



## Internationaler Frauentag

Gefeiert haben wir ihn ja bereits, den Tag der Frauen, der seit 1921 am 8. März bedacht wird. Nicht ausbleiben soll dennoch eine kurze Würdigung – obgleich sich mittlerweile nicht wenige Frauen



gegen den Frauentag aussprechen. Die luxemburgische EU-Kommissarin Viviane Reding bspw. meint: "Solange wir einen Frauentag feiern müssen, bedeutet das, dass wir keine Gleichberechtigung haben. Das Ziel ist die Gleichberechtigung, damit wir solche Tage nicht mehr brauchen."

Und auch Alice Schwarzer schreibt: „Schaffen wir ihn endlich ab, diesen gönnerhaften 8. März. Und machen wir aus dem einen Frauentag im Jahr 365 Tage für Menschen, Frauen wie Männer“.

Auch irgendwie wahr ...

Quelle u.a.: [www.diepresse.com/544897/alice-schwarzer-zum-frauentag-schaffen-wir-ihn-ab](http://www.diepresse.com/544897/alice-schwarzer-zum-frauentag-schaffen-wir-ihn-ab)

## Was will das Weib (mir sagen)?

Hat das Geschlecht der Stimme einer/s Sprachassistent\*in wie Siri und Alexa einen Einfluss auf die Einschätzung ihrer Kompetenz? Diese Fragestellung war Ausgangspunkt einer Untersuchung, die in Zusammenarbeit zwischen der CBS International Business School und der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz entstanden ist. Es wurde ein entsprechendes Experiment mit 23 deutschen Teilnehmer/-innen durchgeführt, die die Kompetenz von männlichen und weiblichen Sprachassistent\*innen nach einer Interaktion bewerten sollten.

Das Ergebnis: Sprachassistent\*innen mit weiblicher Stimme werden als weniger kompetent wahrgenommen als Sprachassistenten mit männlicher Stimme...



Wichtig dabei zu wissen: Die Teilnehmer/-innen des Experiments waren dabei zwischen 19 und 30 Jahre bzw. durchschnittlich 22 Jahre alt!

Alte Geschlechterstereotypen sterben also nicht aus – im Gegenteil: Sie halten sich hartnäckig....

## No passing for mothers

Der Eine oder die Andere hat es vielleicht neulich schon mitbekommen: Mütter werden seltener zu Vorstellungsgesprächen eingeladen als Frauen ohne Kinder. Väter werden hingegen ebenso häufig eingeladen wie Männer ohne Kinder.

Das hat Lena Hipp vom Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) in einer gerade veröffentlichten Studie über die Jobchancen von Eltern und Menschen ohne Kinder herausgefunden. Für die Studie wurden über 800 fiktive Bewerbungen auf reale Stellenangebote im Marketing- und Veranstaltungsbereich versandt. In diesem Berufsfeld arbeiten ungefähr gleich viele Frauen und Männer. Die Bewerberin bzw. der Bewerber unterschieden sich in ihrem Lebenslauf nur darin, dass die einen ein Kind im Alter von drei Jahren hatten und die anderen kinderlos waren.

Das Ergebnis der Studie zeigt die Diskriminierung von Frauen mit Kindern bei der Stellensuche: Mütter wurden deutlich seltener zu Vorstellungsgesprächen eingeladen als kinderlose Frauen. Sie mussten rund ein Drittel mehr Bewerbungen schreiben, um eine Einladung zu erhalten. Väter haben dagegen die gleichen Chancen, einen Job zu finden, wie kinderlose Männer. „Damit wird das Prinzip der gleichen Jobchancen von Männern und Frauen konterkariert“, sagt Lena Hipp.

Die WZB-Wissenschaftlerin spricht sich daher dafür aus, für den Job nicht relevante Informationen wie Elternschaft, Ehestand oder Religionszugehörigkeit, die in deutschen Bewerbungen häufig angegeben werden, nicht mehr im Lebenslauf aufzuführen.

Eine entsprechende gesetzliche Regelung könnte die Diskriminierung von Müttern und anderen benachteiligten Gruppen verringern.



Quelle: <https://idw-online.de/de/news739590>

## Wiederkäuende Gedankenmacherei

Sie liebt mich, sie liebt mich nicht ... Mit unseren Gedanken verfahren wir gelegentlich wie Kühe mit ihrer Nahrung: Wir würgen sie in Ruhephasen nochmals hoch, um darauf herumzukauen und diese besser verdauen zu können.

Den biologischen Fachbegriff für das Wiederkäuen, **Rumination**, haben klinische Psycholog\*innen als Fachbegriff übernommen. Beim Ruminieren werden Situationen aus der Vergangenheit mehrfach wachgerufen, man brütet über Dinge, die schief gelaufen sind, und denkt lange über eigene Schwächen nach. Aber im Unterschied zur Kuh werden Menschen beim Ruminieren traurig und sie fühlen sich ihren unkontrollierbar erscheinenden Gedanken nahezu ausgeliefert.



Das kann in einem Teufelskreis münden, der das Risiko für die Entwicklung einer **Depression** erhöht und zur Aufrechterhaltung bereits bestehender depressiver Symptome beiträgt.

Wann ist intensives Nachdenken über Probleme eher schädlich und warum? Sowohl die Alltagserfahrung als auch Forschungsergebnisse legen nahe, dass intensives Nachdenken über Probleme natürlich auch zur Lösung dieser Probleme führen kann. **Nur unproduktive Gedankenketten werden als Rumination bezeichnet.** Was aber unterscheidet produktives und unproduktives Nachdenken voneinander? Zum einen kann der Grübel-Inhalt eine Person sehr stark **belasten**. Studien zeigen, dass es dann **unwahrscheinlicher** wird, durch Nachdenken auf konstruktive Lösungen zu kommen.

Negativ sind lange Reflexionen auch dann, wenn sie **bereits in einer traurigen Stimmung beginnen**. Eine neutrale bis positive Stimmung stellt hingegen eher einen Schutz vor den negativen Folgen von Rumination dar.

Die Forschung zeigte auch: Zum Grübeln neigende Menschen merken auf der einen Seite, dass ihnen Grübeln nicht guttut. Andererseits glauben sie an die Effektivität des Grübelns, eventuell weil ihnen andere, effektivere Problemlösestrategien fehlen. In den Anfängen der Ruminationsforschung wurde vor allem **Ablenkung** als Alternative zur Rumination untersucht. Wer bei trauriger Stimmung das Haus verlässt, Zeitung liest oder Freunde trifft, grübelt weniger.

Eine andere Methode, nämlich **Achtsamkeit**, hat sich jedoch in einigen Untersuchungen als noch nachhaltiger als Ablenkung in ihrem Effekt auf die Stimmung erwiesen: Den aktuellen Erlebnisinhalten bewusst werden, im Moment bleiben und nicht zu werten – das ist Achtsamkeit. Eine schwierige Übung, aber wir können sie trainieren wie einen Muskel...

## Automatisch verloren

Neulich bin ich über eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung von 2016 gestolpert. Diese besagt, dass sich **rund 80%** der 16- bis 65-Jährigen in Deutschland schon mindestens einmal an einem **Glücksspiel** beteiligt haben. Die Geschlechter bewegen sich dabei überraschend nahe beieinander: Männer haben mit 82% allerdings etwas häufiger Erfahrungen mit Glücksspielen als Frauen (73%). Etwa ein Zehntel der Menschen in Deutschland spielt regelmäßig um hohe Einsätze: **5% geben zwischen 50 und 100 € pro Monat für Glücksspiele aus, weitere 4% sogar über 100 €.**

**„6 aus 49“ ist das populärste Glücksspiel in Deutschland:** Ca. 57% der 16- bis 65-jährigen Bundesbürgerinnen und -bürger haben dies in ihrem Leben schon einmal gespielt, gefolgt von **Sofortlotterien/ Rubbellosen**. Und jede/r Fünfte hat schon an **Geldspielautomaten** gespielt – die ein besonders hohes Gefährdungspotenzial in sich tragen: Befragt man pathologische Glücksspieler\*innen, welche Glücksspielart am meisten zur Spielsucht beigetragen hat, benennt fast jede(r) zweite Befragte Geldspielautomaten in Spielhallen und Gaststätten. Gemäß der BZgA zeigen **1% der 16-65-Jährigen** in Deutschland Anzeichen einer Glücksspielsucht. Das liest sich auf dem ersten Blick beruhigend niedrig, bedeutet aber, dass bei fast **500.000 Deutschen** das Spielverhalten in einem kritischen Bereich liegt - also entweder als **problematisch** oder schon als **pathologisch, also süchtig** betrachtet werden muss.

Expert\*innen identifizieren die Persönlichkeit des Spielers bzw. der Spielerin, das soziale Umfeld und die Glücksspielart selbst als relevante Risikofaktoren. Der „Einstieg“ in die Spielsucht basiert meist auf positiven, gar euphorischen Anfangserfahrungen mit Glücksspielen. Die Gewinne werden dann häufig nicht mit Zufall, sondern **eigenem Geschick** erklärt - das stärkt das Selbstbewusstsein und die **Risikobereitschaft** im weiteren Spielgeschehen. Die nicht ausbleibenden Verluste führen dann oft dazu, dass immer mehr Geld eingesetzt wird, um die Einbußen auszugleichen...



Im weiteren Verlauf haben die spielsüchtig Erkrankten keine Kontrolle mehr – Beginn und Ende des Spiels können in der sog. „Verzweiflungsphase“ nicht mehr vom Spielenden selbst gesteuert werden. In dieser Phase ist es auch wegen einer möglichen **Suizidgefährdung** dringend erforderlich, Hilfe von außen dazu zu holen.

Beratung und Selbsthilfe sind anonym und kostenlos und auch für einen Freund oder Familienangehörigen zu finden unter: [www.spielsucht-therapie.de/beratungsstellen/](http://www.spielsucht-therapie.de/beratungsstellen/)

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 