

**Stella Cornelius-Koch**

# **Ich bin dann mal entspannt**

Wie Frauen besser mit Stress umgehen

**Knaur Taschenbuch Verlag**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Frauen unter Druck</b> .....	15
Wissen Sie, was Sie tun? .....	15
Die Grenzen der eigenen Belastbarkeit erkennen .....	19
Jede Frau ist anders – ihr Stress auch .....	24
<b>Typische Stressfaktoren bei Frauen</b> .....	27
Was Frauen belastet .....	27
Die Kinder: geliebte Nervensägen .....	28
Der Haushalt: viel Arbeit ohne Lohn .....	32
Der Partner: Ruhepol und Stressquelle? .....	36
Der Beruf: Kampf um Geld und Anerkennung .....	41
Zeitmangel: vermeintlicher Kampf gegen die Uhr .....	45
Das Schönheitsideal: gefangen im Spiegel .....	50
Eigene und fremde Erwartungen: die perfekte Frau .....	54
<b>Gesundheitliche Folgen</b> .....	59
Die Signale des Körpers und der Seele erkennen .....	59
Muskelverspannungen und Schmerzen .....	61
Magen-Darm-Beschwerden .....	65
Schlafstörungen .....	71
Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	75
Depressionen und Ängste .....	81
Gewichtsprobleme und Essstörungen .....	86
Gynäkologische Beschwerden .....	92

<b>Wege aus der Stressfalle</b> .....	101
Ortsbestimmung: Wo stehen Sie? .....	101
Finden Sie Ihren Weg .....	109
Kleine Schritte – große Wirkung .....	116
Stolpern und wieder aufstehen .....	120
<b>Die Macht der Gedanken</b> .....	123
Stressquelle negatives Denken .....	123
Positiv denken lernen .....	125
Die Freude und den Humor nicht vergessen .....	128
<b>Die weiblichen Stärken entfalten</b> .....	131
»Nein« sagen lernen .....	131
Dem inneren Gefühl folgen .....	136
Gelassener werden .....	141
<b>Zurück zur Natur</b> .....	147
Die Natur als Quelle der Entspannung nutzen .....	147
Tiere – die idealen Stresstherapeuten .....	157
<b>Aktiv Stress abbauen</b> .....	163
Auch die Seele braucht Bewegung .....	163
Fünf gesunde Ausdauersportarten für Frauen .....	168
Joggen .....	169
(Nordic) Walking .....	169
Radfahren .....	170
Schwimmen .....	171
Wandern .....	172
<b>Ganzheitlich entspannen</b> .....	175
Warum bewusste Entspannung so wichtig ist .....	175
Die innere Kraftquelle Atem entdecken .....	177

Fünf Entspannungsverfahren zum Kennenlernen .....	180
Progressive Muskelentspannung .....	180
Autogenes Training .....	185
Yoga .....	190
Tai-Chi .....	198
Qigong .....	202
<b>Literaturtipps .....</b>	<b>207</b>

# Vorwort

Viele Krankheiten plagen Frauen anders als Männer. Der kleine Unterschied lässt Knochen anders brechen, Herzen anders klopfen und Köpfe anders leiden. Dafür leben Frauen länger als Männer, im Durchschnitt noch immer etwa sieben Jahre. Das liegt daran, dass Frauen biologisch stabiler sind, einen anderen Stoffwechsel haben und an vielen erklärbaren und messbaren Faktoren mehr. Die längere Lebenszeit müssen sich Frauen allerdings oft mühsam erkaufen, denn sie wird beeinträchtigt durch so mancherlei Beschwerden; Frauen gehen öfter zum Arzt, neigen zu Depressionen und haben sehr häufig ein eingeschränktes Lebensgefühl.

Ich frage mich immer wieder, was ist nur los, dass wir Frauen nicht entspannt unser Leben genießen können, sondern viel Lebenszeit mit Sich-nicht-Wohlfühlen oder gar mit Sich-krank-Fühlen verbringen, ohne dass eine wirkliche Krankheit dahintersteckt. Als Ärztin fällt mir immer wieder auf, wie viele Frauen Krankheiten haben, die eigentlich gar keine sind, die sie sich aber in der Praxis quasi abholen. Erstens, weil die Ärzte davon leben, und zweitens, weil Patientinnen, denen es nicht so gut geht, eine Diagnose haben wollen. Sonst fühlen sie sich vom Arzt nicht richtig verstanden.

Soll diese Frage beantwortet werden, muss man über das Leben und die vielfältigen und vielschichtigen Anforderungen nachdenken, die unsere Gesellschaft an die Frauen stellt und die mit einer äußerst stressigen Lebensweise verbunden sind: Irgendwann verweigert das Nervensystem in diesem Marathonlauf schließlich die Mitarbeit und signalisiert »bis hierhin und nicht weiter«. Dieses Signal erkennen viele Frauen nicht. Spätestens dann kann es gefährlich werden: Das Immunsystem wird über-

lastet, ein allgemeines Unwohlsein setzt ein, und die Anfälligkeit für Krankheiten nimmt zu.

Wir werden dem speziellen weiblichen Stress, der uns von der Wiege bis zur Bahre begleitet, nicht wirklich entinnen können und wollen. In vielen Fällen ist Stress sogar positiv zu nutzen und macht die Frauen widerstandsfähiger und stärker.

Ein Buch aber, das hilft, die Notsignale des negativen Stresses schon frühzeitig zu erkennen, und Möglichkeiten aufzeigt, wie damit umzugehen ist, wird Frauen nicht nur entspannter, sondern auch gesünder machen.

Wir Frauen sind ungeheuer lernfähig: Den Stress zu erkennen und zu bewältigen, auch das werden wir noch lernen.

Das Buch von Stella Cornelius-Koch wird Sie dabei unterstützen.

Dr. Barbara Ehret-Wagener,  
Leiterin des *Internationalen Zentrums  
für Frauengesundheit (IZFG)*

# Einleitung

Wir Frauen könnten uns eigentlich glücklich schätzen: Uns stehen heutzutage (fast) alle Möglichkeiten offen. Außerdem gelten wir als gesundheitsbewusst sowie körperlich und seelisch belastbar – ideale Voraussetzungen also, um ein glückliches und entspanntes Leben zu führen.

Die Realität sieht jedoch anders aus. Die meisten Frauen fühlen sich gestresst. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Eine große Rolle spielen die Mehrfachbelastungen durch Job, Familie und Haushalt und der damit verbundene permanente Zeitmangel, aber auch zum Teil völlig überzogene Erwartungen an die »perfekte Frau«.

Dass dies auf Dauer nicht gutgehen kann, belegen auch immer mehr Studien zu den gesundheitlichen Folgen von weiblichem Stress, mit denen ich als Medizin-Journalistin regelmäßig konfrontiert werde. Das allein ist schon ein Phänomen. So ging man jahrelang davon aus, dass typische stressbedingte Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, in erster Linie Männer treffen. Ein Irrtum, wie man inzwischen weiß.

Was zudem auffällt: So häufig wissenschaftliche Untersuchungen mit zum Teil alarmierenden Zahlen präsentiert werden, so wenig praktische Lösungsmöglichkeiten scheint es zu geben. So liegt zum Beispiel die Last der Verantwortung für Haushalt und Familie – und das oft trotz zusätzlicher Berufstätigkeit – zum Großteil noch immer bei uns Frauen. Das Schlimme daran ist, dass vielen Frauen die permanente Überforderung gar nicht bewusst ist. Oder sie halten Stress für normal und leiden still vor sich hin. Der Preis ist mitunter hoch: Neben den bereits erwähnten Herz-Kreislauf-Leiden können zahlreiche weitere gesundheitliche Beschwerden und Erkrankungen die Folge sein – an-

gefangen von Muskelverspannungen und Schmerzen über Magen-/Darmbeschwerden, gynäkologische Beschwerden und Schlafstörungen bis hin zu Depressionen, Ängsten, Gewichtsproblemen und Essstörungen.

Umso wichtiger ist es also, rechtzeitig etwas zu verändern. Wie können Sie dies erreichen? Tatsache ist: Standard-Anleitungen und schnelle »Anti-Stress«-Tipps helfen wenig. Zum einen berücksichtigen sie nicht oder nur unzureichend die körperlichen und psychischen Besonderheiten von Frauen. Zum anderen nehmen Frauen heutzutage als Berufstätige und/oder Hausfrau, Mutter, Alleinerziehende, Familienpflegerin, Ehefrau, Lebenspartnerin oder Single verschiedene soziale Rollen ein. Allein schon aufgrund der vielfältigen Lebensläufe ist Stress etwas sehr Individuelles und keineswegs nur auf Berufstätige oder Mütter beschränkt. Dazu kommt, dass jede Frau Stress unterschiedlich empfindet und verarbeitet. Um entspannt mit den Belastungen umgehen zu können, müssen sie daher (wie Männer übrigens auch) ihren eigenen Weg finden. Dabei möchte ich Ihnen helfen.

Wichtig zu wissen ist jedoch, dass es ein stressfreies Leben (Stichwort: »Anti-Stress«) nicht gibt. Denn Stress lässt sich in unserem Alltag nicht vollständig vermeiden – schon allein deshalb nicht, weil wir die gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen wir leben, nicht verändern können. Was man jedoch sehr wohl verändern kann, ist der eigene Umgang mit den Belastungen beziehungsweise die Reaktion auf Stress. Voraussetzung hierfür ist, dass Sie sich zunächst Ihre persönliche Situation bewusst machen, also eine Ortsbestimmung vornehmen, bevor Sie sich auf den Weg machen. Dazu gehört auch, Ihre persönlichen Schwächen und Stärken zu berücksichtigen. Mit dieser gedanklichen Auseinandersetzung ist dann oft schon der entscheidende Schritt zur Entspannung getan.

Haben Sie diesen wichtigen Prozess vollzogen, geht es darum, die Erkenntnisse praktisch für sich umzusetzen. Der beste Weg dazu ist meines Erachtens eine ganzheitliche Herangehensweise, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt und das durch Stress gestörte Gleichgewicht wiederherstellt.

Und da brauchen Sie gar nicht lange zu suchen. In der Natur finden Sie alles, was Sie hierzu benötigen. Die Rückbesinnung auf die Natur schafft gerade für Frauen ein ideales Gegengewicht zu ihrem oft hektischen Alltag, in dem selten Zeit für sich selbst bleibt. Ähnlich verhält es sich mit einigen Sportarten und Entspannungsverfahren, die ich Ihnen vorstellen möchte. Diese drei Säulen bieten so viele wunderbare Möglichkeiten, dass garantiert auch für Sie etwas Passendes dabei ist. Die nötige Entspannung lässt sich dabei oft schon mit kleinen Dingen und selbst bei einem vollen Terminkalender erreichen.

Wichtig ist in jedem Fall, dass es Ihr Weg ist. Vermutlich werden Sie auch mal stolpern oder hinfallen. Das macht nichts, solange Sie wieder aufstehen und weitergehen. Und haben Sie einmal die ersten Schritte hinter sich gebracht, wird es immer leichter, zukünftig besser zu entspannen – das verspreche ich Ihnen.

# Typische Stressfaktoren bei Frauen

## Was Frauen belastet

Im Verlauf der Recherche zu diesem Buch habe ich mich – wie schon kurz angedeutet – mit zahlreichen Frauen über ihre Stresserfahrungen unterhalten und bin dabei auf großes Interesse gestoßen. Zwar waren die Lebenssituationen der Frauen zum Teil sehr unterschiedlich. Bei aller Individualität haben sich jedoch einige Faktoren herauskristallisiert, mit denen wir Frauen immer wieder konfrontiert werden und die daher als »Hauptstressoren« bezeichnet werden können. Auf diese möchte ich nun näher eingehen.

Wichtig zu wissen ist: Die meisten Stressfaktoren stehen miteinander im Zusammenhang und bedingen sich in irgendeiner Form gegenseitig. Eine Belastung in einem Bereich (zum Beispiel Stress im Job) hat oft eine Belastung in einem anderen (zum Beispiel Stress in der Beziehung) zur Folge. Das gilt auch für Dinge, die auf den ersten Blick für sich stehen. So führen zum Beispiel hohe Erwartungen an sich selbst (Perfektionismus) nicht selten zu Zeitmangel. Aus diesem Grund handelt es sich bei unserer Belastung oft um eine Kombination von mehreren Faktoren, aus denen sich wiederum ein ganz individuelles Stressbild ergibt. Mit der nachfolgenden Schilderung möchte ich Ihnen helfen, sich darüber klarzuwerden, in welchem Bereich beziehungsweise welchen Bereichen Ihre Hauptbelastung liegt und was die Gründe dafür sind.

Ein Tipp: Um Ihre individuellen Stressfaktoren näher beleuchten zu können, ist es hilfreich, wenn Sie sich schon während des Lesens ein paar Notizen machen, eventuell am Seitenrand oder auf einem gesonderten Blatt Papier. Denken Sie auch an solche

Bereiche, die in der nachfolgenden Auswahl nicht erwähnt werden. Sinnvoll kann es zudem sein, wenn Sie dazu das Wochenprotokoll aus dem ersten Kapitel heranziehen.

### **Die Kinder: geliebte Nervensägen**

Eines vorweg: Kinder sind etwas Wunderbares. Sie bereichern unser Leben auf eine unbeschreibliche Weise. Kein Wunder, dass sie für die meisten Mütter das Wichtigste auf der Welt sind. Bei aller Freude können Kinder jedoch auch großen Stress verursachen. Sie fordern uns – vor allem, wenn sie klein sind – fast 24 Stunden am Tag und geben uns das Gefühl, kein Eigenleben und keine Zeit mehr für uns selbst zu haben. Auch die Partnerschaft kommt häufig zu kurz. Besonders Frauen bekommen dies zu spüren. Denn Gleichberechtigung hin oder her: Noch immer sind wir es, die die Hauptlast der Kindererziehung tragen, obwohl wir teilweise noch einem Beruf nachgehen, uns um den Haushalt und vieles mehr kümmern. Drastisch, aber sehr ehrlich bringt Martina ihre Gefühle als zweifache Mutter von Kleinkindern auf den Punkt: »Ich liebe meine Kinder über alles und möchte sie um nichts auf der Welt mehr missen. Aber wenn ich ehrlich bin, ohne Kinder war mein Leben irgendwie einfacher und unkomplizierter. Wenn es besonders anstrengend wird, wünsche ich mir manchmal, ich wäre wieder frei und unabhängig.«

Wie belastet Mütter tatsächlich sind, hat der Medizinsoziologe Dr. Jürgen Collatz von der Medizinischen Hochschule Hannover untersucht. Der Wissenschaftler fand heraus, dass zehn bis 15 Prozent der Mütter an schweren Erschöpfungszuständen, wie zum Beispiel dem Burn-out-Syndrom, leiden. Doch interessanterweise ist es nicht allein die viele Arbeit durch die Kindererziehung, die die Mütter stresst, sondern – wie schon beschrieben – die eigene Bewertung der Rolle. So hält Dr. Jür-

gen Collatz das Gefühl der mangelnden Anerkennung für einen der größten Stressfaktoren bei der Familienarbeit.

So war es auch in Sylvias Fall: »Was mich besonders geärgert hat, war die Tatsache, dass mein Mann Haushalt und Kinder wie selbstverständlich für meine Aufgaben hielt, obwohl ich inzwischen ebenfalls wieder angefangen hatte zu arbeiten. Es war gar nicht mal die Tatsache, dass ich so viel zu tun hatte, was mich belastete, sondern vielmehr das Gefühl, dass ich zu Hause für alles verantwortlich war – vor allem für die Dinge, die schiefgingen.« Die Situation bei Sylvia hat sich inzwischen glücklicherweise etwas entspannt; allerdings war dazu eine schmerzhafteste Erfahrung nötig. Sylvia ist eines Tages auf offener Straße mit einem Kreislaufkollaps zusammengebrochen und musste sogar für einige Tage ins Krankenhaus, um ihren Kreislauf wieder zu stabilisieren. »Da ist mir erst richtig klargeworden, dass ich mit allem hoffnungslos überfordert war. Auch mein Mann war über meinen Zusammenbruch richtig erschrocken. Seitdem gibt er sich sichtlich mehr Mühe und unternimmt auch mal alleine etwas mit den Kindern, damit ich Zeit für mich habe. Rückblickend hätte ich meinen Freiraum schon viel früher einfordern müssen.«

Die Erwartung, als Mutter ständig für die Familie da sein zu müssen, belastet nicht nur Frauen, die freiwillig oder unfreiwillig zu Hause bleiben. Interessanterweise fühlen sich auch berufstätige Mütter oft nicht wohl in ihrer Haut. Bei ihnen ist es vor allem das schlechte Gewissen (Stichwort: »Rabenmutter«), das an ihnen nagt. Dabei brauchen sie dieses gar nicht zu haben. So ist es inzwischen wissenschaftlich belegt, dass es Kindern keineswegs schadet, wenn Frauen berufstätig sind. Wie die US-Wissenschaftlerin Dr. Aletha Huston von der Universität Texas nachweisen konnte, verläuft die soziale und intellektuelle Entwicklung genauso gut wie bei Kindern, deren Mütter zu Hause

sind. Arbeitende Mütter – so ein weiteres Ergebnis der Studie – kompensieren die fehlende Zeit durch mehr Aufmerksamkeit in ihrer Freizeit oder am Wochenende. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Zeit ist also entscheidend.

Berufstätige Mütter sind zudem oftmals sogar seelisch ausgeglichener und seltener depressiv als ihre Geschlechtsgenossinnen ohne Job. Dies gilt allerdings nur für eine normale berufliche Belastung. Bei Jobs, die über eine Vollzeit-Berufstätigkeit hinausgehen (zum Beispiel Managerinnen), kehrt sich der »Baby-Balance-Effekt« ins Gegenteil um.

In ganz besonderem Maß stehen alleinerziehende Frauen unter Druck. Ihre Zahl ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Während 1985 noch 13 Prozent aller Mütter zu den Alleinerziehenden zählten, waren es 2002 bereits 20 Prozent.

Einer Studie am Klinischen Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf zufolge sind alleinerziehende Mütter materiell und seelisch deutlich stärker belastet und verfügen über weniger ausgebildete Netzwerke als Mütter in sogenannten Zwei-Eltern-Familien. Kein Wunder, müssen sie doch in der Regel beide Elternteile ersetzen und oft noch die Familie ernähren; etwa, wenn der Unterhalt des Vaters ausbleibt.

Karin, die ihre Tochter nach der Trennung von ihrem damaligen Freund ganz alleine großgezogen hat, kennt dieses Gefühl der Zerrissenheit nur zu gut: »Ich hatte oft das Gefühl, meinem Kind nicht all das geben zu können, was es braucht. Brachte meine Tochter beispielsweise eine schlechte Note mit nach Hause, fühlte ich mich irgendwie schuldig, weil ich glaubte, nicht genügend Zeit zum Lernen mit ihr aufgebracht zu haben. Gleichzeitig wusste ich jedoch nicht, wie ich die Situation ändern sollte; schließlich musste ich doch auch noch arbeiten, um uns finanziell durchzubringen.« Auf die Frage, wie Karin es ge-

schafft hat, diese Schuldgefühle zu überwinden, sagt sie: »Ich glaube, es war ein allmählicher Erkenntnisprozess. Vor allem, nachdem ich andere Frauen kennengelernt hatte, die wie ich alleinerziehend waren und sich ähnlich zerrissen fühlten, wusste ich, dass ich nichts falsch gemacht habe. Ich glaube, dieser gegenseitige Austausch und das Verständnis für meine Situation haben mir am meisten geholfen – auch wenn nicht alle Tipps für mich umsetzbar waren.«

Das Schlimme ist, wie Karin es jahrelang getan hat, fressen auch viele andere Mütter ihren Kummer und ihre Sorgen in sich hinein. Schließlich soll niemand merken, dass sie sich mit einer so »natürlichen Rolle« wie der Mutterschaft überfordert fühlen. Vor allem Frauen, die es besonders gut machen wollen, haben leicht das Gefühl, keine gute Mutter zu sein. Der Perfektionismus, die hohen Ansprüche an sich selbst sowie das Aufrechterhalten einer heilen Fassade kosten jedoch viel Kraft, die sie eigentlich nicht (mehr) haben. Was Ihnen helfen kann:

- Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Sie eine gute Mutter sind, und lassen Sie sich nichts anderes einreden. Sie dürfen dabei auch mal einen Fehler machen oder Schwächen zeigen; Ihr Kind wird deswegen nicht gleich völlig »verkorkst« sein. Vertrauen Sie in schwierigen Situationen auf Ihren ureigenen mütterlichen Instinkt und Ihre Stärken. Denken Sie auch daran, welche Probleme Sie bei der Erziehung schon gemeistert haben.
- Suchen Sie sich Menschen, denen Sie vertrauen und denen Sie Ihr Herz öffnen können. Orientieren Sie sich nicht an Frauen aus Ihrem Freundes-, Verwandten- oder Nachbarschaftskreis (»Sybille schafft das mit ihren drei Kindern völlig problemlos, während meine zwei mir ständig auf der Nase herumtanzen.«) oder gar an prominenten Frauen (die ohne Nanny,

Putzfrau und Sekretärin vermutlich ebenso überfordert wären).

- Falls Sie Hilfe und Unterstützung benötigen, fordern Sie diese auch tatsächlich ein (zum Beispiel, indem Sie Ihren Partner, die Großeltern oder einen Babysitter an der Kinderbetreuung beteiligen). Oft betrachten wir es als ein Zeichen von Schwäche, andere um Hilfe zu bitten. Doch das ist es nicht – im Gegenteil: Indem Sie für sich Pausen einfordern, zeigen Sie, wie wichtig es Ihnen ist, Ihre Aufgaben als Mutter mit voller Kraft wahrnehmen zu können.

### **Der Haushalt: viel Arbeit ohne Lohn**

Dass Frauen in ihrem Alltag deutlich mehr Aufgaben zu bewältigen haben als Männer, wird auch beim Haushalt deutlich – neben der Kindererziehung der zweiten traditionellen Frauenrolle. Und »das bisschen Haushalt« kann ganz schön zeitraubend und nervig sein, wie Sie bestimmt aus eigener Erfahrung wissen – vor allem dann, wenn sich Ihr Partner seit Jahren hartnäckig weigert, mit anzupacken, oder Sie deswegen schon so einige Kämpfe mit ihm geführt haben.

Doch auch in Lebensgemeinschaften, in denen der Partner einen Teil der Hausarbeit übernimmt, ist der Unterschied oft noch gravierend. Wie groß dieser tatsächlich ist, belegt unter anderem die Allbus-Studie, eine repräsentative sozialwissenschaftliche Befragung aus dem Jahr 2000. Danach verbringt der mit 30,9 Prozent größte Teil der befragten Frauen wöchentlich zwischen 21 und 40 Stunden (!) mit Hausarbeit, während dies nur auf zwölf Prozent der Männer zutrifft. Je höher die Stundenzahl, desto größer ist auch die Diskrepanz zwischen den Geschlechtern.

Dieses Ergebnis mag für die traditionellen »Versorger-Haushalte«, in denen nur der Mann erwerbstätig ist und die Frau sich

um Haushalt und Kinder kümmert, nicht weiter überraschen. Doch die Mehrbelastung durch Hausarbeit auf Seiten der Frau ist auch dann gegeben, wenn die Partner gleichermaßen beruflich eingespannt sind oder beide den gleichen beruflichen Status aufweisen. Man muss sich nur einmal vergegenwärtigen, was es bedeutet, zusätzlich zum Beruf noch einmal bis zu 40 Stunden zu arbeiten. Das ist ein zweiter Vollzeitjob – allerdings ohne jegliche Bezahlung und in der Regel auch ohne ideelle Anerkennung!

Auch bei der Art der Aufgabenverteilung im Haushalt gibt es große Unterschiede. Danach übernehmen Frauen vor allem täglich anfallende Routineaufgaben, wie Einkaufen, Waschen oder Kochen, während sich Männer eher um die zeitlich flexibleren und zumeist angenehmeren Dinge, wie Handwerken, Reparaturen, Autopflege oder Finanzangelegenheiten, kümmern. Um diese ungerechte Verteilung wissen wir Frauen nur allzu gut. Doch wir sprechen dies – aus welchen Gründen auch immer – nicht an oder haben einen Partner, der uns »männliche« Aufgaben, wie Schrauben, Hämmern, Dübeln oder den Reifenwechsel, einfach nicht zutraut.

»Eigentlich würde ich gerne selbst einmal Reparaturarbeiten in unserer Wohnung durchführen«, sagt Ina. »Aber mein Lebensgefährte würde sich nie freiwillig den Hammer oder Bohrer aus der Hand nehmen lassen. Das geht nur, wenn er nicht zu Hause ist und ich ein Bild oder ein Regal selbst anbringen muss. Doch auch dann überprüft er nachher immer, ob alles fest sitzt. Ich würde mich freuen, wenn er dieses Engagement auch mal beim Waschen oder Bügeln zeigen würde. Mit dem normalen Haushalt stehe ich nämlich völlig alleine da.«

Besonders paradox: Während es Frauen wie Ina stört, dass ihr Partner sich schon bei der geringsten Bitte um Mithilfe im Haushalt zurückzieht, empfinden viele andere die ungleiche Vertei-

lung im Haushalt gar nicht als unfair – selbst wenn sie ebenfalls berufstätig sind. Sie sind mit der Aufteilung der Hausarbeit sogar ebenso zufrieden wie ihre Partner. Die Sozialpsychologen Elke Rohmann und Hans-Werner Bierhoff von der Universität Bochum glauben, dass Frauen diesen Zustand deshalb nicht als ungerecht empfinden, weil gesellschaftliche Normen ihnen mehr »weibliche Pflichten« vorschreiben als Männern. So lernen Frauen schon in ihrer Kindheit, im Haushalt mitzuhelfen, Männer dagegen, dass Hausarbeit Frauensache ist – vor allem dann, wenn Kinder da sind. Außerdem neigen wir Frauen dazu, uns bezüglich des Anteils an der Hausarbeit eher mit anderen Frauen als mit dem eigenen Partner zu vergleichen. Wenn man feststellt, dass die Kollegin nach Feierabend noch die gesamte Hausarbeit allein erledigen muss, sind wir oft schon froh, wenn unser Partner wenigstens die Geschirrspülmaschine ausräumt. Dass sich Mut und Selbstbewusstsein auszahlen, durfte ich vor einigen Jahren selbst bei unserem Hausbau erleben. Ich hatte – unter den kritischen Blicken mehrerer Handwerker – unter anderem einige »Männerarbeiten«, wie den Garagenbau, mit übernommen. Anfangs war das Arbeiten »allein unter Männern« für mich das reinste Spießrutenlaufen, und ich habe mich oft gefragt: »Was tust du dir da eigentlich an?« Nachdem die Bauarbeiter aber gemerkt hatten, dass das Ergebnis meiner Arbeit keineswegs schlecht ausfiel, herrschte Ruhe. Erstaunlicherweise gab es sogar Lob und Anerkennung von allen Seiten. Was ich damit sagen will: Egal, ob Sie eine Lampe anschließen, die Autoreifen wechseln oder eine Garage bauen möchten: Sagen Sie es und tun Sie es! Nur Mut! Jeder Mann und jede Frau hat mal angefangen. Und falls Sie Angst haben, sich vor Ihrem Partner oder anderen Menschen zu blamieren, eignen Sie sich vorher entsprechende Kenntnisse an. Für fast alles gibt es Kurse – angefangen von Autoreparaturen bis hin zum Fliesenlegen.

Dass es sich lohnt, an der traditionellen Rollenverteilung im Haushalt etwas zu verändern, durfte auch Julia erleben: »Jahrelang habe ich geglaubt, dass es zwar unfair ist, ich aber trotzdem besser fahre, wenn ich die Hausarbeit alleine erledige. Ich bin einfach viel gründlicher und schneller als mein Freund. Und Bernd hat mir sowieso nie gerne geholfen. Seit einem Treffen bei Freunden weiß ich auch, warum. Als das Thema Haushalt zur Sprache kam, sagte er: ›Als Mann hat man doch gar keine Lust auf Hausarbeit, wenn die Frauen einem sowieso gleich wieder hinterherputzen.« Bernd hatte schlicht Angst, dass er seine Sache nicht gut genug macht. Ich habe ihm gesagt, dass ich es sehr gut fände, wenn er mit anpackt, und dass er es gerne auf seine Weise tun kann. Das tut er jetzt, auch wenn ich mir hin und wieder auf die Zunge beißen muss, wenn er nach dem Abräumen des Geschirrs die Brötchenkrümel auf dem Tisch liegen lässt oder ihm beim Kochen fast jedes Mal das Wasser überkocht.«

Wenn auch Sie an der Rollenverteilung bei der Hausarbeit etwas ändern möchten:

- Werden Sie sofort aktiv und bleiben Sie hartnäckig! Denn mit der Zeit wird es immer schwieriger, die einmal eingefahrenen Muster zu durchbrechen.
- Halten Sie Ihren Perfektionismus zurück. Sie stellen sich nur selbst ein Bein und schrecken Ihren Partner ab, wenn Sie behaupten, besser kochen oder putzen zu können als er (auch, wenn es stimmt). Drücken Sie einfach ein Auge zu.
- Jeder Mensch möchte für seine Arbeit eine Anerkennung erhalten – auch Ihr Partner. Daher: Sparen Sie nicht mit Lob! Das motiviert ihn.