Wann ist eine Frau eine Frau?

Rollenstress und Erwartungshaltungen von Südtirolerinnen

Bin ich eine gute Partnerin? Eine gute Mutter? Wie schön muss ich sein? Wie wütend darf ich nicht sein? Menschen müssen vielfältigen Rollen entsprechen – und durch gesellschaftliche Normen, Erziehung und Medien haben wir alle eine Vorstellung davon, wie diese Rollen aussehen sollten. Weicht das eigene Erleben von diesen Vorstellungen ab, kann "Rollenerwartungsstress" entstehen. Wie problematisch der Dauerabgleich für Frauen zwischen "Wie sollte ich sein?" und "Wie kann oder will ich sein?" ist, wurde am Institut für Allgemeinmedizin und Public Health an der Claudiana wurde unter der Leitung von Dr. Barbara Plagg und Dott.ssa Heidi Flarer in Zusammenarbeit mit Prof. Reinhard Tschiesner (Freie Universität Bozen) und Prof. Sabine Ludwig (Medizinische Universität Innsbruck) erforscht. Insgesamt haben **2.359 Frauen** einen frei zugänglichen Online-Fragebogen ausgefüllt und 24 Fragen zu diesen sechs Themenfeldern beantwortet:

1. **Fürsorge- und Harmoniepflicht**
2. **Karriere-Familie-Konflikt und Leistungsdruck**
3. **Emotions- und Durchsetzungsnormen**
4. **Körper- und Attraktivitätsdruck**
5. **Beziehungsebene und sexuelle Verfügbarkeit**
6. **Nähe, Vertrauen und Rivalität unter Frauen**

Die hier angeführte Reihenfolge der Themenfelder spiegelt zugleich das aus unserer Studie hervorgegangene **Belastungsranking** wider: Dort, wo Frauen als Hauptverantwortliche für Fürsorge, Rücksichtnahme und Care-Arbeit gesehen werden – und sich selbst so sehen –, ist der Rollenstress in unserer Stichprobe am größten. **„Gold" in Sachen Stress** geht damit an die Überlastung durch Care-Aufgaben, emotionale Verantwortung und die unsichtbare „Kitt-Funktion" in Familien-, Beziehungs- und Arbeitskontexten. **„Silber"** belegt der Konflikt zwischen Karriere, Leistungsansprüchen und Familie, also der ständige Versuch, Erwerbsarbeit, eigene ambitionierte Ziele und Sorgearbeit gleichzeitig gut zu erfüllen.

Die Kombination aus Care-Verantwortung, Harmonieerwartung und Leistungsansprüchen bildet für viele der befragten Frauen den Kern der Belastung – allerdings ergänzt um **Verhaltens-, Attraktivitäts- und Sexualnormen**, die je nach Alter und Lebenslage unterschiedlich stark zusätzlich Druck ausüben: So spürt in unserer Sichtprobe jede zweite Frau zumindest zeitweise den Druck sehr deutlich, jung und „makellos" wirken zu sollen, jeder dritten Frau fällt es schwer, Wut oder

Empörung offen zu zeigen, jede vierte Frau täuscht schon mal einen Orgasmus vor, um den Partner nicht zu enttäuschen. Zugleich werden Frauenfreundschaften und Empathie deutlich als Ressourcen sichtbar.

Insgesamt zeichnet die Studie das Bild einer Generation von Frauen, die viel trägt und viel kann, aber dafür auch einen hohen Preis in Form von innerem Druck, Schuldgefühlen und permanentem Balancieren zwischen Erwartungen und eigenen Bedürfnissen zahlt.

Im Folgenden finden Sie detailliertere Informationen zu den einzelnen Themenfeldern:

---

1. Wer hält die Welt zusammen?

Fürsorge- und Harmoniepflicht

Viele der befragten Südtirolerinnen erleben sich in der Pflicht, Beziehungen „zusammenzuhalten" – als diejenigen, die Care-Arbeit leisten, emotionale Verantwortung tragen und die unsichtbare „Kitt-Funktion" in Familien-, Beziehungs- und Arbeitskontexten übernehmen. Rund zwei Drittel fühlen sich dafür verantwortlich, Konflikte in Familie und Freundeskreis zu lösen, und drei Viertel geben an, nahezu immer zu versuchen, Trost zu spenden. Mehr als jede zweite Frau in der Stichprobe kennt häufige Schuldgefühle, wenn sie „Nein" sagt, und knapp die Hälfte tut sich schwer, Zeit ausschließlich für sich selbst einzuplanen – bei Müttern fällt dieser Anteil erwartungsgemäß deutlich höher aus. **Besorgniserregende 57 %** der befragten Mütter geben an, dass sie nur schwer oder kaum Zeit für sich finden. Angesichts dieser Zahlen überrascht es kaum, dass sieben von zehn Frauen in der Stichprobe zugleich das Gefühl haben, dass von ihnen erwartet wird, stets verständnisvoll und geduldig zu sein. Bemerkenswert ist, dass 88 % angeben, sich gut in andere hineinversetzen zu können – Empathie ist damit eine starke Ressource, kann aber zusammen mit hohen Harmonie- und Fürsorgepflichten auch zur Belastung werden.

---

2. Kind, Karriere und KO?

Karriere-Familie-Konflikt und Leistungsbindung

Der Spagat zwischen Kind und Karriere geht für viele Frauen in unserer Stichprobe nicht ohne spürbaren Belastungsstress: **Sieben von zehn** Befragten sehen sich als Hauptverantwortliche für Kinderbetreuung, Krankenpflege und emotionale Beziehungsarbeit – auch dann, wenn sie berufstätig sind. **Zwei Drittel** empfinden es

als stressig, Haushalt und Betreuung „nebenbei" zu erledigen, und **36 %** sorgen sich häufig, dass ihre Familie wegen des Berufs zu kurz kommt. Besonders hoch ist dieser Stress bei Frauen mit Kindern, Teilzeitbeschäftigten und in den klassischen Verdichtungsjahren zwischen Anfang 30 und Mitte 40. Die Angst, als „Rabenmutter" zu gelten, wenn man beruflich ehrgeizig ist, ist noch weit verbreitet: Rund **30 %** der Befragten geben diese Sorge an, ein weiteres Viertel ist unentschieden – also auch noch nicht wirklich entspannt. Ein anderes Rollenbild scheint sich dagegen bereits deutlich zu verschieben: Nur etwa **5 %** der Frauen empfinden es als unangenehm, mehr zu verdienen als der Partner – für die überwältigende Mehrheit ist ein höheres Einkommen der Frau kein Tabubruch mehr.

3. Immer lieb und nett?
Emotions- und Durchsetzungsnormen

Wie geht es Südtirolerinnen mit den – meist unausgesprochenen – Regeln, wie eine Frau fühlen und auftreten „soll": freundlich, verständnisvoll, nicht zu wütend, nicht zu fordernd? Unsere Auswertungen zeigen: Rund **ein Drittel** der Befragten erlebt Emotions- und Durchsetzungsnormen als spürbaren Druck – diese Normen sind also kein Randthema. Gut **jede dritte Frau** in unserer Stichprobe sagt, dass es ihr **schwerfällt, Wut oder Empörung offen zu zeigen**, ein weiteres Viertel ist ambivalent („teils/teils"). Etwa **ein Drittel** tut sich außerdem schwer damit, **klare Grenzen zu setzen**; mit zunehmender Lebens- und Beziehungserfahrung scheint das zwar etwas leichter zu werden, aber dann gelingt es nur rund **vier von zehn** Frauen, Grenzen wirklich gut zu ziehen.
Sehr deutlich sichtbar wird eine spezifische weibliche Erwartungsnorm: die Sorge, als **„emotional kalt"** wahrgenommen zu werden. Mehr als die Hälfte der Befragten stimmt quer durch Alters-, Bildungs- und Berufsgruppen dieser Aussage zu. Obwohl viele Frauen als emotional verfügbar und zugewandt wahrgenommen werden möchten, ist das Zeigen eigener negativer Gefühle wiederum schwieriger: **Fast jeder zweiten befragten Frau** ist es unangenehm, vor anderen zu weinen – unabhängig von Alter oder Bildung. Sie bewegen sich damit in einem Spannungsfeld zwischen dem Anspruch, fürsorglich und empathisch für andere da zu sein und zugleich die eigenen negativen Gefühle nicht allzu klar und öffentlich zu zeigen.

4. Spieglein, Spieglein an der Wand
Körper- und Attraktivitätsdruck in Südtirol

Schön sein zu müssen stresst. Aussehen ist (nach wie vor) ein relevanter Stressfaktor: Gut jede zweite Frau in unserer Stichprobe spürt zumindest zeitweise deutlich den Druck, jung und „makellos" wirken zu sollen. Konkret geben **33 %** an, dass sie sich unwohl fühlen, wenn sie ungeschminkt oder ungestylt aus dem Haus gehen müssten, knapp **20 %** sind dabei ambivalent („teils/teils") und also auch nicht wirklich entspannt. Rund **20 %** tun sich schwer, die Altersveränderungen ihres Körpers gelassen hinzunehmen, weitere **31,5 %** schaffen das nur teilweise.
Unsere Auswertungen zeigen klar: **Alter** ist der stärkste Treiber der Unterschiede beim Attraktivitätsdruck. Auch wenn Altersveränderungen für viele einen Stressfaktor darstellen, nimmt der Druck mit zunehmendem Alter in unserer Stichprobe insgesamt ab: Frauen **50+** berichten deutlich mehr Akzeptanz gegenüber Schönheitsidealen und körperlichen Veränderungen. Ein großer Teil der älteren Frauen kann sich bewusst von starren Idealen distanzieren und versucht, sich auch jenseits des Schönheitsnormbildes schön zu fühlen und Alterungsprozesse anzunehmen. Jüngere Teilnehmerinnen erleben hingegen mehr Druck durch Vergleiche mit anderen – als „schöner" empfundenen – Frauen und durch Gewichtskommentare. Bildungsstand, Beziehungsstatus und Kinderhaben zeigen im Vergleich deutlich kleinere Effekte. Vereinfacht gesagt: Ob eine Frau Single ist, studiert hat, in Partnerschaft lebt oder Kinder hat, verändert den Attraktivitätsdruck weniger stark, als ob sie 25 oder 55 Jahre alt ist.

5. Liebe, Sex und Zärtlichkeit

Sexuelle Verfügbarkeit und Beziehungsarbeit

Knapp jede vierte Frau gibt in unserer Stichprobe an, manchmal Lust oder einen Orgasmus vorzutäuschen, um den Partner nicht zu enttäuschen; weitere rund 16 % sind unentschieden – insgesamt also etwa **40 %**, die hier nicht eindeutig auf der Seite ‚ich täusche nie vor' stehen. Rund **26 %** haben das Gefühl, für den Partner **sexuell verfügbar sein zu müssen**, damit die Nähe bestehen bleibt; knapp **20 %** sind unentschieden, gut die Hälfte verneint das. Etwa **20 %** befürchten, **weniger Zuwendung zu bekommen**, wenn sie keine Lust zeigen. Auch beim Thema Initiative ist der Druck spürbar: Für knapp **ein Viertel** ist es **unangenehm, beim Sex den ersten Schritt zu machen**.
Besonders **Mütter** berichten etwas häufiger ein Gefühl von Verfügbarkeitspflicht als Frauen ohne Kinder; die Unterschiede nach Bildungsstand, Alter oder Erwerbsstatus sind dagegen eher moderat. Insgesamt entsteht das Bild, dass Sexualität in vielen Beziehungen nicht nur privates Vergnügen, sondern auch ein Stück Beziehungsarbeit ist.
Für die meisten Frauen – rund **drei Viertel** in unserer Stichprobe – braucht es für eine sexuelle Begegnung eine **emotionale Bindung**; nur etwa **jede siebte** verneint

das. Dieses Muster findet sich fast durchgängig über alle Alters- und Bildungsgruppen hinweg. Sexualität wird also überwiegend in einem Rahmen verstanden, in dem Nähe, Beziehung und Verbindlichkeit zentral sind – und genau dort können Erwartungen an Verfügbarkeit, Initiative und „Nicht-Enttäuschen-Wollen" zu Rollenstress werden.

---

6. Frauen unter Frauen

Nähe, Vertrauen und Rivalität unter Frauen

Die gute Nachricht ist: Frauen sind für Frauen da. Nur etwa **jede neunte** Befragte sagt, dass ihr sehr persönliche Gespräche mit anderen Frauen schwerfallen; für **fast zwei Drittel** ist es leicht, einer Freundin Schwächen oder Probleme anzuvertrauen. Die Mehrheit kann sich also Freundinnen öffnen – allerdings fällt es dann doch rund **einem Viertel** wiederum schwer, gezielt um Hilfe zu fragen. Körperliche Nähe wie Umarmungen wird von den meisten ebenfalls als überwiegend positiv erlebt. Andererseits empfindet auch knapp **jede vierte Teilnehmerin** häufig Konkurrenzgefühle gegenüber anderen Frauen, wenn diese erfolgreicher erscheinen; gut die Hälfte spürt das zwar nicht, doch gerade jüngere Frauen sind hier am anfälligsten. Im Vergleich zu den anderen Konfliktzonen ist „Nähe, Vertrauen und Rivalität unter Frauen" dennoch die **am wenigsten belastete** Dimension – Frauenfreundschaften erscheinen in dieser Stichprobe klarer als **Ressource** denn als Stressquelle.

Mit dieser Erhebung wurde ein neues Instrument zur Messung von Rollenerwartungsstress entwickelt, das in den kommenden Wochen im Rahmen einer großen, repräsentativen Umfrage zu Rollenstress und seinem Einfluss auf die mentale Gesundheit in Südtirol eingesetzt wird.