

## Lebensgefühl und Sinnsuche

### 1. Lebensgefühl

Die Lebenszufriedenheit der Österreicher und Österreicherinnen ist im europäisch-nordamerikanischen Vergleich äußerst gering, wobei die Frauen im Zusammenhang dieser ganz allgemeinen Einschätzung ihres Lebensgefühls eine Spur zufriedener sind. Erstaunlicherweise sind einige der ehemaligen Ostblockländer beim ersten Wert für sehr starke Zufriedenheit ganz oben auf. Die baltischen Länder (Lettland, Litauen, Estland), sowie Slowenien führen diese Liste an. Äußerst unzufrieden sind die Skandinavier, wobei hier die Schweden am unglücklichsten sind.

Über die eigene Befindlichkeit in der letzten Zeit urteilen 36% der Frauen in Österreich, daß sie sich öfter niedergeschlagen und sehr unglücklich gefühlt hatten. Aber nur 21% der Männer stimmen dieser Aussage zu. Ein Drittel mehr Frauen klagen über Gefühle des Deprimiert-seins, der Niedergeschlagenheit und des Unglücklich-seins. Dazu kommt noch, daß ein Viertel mehr Frauen in der letzten Zeit Unruhe verspürt haben und nicht stillsitzen konnten. Auch über Verstörtheit als Folge geäußerter Kritik reden etwas mehr Frauen. Alle diese hier aufgezählten Aussagen haben noch etwas anderes gemeinsam: Die nicht berufstätigen Frauen beklagen sich überdurchschnittlich stark über solche Syndrome.

#### Mehr Frauen neigen zu einem depressiven Lebensgefühl

Durch diese erwähnten Syndrome wird das depressive Grundgefühl zusammengefaßt. Unter solch einem depressiven Lebensgefühl leiden doppelt so viele österreichische Frauen (16%) wie Männer in einem sehr starken Ausmaß. Sie werden nur noch von den deutschen Frauen übertroffen, die sogar fast zu einem Drittel sehr stark depressiv sind. Auch bei der Kategorie "stark depressives Grundgefühl" sind die Österreicherinnen hinter den Deutschen an zweiter Stelle. Praktisch in jedem europäisch-nordamerikanischen Land neigen mehr Frauen "sehr stark" oder/und "stark" zum depressiven Grundgefühl, das durchschnittlich 11% (sehr stark), 15% (stark) beträgt; bei den Männern 7% und 11%.

Versucht man nun die verschiedenen Lebenssituationen der Frauen mit einzubeziehen, v.a. die Berufstätigkeit, dann sinkt die depressive Grundstimmung ganz leicht mit der Berufstätigkeit. In Österreich ist der Unterschied stärker, deutlicher als in anderen Ländern.

Demgegenüber gibt es auch Befindlichkeiten, über die berufstätige Frauen deutlich öfter aussagen. Ein Lob oder ein Kompliment, das aufbaut und einem guttut, haben berufstätige Frauen überdurchschnittlich häufig bekommen. Vermutlich spiegelt sich hier die Erfahrung der Bestätigung und der Anerkennung durch den Beruf. Aber auch nichtberufstätige Frauen erinnern sich sehr häufig an solch' ein Lob.

#### Wenig ÖsterreicherInnen haben ein kreatives Lebensgefühl

Extrem wenig Österreicher und Österreicherinnen verfügen über ein kreatives Lebensgefühl. Die Zahlen sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen bescheinigen, daß hier Österreich einen negativ-Rekord

darstellt. 62% der Frauen und 55% der Männer fallen in die Kategorie "sehr schwaches kreatives Lebensgefühl". In keinem anderen Land, auch nicht in einem ehemaligen Ostblockland, gibt es so wenig kreatives Lebensgefühl wie in Österreich. Schwach ist es sonst auch in Deutschland, Deutschland-Ost und in Schweden.

#### Zwiespalt - Berufstätigkeit

Obwohl berufstätige Frauen weniger stark zum depressiven Lebensgefühl neigen, sind bei ihnen andere belastende Erfahrungen ausgeprägt. 28% fühlten sich einmal einsam in letzter Zeit und so, als ob die anderen Menschen ganz weit weg wären (im Vergleich: nur 16% der berufstätigen Männer haben sich in letzter Zeit einmal so gefühlt); auch über schreckliche Langeweile klagen mehr berufstätige Frauen. Ich halte diesen Befund doch für etwas überraschend. Berufstätige Frauen, die in der Spannung der Doppelbelastung stehen, beklagen sich häufiger über Langeweile. Und Frauen, die im Umfeld des Berufes über eine größere Möglichkeit sozialer Kontakte verfügen, klagen auch öfter über Einsamkeit als die nichtberufstätigen.

Wichtige Faktoren der Frauenerwerbstätigkeit könnte hier aber Aufschluß über die widersprüchlich erscheinende Situation geben, denn nicht jede Erwerbstätigkeit dürfte eine Bereicherung darstellen. Viele Frauenarbeitsplätze sind durch ganz besondere Bedingungen gekennzeichnet. Häufiger arbeiten Frauen in ungeschützten Beschäftigungsverhältnissen, in den unteren Rängen betrieblicher Hierarchien mit wenig Aussicht auf Anerkennung und Erfolg, sowie wenig Hoffnung auf Aufstieg, oft in unteren Lohngruppen, mit geringerem Dispositionsspielraum, oft größerer Monotonie und mangelnden Kommunikationsmöglichkeiten usw. Berufstätige Frauen lernen in vielem auch die Abgründe und Schwierigkeiten des beruflichen Lebens kennen. In den seltensten Fällen können sie selbst betriebliche Entscheidungen treffen, viel eher sind sie die ausführenden Organe. Viele leiden daher auch unter dem Gefühl, ein austauschbares Rädchen zu sein. In sehr hohem Maß trifft das Arbeiterinnen, deren Arbeitszufriedenheit durch die widrigen äußeren Arbeitsbedingungen wie Akkord und Isolation besonders gering ist.

Gerade an diesem Befund zeigt sich auch die Ambivalenz der Frauenberufsarbeit. Nur einem kleineren Teil der Frauen gelingt es, wirklich befriedigende Arbeitsmöglichkeiten zu finden. Weil neben Ausbildung und Interesse v.a. gute Arbeitszeitregelungen für Frauen eine viel größere Rolle spielen.

Die von berufstätigen Frauen beschriebene Langeweile ist allerdings etwas schwieriger zu interpretieren. Einen möglichen Grund kann in jenen Tätigkeiten liegen, die sich in einer gewissen Monotonie ständig wiederholen (Fabrik, Schreibearbeiten im Angestelltenbereich...), nie abgeschlossen sind, sondern jedesmal neu beginnen. Es ist anzunehmen, daß Langeweile eine Folgeerscheinung v.a. fremdbestimmter Tätigkeiten ist.

Wirft man einen Blick auch auf jene Befindlichkeiten, bei denen Männer etwas stärker vertreten sind, dann fällt schon auf, daß es eher positiv gefärbte Qualitäten sind: Sie waren von etwas begeistert und interessiert dran, sie waren froh, etwas fertiggebracht zu haben und hatten in letzter Zeit das Gefühl, daß alles wunschgemäß läuft.

## Krankheit: Zuflucht oder/und Protest?

Daß die Neigung zum depressiven Lebensgefühl auch faktisch eher zu Depressionen und anderen physischen und psychosomatischen Beschwerden führen wird, ist evident. Das spiegelt sich auch in der sehr allgemeinen Einschätzung des gegenwärtigen Gesundheitszustandes, den Männer als etwas besser einstufen. Ganz signifikant ist das Herausfallen der Frauen (und Männer), die im Beruf stehen; sie bezeichnen ihren Gesundheitszustand viel öfter als "Sehr gut". Im Vergleich dazu sind die Daten im österreichischen Frauenbericht 1985-1990 noch deutlicher: Etwas mehr als ein Drittel der Männer bezeichnen den Gesundheitszustand als "Sehr gut", während es bei den Frauen knapp über ein Viertel sind. Unter der Perspektive geschlechtsspezifischer Krankheits- bzw. Gesundheitsforschung ist in den vergangenen Jahren auf einige wichtige Symptome hingewiesen worden.

## Frauen leiden häufiger unter Befindlichkeitsstörungen

Unter den sogenannten Befindlichkeitsstörungen werden jene Leidenszustände subsumiert, denen zwar noch nicht unbedingt Krankheitswert zukommt, die aber das subjektive Wohlbefinden entscheidend beeinträchtigen. Im Anschluß an mehrere Studien (z. B. in den USA und in der ehem. DDR) sind folgende Symptome damit gemeint: Benommenheit, Schwindelgefühle, Abgespanntheit, Kopfschmerzen, Kreislauf- und Schlafstörungen, Gereiztheit, Nervosität, Stimmungsschwankungen und Angstgefühle.

## Mehr Frauen kämpfen mit Eßstörungen

An Magersucht oder Bulimie (Eß- und Brechsucht) leiden in Österreich zu 90% junge Mädchen und Frauen. Dieser Befund macht sichtbar, daß die Suche nach ausschließlich individuelle Ursachen für das gestörte Verhältnis zur Nahrung zu kurz greifen dürfte. Gibt es in der westlichen Welt doch kaum eine Frau zwischen 15 und 55 Jahren, der der Wunsch, das eigene Aussehen und den Körper verändern zu wollen, nicht vertraut wäre. Es ist die fast universelle Sehnsucht, dünner zu sein, als man/frau ist. Magersucht und Bulimie sind dann die "krankhaften" Folgeerscheinungen. So stellt sie jetzt um so deutlicher heraus, daß ein zwanghaftes Eßverhalten eine individuelle Reaktion auf eine ganze Reihe von auch gesellschaftlichen Bedingungen und Einflußfaktoren ist, die auch mit der "Rolle" von Frauen etwas zu tun haben. Fragen um die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Sexualität und der Umgang mit den eigenen Bedürfnissen sind die ausschlaggebenden Faktoren.

## Frauen schlucken mehr Pillen

Während bei Männern eher der Konsum von Alkohol Trost in trostlosen Zeiten spenden soll, sind bei den Frauen Tabletten an erster Stelle. "Zwei Drittel der Medikamentenabhängigen sind Frauen", stellt der österreichische Frauenbericht fest. Was hier von Frauen geschluckt wird, sind v.a. Schlaftabletten, Beruhigungspulver, Appetitzügler und schmerzstillende Pillen, die, werden sie über einen Zeitraum von ein paar Wochen eingenommen, abhängig machen. Außerdem konsumieren Frauen bedeutend mehr Psychopharmaka, wie Tranquilizer (bewußtseins- und gefühlsdämpfende Substanzen) und Antidepressiva, die das emotionale Leben erheblich verändern. Doppelt so viele solcher Psycho-Pillen (v.a.

Tranquilizer), deren Umsatz sich in der BRD von 1970 bis 1986 verdreifacht hat, werden Frauen zwischen dem 20. und dem 55. Lebensjahr verordnet als Männern. Dies ist sicherlich eine Folge auch jener Tatsache, daß Frauen früher und häufiger zum Arzt gehen als Männer; und das durchaus mit Symptomen wie Schwindel, Abgespanntheit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen etc. Allerdings drängt sich hier die Frage nach der Sinnhaftigkeit einer Therapie mit Pillen auf, die die Syndrome beseitigt und ruhigstellt und so scheinbar den emotionalen und somatischen Zustand wieder stabilisiert. Viel tiefer müßte nach den Ursachen auch in den Lebensumständen der betroffenen Frauen (und Männer) gesucht werden. Jedoch wird durch die allzu leichtfertige Verschreibung oder durch den einfachen Weg über den Apothekenladentisch auch Potential zur Veränderung unbefriedigender Zustände gebunden, weil die Medikamente ruhigstellen, dämpfen und Ängste lösen, ohne aber die Ausschlaggebende Situation zu verändern.

Despressionen sind bei Frauen häufiger

An der "Traurigkeit, die töten kann" leiden mehr Frauen als Männer. Auch in den Kliniken werden zwei bis sechs Mal so häufig Frauen behandelt. Während man lange Zeit angenommen hat, daß depressive Erkrankungen mit der "weiblichen Natur" zusammenhängen und durch Vererbung und hormonelle Störungen erklärt werden könnten, sind in den letzten Jahren eine Fülle von neuen Erklärungsversuchen unternommen worden. Heute wird übereinstimmend angenommen, daß es zwei verschiedene wichtige Einflußfaktoren gibt. Der erste hat mit dem Wirken traditioneller Stereotype von Weiblichkeit zu tun, die immer noch wirken und die Frauen gerne als emotional, abhängig, anpassungsbereit und nicht aggressiv sehen. Wenn zum Beispiel Wut und Aggressionen nicht nach außen geleitet werden, wenden sie sich als stille und subtile Aggression nach innen, gegen sich selbst. Ein zweiter Faktor sind verschiedene Ereignisse und Konstellationen im Leben. Zwei Engländer haben 1978 breite Umfragen über Depressionen bei Frauen durchgeführt und sind zum Ergebnis gekommen, daß gewisse Faktoren im Leben eine Frau besonders verletzlich machen:

- \* Mangel an einer intimen, positiv erlebten Beziehung
- \* drei und mehr Kinder unter 14 Jahren
- \* Verlust der Mutter durch Tod vor dem 11. Lebensjahr
- \* keine Berufstätigkeit außerhalb des Hauses

Treffen mehrere dieser Faktoren zusammen, dann ist die Möglichkeit depressiver Erkrankungen sehr hoch. Für Frauen, die ganztätig berufstätig sind, reduziert sich das Risiko um über die Hälfte. So steigt durch außerhäusliche Berufstätigkeit die Selbstachtung und die Gefahr der Isolation, die Depressionen verstärkt, ist viel geringer.

Alle diese exemplarisch genannten Krankheiten, die bei Frauen stärker auftreten, werden besser verständlich sein, wenn die Lebenssituation der Frauen mit einbezogen wird. Dabei bietet Kranksein einerseits eine Zufluchtsmöglichkeit vor den vielen widersprüchlichen Anforderungen und unbefriedigenden Lebensumständen. Wer krank ist, steht außerhalb der "normalen" Anforderungen. Gleichzeitig bietet Krankheit die Möglichkeit, sich dem krankmachenden Netz an Einflüssen zu stellen. Sie könnte einen ersten Schritt einleiten, nämlich die Bewußtwerdung eines Konflikts, der eine Voraussetzung für Veränderung bedeutet. So ist Krankheit nicht nur als Zufluchtsort, sondern oft zugleich als Protest, wenn auch sehr subtil, zu deuten.

## 2. Sinnsuche: Frauen - Das "bohrende" Geschlecht?

Frauen beschäftigen sich mehr, eindringlicher und bohrender mit dem Sinn des Lebens und mit dem Tod. 22% der Männer in Österreich fragen oft nach dem Sinn des Lebens. Bei den Frauen sind es 32%. Dieser Trend ist in allen europäischen Ländern ähnlich. Überall denken die Frauen über das Warum des Lebens öfter nach.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens bezieht sich nicht so sehr auf Sachen und Dinge, sondern zielt auf Beziehungen, die Halt geben und damit Sinn stiften. Die Warum-Frage findet Grund und Ruhe in sinngebenden Beziehungen und Menschen (und zu Gott). Aber Beziehungen können brechen, sich verändern, können sich weiterentwickeln oder sterben; sie sind beweglich und nicht statisch; sie sind damit gefährdet und nicht sicher. Wenn nun die Sinnfrage unser Beziehungsnetz anfragt und Frauen sich traditionellerweise geübter im Reich der Beziehungen bewegen, dann ist auch vorstellbar, daß sie sich offener mit diesen drängenden Fragen des Lebens beschäftigen. Weil Sinn nicht statisch, ein für allemal abgehakt werden kann, sondern immer wieder neu gefunden und damit gerungen werden muß, fordert die Auseinandersetzung damit immer wieder heraus. Und weil Frauen durch ihre Vertrautheit mit den Beziehungen weniger zurückhaltend und ausgrenzender umgehen, ist auch hier eine größere Vertrautheit mit der Frage nach dem Sinn denkbar.

Außerdem sind Frauen traditionellerweise stärker für die Aufgabe der existentiellen Lebensbewältigung zuständig. Im Dasein und in der Sorge für andere fordert die Anteilnahme am ihrem Schicksal immer wieder heraus, einmal gefundene Antworten in Frage zu stellen und neue Gewißheiten je nach Situation immer neu zu suchen.

Frauen denken mehr über den Tod nach

Bei den Gedanken über den Tod ist der Unterschied noch krasser. Nur 7,6% der Männer in Österreich beschäftigen sich oft mit dieser Frage; bei den Frauen sind es immerhin ein Fünftel. Nimmt man "oft" und "manchmal" zusammen, sind es 64% der Frauen und 39% der Männer, bezogen auf Österreich. Im europäischen Durchschnitt denken 12% der Männer oft und 36% manchmal über das Ende nach; bei den Frauen: 22% oft, 44% manchmal. Darüber hinaus fällt die relativ geringe Beschäftigung in einigen Ländern des ehemaligen Ostblockes auf.

Offensichtlich ist auch die Beschäftigung mit dem Tod bei Frauen gegenwärtiger, vertrauter und weniger tabuisiert. Das Bewußtsein vom Ende, der Grenze und der Hinfälligkeit dürfte in den Frauen stärker lebendig sein. So steigen die unausweichlichen Fragen nach dem Tod und dem Sinn des Lebens aus den Abgründen des Lebens immer wieder auf, weil dieser Sinn sich eben auch immer wieder entzieht und nicht verfügbar ist.

## 3. Pessimistischere Zukunftserwartungen

Gerade an der Schwelle zum dritten Jahrtausend ist das Lebensgefühl heutiger Menschen eng mit der Frage nach der Zukunft verknüpft. Allgemein gesprochen blicken Frauen etwas skeptischer in die Zukunft als Männer. Aus diesem allgemeinen Befund fallen die berufstätigen Frauen heraus, denn sie sind am zuversichtlichsten von allen. Die nichtberufstätigen Frauen sind überdurchschnittlich pessimistisch.

Deutlicher kristallisieren sich unterschiedliche Zukunftsbefürchtungen dann bei konkreten Fragestellungen heraus, die Frauen immer etwas besorgter antworten; oft ist die Differenz sehr gering, an einigen Fragestellungen aber doch signifikant (z.B. Gefahr eines Krieges in Europa, Gefährdung der Demokratie, künftiges Zusammenleben der Geschlechter).

Diese Befürchtungen für die Zukunft wurden in Gruppen unterteilt:  
ökologische Befürchtungen

politische Befürchtungen: (möglicher Krieg in Europa, daß die Reformpolitik in Osteuropa scheitert...)

private Befürchtungen (wird die Ehe von Dauer sein, ob ich auch morgen Arbeit finde, ob ich gesund bleibe, wie Männer und Frauen künftig miteinander leben werden)

soziale Befürchtungen (daß die Leute immer rücksichtsloser werden, wachsende Kriminalität, daß Mißtrauen zwischen den Menschen wächst, daß Energiequellen versiegen)

Auf alle Arten von Zukunftsbefürchtungen reagieren Frauen stärker beunruhigt. So sind überraschenderweise auch fast ein Drittel mehr Frauen stärker beunruhigt über die politische Zukunft. Es fällt auch auf, daß sich die Befürchtungen im zweiten Wert stark annähern.

Daß Frauen scheinbar eher dazu tendieren, die verschiedenen Bedrohungen schärfer und akzentuierter einzustufen, könnte mit einer stärker ausgeprägten Erfahrung der Ohnmacht in politischen und ökologischen Belange zu tun haben. Es könnte sein, daß mit dem Gefühl eigentlich nichts verändern zu können auch das Maß des sich ausgeliefert-fühlens wächst und damit auch das Gefühl einer existentiellen Bedrohung. Die Tatsache, selbst nichts oder nur kaum etwas zur Veränderung beitragen zu können, und über keinen Zugang zu den Schalthebeln der Macht zu verfügen, könnte zu einer dramatischeren Wahrnehmung der Bedrohung führen.

Hier wurde ganz allgemein die Zufriedenheit mit dem Leben, mit der Arbeit, mit dem häuslichen Leben, mit der finanziellen Situation des Haushaltes und des Lebensstandards erhoben.

Die Schweden und Schwedinnen sind wenig depressiv, haben international gesehen den höchsten Anteil an manischen Menschen und nicht einmal 1% der Leute haben ein stark kreatives Grundgefühl.

vgl. Zulehner Paul M., u.a., Vom Untertan zum Freiheitskünstler. Eine Kulturdiagnose anhand der Untersuchungen "Religion im Leben der Österreicher 1970-1990" - "Europäische Wertestudie - Österreichteil 1990", Wien 1991, 20ff

Eine Ausnahme ist Finnland, dort sind die Männer beim sehr starken Hang zur Depressivität etwas mehr.

In Deutschland-Ost (50%) ist das depressive Lebensgefühl noch etwas stärker als in Deutschland-West (47%).

Nach Zulehner (Lebenskünstler, 20) werden folgende Fragen darunter zusammengefaßt: Waren Sie froh, etwas fertig gebracht zu haben? Haben Sie sich schrecklich gelangweilt?(-) Haben Sie einmal ein Lob, ein Kompliment erhalten, das Ihnen gutgetan hat?

Sowohl bei den berufstätigen Frauen als auch bei den Hausfrauen ist die Differenz zu den folgenden Ländern sehr groß. Bei den Berufstätigen 20%.

vgl. Möller Carola, Ungeschützte Beschäftigungsverhältnisse - verstärkte Spaltung der abhängig Arbeitenden, in: Beiträge zur feministischen Theorie und Praxis, 6.Jg., 1983, 7-15. Möller beschreibt verschiedene Formen von ungeschützten Beschäftigungsverhältnissen: legale und illegale

Leiharbeit, geringfügige Beschäftigung/Aushilfen, befristete Beschäftigung, Werkvertrag, Kapovaz, Heimarbeit, Teilzeitarbeit,... Obwohl diese Arbeitsmöglichkeiten vielen Frauen entgegenkommen und z. B. ihre Doppelbelastung erträglich machen, haben sie doch auch erhebliche Nachteile in Kauf zu nehmen, vor allem was die Sicherheit betrifft.

vgl. EW-Ö 90, Frage 9

vgl. Frauen in Österreich 1985-1990, hrsg. v. Staatssekretariat für allgemeine Frauenfragen, 59

vgl. einschlägige Literatur zu diesem Thema in Auswahl: Frauen - Gesundheit, Themenheft Psychologie heute spezial, 1989, H.1; Füller Ingrid, u.a., Schlucken und Schweigen. Wie Arzneimittel Frauen zerstören, Köln 1988; Schneider Ulrike (Hg.), Was macht Frauen krank?. Ansätze zu einer frauenspezifischen Gesundheitsforschung, Frankfurt 1981

vgl.: Annette Kluitmann, Klagemänner - Klageweiber, in: Psychologie spezial, 22

vgl. Frauen in Österreich 1985-1990, hrsg. v. Staatssekretariat für allgemeine Frauenfragen, 61

vgl. eine Sammlung mehrerer Gesichtspunkte in dem Band: Lawrence Marilyn (Hg.), Satt aber hungrig. Frauen und Eßstörungen, Reinbek 1989

Frauen in Österreich, 61

vgl. Ernst Andrea, u.a., Mit Pillen in die Anpassung, in: Psychologie spezial, 9

vgl. Damkowski Christa, Depression: Der stille Protest, in: Psychologie spezial, 35

vgl. ebd. 36

vgl. Ergebnis einer kanadischen Untersuchung; ebd. 36

Österreichische Religionsstudie 1990, Frage 7