sowie Gesellschaft nachhaltig mitzuprägen.

Mit dem Begriff „Care Concentration Gap“ beschreibe ich die strukturell ungleiche Verteilung konzentrierter Arbeitszeit zum Nachteil von Menschen mit Sorgever-

antwortung. Dieses Konzept soll zum Ausdruck bringen, was insbesondere Mütter\* in Wissensberufen täglich erfahren: Dass sie sich das Abtauchen in ungestörte Denkarbeit erst erkämpfen und ihre Fokusräume aktiv verteidigen müssen, während sie für „sorgelose“ Menschen eine Selbstverständlichkeit sind. Dabei gilt: Je intensiver die Sorgeverantwortung, desto schwieriger wird der Zugang zur Konzentration. Konzentration wiederum wird als Schlüsselqualifikation in einer „Welt voller Ablenkungen“ bezeichnet (Newport 2017) und ist unabdingbar für eine erfolgreiche Wissenschaftskarriere. Insbesondere das für die meisten Disziplinen so essenzielle Schreiben leidet, wenn die Konzentration fehlt, da es eine Akkumulation aller anderen Forschungsschritte darstellt. Es ist die Voraussetzung für jeden Antrag, jede Qualifikationsarbeit und jede Publikation – und fällt gleichzeitig als Erstes unter den Tisch.

Um deutlich zu machen, unter welchen Umständen sich Mütter\* in der Wissenschaft diesem Balanceakt stellen, bespreche ich im Folgenden eine Reihe von Faktoren, die beschreiben, wie der Care Concentration Gap im wissenschaftliche Alltag aussieht. Keiner dieser Faktoren soll auch nur andeuten, dass Mütter\* in der Wissenschaft nichts zu suchen haben! Sie sollen einen Diskursraum erweitern, in dem wir uns und anderen mit mehr Empathie begegnen.

### **Erschöpfung**

Ein ganz zentraler Faktor des Care Concentration Gap ist die Erschöpfung. Sie durchzieht alles und wird von allen anderen Faktoren „genährt“. Erschöpfung ist insbesondere für Mütter\* mit kleinen Kindern ein Dauerzustand: Weder Nächte noch Feierabende, Wochenenden oder Ferien dienen (primär) der persönlichen Erholung (noch können sie zum konzentrierten Arbeiten genutzt werden). Die Zeit, die eigentlich allen für Rekreation zustehen sollte, gestaltet sich für Personen mit Sorgeverantwortung komplett anders als für Menschen ohne (s.a. Bucker 2022). Auch die Elternzeit ist für viele alles andere als eine „Auszeit“.

In diesem Zusammenhang beobachte ich zwei interdependenten Phänomene: Die Erholungsprokrastination und die Erschöpfungsblockade. Die Erholungsprokras-

tion umfasst Situationen, in denen sich Mütter\* erschöpft von der Sorgearbeit – zum Beispiel nach einer intensiven Morgenroutine und/oder unterbrochenen Nacht – an ihren Schreibtisch setzen, in diesem Zustand erstmal leichtere Aufgaben erledigen und sich mit E-Mails, Nachrichten und Social Media ablenken. Alles in der Hoffnung, dadurch kurzzeitig Erholung zu finden und später leichter ins Schreiben zu finden. Doch genau dieser Übergang erweist sich oft als besonders schwierig – und die ersehnte Konzentration bleibt dann für den Rest des Tages aus.

Liegt eine Erschöpfungsblockade vor, sitzen diese Muster noch viel tiefer – schon der Gang zum Schreibtisch gelingt nicht (mehr), das Dokument wird nicht (mehr) geöffnet und jeder Gedanke an die Schreibarbeit zur Seite geschoben. Diese besondere Form der Schreibblockade kann auch Jahre nach dem Mutter\*werden noch auftreten und beschränkt sich nicht auf die Baby- oder Kleinkindzeit. Gerade angestaute Erschöpfung kann es nahezu unmöglich machen, in die Konzentration zu finden.

### **Fremdbestimmung**

Mutterschaft\* ist unberechenbar. Für die einen ist sie die Erfüllung eines Wunsches, für andere eine unerwartete Lebensfügung – für wieder andere bleibt der Kinderwunsch unerfüllt, was ganz eigene Belastungen mit sich bringt. Gerade in der Wissenschaft ist die Frage nach dem „richtigen“ Zeitpunkt für ein (weiteres) Kind höchstsensibel. Denn ein Kind zu bekommen – ob durch Schwangerschaft, Adoption oder als Bonusmutter\* – bedeutet immer einen Umbruch und den Start eines tiefgreifenden und langjährigen Transformationsprozesses<sup>2</sup>, der oft zeitlich mit der wissenschaftlichen Qualifikationsphase überlappt. Ich habe noch keine Mutter\* erlebt, die trotz aller Individualitäten auf die allgemeine Wucht dieser Veränderungen wirklich vorbereitet gewesen wäre.

Ein Grund dafür ist die ungekannte Fremdbestimmung, die mit einem Leben mit Kind(ern) einhergeht. (Schreib-) Pläne gehen nicht mehr auf, ein Kindkranktag jagt den nächsten, die Kita leidet unter Personalmangel und die

---

2 Dieser Transformationsprozess wird inzwischen weitläufig als Muttertät (Krämer und Meyer 2023) bezeichnet.

Partnerschaft wird durch die Herausforderung, die Aufgaben der Care-Arbeit (im Idealfall gerecht) aufzuteilen, auf die Probe gestellt. Gerade für intellektuell anspruchsvolle, ambitionierte und/oder perfektionistische Menschen kann Mutter\*schaft dadurch eine massive Identitätskrise auslösen. Das zeigt, dass es nicht nur um Fremdbestimmung im Sinne eingeschränkter Arbeitszeiten geht, sondern dass dieser Umbruch sich auch negativ auf die mentale und emotionale Verfassung von Müttern\* auswirken kann, einschließlich der Fähigkeiten, sich zurückzuziehen, loszulassen und sich zu konzentrieren.

### **Abgelenktheit**

Während aktive Care-Aufgaben wie Wäsche-aufhängen, Einkaufen oder Zum-Elternabend-gehen zunehmend auch von den Vätern\* übernommen werden, sieht es bei der kognitiven und emotionalen Sorgearbeit anders aus. Hier gibt es weiterhin eine eindeutige Schiefelage zu Ungunsten der Mütter\*. Kognitive Sorgearbeit – auch als Mental Load bekannt – umfasst die unsichtbaren Aufgaben der Organisation und Planung, die Wäsche, Einkauf und Elternabend erst ermöglichen (s.a. Cammarata 2020). Beim verwandten Emotional Load geht es um das wortwörtliche Sorgen, das Aushalten und Ko-Regulieren der Gefühle aller Familienmitglieder – oft bei gleichzeitiger Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Auch hier sind es die Mütter\*, die diese Belastung am häufigsten und heftigsten zu spüren bekommen (s. Mierau 2025).

Sowohl die kognitive als auch die emotionale Sorgearbeit sind dabei von Entgrenzung geprägt, denn was im Kopf und im Herzen mit herumgetragen werden kann, beschränkt sich eben nicht auf den „häuslichen“ Raum. In der Konsequenz nehmen Mütter\* diese Arten der Sorgearbeit besonders häufig mit an den Schreibtisch, was einen klaren Nachteil für die Konzentrationsfähigkeit bedeutet. Hinzu kommen weitere interdependente Ablenkungsquellen, die aus einer Dauerverfügbarkeit heraus entstehen, denn Mütter\* sind mit mindestens einem halben Ohr immer bei den Belangen und Bedürfnissen anderer. Erschwerend vermischt sich dieser Mental und Emotional Load der Mutterschaft\* in der Wissenschaft mit dem, der mit (großen) wissenschaftlichen Schreibprojekten einhergeht, da diese selbst viel unabhängige Denkarbeit erfordern, während sie gleichzeitig in ein Ab-

hängigkeitsverhältnis eingebunden und aufgrund ihrer Relevanz nicht selten mit heftigen Gefühlen belastet sind.

### **Schuldgefühle**

Aus der dauerhaften Mehrfachbelastung, die Mütter\* erfahren, resultieren oft zusätzlich belastende Schuldgefühle. Care-Arbeit kennt keinen Feierabend – wie oben thematisiert – und auch Wissenschaft endet nicht mit dem Verlassen des Büros. Ein Großteil der wissenschaftlichen Arbeit passiert im Kopf, und diesen einfach „auszuschalten“, nur weil die Kernarbeitszeit vorbei ist oder es Zeit ist, die Kinder aus Kita oder Schule abzuholen, gelingt kaum jemandem.

Das Denken außerhalb des formellen Arbeitsorts kann auch Vorteile haben – nicht wenige wissenschaftliche Erkenntnisse sind unter der Dusche oder beim Spazierengehen entstanden. Doch Wissenschaft kennt noch eine andere, weniger produktive Form der Entgrenzung: Es kann immer noch mehr getan werden. Mehr lesen, mehr schreiben, mehr verstehen. In Zeiten überquellender physischer und digitaler Bibliotheken, in denen Wissen nur wenige Klicks entfernt liegt, fällt es schwer, etwas als abgeschlossen zu betrachten. Das Bewusstsein, dass immer noch mehr geleistet werden könnte (oder müsste oder sollte oder wollte), wird auch als Academic Guilt bezeichnet. Parallel dazu existiert der Begriff der Maternal Guilt oder Mom Guilt: das tief verankerte Gefühl vieler Mütter\*, nicht genug zu sein, zu können oder zu machen. Diese Schuldgefühle sind durch und durch patriarchal geprägt – eine Paternal Guilt oder Dad Guilt existiert als Begriff nicht, während die Maternal Guilt die gesellschaftlichen Rollenbilder und Doppelmoralen widerspiegelt, an denen moderne Mütter\* gemessen werden.

In der Wissenschaft potenzieren sich diese beiden Formen des „Ungenügend-Fühlens“ zu einer Academic Mom Guilt: das Gefühl, weder genug in die Schreib- und Forschungsprojekte zu investieren noch der Mutterschaft\* gerecht zu werden. In meinen Coachings erlebe ich täglich, welche massiven Auswirkungen dieser ständige emotionale Druck hat. Ich beobachte, wie Mütter\* sich aus der Scham heraus, es ginge nur ihnen so und sie machten etwas falsch, zurückziehen – und vereinzeln.

Dabei bleibt oft unsichtbar, dass es sich bei ihren Herausforderungen nicht um individuelles Scheitern handelt, sondern um Fehler im System.

### **Was zu tun ist: Equal Care, Austausch, Konzentration**

Aus einer explizit kritisch-feministischen Perspektive darf die als selbstverständlich erachtete Dauerverfügbarkeit und die aus ihr resultierende Erschöpfung von Müttern\* als bewusste Strategie eines patriarchalen Machtgefüges verstanden werden: Wer erschöpft ist, hat keine Kraft, sich zu beschweren – und wer keinen Zugang zu Konzentration hat, kann keine Forschung betreiben, die diese Missstände aufdeckt. Wem der Kopf vom Mental Load brummt, kann die eigenen Gedanken weder (leicht) zu Papier bringen, noch sie anderen zugänglich machen. Auch die Vereinzelung von Müttern\* – in der Wissenschaft und darüber hinaus – dient als stabilisierende Funktion in einem System, das keinen Respekt vor Sorge und Sorgenden hat (siehe Lücke 2024).

Hinzu kommt, dass ein entscheidender Faktor in diesem ganzen Gefüge darin liegt, dass Mütter\* die Hauptlast der kognitiven und emotionalen Sorgearbeit leisten, was bedeutet, dass sich insbesondere in der Wissenschaft der Care Concentration Gap für sie stärker auswirkt als für Väter\*. Es braucht also neu gedachte Equal Care-Gefüge, um diesem Zustand etwas entgegensetzen zu können.

Zum Glück gibt es klare Zeichen, dass sowohl die Vereinzelung von Müttern\* als auch das Schweigen über diese gesellschaftlichen Missstände zunehmend aufbrechen – durch Initiativen wie das Netzwerk Mutterschaft und Wissenschaft sowie einschlägige Publikationen (Beckmann 2024, Czerney et al. 2022, 2020) findet das Thema im Universitätssystem immer mehr Gehör. Die in meinem Buch zentralen Konzentrationsstrategien (Vogelaar 2024), bieten Müttern\* in der Wissenschaft darüber hinaus Möglichkeiten, sich neue, passende Fokusräume zu erschließen. So können wir dem Care Concentration Gap entgegenwirken – und ihn hoffentlich Stück für Stück schließen.

### **Literatur**

Beckmann, Majana (2024): Promovieren mit Kind. Ein Ratgeber zur Vereinbarkeit von Promotion und Elternschaft. Opladen, Berlin, Toronto: utb (Verlag Barbara Budrich).

Bücker, Teresa (2022): *Alle\_Zeit. Eine Frage von Macht und Freiheit | Wie eine radikal neue, sozial gerechtere Zeitkultur aussehen kann.* Berlin: Ullstein.

Cammarata, Patricia (2020): *Raus aus der Mental Load-Falle. Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt.* Wiesbaden: Beltz.

Czerney, Sarah/Eckert, Lena/Martin, Silke (Hrsg.) (2020): *Mutterschaft und Wissenschaft. Die (Un-)Vereinbarkeit Von Mutterbild und Wissenschaftlicher Tätigkeit.* Wiesbaden: Springer.

Czerney, Sarah/Eckert, Lena/Martin, Silke (Hrsg.) (2022): *Mutterschaft und Wissenschaft in der Pandemie. (Un-)Vereinbarkeit zwischen Kindern, Care und Krise.* Opladen: Verlag Barbara Budrich.

Krämer, Svenja/Meyer, Hannah (2023): *Muttertät. Wenn sich plötzlich alles anders anfühlt.* München: mvg Verlag.

Lücke, Jo (2024): *Für Sorge. Wie Equal Care euer Familienleben rettet.* München: Knauer.

Mierau, Susanne (2025): *Emotional Load: Wie Mütter frei von emotionaler Überlastung werden.* Wiesbaden: Beltz.

Newport, Cal (2017): *Konzentriert Arbeiten: Regeln für eine Welt voller Ablenkungen (Originaltitel: Deep Work).* München: Redline Verlag.

Weber, Lena (2023): *Geschlechterungleichheiten in der Wissenschaft während der Corona-Pandemie (Literaturreview).* (cews.publik, 29). Köln: GESIS – Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften.

### Die Autorin

Dr. Wiebke Vogelaar ist promovierte Politikwissenschaftlerin, zertifizierte Schreibberaterin und dreifache Mutter\*. Mit ihrem Coaching-Programm Alma Mater unterstützt sie Mütter\* in der Wissenschaft dabei, ihre individuellen Zugänge zu konzentrierter Arbeitszeit und mehr Wohlbefinden zu finden, um so der Care Concentration Gap nachhaltig zu trotzen. Ihr Buch „Schreiben trotz Care-Arbeit: Strategien für Mütter\* in der Wissenschaft“ erschien im September 2024 im Verlag Barbara Budrich.



© Marcia Friese