

2

Stress bei Frauen ist anders – bei Führungsfrauen erst recht

Sie werden sicherlich sagen, Stress ist Stress und bei Männern und Frauen gibt es kaum Unterschiede.

Tatsache ist, dass es kaum Untersuchungen gibt, die den spezifischen Stress bei Frauen betrachten. Und dem besonderen Stress von Führungsfrauen wurde noch weniger Aufmerksamkeit geschenkt, da diese bis heute auf den obersten Sprossen der Karriereleiter eher selten zu finden sind.

Doch die Auswirkungen von Stress allgemein zu betrachten, bringt ungefähr so viel, wie auf die Nebenwirkungen auf Beipackzetteln zu vertrauen, die vorzugsweise an männlichen Probanden getestet wurden oder auf den umfänglichen Schutz eines auf einen Durchschnittsmann konzipierten Autositzes zu vertrauen. Im Zweifel kann es die Gesundheit oder sogar das Leben kosten.

Deshalb lassen Sie uns den spezifischen Stress von Führungsfrauen einmal genauer anschauen.

Zu einer der wenigen Studien, die sich diesem Problem nähert, gehört die SHAPE-Studie (Kromm und Frank 2009). Diese stellt die bisher umfangreichste Studie von Führungskräften im deutsch-sprachigen Raum dar. Dabei wurden 500 Manager des mittleren und oberen Managements beiderlei Geschlechts zu Themen wie aktueller Gesundheitszustand, beruflichen und privaten Belastungen bzw. Arbeits- und Lebensbedingungen, Work-Life-Balance und Gesundheitsprophylaxe befragt. Mit bemerkenswerten Ergebnissen gerade auch im Hinblick auf den Vergleich männlicher und weiblicher Führungskräfte zum deutschen Mann bzw. zur deutschen Frau.

So ergab sich dabei, dass weibliche Führungskräfte unter signifikant höheren körperlichen Beschwerden durch Stress leiden als ihre Geschlechtsgenossinnen. Männliche Manager dagegen erstaunlicherweise weniger als der männliche Durchschnittsmann vom Stress betroffen sind (vgl. Abb. 2.1).

Bei einer eingehenden Betrachtung der spezifischen Erkrankungen zeigt sich, dass sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Managern das Krankheitsbild Erschöpfung wesentlich stärker ausgeprägt ist als bei der deutschen Allgemeinbevölkerung.

So scheint die Arbeit als Führungskraft mit stärkeren Schlafproblemen, Müdigkeit, Abgespanntheit und damit höherer Erschöpfung einherzugehen.

Erstaunlich ist, dass weibliche Führungskräfte zwar bei allen untersuchten Krankheitsbildern den höchsten Anteil

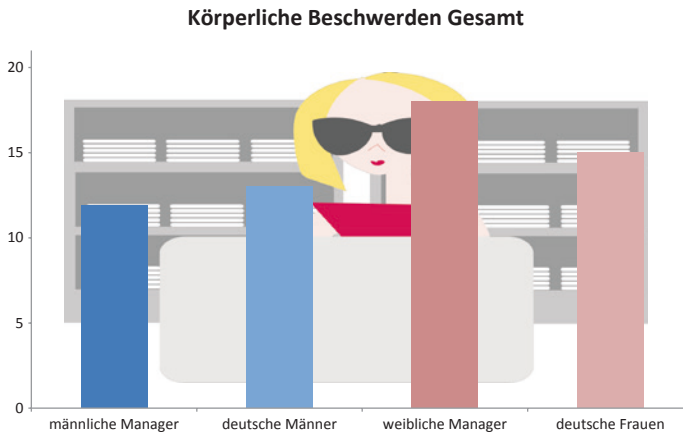


Abb. 2.1 Körperliche Beschwerden gesamt. (Quelle: Kromm F, Frank G, Gadinger M (2009), *Sich tot arbeiten - und dabei gesund bleiben*, In: Kromm W, Frank G (Hrsg.) *Unternehmensressource Gesundheit*, Symposium, Düsseldorf, S. 32, eigene Darstellung)

haben, so auch bei Magenbeschwerden und Gliederschmerzen, jedoch bei Herzbeschwerden unter den Werten der deutschen Frauen und Männern liegen. Sie werden nur noch „getoppt“ von ihren männlichen Kollegen, die entgegen aller Vermutungen, die geringsten Herzprobleme haben (vgl. Abb. 2.2).

Die Studie sieht das als Hinweis darauf, dass es sich bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen als typischen Managerkrankheiten um einen Mythos handeln könnte.

So hat auch die Kölner Sportwissenschaftlerin Bettina Begerow (Liesem 2006) die Gesundheit von weiblichen Führungskräften untersucht und ist dabei zur Erkenntnis gelangt, dass Frauen vor allem mit Muskel- und

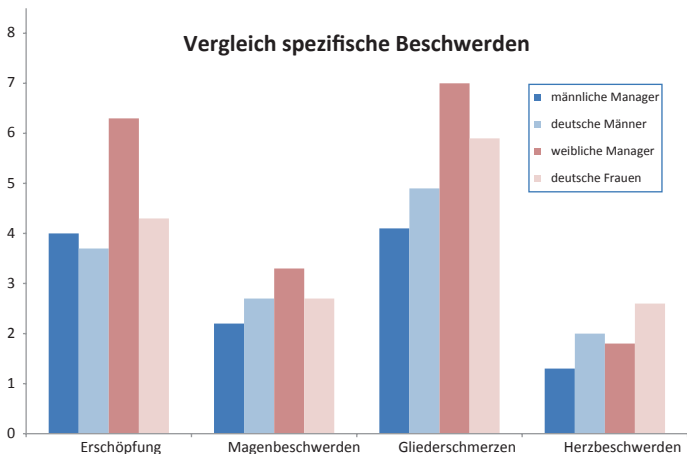


Abb. 2.2 Vergleich spezifische Beschwerden. (Quelle: Kromm F, Frank G, Gadinger M (2009), *Sich tot arbeiten - und dabei gesund bleiben*, In: Kromm W, Frank G (Hrsg.) *Unternehmensressource Gesundheit*, Symposium, Düsseldorf, S. 33, eigene Darstellung)

Skeletterkrankungen sowie psychischen und psychosomatischen Krankheiten zu kämpfen haben.

Dieses höhere Risiko psychisch zu erkranken, wird auch bestärkt durch die Studie „Psychische Gesundheit von Manager/innen“ (Zimber und Hentrich 2009). Dabei wurden 282 Führungskräfte mit einem Durchschnittsalter von 47 Jahren und einem Frauenanteil von 54,4 % befragt. Die Managerinnen leiden demzufolge unter deutlich höherer emotionaler Erschöpfung als ihre männlichen Kollegen.

Sucht man hierzu Erklärungsansätze, kommt man neben den rein biologischen Ansätzen vor allem an den

unterschiedlichen sozialen und gesellschaftlichen Kontexten von männlichen und weiblichen Führungskräften nicht vorbei. Auch typische Rollenmuster kommen hierbei zum Tragen.

Insbesondere das Thema Doppelbelastung, das weibliche Hilfsmuster, das Lieb-Mädchen sein wollen, es allen Recht machen, alles gleichzeitig und möglichst perfekt erledigen zu wollen, haben an der Entstehung der typisch weiblichen Krankheitsbilder einen großen Anteil.

Bei Männern – erst recht bei männlichen Führungskräften in ihrer Vorbildfunktion – gilt Krankheit immer noch als Zeichen von Schwäche und wird daher nicht gerne zugegeben.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass Frauen, insbesondere Führungsfrauen, unter deutlich erhöhten körperlichen und psychischen Beschwerden leiden als ihre männlichen Kollegen.

Lassen Sie uns gemeinsam den Ursachen dafür auf den Grund gehen. Denn nur gesunde Führungsfrauen können die an sie gestellten Aufgaben und Herausforderungen bewältigen, gleichzeitig beruflichen und privaten Erfolg haben und damit anderen Frauen Mut machen, diesen Weg zu gehen.

Auf der weiteren Suche nach Erklärungen für den höheren Stress wollen wir uns zunächst zwei Alltagssituationen von Führungsfrauen näher betrachten.

Literatur

- Kromm W, Frank G (Hrsg) (2009) Unternehmensressource Gesundheit – Weshalb die Folgen schlechter Führung kein Arzt heilen kann. Symposium Publishing GmbH, Düsseldorf
- Liesem K (2006) bei Männern streikt das Herz, bei Frauen der Psyche, Frankfurter Allgemeine Zeitung, Nr 105, 06. Mai 2006, S 57
- Prof Zimmer, Dr A, Hentrich S (2009) Führen und gesund bleiben – Ergebnisse der Studie, Psychische Gesundheit von Manager/innen (PsyGeMa)'. Fakultät für Angewandte Psychologie, SRH Hochschule Heidelberg

Der Anti-Stress-Trainer für Führungsfrauen
Souveränes Führen für weibliche Führungskräfte
von Mayen, M.
2017, XIII, 70 S. 4 Abb. in Farbe., Softcover
ISBN: 978-3-658-12396-3