

Kleine Erholungsinseln im Alltag kann man sich beispielsweise beim Spaziergehen schaffen.

Inseln der Erholung schaffen

Barmherzige Brüder Wien 🏠 Zwischen Job, Partnerschaft und Familie ist es gerade für Frauen oft nicht leicht, sich Zeit für Erholungspausen zu schaffen. Doch ohne sie drohen psychische und physische Probleme, weiß Psychologin Mag. Manuela Schwanzer.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENEDER



Wir leben in einer Welt, die mit vielen Druckmomenten verbunden ist, gerade was Erwartungen an Frauen betrifft.

„Wir leben in einer Welt, die mit vielen Druckmomenten verbunden ist, gerade was Erwartungen an Frauen betrifft“, erzählt Mag. Manuela Schwanzer, Bereichsleiterin Psychologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien. Vor allem die Doppelbelastung von Beruf und Familie sei für viele herausfordernd. Versorgungsaufgaben in der Familie liegen immer noch zu großen Teilen auf den Schultern der Frau, nicht nur für die Kinder, sondern immer mehr auch für die eigenen Eltern und Schwiegereltern.

Die Anforderungen und Rollenerwartungen kommen aber nicht nur von außen, sondern auch aus dem eigenen Selbstverständnis. Mit Fragen wie „Bin ich eine richtige Mama?“, „Bin ich eine gute Ehefrau?“ oder „Bin ich eine wertvolle Mitarbeiterin?“ machen sich Frauen selbst Druck. Sie möchten beweisen, dass sie klug und engagiert im Job sind, dass sie eine fürsorgliche Mama und eine liebevolle Ehefrau sind und so weiter. Diese Dinge kosten Energie und oft ist der Ausgleich dazu nicht gegeben.

Wie sich solche Probleme äußern können, weiß Manuela Schwanzer aus der Praxis. Ihr Team ist nicht nur für Patient:innen und Angehörige des Krankenhauses da, sondern auch für die Mitarbeiter:innen. „Im Gesundheitsbereich äußert sich Überforderung beispielsweise damit, dass die Betroffenen sehr sarkastisch werden und distanzieren.“

Sie sprechen dann etwa nicht mehr von Herr oder Frau Soundso, sondern nur abwertend von der Bauchspeicheldrüse in Zimmer zwei.“ Aber auch das andere Extrem beobachtet sie. Viele Frauen merken, dass sie nicht mehr so belastbar sind, vor allem auch emotional. Auch in konkreten körperlichen Symptomen kann sich Überlastung äußern. „Manche bekommen Kopfschmerzen bei Stress, andere haben Magenschmerzen. Wichtig ist, dass ich bei körperlichen Beschwerden immer erst abklären lasse, ob eine körperliche Ursache dahintersteckt. Wenn das ausgeschlossen wurde, muss ich mir überlegen, ob es von der psychischen Seite kommt.“

Akku und Klavier

Manuela Schwanzer nutzt gern Bilder, um den Betroffenen zu verdeutlichen, wie wichtig es ist, auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten. „Jeder Akku, der ein Gerät am Laufen hält, muss irgendwann selbst an die Steckdose. In dieser Zeit, kann er nicht benutzt werden, bis er erneut vollgeladen ist.“

Es ist wichtig, zu fragen „Was tut mir gut?“, und die Antwort dann auch ernst zu nehmen. Dabei muss es nicht immer die dreiwöchige Urlaubsreise sein, nach der der Alltag weitergeht wie bisher. Wichtiger sind die regelmäßigen Momente der Ruhe und Entspannung. „Und wenn ich zehn Minuten auf der Toilette sitze und Atemübungen mache und in mich



hineinhörche, wie es mir gerade stimmungsmäßig und auch körperlich geht. Vielleicht kann ich das erfüllte Problem nicht gleich ändern, aber es ist wichtig, das für mich selbst mal festzuhalten und so einen Teil der Spannung abzugeben.“ Auch soziale Kontakte sind laut Manuela Schwanzer wichtig, um eine Ausgleichsmöglichkeit zum Alltag und Erholunginseln zu schaffen.

Da kommt ihr Bild der Klaviertastatur ins Spiel: Bei einem Klavierstück werden manche Tasten oft gedrückt. Andere wiederum braucht man seltener, aber auch sie sind wichtig. „Jede Taste steht für etwas, das mein Leben ausmacht. Natürlich gibt es Tasten für Job, Kinder, Eltern oder Partner. Die drücke ich oft. Aber um meiner Lebensmelodie zu folgen, brauche ich auch die seltener gespielten Tasten.“ Diese Tasten stehen für Erholungspausen im Alltag.

Wenn diese Erholungspausen nicht mehr helfen, mit dem Stress klarzukommen, wird es Zeit, sich professionelle Hilfe zu holen. „Wenn ich mir eingestehen muss, dass es viele Dinge gibt, die ich früher gern gemacht habe und die mir jetzt egal sind. Oder wenn ich merke, dass ich ständig krank und erschöpft bin. Wenn ich mir keine Zeit für mir wichtige Menschen mehr nehme“, dann, sagt Manuela Schwanzer, sei Hilfe von außen für eine Veränderung des eigenen Handelns nötig. ■



Mag. Manuela Schwanzer ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und Notfallpsychologin und leitet den Bereich Psychologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien.

Gewalt gegen Frauen

Nicht nur Beruf und Familie, sondern auch Partnerschaft kann herausfordernd sein. Wenn dabei falsche Erwartungen an das Gegenüber zu Enttäuschungen werden, kann das im schlimmsten Fall auch in Gewalt in der Partnerschaft münden. Gewalttaten gegen Frauen passieren nach polizeilichen Schätzungen zu 90 Prozent im Familien- oder Freundeskreis.

„Wir leben in einer unruhigen Zeit. Die letzten Jahre waren herausfordernd durch die Pandemie mit Lockdowns, Teuerungen, Arbeitslosigkeit. Das war auch psychisch eine immense Herausforderung. Ich weiß aus der Opferschutzgruppe des Krankenhauses: Ursprünglich war es jede fünfte Frau in Österreich, die schon einmal in irgendeiner Form Gewalt erlebt hat. Heute ist es jede vierte“, berichtet auch die Psychologin Manuela Schwanzer. Um diese erschreckenden Zahlen in den Mittelpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit zu rücken, beginnen mit 25. November, dem Tag gegen Gewalt an Frauen, 16 Aktionstage.

Die Vereinten Nationen thematisieren und bekämpfen seit vielen Jahren Gewalt an Frauen. 2015 lancierten sie die Kampagne „Orange the World“. Weltweit erstrahlen anlässlich der „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ von 25. November bis 10. Dezember Gebäude in oranger Farbe als Zeichen der Solidarität mit Opfern von geschlechtsspezifischer Gewalt.



Es ist wichtig, zu fragen: „Was tut mir gut?“, und die Antwort dann auch ernst zu nehmen.