

Barbara Voigt / Beate Wagner

Die weibliche Angst

Liebe Barbara Voigt, liebe Beate Wagner, Sie haben ein ganzes Buch über weibliche Angst geschrieben. Inwieweit unterscheidet sich die Angst bei Frauen und Männern?

Beate Wagner: In Bezug auf die Symptome unterscheidet sich Angst nicht zwischen Männern und Frauen. Es gibt aber entscheidende Differenzen in der sogenannten Prävalenz: Bei Frauen treten Ängste doppelt so häufig auf. Auf jeden ängstlichen Mann kommen also zwei ängstliche Frauen. Wir wollten wissen, warum und haben in dem Buch »Die weibliche Angst« die Gründe dafür zusammengetragen.

Gibt es die »typisch weibliche Angst« überhaupt?

Barbara Voigt: Die Symptome der Angst, etwa Herzrasen oder Schwindel sind nicht geschlechtsspezifisch. Das typisch Weibliche der Angst zeigt sich jedoch auf vielen verschiedenen Ebenen. Psychosomatische Beschwerden, also körperliche Auswirkungen der Angst, und begleitende Erkrankungen wie zum Beispiel die Depression, zeigen sich bei Frauen häufiger als bei Männern. Östrogen als weibliches Geschlechtshormon begünstigt angstähnliches Verhalten in nahezu allen Lebensphasen von Frauen. In unserem Buch beschreiben wir auch den Einfluss von Rollenbildern, Social Media und dem Klimawandel auf Frauen und Mädchen. Das Impostor-Syndrom zum Beispiel, also Selbstzweifel trotz beruflicher Erfolge, ist bei Frauen und Männern gleichermaßen vorhanden. Für Frauen zieht das jedoch häufiger Ängste nach sich.

Welche Rolle spielen gesellschaftliche Erwartungen bei der Entstehung von Ängsten bei Frauen?

Beate Wagner: Es gibt immer noch sehr viele spezifische Erwartungen an Mädchen und Frauen, sowohl in der Familie als auch in der Kita, Schule, Uni oder auch später im Beruf. So werden die Leistungen von Mädchen in der Schule oft fehleingeschätzt. Mädchen werden immer noch in Mathe schlechter bewertet, obwohl Studien deutlich zeigen, dass Mädchen das Gehirn ähnlich

nutzen wie Jungs. Eine Zahlenschwäche kann also nichts mit dem Geschlecht zu tun haben. Die Stereotype sind in Deutschland stärker ausgeprägt als im OECD-Durchschnitt. Studien belegen zudem, dass Eltern und Mädchen sich selbst für weniger talentiert halten, Jungs hingegen überschätzen sich oft nachweislich. Im Laufe der Entwicklung passen sich Mädchen stärker an ihre Umwelt an, sie stimmen ihrem Gegenüber eher zu, lassen andere mehr zu Wort kommen, geben klein bei. Auch in der Uni werden Frauen kritischer bewertet und unbewusst oft als weniger leistungsbewusst wahrgenommen. Die Folgen sind signifikant: Frauen trauen sich im Arbeitsleben häufiger weniger zu, begegnen Herausforderungen zögerlich – und verorten sich in Berufen, in denen sie von Beginn an weniger Geld verdienen.

Wer sollte Ihr Buch unbedingt lesen?

Barbara Voigt: Wir haben das Buch für alle Frauen geschrieben, die mit alltäglichen oder krankhaften Ängsten zu tun haben und sich einen neuen Umgang damit wünschen. Das Buch soll ermutigen, sich die eigenen Ängste mit all ihren Facetten und Ursachen genau anzuschauen. Eine neue Perspektive einnehmen zu können, stellt meist schon den ersten Schritt zur Heilung dar.



Barbara Voigt / Beate Wagner

[Die weibliche Angst](#)

Wie Frauen und Mädchen Ängste erleben und bewältigen

Paperback, 256 Seiten

ISBN: 978-3-407-86802-2

EUR 22,00

Ohne Angst können wir nicht überleben. Doch woran liegt es, dass viele Frauen und Mädchen so viele Ängste haben? Und wie können sie damit umgehen und sie loswerden? Die Psychologin Barbara Voigt und die Ärztin und Journalistin Beate Wagner unternehmen anhand von Studien, Berichten von Betroffenen und Erkenntnissen aus Psychologie, Kultur, Gendermedizin und Biologie eine Reise in die Welt von Frauen und Mädchen mit Ängsten. Ihr Buch bietet viele praktische Erkenntnisse, wie Ängste durch Selbsthilfe sowie mit medizinischer und therapeutischer Hilfe angenommen, gelindert oder überwunden werden können.