

Geschlechtsrollenorientierung und psychische Gesundheit bei Frauen

Hans-Werner Bierhoff

Fakultät für Psychologie

Ruhr-Universität Bochum

Ein wichtiger Indikator der eingeschränkten psychischen Gesundheit sind depressive Symptome, Zwangsvorstellungen und Ängste. Frauen haben in westlichen Gesellschaften ein etwa doppelt so hohes Depressionsrisiko wie Männer. Das deutet darauf hin, dass die psychische Gesundheit der Frauen in diesem Bereich relativ gering ist.

Wie kommt diese Ungleichverteilung der depressiven Verstimmung zwischen Männern und Frauen zustande? Eine Ursache könnte darin liegen, dass eine geschlechtsspezifische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dazu beiträgt, dass das Auftreten von depressiven Stimmungen eher ein weibliches als ein männliches Problem darstellt. Die Suche nach den Ursachen kann gleichzeitig zu Empfehlungen führen, wie das Problem verringert werden kann.

Das gesundheitliche Wohlbefinden hängt nicht zuletzt auch von psychologischen und sozialen Faktoren ab. In diesem Zusammenhang ist die große Bedeutung des Rollenverhaltens im Allgemeinen und des Geschlechtsrollenverhaltens im Besonderen zu nennen. Die Übernahme sozialer Rollen kann sowohl gesundheitsförderlich als auch gesundheitsbeeinträchtigend wirken. Das Auftreten von vermehrten depressiven Verstimmungen bei Frauen könnte ein Beispiel für diese Feststellung sein. Denn die typisch weibliche Geschlechtsrolle kann dazu beitragen, dass depressive Verstimmungen wahrscheinlicher gemacht werden.

Umgekehrt könnte es sein, dass eine typisch männliche Geschlechtsrolle eine Schutzfunktion gegenüber depressiven Verstimmungen hat. Zumindest sollte es aber so sein, dass die geschlechtsspezifische Entwicklung der Jungen keine negativen Auswirkungen im Sinne erhöhter depressiver Tendenzen hat.

Wie lassen sich Geschlechtsunterschiede begründen?

Das Erleben von fehlender Kontrolle und die Erfahrung von Machtlosigkeit hängen eher mit der weiblichen als der männlichen Entwicklung in Kindheit und Jugend zusammen. Beides trägt zur Entwicklung depressiver Verstimmungen bei.

Außerdem tritt Hilflosigkeit als Folge eines fehlenden Zusammenhangs zwischen dem eigenen Handeln und dem resultierenden Ergebnis bei Frauen vermutlich häufiger auf, wie

das Beispiel des Berufs zeigt: Wo Männer für ihre Arbeit angemessen belohnt werden, finden Frauen immer noch weniger angemessene Belohnung für ihre Anstrengung.

Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass die Hausarbeit überwiegend von Frauen geleistet wird, lässt sich hinzufügen, dass Frauen geringere Chancen als Männer erleben, in ihrem Leben Anerkennung zu bekommen und Erfolgserlebnisse zu haben. Schlecht bezahlte Arbeitsplätze, fehlende Anerkennung für die Hausarbeit und die vielfach isolierte Situation von Müttern mit kleinen Kindern können zum Verlust von positiver Verstärkung führen, wodurch es dann zum Aufbau depressive Neigungen kommen kann.

Immer noch gibt es in der Gesellschaft eine Tendenz, die Leistung von Frauen abzuwerten. Eine Konsequenz daraus kann darin bestehen, dass Frauen sich eher als Männer wertlos fühlen.

Aus diesen Überlegungen heraus ist die Annahme naheliegend, dass Frauen stärker als Männer Bedingungen ausgesetzt sind, die zu depressiver Verstimmung beitragen können. Hinzu kommt, dass Frauen häufig in das Dilemma geraten, sich zwischen der Rolle als Hausfrau und Mutter auf der einen Seite und der Berufsrolle entscheiden zu müssen, was sehr konfliktreich sein und eine große psychische Belastung hervorrufen kann.

Planung der Untersuchung

Wir haben vermutet, dass die Geschlechtsrollenorientierung von Frauen mit ihrer größeren depressiven Anfälligkeit zusammenhängt. Daher wurden in der vorliegenden Untersuchung sowohl die Geschlechtsrollenorientierung als auch die depressive Neigung erfasst. Da wir die Untersuchung auf Frauen beschränkt haben, geht es darum festzustellen, ob sich individuelle Unterschiede zeigen lassen, die den genannten Überlegungen entsprechen.

Das bedeutet im Einzelnen, dass Frauen, die eher in ihren Geschlechtsrollenorientierungen durch ein anpassungsfähiges, nachgiebiges und freundliches Verhaltensmuster gegenüber ihren Angehörigen und Freunden gekennzeichnet sind, größere Probleme im Hinblick auf die depressive Verstimmung aufweisen sollten als Frauen, die weniger „weiblich“ eingestellt sind.

Was unter Weiblichkeit und Männlichkeit in unserer Kultur zu verstehen ist, kommt in Geschlechtsstereotypen zum Ausdruck. Männer sind durch Kompetenz, Dominanz und eine gewisse Durchsetzungsfähigkeit in diesem Stereotyp gekennzeichnet.

Diese männlichen Rollenmerkmale können implizit einen Schutz gegen den Aufbau von depressiven Tendenzen darstellen. Das Erlebnis von Kompetenz kann zum Beispiel als positive Verstärkung dienen, die das Selbstbewusstsein steigert und deprimierende Gedanken verscheucht. Dementsprechend sollten auch Frauen, die durch entsprechende Orientierungen im Hinblick auf Kompetenz und Dominanz gekennzeichnet sind, einen gewissen Schutz gegenüber depressiven Verstimmungen erwerben.

Umgekehrt gilt, dass Frauen, die das weibliche Geschlechtsstereotyp verwirklichen, besonders anfällig für depressive Verstimmungen sein sollten. Dementsprechend wären Sensibilität, hohe Anpassungsfähigkeit und andere weibliche „Tugenden“, die in der Unterstützung für hilfsbedürftige Menschen zum Ausdruck kommen, förderlich für depressive Stimmungen.

Inhalt der Befragung

In der Untersuchung wurden zwei Merkmalsbereiche erfasst:

- Geschlechtsrollenorientierung im Sinne von männlichen und weiblichen Stereotypen
- und Anzeichen depressiver Verstimmung, Zwangsvorstellungen und Ängste.

Beide Merkmalsbereiche wurden durch verschiedene Fragen repräsentiert, die sich in Skalen zusammenfassen lassen. So wurde eine Skala der männlichen Geschlechtsorientierung mit positiven Vorzeichen gebildet. Das sind Eigenschaften des männlichen Stereotyps, die in der Gesellschaft positiv bewertet werden. Darunter fallen Eigenschaften wie unabhängig und entscheidungsfreudig.

Außerdem wurde eine Skala der Femininität unter positiven Vorzeichen gebildet. Das sind analog Eigenschaften des weiblichen Stereotyps, die in der Gesellschaft positiv bewertet werden. Darunter fallen Eigenschaften wie gefühlsbetont und freundlich.

Ferner wurden eine Skala der übertriebenen Männlichkeit und eine Skala der übermäßigen Weiblichkeit gebildet. Das sind stereotype weibliche Eigenschaften, die nicht eindeutig positiv bewertet werden. Ein Beispiel für übertriebene Weiblichkeit kommt in der Feststellung zum Ausdruck, nur glücklich sein zu können, wenn andere glücklich sind.

Zusätzlich wurden depressive Tendenzen und damit verwandte Neigungen, z.B. Auftreten von Zwangsgedanken, erfasst. In diesem Zusammenhang wurde etwa danach gefragt, ob man unter bestimmten psychischen oder physischen Beschwerden leidet, wie Atemnot, Appetitlosigkeit oder Angstgefühl. Andere Fragen bezogen sich darauf, ob man nachts schlecht schlafen kann oder sich innerlich leer fühlt.

Ergebnisse

Die Resultate entsprechen im Wesentlichen den Annahmen, die anfangs aufgestellt wurden. Es zeigt sich nämlich, dass eine weibliche Einstellung mit mehr depressiven Tendenzen zusammenhängt. Das bedeutet, dass Frauen, die den Feststellungen entsprechend dem weiblichen Geschlechtsstereotyp zustimmen, eher Antworten in Richtung Depression geben.

Bemerkenswerterweise trat dieser Zusammenhang für solche Geschlechtsstereotype auf, die positiv bewertet werden. Er ist noch verstärkt und wesentlich deutlicher, wenn die Merkmale der übermäßigen Weiblichkeit berücksichtigt werden. Je deutlicher dieser Standard einer übertriebenen weiblichen Orientierung Zustimmung findet, desto stärker fallen die depressiven Tendenzen aus.

Was die männliche Geschlechtsorientierung angeht, so erweist sie sich insgesamt als neutral gegen depressive Tendenzen. Es ist also in der Summe weder nützlich noch schädlich, ob man eine positiv bewertete Männlichkeit zum Ausdruck bringt oder nicht.

Hier ist wieder zu beachten, dass nur Frauen untersucht wurden. Tatsächlich stimmen Frauen sehr häufig den Feststellungen zu, die traditionell der männlichen Geschlechtsrolle zugeordnet werden. Darin kommt eine Veränderung unseres gesellschaftlichen Verständnisses zum Ausdruck, die es Frauen ermöglicht, auch ihre „männliche“ Seite kennen zu lernen.

Wenn man die Zusammenhänge zwischen Männlichkeit und depressiven Tendenzen im Einzelnen betrachtet, stellt man fest, dass einige Zusammenhänge eher positiv ausfallen, während andere negativ ausfallen.

- Ein Beispiel für einen ungünstigen Zusammenhang, der auf mögliche Probleme einer männlichen Geschlechtsrolle bei Frauen verweist, ist der positive Zusammenhang mit Zwangstendenzen. Diese sind typisch für neurotische Persönlichkeiten und äußern sich in einer starken Neigung, Kontrolle auszuüben und Ordnung herzustellen. Frauen, die die männliche Geschlechtsrolle zum Ausdruck bringen, beschreiben sich eher als zwanghaft als Frauen, die weniger Männlichkeit ausdrücken.
- Ein günstiger Zusammenhang besteht darin, dass Frauen, die die männliche Geschlechtsrolle in ihr Selbstbild aufgenommen haben, weniger Anzeichen für schwerere depressive Tendenzen zeigen. Wir hatten in der Untersuchung eingeplant, dass leichtere und schwerere depressive Verstimmungen erfasst werden konnten. Bei den leichten depressiven Verstimmungen findet sich kein Zusammenhang mit der männlichen Geschlechtsrolle. Hingegen zeigt sich bei schwerwiegenden depressiven Tendenzen, dass Frauen, die eine männliche Geschlechtsrollenorientierung haben, in der Tendenz dagegen geschützt sind, so dass sie weniger Depression auf dieser Ebene zum Ausdruck bringen. Hier deutet sich an, dass die Übernahme der männlichen Geschlechtsrollenorientierung für Frauen eine schützende Funktion gegen depressive Tendenzen, die ein bedrohliches Ausmaß annehmen, haben kann.

Zusammenfassung

Wir wollten wissen, ob die Geschlechtsrollenorientierung mit depressiven Tendenzen zusammenhängt. Tatsächlich konnten wir entsprechende Zusammenhänge feststellen, die insbesondere für die weibliche Geschlechtsrollenorientierung manifest wurden. Dabei spielen besonders übermäßige weibliche Orientierungen im Sinne von Opferbereitschaft und Orientierung an dem Glück anderer eine problematische Rolle.

Hingegen erweist sich die männliche Geschlechtsrolle in ihren Auswirkungen auf depressive Tendenzen bei Frauen als weniger eindeutig. Es gibt sowohl Hinweise auf ungünstige Zusammenhänge, wie sie mit Zwangsgedanken festgestellt wurden, als auch auf günstige Zusammenhänge, wie sie bei schwerwiegenden depressiven Tendenzen auftraten.

Unser Interesse an Geschlechtsrollenorientierung ist nicht zuletzt dadurch gekennzeichnet, dass wir annehmen, dass das Geschlecht an sich keine oder nur eine geringe determinierende Wirkung für depressive Tendenzen hat. Vielmehr glauben wir, dass es die Lernerfahrung in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter ist, die zwischen Männern und Frauen unterschiedlich ausfällt, die für die Unterschiede in depressiven Tendenzen bei Männern und Frauen verantwortlich sind.

In dieser Studie wurden nur Frauen untersucht, um zu zeigen, dass sie für depressive Tendenzen gefährdeter sind, wenn sie typisch weibliche Orientierungen pflegen und insbesondere wenn sie eine übersteigerte Weiblichkeit vertreten. Daher ergibt sich die Empfehlung, dass eine solche übersteigerte weibliche Geschlechtsrollenorientierung vermieden werden sollte, oder aber, wenn sie schon besteht, tendenziell abgebaut werden sollte. Es ist möglich, dass dadurch positive Einflüsse in dem Sinne ausgelöst werden, dass das Auftreten depressiver Tendenzen verringert wird.

Die Frage, ob alternativ die Übernahme von männlichen Geschlechtsrollenorientierungen gefördert werden sollte, bleibt offen. Wir haben gesehen, dass eine männliche Geschlechtsrollenorientierung in der Tendenz eine Schutzfunktion gegen schwerwiegendere depressive Störungen haben kann. Es ist auch so, dass eine männliche Geschlechtsrollenorientierung im Leistungs- und Berufsbereich von Vorteil ist.

Andererseits haben sich aber auch einige ungünstige Zusammenhänge ergeben, wie wir am Beispiel der Zwangstendenzen gezeigt haben. Insofern ergibt sich hier keine eindeutige Empfehlung. Jede Frau könnte sinnvoller Weise von ihren eigenen Präferenzen ausgehen, um zu entscheiden, ob sie eine zupackende und instrumentelle Orientierung in sich fördern will. Tatsächlich hat die gesellschaftliche Akzeptanz für entsprechende Orientierungen in unserer Gesellschaft deutlich zugenommen. Frauen wird heute viel mehr an stereotyp männlichen Eigenschaften zugebilligt, als das vor vierzig Jahren der Fall war. Darin liegt eine Chance zur selbstbewussten Gestaltung eigener Präferenzen.