

Hausfrau: Fulltime-Job mit Dauerstress

Image einer Frau, die zu Hause bleibt, ist dennoch eher negativ behaftet / Stress übersteigt laut Studie sogar den von Managern

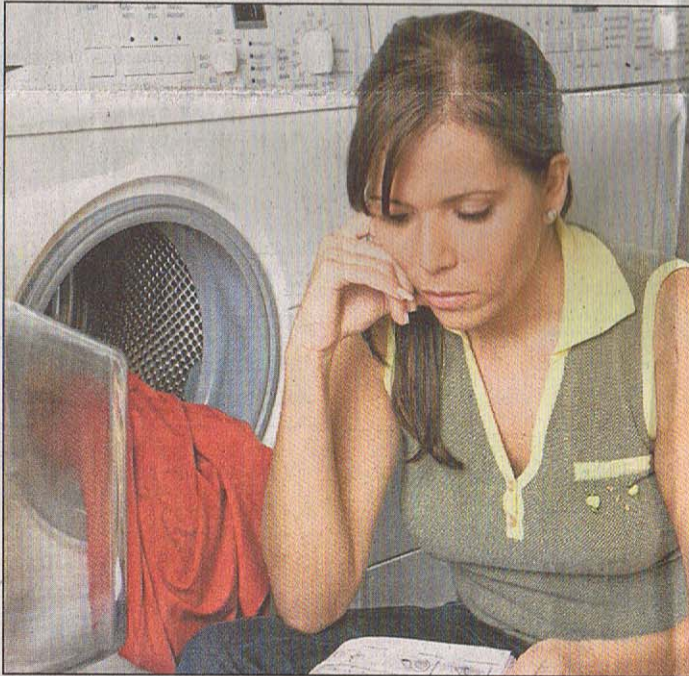
Fulda (pte). Frauen, die sich der Hausarbeit und der Erziehung ihrer Kinder widmen, leiden stärker als andere Bevölkerungsgruppen an Stress. Das zeigt eine repräsentative Befragung über das Stressempfinden von 1000 Erwachsenen der Techniker Krankenkasse.

95 Prozent der Hausfrauen klagen über Stressbelastung, die bei 38 Prozent sogar ständig andauert, wofür teilweise die Kindererziehung, teilweise die Sorge um die Finanzen der Familie Anlass geben. Stress ist in dieser Gruppe somit häufiger als bei Führungskräften der Wirtschaft anzutreffen. „Das Image einer Frau, die zu Hause bleibt, ist in der heutigen Gesellschaft eher negativ behaftet.“

Wenn Selbstwertgefühl dauerhaft leidet

Man belächelt sie, nimmt den hohen Druck, unter dem sie steht, jedoch kaum wahr. Das belastet das Selbstwertgefühl enorm“, berichtet Inga Lund, Mitautorin der Studie. Ähnliches zeigte sich auch bei den Hausmännern, die in der Untersuchung befragt wurden.

Familien werden immer kleiner, doch der Stress nimmt zu. Schuld daran ist nicht zuletzt die Erwartungshaltung im Kopf der Eltern. „Während zu früheren Zeiten des Kinderreichtums oft



Eine junge Frau beim Waschen vor der Waschmaschine.

Fotos: bilderbox/fotolia.com

großes Chaos herrschte, will man heute mit nur einem Kind alles perfekt machen. Das Kind soll gut in der Schule sein, Sport treiben und Instrumente erlernen.

Gingen Kinder früher zu Fuß zur Schule, werden sie nun in der Früh hingebracht und zu

Mittag wieder abgeholt“, so Lund. Der Vergleich zwischen den Fähigkeiten der Kinder – ein häufiges Gesprächsthema zwischen Müttern – nehme oft Ausmaße eines Wettstreits an und erhöhe den Druck noch zusätzlich, eine perfekte Mutter sein zu wollen.

Finanzielle Ängste schüren Belastung

Neben der Sorge um die Kindern schüren auch finanzielle Ängste den Stress. Vier von zehn im Haushalt Tätige quält die Sorge um den Lebensunterhalt, vor allem Hausmänner sind davon betroffen. Anlass zur Sorge gibt unter anderem die Altersvorsorge. „Sollte es mit der Beziehung nicht klappen, steht das daheimgebliebene Elternteil ohne Pension da. Das schafft Abhängigkeit vom Partner“, so Lund.

Dass viele Frauen neben der Kindererziehung einem Beruf nachgehen, ist in vielen Familien finanzielle Notwendigkeit. „Erwerbstätigkeit kann den Selbstwert heben. Die Doppelbelastung von Arbeit und Kind vereitelt jedoch Ruhepausen und führt in vielen Fällen zu Erschöpfung bis hin zu Burnout“, so die Forscherin. Seine Spuren hinterlässt der häusliche Stress nicht zuletzt in der körperlichen und seelischen Gesundheit der Betroffenen. Sieben von zehn Hausfrauen – deutlich mehr als der Bevölkerungsschnitt – klagen über Muskelverspannungen und Rückenschmerzen, dahinter rangieren Erschöpfung und Burnout. Auch Ängste, Schlafstörungen oder Depressionen sind in dieser Gruppe weit häufiger anzutreffen als anderswo. Frauen

verzichten häufiger auf eigene Interessen zugunsten des Partners oder der Familie, jede zweite kämpft damit, dass sie es immer allen recht machen will.

Wer sich darüber hinaus um kranke oder ältere Angehörige kümmert, bezeichnet diese zusätzliche Tätigkeit in vielen Fällen als Hauptbelastung. Nur jede zwanzigste Hausfrau gab an, nie unter Zeitdruck zu stehen, was sogar dreimal seltener ist als der Bevölkerungsschnitt. Was machen diese Frauen richtig? „Wichtig ist es, auf der Sachebene zu bleiben und nicht automatisch bei einer schlechten Schulnote des Kindes in Selbstzweifel

zu verfallen“, empfiehlt Lund.

Konstruktive Lösungen seien unterdessen besonders im Zeitmanagement gefragt, denn Frauen in der Hausarbeit müssten mehr als jeder andere um eigene Freizeiten ringen. „Es gilt zu sehen, in welchen Bereichen des Tages- oder Wochenablaufs Zeit zur eigenen Gestaltung gewidmet werden kann. Dabei helfen fixe Verabredungen mit Freundinnen, etwa an einem bestimmten Wochentag einen Kurs zu besuchen oder Sport zu betreiben.“ Die Aktivität solle jedoch Entspannung statt zusätzlichen Druck bringen, bemerkt die Hamburger Forscherin.

DEUTSCHER HAUSFRAUEN-BUND

Im Kolpinghaus Fulda feierte der Deutsche Hausfrauen-Bund kürzlich sein 60-jähriges Jubiläum.

Wichtige Ziele dieses Verbandes sind nach dessen eigenen Angaben die Verbesserung der Situation für Familien sowie die gesellschaftliche Aufwertung der Haus- und Familienarbeit. Hierbei sind in Vergangenheit schon enorme Fortschritte erzielt worden, man denke hier nur an die Anerkennung der Kindererziehungszeiten in der Rentenversicherung oder die Anerkennung von

Pflegezeiten. Der 1949 in Kassel gegründete Landesverband Hessen, der 19 Ortsverbände bei ihrer Arbeit unterstützt, ist heute Träger von sieben Hauswirtschafts- und Verbraucherberatungen. Bei den Beratungen werden neben den klassischen Themen zur Haushaltsführung die veränderten Schwerpunkte zum Kaufrecht, Gewinnversprechen, Energiemarkt und zu den neuen Medien angeboten. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hausfrauenbund-hessen.de.