

Lob

für berufstätige Mütter und Väter

Andrea Och *„Macht bedeutet Gestaltungsfreiheit“*

Beruf

*Sprengsatz unterm
Küchentisch*

Karriere

*Vätternetzwerk
bei Axel Springer*

Ich

*Männer und
ihre neue Rolle*



Dossier:
*Vereinbarkeit
und Schule*

www.lob-magazin.de

lob

Nr. 4
August/September/Oktober 2012
D € 3,80
www.lob-magazin.de

NEU:
Thema
Pflege

für berufstätige Mütter und Väter

Hannelore Kraft
„Beide Elternteile müssen an einem Strang ziehen.“

Karriere
Sabbatical

Kinder
Von leisen und lauten Kindern

Ich
Ich kann nicht immer für dich da sein.

Dossier:
Elternzeit

E-Paper Abo

Bitte schicken Sie den ausgefüllten Coupon an:

Lob Verlag UG
Rannenbergring 82
63755 Alzenau

Oder bestellen Sie das Abo bequem im Internet unter www.lob-magazin.de

VERTRAUENSGARANTIE:

Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen widerrufen kann. Es genügt eine einfache Mitteilung an Lob Verlag UG, Rannenbergring 82, 63755 Alzenau.



- Ja, ich bestelle LOB gleich für ein Jahr zum Vorzugspreis von zur Zeit € 15,00.** Nach dem ersten Jahr kann ich die Lieferung jederzeit schriftlich kündigen (Lob Verlag UG, Rannenbergring 82, 63755 Alzenau). Das Geld für bezahlte und nicht gelieferte Ausgaben erhalte ich zurück. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und Zustellkosten. Die gesamten Preise gelten nur innerhalb Deutschlands. Auslandspreise auf Anfrage.

Vorname / Name

Straße / Hausnummer

PLZ / Wohnort

Telefon

E-Mail

ABO
für berufstätige
Mütter
und Väter

4x
lob

für 15,00 Euro!

Widerrufsrecht: Die Bestellung kann ich innerhalb der folgenden zwei Wochen ohne Begründung beim Lob Verlag UG, Rannenbergring 82, 63755 Alzenau in Textform (z.B. Brief oder E-Mail) widerrufen. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.



Dr. Lydia Hilberer

Nicole Beste-Fopma

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Familienfreundlichkeit ist wichtig – darüber sind sich Deutschlands Arbeitnehmer und Arbeitgeber einig. Doch wann ist ein Unternehmen familienfreundlich?

Laut unserer LOB Leserumfrage 2014 sind es vor allem flexible Arbeitszeiten, Homeoffice und Kinderbetreuung, die einen familienfreundlichen Arbeitgeber ausmachen. Das ist nicht neu.

Frappierend sind aber die Kommentare der rund 400 Leserinnen und Leser, die an der Umfrage teilgenommen haben. Da gibt es zwar Homeoffice, aber die Kriterien sind völlig unklar. Oder es existieren zahlreiche familienfreundliche Angebote, aber es wird nicht gerne gesehen, sie in Anspruch zu nehmen.

Es gibt also noch viel zu tun in punkto Familienfreundlichkeit. Bleiben wir dran!

Eine gute, spannende und anregende Lektüre wünschen Ihnen

„Im Idealen kommt alles auf die *élans*, im Realen auf die Beharrlichkeit an.“

Johann Wolfgang von Goethe

Nicole Beste-Fopma und Dr. Lydia Hilberer



Lust auf Macht



Karriere

- 6 LOB inside
- 8 So machen sie das:
Gabi und Amelie
- 10 Vereinbarkeit morgens
- 14 Vereinbarkeit mittags
- 20 Vereinbarkeit abends
- 24 Vereinbarkeit Wochenende
- ➔ 32 Im Interview: Andrea Och
- 36 Firmenportrait: Väternetzwerk
bei Axel Springer



- 40 Sprengsatz unterm Küchentisch
- 45 Fünf Gründe für Arbeitgeber,
familienfreundlich zu sein



Vater-Kind-Kur



Kinder

- 47 Buchtipp
- 48 Blockaden im Mund



- ➔ 52 Entspannung statt Alltagsstress



Pimp my Date

Ich

- 61 Buchtipps
- 62 So macht sie das:
Karin Weigt
- 64 So macht er das:
Eddie Leo Schruff
- ➔ 66 Pimp my Date
- ➔ 70 Väter und ihre neue Rolle
- 74 Rezepte



Vereinbarkeit mit Schulkindern

Dossier

- ➔ 54 Vereinbarkeit und Schule

-
- 3 Editorial
 - 4 Inhalt
 - 60 Kolumne:
Hans Georg Nelles
 - 61 Weiterführende Literatur
 - 78 Kolumne:
Ramona Jakob
 - 79 Vorschau 03/2014 und Impressum



Unsere Herausgeberin moderiert Karriere-Talk auf der women&work

Am 24. Mai 2014 ist es wieder soweit. Die women&work in Bonn findet statt. Dieses Mal mit drei interessanten Karriere-Talks - moderierte Gesprächsrunden - zu insgesamt drei unterschiedlichen Themen:

Erfolgreich in Männerwelten
MINT-Frauen sorgen für frischen Wind

Vom Einstieg zum Aufstieg
Erfolgreiche Frauen verraten ihre Strategien

Karriereturbo Kind
Frauen berichten vom erfolgreichen Wiedereinstieg

Gesprächspartnerinnen sind Frauen aus unterschiedlichen Unternehmen, die zu den jeweiligen Themen aus persönlicher Perspektive berichten, eigene Erfahrungen und Tipps weitergeben und erzählen, welche Unterstützung ihnen an der ein oder anderen Stelle der jetzige Arbeitgeber gegeben hat.



Der Karriere-Talk Karriereturbo Kind

Noch herrscht in vielen Köpfen das Denken vor, Erziehung sei Frauensache und die modernen Paare, die Beruf und Familie kombinieren wollen oder müssen, leisten in vielen kleinen und manch größeren Bereichen noch Pionierarbeit. Zu oft stehen mangelnde Kinderbetreuungsmöglichkeiten oder nicht verhandelbare Präsenzzeiten einer erfolgreichen

Vereinbarkeit im Weg. Doch die Zeiten ändern sich. In diesem Karriere-Talk berichten Mütter, wie sie den Wiedereinstieg geschafft und wie ihre Arbeitgeber sie auf diesem Weg unterstützt haben.

Lernen Sie von Frauen aus folgenden Unternehmen: Continental, Sirona, Sparkasse KölnBonn, Deutsche Telekom, Perspektive Wiedereinstieg, Bundesrechnungshof

inside

Familienorientierung als Anspruch

Am 26. und 27. Mai werden in Hannover im Rahmen der Tagung „Familienorientierung als Anspruch“ die ersten Universitäten die Charta „Familie in der Hochschule“ als Selbstverpflichtung unterzeichnen. Hochschulen und außeruniversitäre Einrichtungen, die bereits familienorientiert arbeiten oder ihre Strategie danach ausrichten wollen, signalisieren auf diese Weise öffentlichkeitswirksam ihr Bewusstsein für die gesellschaftliche Verantwortung als Bildungs- und Lebensorte, an denen die Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Wissenschaft mit Familienaufgaben gelebt wird und selbstverständlich ist.

Entwickelt wurde die Charta zur Thematik Vereinbarkeit von Familienaufgaben mit Studium, Lehre, Forschung und wissenschaftsunterstützenden Tätigkeiten an deutschen Hochschulen von den zwölf Hochschulen des Best Practice-Club „Familie in der Hochschule“.

Unsere Herausgeberin Nicole Beste-Fopma ist Teilnehmerin der Podiumsdiskussion „Mit der Charta in die Umsetzung“.

CHE
Centrum für
Hochschulentwicklung

aufgeschnappt

... auf den 7. Ludwigshafener Personalergesprächen
„Personalarbeit wird bunter“.

Laut Prof. Dr. Christian Scholz von der Uni Saarbrücken möchte die Generation Z

- keine flexiblen, sondern feste Arbeitszeiten.
- kein Homeoffice, sondern einen eigenen Schreibtisch im Büro.
- eine strikte Trennung von Berufs- und Privatleben.

LOB unterwegs

06./07. Mai in Hamburg
PERSONAL Nord
www.personal-nord.com

20./21. Mai in Stuttgart
PERSONAL Süd
www.personal-sued.com

24. Mai in Bonn
women&work
www.womenandwork.de

Besuchen Sie uns an unserem Stand!

Wie familienfreundlich sind Deutschlands Arbeitgeber wirklich?

LOB Leserumfrage Teil 1, 2014

Flexible Arbeitszeiten sind für berufstätige Mütter und Väter die wichtigste Voraussetzung, um Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen. Arbeitgeber, die ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bei der freien Zeiteinteilung entgegenkommen, gelten daher bei 98 Prozent der von LOB befragten Eltern als familienfreundlich. Dies ergab der erste Teil unserer

Leserumfrage vom März 2014, an der knapp 400 LOB Leserinnen und Leser online teilgenommen haben.

Weitere spannende Ergebnisse: Kolleginnen und Kollegen scheinen mehr Verständnis für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu haben, als die Vorgesetzten, und es gibt mittlerweile viele Führungskräfte, die in Elternzeit gehen.

Wie verhalten sich die Führungskräfte in Bezug auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf?

Wird bei eg. Besprechungen Rücksicht auf eg. Kitazeiten genommen?

Werden Väter aktiv dazu aufgefordert, in Elternzeit zu gehen?

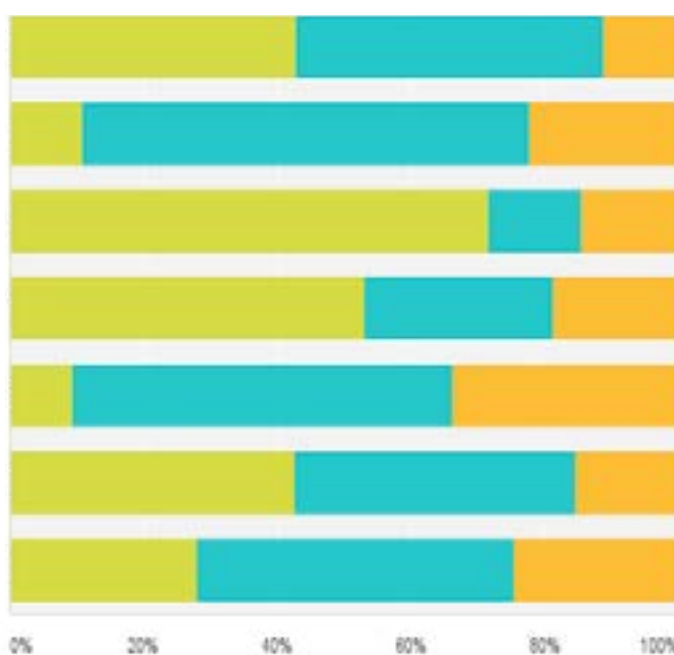
Haben Vorgesetzte Verständnis, wenn das Kind krank ist?

Hat die Tatsache, dass Sie vereinbaren, Auswirkungen auf Ihre berufliche Entwicklung?

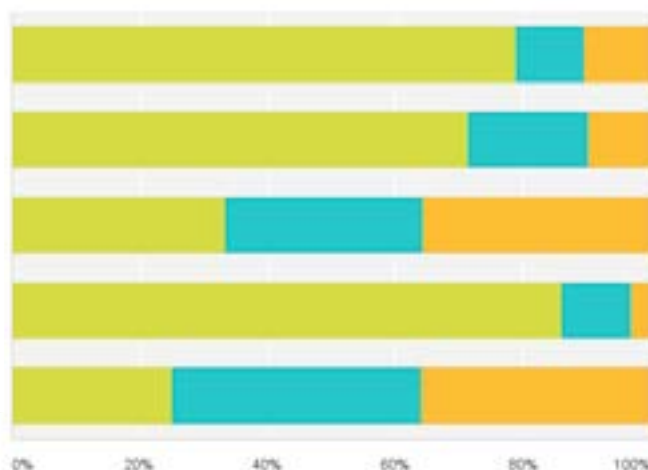
Sind die Auswirkungen positiv?

Gibt es Führungskräfte, die Elternzeit nehmen?

Hat das Thema „Vereinbarkeit“ bei der Geschäftsleitung einen hohen Stellenwert?



Wie verhalten sich die Kolleginnen und Kollegen in Bezug auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf?



Haben die Kollegen/innen Verständnis, wenn das Kind krank ist?

Haben sie Verständnis, wenn Sie früher gehen müssen, um den Nachwuchs von der Betreuung abzuholen?

Wird mit dem Thema „Pflege“ unter Kollegen/innen offen umgegangen?

Wird bei der Urlaubsplanung Rücksicht genommen auf Schulferien etc.?

Fühlen sich Ihre Kollegen/innen ohne Kinder benachteiligt?

Sie: Gabi (36)

Kinder: Amelie (11)

Weniger ist mehr

Wer ist bei Ihnen die „Herrscherin“ über den Kalender?

In zunehmendem Maße übernimmt Amelie die Terminplanung.

Wie regeln Sie die Betreuung?

Die Nachmittagsbetreuung findet in der Schule statt. Bei den Bring- bzw. Abholfahrten für Sportaktivitäten wechsele ich mich mit befreundeten Müttern ab. Außerdem haben wir „Babysitter“.

Wie ist bei Ihnen die Hausarbeit verteilt?

90 Prozent erledige ich, den Rest Amelie. Aber in den Ferien und an Wochenenden übernimmt meine Tochter mehr Aufgaben als während der Schulzeit.

Wann ist bei Ihnen „Schicht im Schacht“?

Während der Schulzeit zwischen acht und neun Uhr abends, in den Ferien später.

Wann haben Sie Zeit füreinander?

Unter der Woche fahren wir morgens gemeinsam mit dem Fahrrad zur Schule. Da haben wir ungestörte Zeit, uns zu unterhalten. Manchmal sitzen wir auch nachmittags zwischen Schule und Sport-/Musikkurs oder abends zusammen. Aktivitäten verschieben wir meist aufs Wochenende. Amelie ist jedes zweite Wochenende bei mir.

Wann hat jede Zeit für sich?

Amelie: Ich verschwinde gerne mal mit einem Buch. Oder ich spiele Klavier. Am Wochenende und im Urlaub lese ich morgens gerne im Bett. Auch tagsüber habe ich immer wieder Zeit zum Abhängen.

Gabi: Ich habe tagsüber immer mal wieder zwischen Kundenterminen Zeit für mich. Außerdem habe ich

jedes zweite Wochenende kinderfrei und kann es für mich nutzen, sofern keine Fortbildung stattfindet.

Wie würden Sie Ihren Erziehungsstil bezeichnen?

Als ein aufmerksamer, liebevoller, offener und respektvoller Umgang miteinander. Ich versuche immer, die aktuellen Bedürfnisse meiner Tochter zu erkennen und möglichst zu befriedigen.

Wie profitiert Ihr Kind davon, dass Sie berufstätig sind?

Amelie erlebt, dass der Beruf, den Ihre Eltern gewählt haben, sehr viel Spaß und Freude bereiten kann. Er gibt Erfüllung und bedeutet ständiges Dazulernen. Außerdem lernt sie, dass Herausforderungen mal schwieriger, mal weniger schwierig zu meistern sind, und sie bekommt mit, dass das Leben aus mehr Bereichen als Familie, Schule, Freunde und Nachmittagsaktivitäten besteht. Persönlich profitiert sie dadurch, dass sie mehr und mehr selbstständig wird und zunehmend Verantwortung im Alltag übernimmt. Das stärkt auch ihr Selbstbewusstsein und ihr Selbstwertgefühl. Im Vergleich zu angestellten Eltern bin ich durch meine Selbstständigkeit flexibler und kann es einrichten, dass ich auch tagsüber zwischendurch mal da sein kann.

Was würden Sie anderen Eltern empfehlen, die Beruf und Familie vereinbaren wollen?

Den anderen beobachten, fragen, zuhören, eigene Bedürfnisse bzw. Anliegen mitteilen, gemeinsam den Alltag planen und organisieren. Wichtig ist die gemeinsame Zeit zum Spielen, Reden und für bewusst geplante Unternehmungen. Auch Alltagsaufgaben kann man gemeinsam erledigen und Verantwortung für kleine Bereiche auf das Kind übertragen. Vor allem aber: Nicht zu viele Aktivitäten/Aufgaben in einen Tag packen - less is more.





Kindermöbel- Verleih

Warum alles kaufen, wenn man es leihen kann? Bei Minimo können Sie hochwertigen Babybedarf für die ersten Lebensmonate mieten.

www.minino-online.de

Berufstätige Frauen
arbeiten täglich

2,8 Std.
im Haushalt.

Männer

0,8 Std.

Q: Studie des Rheinisch-Westfälischen Instituts für Wirtschaftsforschung (RWI) in Essen zusammen mit der Bergischen Universität Wuppertal, 2014

Vereinbarkeit

morgens

Eingewöhnung bei der Tagesmutter



Jörg Mielczarek, Buchautor und Initiator der jährlichen Kindertagespflegetage, begleitet in seinem neuen Buch seinen Sohn durch die Eingewöhnungsphase bei der Tagesmutter. Für LOB fasst er die zehn wichtigsten Tipps zusammen:

1. Erziehungsstil, Vertragsinhalte etc. vorher klären.
2. Große private Veränderungen in der Eingewöhnungsphase meiden.
3. Großer Abstand zu den nächsten Ferien.
4. Bei Schnupfen etc. die Eingewöhnungsphase verschieben.
5. Feste Abschieds- und Wiedersehensrituale einführen.
6. Feste Rituale auch bei der Tagespflegeperson: z.B. eigener Jackenhaken, eigener Hochstuhl und Sitzplatz bei Tisch.
7. Das Kind sollte immer von derselben Person zur Tagespflegeperson gebracht werden.
8. Die Tagespflegeperson bitten, während der Eingewöhnung keine Schnuppertermine oder sonstige Besuche zu planen.
9. Lieblingsspielzeug oder Kuscheltier mitnehmen.
10. Wenn das Einschlafen schwer fällt – den eigenen Buggy mitnehmen. Das Kind kann nach dem Einschlafen in das noch fremde Bettchen getragen werden.

smutter



1 von
10 Ratgebern
gewinnen



Wir verlosen zehn Bücher von Jörg Mielczarek. Schicken Sie bis zum 01.05.2014 eine E-Mail mit dem Stichwort „Eingewöhnung“ an: verlosung@lob-magazin.de

Raus aus den Federn

Am Wochenende klettern sie schon um sieben Uhr aus dem Bett, aber unter der Woche muss man sie regelmäßig wach rütteln. Reiner Trotz? Diplom-Psychologin Doris Heueck-Mauß sieht das anders. Eltern sollten genau herausfinden, warum ein Kind morgens nicht aufstehen möchte. Viele Kinder sind einfach nur müde, weil sie den Abend zuvor zu spät ins Bett gekommen sind. Hier liegt es an den Eltern, den Tagesablauf umzustellen oder ihr Kind am Morgen positiv zu bestärken. Schimpfen hilft definitiv nicht. „Will das Kind erst seit ein paar Tagen nicht aufstehen, könnte ein Vorfall im Kindergarten dahinter stecken, und es hat keine Lust dorthin zu gehen“, weiß Heueck-Mauß. „Vielleicht will es auch, dass Mama noch mit ihm schmust, da diese die letzten Tage so viel beruflich weg war und es nicht zu Bett bringen konnte. Die Aufmerksamkeit und damit Zuwendung holt es sich jetzt am Morgen.“ Am besten sei es, abends mit dem Kind über Vorkommnisse im Kindergarten oder in der Familie zu sprechen und sich gemeinsam mit dem Kind ein Aufstehritual zu überlegen.

Quelle: Stressfreie Vorschuljahre von Doris Heueck-Mauß



Frühstücks-
brettchen
gewinnen

Holz trifft LEGO®

Für kleine Morgenmuffel gibt es vom Hamburger Design Label BLOQform jetzt Frühstücksbretter mit Steckflächen für LEGO®-Steine und -Figuren.

www.de.dawanda.com

Gewinnen Sie eines von zwei Frühstücksbrettchen!

Schicken Sie bis zum 01.05.2014 eine E-Mail mit dem Stichwort „Holz trifft LEGO“ an:

verlosung@lob-magazin.de





Wenn Kinder allein zur Schule gehen

Das erste Schulhalbjahr ist rum. Viele Erstklässler sind bis jetzt von ihren Eltern zur Schule begleitet worden oder teilen sich den Weg mit Klassenkameraden. Wenn Kinder darauf drängen, alleine zur Schule und nach Hause gehen zu wollen, so ist das für viele Eltern keine leichte Entscheidung. Wenn der Weg ungefährlich ist und die Kinder ihn oft genug geübt haben, spricht jedoch nichts dagegen.

Hier sind einige Tipps, damit Ihr Kind heil ankommt:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind früh genug aus dem Haus geht. Ist es unter Zeitdruck, achtet es weniger auf den Verkehr.
- Das Überqueren von Straßen ist nur an sicheren und übersichtlichen Stellen, also an Zebrastreifen und Ampeln erlaubt.
- Auch an Ampeln müssen die Kinder auf abbiegende Fahrzeuge achten.
- Grundsätzlich sollen Kinder nur auf Bürgersteigen oder Wegen für Fußgänger gehen und auf diesen innen, nicht zu weit am Straßenrand.
- Reden Sie mit Ihrem Kind darüber, wie es reagiert, wenn es von fremden Leuten angesprochen wird und stellen Sie klare Regeln auf, z.B. niemals zu fremden Menschen ins Auto steigen, die Adresse nicht preisgeben.



Vereinbarkeit mittags

Neue Plattform für Jobsharer *Tandemploy*

Eine Stelle zu zweit teilen – viele würden gerne mit Jobsharing ihren Teilzeit-Wunsch realisieren. Doch wie und wo findet man seine zweite Hälfte? Und den Arbeitgeber, der sich auf Jobsharing einlässt? Die neue Online-Plattform www.tandemploy.com will das erfolgreiche Zustandekommen von Jobsharing-Arbeitsverhältnissen so einfach und wahrscheinlich wie möglich machen. Interessierte Arbeitnehmer finden hier ihr passendes Pendant zum Teilen eines Jobs und treffen auf Unternehmen, die Jobsharing offen gegenüberstehen. Interessierte Unternehmen können in Kürze Flagge zeigen, Stellen im Jobsharing-Modell ausschreiben und gezielt auf Jobsharer und bereits bestehende Jobsharer-Tandems zugehen. Die Plattform befindet sich in der Beta-Phase und ist daher noch im Aufbau. Vorbeischaun lohnt sich aber jetzt schon: Jobsharer und Arbeitgeber werden mit Leitfäden, Templates, Help-Kits und einem Netzwerk aus spezialisierten Beratern und Coaches unterstützt. Erkenntnisse und Erfahrungen zum Jobsharing, die das Team beim Aufbau von Tandemploy sammelt, stehen in ihrem Blog zweiteilen.de.

TANDEMPLOY
working towards a better world

MuttermilchBörse

Die erste Muttermilch-Börse Deutschlands ist ab sofort online. Mit umfangreichen Infos rund ums Stillen, Abpumpen, Lager und Versand, Ernährung und Hygiene. Jetzt können Mütter Muttermilch lokal und bundesweit kaufen, verkaufen oder verschenken. Eine Kooperation mit dem Institut für Milchuntersuchung (IfM) ermöglicht zuverlässige Qualitätsprüfungen. www.muttermilch-boerse.de



Notprogramm gegen Stress

„Shit happens“ – manchmal reicht dieser Satz aus, um im Job einen kühlen Kopf zu bewahren. Wenn nicht, dann probieren Sie es mit den Entspannungstipps vom Office-Yoga-Experten Sébastien Martin:

- 1** Halten Sie einen Moment inne.
- 2** Spontane Reaktionen können ein Fehler sein. Dazu ist morgen noch Zeit.
- 3** Nehmen Sie nur wahr und bewerten Sie nichts. Registrieren Sie Ihren Ärger und Ihre Wut, ohne zu reagieren.

§ Kennen Sie Ihr Recht?



Über das Gehalt spricht man nicht – oder doch?

Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gehen davon aus, dass sie über die Höhe ihres Verdienstes nicht sprechen dürfen. Das LAG Mecklenburg-Vorpommern entschied am 21.10.2009 (2 Sa 183/09): Dem ist nicht so.

Ein Arbeitnehmer, der gegenüber seinen Kollegen seinen Nettolohn erwähnt hatte, gewann sowohl vor dem Arbeits- als auch dem Landesarbeitsgericht. Trotz folgender Klausel: „Der Arbeitnehmer verpflichtet sich, die Höhe der Bezüge vertraulich zu behandeln, im Interesse des Arbeitsfriedens auch gegenüber anderen Firmenangehörigen.“

Das LAG hatte entschieden, dass die Klausel im Arbeitsvertrag unwirksam ist. Der Arbeitnehmer kann somit nicht gegen vertragliche Pflichten verstoßen haben. Ein Arbeitsvertrag wird wie Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) behandelt. In den AGB dürfen Vertragspartner nicht unangemessen benachteiligt werden. Da sich der Arbeitgeber bei der Lohngestaltung an den Gleichbehandlungsgrundsatz halten muss, muss er dem Arbeitnehmer die Möglichkeit geben, zu prüfen, ob der Gleichbehandlungsgrundsatz eingehalten wird. Das kann der Arbeitnehmer aber nur, wenn er Kollegen nach deren Lohnhöhe fragen kann und gleichzeitig seine eigene Lohnhöhe preisgeben darf. Des Weiteren, so das LAG Mecklenburg-Vorpommern, ist die Koalitionsfreiheit (Art. 9 Abs. 3 GG) durch die Klausel betroffen. Hielte sich der Arbeitnehmer nämlich an das Verschwiegenheitsgebot, könnte die Gewerkschaft die Lohnhöhe und somit die Lohnstruktur nicht erfahren. Sinnvolle Arbeitskämpfe seien so nicht möglich.

Zwei Dinge werden anhand des Urteils deutlich:

Zum einen, dass sich der Arbeitgeber bei der Lohngestaltung an den Gleichbehandlungsgrundsatz halten muss. Er darf also nicht einzelne zu einer Gruppe gehörende Arbeitnehmer anders behandeln als den Rest der Gruppe.

Zum anderen, dass man beim Plaudern übers Gehalt zumindest keine arbeitsrechtlichen Konsequenzen fürchten muss.

4 Atmen Sie bewusst ruhig und gleichmäßig. Konzentrieren Sie sich für eine tiefe Ein- und Ausatmung nur auf Ihren Atem - egal, was Ihr Gegenüber gerade tut oder sagt.

5 Wenn genügend Zeit ist, stellen Sie sich folgende Fragen und vertrauen Sie Ihrem spontanen Impuls:
 Was verursacht den inneren Stress?
 Warum gebe ich diesem Stressor so viel Macht?
 Worauf kommt es in dieser Situation wirklich an?
 Was ist das Wesentliche?
 Wie würde eine Lösung zum Wohle aller aussehen?
 (Quelle: Office Yoga von Sébastien Martin)



Dr. Sandra Fläming,
 Fachanwältin für Arbeitsrecht,
 Stuttgart
www.kanzlei-flaeming.de

A photograph of a red mug filled with coffee on a wooden table. Next to the mug is a spiral-bound notebook with text written on it. A silver pen lies on the notebook. The text on the notebook discusses dementia care in Germany and provides contact information for Eva-Maria Popp.

Nimm dir Zeit!

Derzeit gibt es in Deutschland 1.400.000 demenziell veränderte Menschen, von denen 80 Prozent zuhause gepflegt werden. Viele Arbeitnehmer müssen also Pflege und Beruf unter einen Hut bringen. Während die Belastung berufstätiger Eltern mit zunehmendem Alter der Kinder permanent abnimmt, wird die Aufgabe der pflegenden Angehörigen mit Voranschreiten der Demenz immer anspruchsvoller. Sind Sie davon betroffen? Dann sollten Sie trotz Doppelbelastung auf das eigene Wohl achten und regelmäßig Auszeiten von der Pflege nehmen.

Dafür gibt es von der Krankenkasse Betreuungsleistungen. Unabhängig von Pflegestufe und Pflegegeld haben Sie Anspruch auf Betreuungsleistungen bis zu 200 Euro im Monat, die Sie bei einem Pflegedienst einlösen können.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

Eva-Maria Popp
Dipl. Pädagogin Univ.

www.basic-erfolgsmanagement.de

Der Weg zum Traumjob

Oberste Regel für die erfolgreiche Bewerbung ist, sich realistische Jobs auszusuchen. Wer in der mittleren Führungsebene gearbeitet und wegen der Familie mehrere Jahre pausiert hat, kann nur selten nahtlos an die alte Position anknüpfen.

Sind passende Stellen ausgeschrieben, sollte man sich auf jeden Fall melden. Vielleicht wird ein neuer Bereich aufgebaut und man kann in einer anderen Position einsteigen. Will man langfristig auf die alten Karriereleise zurück, sollte man dies immer deutlich machen.

Auch wer sich grundsätzlich neu orientieren möchte, sollte proaktiv Chancen wahrnehmen, rät Personalberaterin Simone Lasser von rarecompany. „Bewerben Sie sich nicht bei Hinz und Kunz, sondern immer gezielt. Schauen Sie, welche Stelle in Ihre Richtung geht und haben Sie im Blick, wo Sie hinwollen. Selten findet man von heute auf

morgen den Traumjob. Aber man muss sich auf den Weg machen. Das macht um so mehr Spaß, desto mehr man sich diesen Weg selbst gestaltet.“

Nicht vergessen sollte man außerdem, was man hinsichtlich der Arbeitszeit leisten kann und möchte. Darüber sollte man sich vor der Bewerbung im Klaren sein. Ob Sie Ihren Teilzeitwunsch bereits ins Anschreiben aufnehmen oder die Möglichkeit von Teilzeit erst im Vorstellungsgespräch erörtern, überlassen Sie am besten Ihrem Bauchgefühl. Eine richtige Vorgehensweise gibt es nicht. Wichtig ist lediglich, die mögliche Höhe der Stundenzahl – anteilig am Vollzeitjob – parat zu haben, also zum Beispiel 50 Prozent, 70 Prozent oder 75 Prozent. Eine passende Formulierung fürs Anschreiben wäre: "Sollte die ausgeschriebene Stelle in Teilzeit mit 75 Prozent besetzbar sein, wäre ich auch hieran interessiert.“





WoMenPower 2014

11. April 2014, in Hannover

Mit mehr als 1.300 Teilnehmer/innen ist WoMenPower das erfolgreichste deutsche Kongressangebot zu arbeitspolitischen Themen und Karrierefragen für hoch engagierte Frauen und Männer. Der Fachkongress vermittelt seit 2004 praxisnah Informationen für alle Berufsphasen: vom Berufseinstieg bis zur Karriereförderung.

Schwerpunktthemen dieses Jahr beim Kongress sind: Netzwerke, Integration und Neues Lernen.

www.womenpower-kongress.de

Kindertagespflegetage

24. und 25. Mai 2014, in Bonn

Unter dem Motto „die Laufstall-Universität“, lädt der Veranstalter der Kindertagespflegetage dieses Jahr zu elf spannenden Vorträgen rund um das Thema Kindertagespflege ein – angefangen bei Steuern und Recht über Betreuungspraxis und Pädagogik bis hin zu Spezialthemen wie Inklusion oder Lebensmittelallergien.

www.laufstall.de/tagespflegetage

women&work

24. Mai 2014, in Bonn

Die women&work ist das Highlight des Jahres für Frauen auf Jobsuche. Über 80 Unternehmen präsentieren sich auf Deutschlands größter Frauenkarrieremesse. Zudem gibt es ein umfangreiches Kongress-Programm und Vier-Augen-Gespräche mit Experten rund um das Thema Karriere. Parallel zur women&work findet das Jahrestreffen weiblicher Führungskräfte statt. Deutschlands Führungsfrauen haben hier die Möglichkeit, sich auszutauschen und in Workshops zu aktuellen Management-Themen weiter zu bilden

www.womenandwork.de

2. Deutscher Diversity-Tag

3. Juni 2014, bundesweit

Von München bis Hamburg, von Berlin bis Dortmund – unter dem Motto „Vielfalt unternehmen“ findet bundesweit der 2. Deutsche Diversity-Tag statt. Die weit über 300 Aktionen an verschiedenen Orten in Deutschland werden online dokumentiert. Unternehmen und Organisationen können eigene Aktionen noch jederzeit online einreichen.

www.charta-der-vielfalt.de

PERSONAL2014

Fachmessen für Personalmanagement

Insgesamt über 500 Aussteller
250 Vorträge | 7 Keynotes
mehr als 8.000 Fachbesucher

06.-07. Mai 2014
CCH Hamburg

20.-21. Mai 2014
Messe Stuttgart

Twitter:
#Pnord14

Twitter:
#Psued14

people performance technology

KEYNOTES 2014



Nord Süd

Jaqueline Groher
Expertin für Selbstführung,
Unternehmerin und Autorin
präsentiert von
Speakers Excellence

**Führung 2030: Trends,
Tipps und Thesen**



Nord Süd

Andreas Buhr
Präsident der German
Speakers Association, Experte
für Führung und Vertrieb
präsentiert von
German Speakers Association

**Recruiting 3.0 – die
besten Köpfe gewinnen**



Nord Süd

Rolf Schmiel
Diplom-Psychologe,
Motivationstrainer
und Redner
präsentiert von
Speakers Excellence

**Wachsen oder Weinen – die dunklen
Geheimnisse der Leistungselite**



Nord

Frank Kohl-Boas
Head of HR DACH &
Nordics & Benelux,
Google Germany GmbH
präsentiert von
HR-RoundTable

**New Work mit HR: Mitarbeiter-
orientierte Personalarbeit bei
Google**



Süd

Dr. Rupert Felder
Senior Vice President
Global HR, Heidelberger
Druckmaschinen AG
präsentiert von
HR-RoundTable

**Restrukturierung und
Retention: Wertbeitrag von HR
im betrieblichen „Hurrikan“**



Süd

**Prof. Dr.
Dieter Frey**
Leiter des LMU Centers
für Leadership & People
Management

**Durch Ethikorientierte Führung zum
Erfolg: Von Immanuel Kant, Karl
Popper und Hans Jonas lernen**



Süd

Doreen Molnár
Referat Zukunftsgerechte Gestaltung
der Arbeitswelt, Bundesministerium für
Arbeit und Soziales

**Mehr Aufgaben, weniger Budget:
Personal-Strategien für eine
Verwaltung der Zukunft**

**Keynotes und Vorträge im
Eintrittspreis enthalten!**

Für Geschäftsführer, Personalentscheider und Personalexperten, sowie Trainer, Coaches und Führungskräfte

In Stuttgart zeitgleich und im Preis inbegriffen
**CORPORATE
HEALTH
CONVENTION**
4. europäische Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie

Mit freundlicher Unterstützung von

HRM.de

Netzwerken Sie mit uns!



Medienpartner

Arbeit und
Arbeitsrecht

Rechtswort
Übersetzer

personalmagazin

Personalwirtschaft

Management
Ökonomie

Wirtschaft
und Technologie

Sparen Sie 40%
bei Online-Registrierung!

www.personal-messe.de

Vereinbarkeit abends

Wenn Geschwister streiten

Geschwister sind manchmal unzertrennlich. Manchmal bekommen sie sich jedoch heftig in die Haare. Das ist kein Wunder, denn sie konkurrieren täglich um die Liebe und die Aufmerksamkeit der Eltern. Ruhig Blut bewahren und Wegbereiter sein - diese Maximen helfen in solchen Situationen. Hier sind einige Regeln für die häusliche Deeskalation:

1. Lassen Sie die Kinder ihre Konflikte selbst lösen.
2. Greifen Sie nur ein, wenn es nicht anders geht. Trennen Sie die Streithähne, werden Sie aber nicht parteiisch.
3. Bevorzugen Sie kein Kind offensichtlich, auch wenn Sie in Gedanken unterschiedliche Sympathien haben. Achten Sie auf Ihren Partner. Konflikte sind häufig unausgesprochene Bedürfnisse nach Nähe, Intimität und Unterstützung.
4. Erkennen Sie die Auslöser für vermeidbare Konflikte und beugen Sie vor.
5. Hegeln Sie das „Gute“ und jäten Sie das „Schlechte“.
6. Seien Sie ein gutes Modell für eine faire Konfliktlösung

Immer nur nachgeben ist Feigheit!
Nie nachgeben ist Sturheit!
Nicht reden ist Dummheit!
Nicht handeln ist Bequemlichkeit!

(Quelle: Doris Heueck-Mauß: So rede ich richtig mit meinem Kind)



NACHTISCH

mal musikalisch



„Es gibt musikalisch nichts, wovor Kindermusik zurückschrecken muss“, so DJ Pauli, Bandmitglied des Hamburger Trios „Meine Freunde“. Nach seiner Erfahrung gehen Kinder umso mehr mit, je erwachsener der Sound ist. Gleichfalls rappig kommt der Titelsong der neuen CD „Nachtisch“ daher, das jedes Schleckermaul auf den Geschmack bringt und Balsam für geplagte Elternohren ist. Die Buchstaben „L“, „F“ und „P“ auf den Kinderlätzen stehen übrigens für Lukas Nimscheck, bekannt aus dem Tigerenten-Club, Florian Sump, Ex-Drummer von ECHT, und Markus Pauli alias DJ Pauli von Fettes Brot. Den Appetizer zur CD gibt's auf www.youtube.com



LOB verlost außerdem zwei CDs an die Leserinnen und Leser. Einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Nachtisch“ an verlosung@lob-magazin.de schreiben.

Nachtisch - unterwegs

19.04.2014 Wiesbaden
21.04.2014 Hamburg
21.04.2014 Hamburg
03.05.2014 Flensburg
04.05.2014 Karlsruhe
18.05.2014 Köln

24.05.2014 Berlin
25.05.2014 Leipzig
31.05.2014 Duisburg
01.06.2014 München
08.06.2014 Hamm
03.07.2014 Dresden



Erreichbarkeit am Abend

7 Tage mal 24 Stunden für den Arbeitgeber erreichbar sein – mit Smartphone und Internet ist das möglich. Für manche gehört das auch zum ganz normalen Berufsalltag. Seit der VW-Initiative im vorletzten Jahr gehen immer mehr Konzerne konsequent dagegen vor. Schließlich kann die dauerhafte Erreichbarkeit auf die Gesundheit schlagen – und teuer werden. VW schaltet punkt 22 Uhr den Mailserver ab. Bei der Telekom sind Mitarbeiter nicht verpflichtet, am Feierabend, am Wochenende und während des Urlaubs E-Mails zu lesen. Daimler löscht automatisch alle E-Mail-Korrespondenz, die während des Urlaubs eintrifft. Bei BMW kann jeder Mitarbeiter mit dem Vorgesetzten individuelle Zeiten für die Erreichbarkeit festlegen. Dienstmails, Internet-recherchen und Telefonate in der Freizeit werden im Stundenkonto erfasst. Wer sonntagsabends schnell die E-Mails checkt, erarbeitet damit eine Überstunde, die abgefeiert werden kann.

Jetzt ist Feierabend! 5 Tipps zum Abschalten

1. Computer aus, kurz innehalten, tief durchatmen.
2. Entspannung durch Konzentration auf Atmung und Körper: Yoga & Co. helfen
3. Schaukelstuhl und Hängematte sorgen für Tiefenentspannung.
4. Musik an – TV aus.
5. Bewegung, Bewegung! Ein Spaziergang nach dem Abendessen wirkt Wunder.

IT-Experten gefragt

2013 waren Fachkräfte mit technischer Ausrichtung die am meisten gesuchten Mitarbeiter. Nun hat die Nachfrage nach IT-Experten die Nachfrage nach Ingenieuren, Mechatrikern und Technikern etc. überholt, so der aktuelle Adecco Stellenindex. Dabei gibt es die meisten Stellenangebote für IT-Experten nicht in den IT-Unternehmen, sondern bei den Personaldienstleistern, die im Unternehmensauftrag Mitarbeiter suchen.

Schlaf Kindlein schlaf!

Spieluhrmelodien via Handy
Schlaf gut! ist eine Einschlafhilfe für Babys und Kleinkinder für unterwegs und zu Hause. Die App bietet acht bekannte Spieluhrmelodien, wie zum Beispiel „Guten Abend, gute Nacht“, „Schlaf, Kindlein, Schlaf“ oder „La-Le-Lu“.



Sie können die App kostenlos herunterladen unter:
itunes.apple.com



COCOONaBABY

Diese Babymatratze hat sich schon in zahlreichen Kliniken bewährt. Durch ihre ergonomische Form und die eingegrenzte Liegefläche liegen die Neugeborenen leicht gebeugt in einer semi-fötalen Haltung. Die Beine werden durch eine Stütze hochgelagert, die exakt der Größe des Babys angepasst werden kann. Die Babys fühlen sich geborgen und sicher. Sie haben weniger Koliken und Schreckreflexe. Das führt zu einer deutlich verbesserten Schlafqualität – für die ganze Familie!

COCOONaBABY® kann so lange verwendet werden, bis das Baby seine Füße greifen kann oder bis es versucht, seine Schlafposition selbstständig zu verändern, also etwa bis zum Alter von vier Monaten. Die kleine Matratze eignet sich für den Einsatz daheim und unterwegs, im Gitterbettchen ebenso wie neben Mama und Papa auf der Couch.

Bezugsquelle: www.babymarken.de

Hauptsache stylish



Osterhasen mal nicht aus Schokolade.

Bezugsquelle:
www.mambaby.com



Vorlese-Apps

Mein neuer Freund, das Känguru

Für alle, die den Bildschirm gedrucktem Papier vorziehen, im Urlaub keinen unnötigen Ballast mit sich herumschleppen möchten oder einfach nur neugierig sind, stellt das bundesweite, frühkindliche Leseförderprogramm „Lese-start“ jetzt spannende Lesestart-Apps kostenfrei zur Verfügung. Die Apps sind für Apple, Android und Kindle-Geräte optimiert. Die interaktiven Geschichten sind auf Deutsch, Polnisch, Russisch und Türkisch verfügbar. Bei „Mein neuer Freund das Känguru“ können die Kinder sogar entscheiden, ob sie die Geschichte aus der Sicht eines Jungen oder eines Mädchens erleben wollen. Es kann zwischen Vorlesen, Selberlesen oder Zuhören gewechselt werden. Viele Mitmachelemente und Spiele wie Suchbild, Puzzle und Memo ergänzen die Geschichte. Für Lesanfänger werden alle Wörter beim Vorlesen einzeln hervorgehoben. Auch die eigene Stimme lässt sich mit dem Audiorekorder aufnehmen, sodass man sein eigenes Hörbuch gestalten kann.

www.lesestart.de



Eine vergnügliche Lektüre für alle Eltern, Großeltern, Geschwister, Onkel, Tanten...

Christian Moser: Kleine Ungeheuer
Carlens Verlag, 2014
EUR 9,99



Vorlese-Spaß

Für Klein und Groß

Kinder sind die größte Freude für Eltern, sie können aber auch ganz schön anstrengend sein. Zum Beispiel, wenn sie in der Wanne planschen und Körperpflege zur Nebensache wird oder nachts heulen wie ein Werwolf, so dass an Schlaf nicht mehr zu denken ist. Wenn ihr Wissensdrang sie überkommt und sie stoisch immer wieder dieselbe Frage stellen, die alle Eltern zur Genüge kennen: WARUM?

In seinem Buch wirft Christian Moser einen ebenso unerbittlich genauen wie liebevollen Blick auf das Familienleben mit Kindern. In den Szenarien, die er in seinen Illustrationen entwirft, bricht immer wieder kindliche Anarchie in die geordnete Welt der Erwachsenen ein und stellt diese auf den Kopf. Beim Zeichnen hat er sich von Vorlagen aus Literatur und Film inspirieren lassen. Godzilla, Dracula oder die Mumie sind in ihren Verhaltensweisen den kindlichen Monstern doch nicht ganz unähnlich. Mit einem Augenzwinkern führt uns Christian Moser vor, dass nicht wir Erwachsenen es sind, die das Geschehen dominieren, sondern natürlich stets die „kleinen Ungeheuer“.

Kinderbuch-Abo

Vorlesen macht Spaß und ist eine gute Gelegenheit, vor dem Schlafengehen intensiv Zeit mit den Kindern zu verbringen. Librileo übernimmt für Sie jetzt die Buchrecherche. Bis zu drei Kinderbücher schickt Ihnen Deutschlands erstes Kinderbuch-Abo bequem nach Hause. Die Kinderbücher werden zusammen mit Pädagogen ausgewählt und von Testfamilien beurteilt, jeden Monat zu einem neuen Thema und für sechs Altersgruppen zwischen null und acht Jahren. „Die Bücher sind natürlich neu, und man darf sie auch behalten“, erklärt Sarah Seeliger, Mitgründerin von Librileo.

www.librileo.de

Librileo 
Kinder brauchen Bücher



Vereinbarkeit wochenende



Raus in die Natur

„Wer sie aus der Natur kann reißen, der hat sie...“ – die Wahrheit. Das war die Ansicht des berühmten Nürnberger Malers Albrecht Dürer. Für ihn und seine Zeitgenossen war vor rund 500 Jahren die Betrachtung der Natur der Weg zur Erkenntnis. Darin steckt auch heute noch viel Wahres. Naturwissenschaften erschließen unsere Welt, an deren Anfang die Naturbeobachtung steht. Für Kinder ist die Natur ein spannendes, lebendiges Abenteuer, ein reicher Fundus an Bastelmaterialien und ein aufregender Abenteuerspielplatz in einem. Sie ist überall: im Garten, im Park, am Bach, in der Pfütze, im Wald und auf der Wiese. In der Natur können die Kleinen die Welt entdecken. Egal, ob bei Sonnenschein oder Regenwetter, bei Tag oder Nacht. Die Natur fängt direkt vor der Haustür an und ist absolut gratis. Hier sind ein paar Natur-Tipps für den Frühling:



Haben Sie schon mal aus Stöcken und Stämmen ein Xylophon gebaut? Dann wird es jetzt höchste Zeit!

Jetzt ist es bald wieder soweit. Die Frösche laichen und die ersten Kaulquappen schwimmen in unseren Bächen und Seen. Gehen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern auf Entdeckungstour und schauen Sie den Kaulquappen bei ihrer Entwicklung zum Frosch zu.



Steine bunt zu bemalen macht immer Spaß. Auch wenn das Wetter mal schlechter ist. Einfach bei gutem Wetter schöne Steine sammeln und wann immer die Zeit und Lust es zulassen, gestalten.



Seite 25: Naturabenteuer
Seite 26/27: Gartenkritzel Buch
nähere Angaben zu den Büchern siehe: Seite 46

KRITZELBATTLE für zwei

Meine Krone ist
schneller vollgekritzelt!



SPIELER 1

Nein! Meine!!!





Ja, wir sind mit ´m Radl da

Obwohl wir dieses Jahr nicht wirklich von einem Winter sprechen können, war es dennoch oft zu kalt fürs Fahrrad. Jetzt ist es endlich soweit. Fahrrad raus, Kind rein – und los. Immer beliebter für den Fahrradtransport des Nachwuchses sind Lastenräder. Einer der Pioniere auf dem Gebiet ist die niederländische Firma „bakfiets“ – auf Deutsch Kasten- bzw. Kistenfahrrad. Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe an Anbietern und Modellen, alle inklusive E-Bike-Option.



Der Klassiker: Bakfiets



Für Sportliche: Bullitt



Für Nostalgiker: Jonny Loco



Fahrspaß für die ganze Familie

Lastenrad oder PKW?

„Häufigster Grund für die Anschaffung eines Lastenrads ist die Familiengründung. Viele Kunden kommen schon mit Säugling oder mit dickem Bauch zu uns in den Laden“, berichtet Lars Wichmann. Der Produktdesigner eröffnete 2012 in Hannover Velogold, einen Fahrradladen inklusive Werkstatt und bundesweiten Online-Versand nur für Lastenräder und ist selbst ein passionierter Lastenradfahrer. „Die Familie wächst. Da fragt man sich: Wie will ich mit den Kindern unterwegs sein? Fahrrad oder Auto? Lastenrad oder Anhänger? Zweirad oder Dreirad? Wir haben viele Kunden, die sich ein Lastenrad anstelle eines Zweitwagens kaufen. Manche schaffen ihr Auto nach einiger Zeit sogar ab, weil sie lieber mit dem Lastenrad durch die Stadt radeln.“

Fahrspaß für alle

Der Grund ist klar: Lastenradfahren macht einfach mehr Spaß. Die Kinder sitzen vor dem Lenker. Man hat sie während der ganzen Fahrt im Blick und kann sich unterhalten. Beim Anhänger oder Kindersitz sitzen die Kinder hinten, ebenso beim Auto. Und bei einer Zuladung von 80 bis 150 Kilogramm je nach Modell passen neben dem Kind auch noch die Einkäufe und der Hund mit rein. Bequem steuern lassen sich die Zweiräder obendrein. Es gibt kaum einen Unterschied zum normalen Hollandrad. Das Fahren geht ganz intuitiv – wer Fahrrad fahren kann, ist mit dem Lastenrad schnell vertraut. Mit rund 2,50 Meter Länge sind sie nur unwesentlich größer. „Bei den meisten Kunden reicht eine kurze Probefahrt um den Block. Nach 500 Meter wissen sie, welches Modell am besten passt“, so Lars Wichmann.

Zweirad oder Dreirad

„Spontan denken viele, ein Dreirad wäre sicherer als ein Zweirad. Doch dann merken sie, wie leicht ein Zweirad zu fahren ist. Dreiräder verkaufen wir meist nur, wenn viele Kinder transportiert werden sollen. Neulich haben wir ein Dreirad an eine Tagesmutter verkauft und ihr zwei längs gerichtete Sitzbänke eingebaut. Sie fährt jetzt mit fünf Kleinkindern durch den Kiez.“ Auch bei Radtouren sind Zweiräder meist viel besser geeignet. Man merkt keine Unebenheiten, nimmt jede die Bordsteinkante locker mit. Da nur zwei Räder aufliegen, ist auch der Reibungswiderstand gering. „Man muss gar nicht schwer treten. Wer oft längere Strecken fährt oder mehrere Kinder einlädt, kann die Lastenräder auch mit Elektromotor kaufen. Diese Option bieten alle Hersteller, die wir führen. Für unsere Kunden rüsten wir die Räder auch nachträglich zum E-Bike auf.“

Mehr Informationen erhalten Sie unter: www.velogold.de







„Wer mit Kindern
Karriere machen will,
muss sich genau
überlegen, was er/sie
will.“

A N D R E A O C H

Andrea Och startete 1992 bei einem Hidden-Champion-Unternehmen ihre Karriere, die sie 1999 zu einer der Top-5 Unternehmensberatungen führte. Dort nahm sie in nur drei Jahren vier Hierarchiestufen und wurde zur jüngsten Bereichsleiterin der Märkte Versicherungen und Gesundheitswesen mit einem jährlichen Umsatz von 43 Mio. Euro.

Heute ist sie Unternehmensberaterin und Markenexpertin. Vor neun Monaten erschien ihr Buch: „Lust auf Macht. Wie (nicht nur) Frauen an die Spitze kommen!“

Andrea Och ist glücklich verheiratet, hat eine erwachsene Tochter und lebt in Hamburg. Wir haben uns mit ihr über Frauen und Macht unterhalten, aber auch hinterfragt, wie eine Karriere mit Kindern möglich sein kann.

„Macht bedeutet Gestaltungsfreiheit und Handlungsmöglichkeiten.“

Das Interview führte Nicole Beste-Fopma

Bevor wir zu den eigentlichen Fragen kommen, möchte ich zwei Begriffe klären. Der erste ist „Karriere“. Was ist Karriere?

Streng genommen ist „Karriere“ die berufliche Laufbahn eines Menschen. Ganz unabhängig davon, ob sie sich zu einer Führungsposition entwickelt, eine Expertenlaufbahn meint, oder in etwas ganz anderes mündet.

Bedeutet Karriere nicht auch einfach nur zufrieden mit dem eigenen Leben zu sein?

Gegenfrage: Was macht Sie zufrieden? Mich persönlich macht meine Familie glücklich, und meine Erfolge machen mich zufrieden. Doch was ist Erfolg? Für eine Person bedeutet Erfolg viel Geld oder bedeutende Titel. Für andere viel Freiraum. Für wieder andere mehr Zeit. Erfolg ist so individuell wie der Mensch und bedeutet nichts anderes, als eigene Ziele zu erreichen. Voraussetzung hierfür: ein eigenes Ziel zu haben und dieses auch aktiv zu verfolgen. Und natürlich kann mein Ziel auch lauten, den momentanen Ist-Zustand für die nächsten drei Jahre zu halten. Weil ich zum Beispiel ein kleines Kind habe, mein Job gut läuft und ich damit im Augenblick ganz zufrieden bin. Um dauerhaft erfolgreich und wirklich zufrieden zu sein, brauche ich langfristige Ziele, die ich erreichen möchte. Beruflich und privat. Ich zitiere an dieser Stelle gern Peter Ustinov: „Viele Frauen wissen nicht, was sie wollen, aber sie sind fest entschlossen, es zu bekommen.“ Wäre es dann nicht viel besser, sich zuerst klar zu werden, was man wirklich will?

Der zweite Begriff ist „Macht“. Was bedeutet für Sie Macht?

Macht bedeutet ganz einfach Gestaltungsspielraum und Handlungsmöglichkeiten. Oder einfacher gesagt: etwas machen zu können, von dem ich überzeugt bin.

Warum gibt es nur so wenige Frauen in machtvollen Positionen? Liegt es an den Männern und ihren Seilschaften, Stichwort: „Gläserne Decke“?

Viele Frauen sagen mir immer wieder, dass sie an der besten Lösung und an der besten Leistung interessiert sind und nicht an der Macht. Macht ist für sie noch immer mit negativen Assoziationen belegt wie zum Beispiel Machtmissbrauch. Viele Frauen lehnen daher Macht ab und schrecken vor der Macht zurück. Damit entstehen uns in männlichen und stark hierarchisch geprägten Arbeitsumfeldern riesige Nachteile:

1. Wenn wir Macht negieren, fehlt uns die Wahrnehmung der politischen Dimension in Unternehmen, die darauf abzielt, Macht zu erhalten und zu erweitern. Wer sich in diesen Organisationen nur auf seine Leistung konzentriert, läuft konstant Gefahr, gegen die Gesetze der Macht zu verstoßen. Die „Bestrafung“ folgt sofort. Aber Frauen verstehen nicht, warum sie bestraft werden und wiederholen diese Fehler immer wieder, bis sie kalt gestellt werden und irgendwann frustriert aufgeben.

2. Wenn wir selbst keine Macht haben, sind wir dazu gezwungen, unter Umständen schlechte Leistung hinzunehmen. Denn Macht heißt ja auch, das Denken und Handeln anderer Menschen so zu lenken, dass ich meine Vorstellungen realisieren kann. Ohne sich äußeren Ansprüchen unterwerfen zu müssen. Deshalb bedeutet Macht Gestaltungsfreiheit. Wenn

„Warum machen wir uns nicht bewusst, dass wir keine schlechten Mütter sind, nur weil wir nicht den ganzen Tag um unsere Kinder kreisen?“

Ich wirklich daran interessiert bin, die beste Leistung, die beste Idee umzusetzen, dann ist Macht eine Grundvoraussetzung dafür und dann ist Macht etwas sehr Wertvolles.

Einige Unternehmer teilen meine Ansicht inzwischen und bringen gezielt Frauen in Top-Positionen, weil Frauen häufig viel uneitler mit der besten Lösung umgehen und neue Ideen auch problemlos von anderen annehmen können. Weil Frauen eben mehrheitlich in Leistung denken und nicht das eigene Machtstreben über das Unternehmensergebnis stellen.

Sie sprechen sich in Ihrem Buch auch klar für die Frauenquote aus. Im Manager Magazin konnte man im vergangenen Jahr lesen, dass viele Männer Angst vor einer Quote haben. Unter anderem auch deshalb, weil sie meinen, dann selbst ausgebremst zu werden. Wie sehen Sie das?

Ich verstehe das aus männlicher Sicht. Wenn es nur darum geht, die eigenen Pfründe und das eigene Fortkommen zu sichern, warum sollte dann ein Mann einer Quote zustimmen und sich selbst eine riesige Konkurrenz ins Haus holen?

Machen wir aus der Quotenfrage aber einen Business Case, sieht das Ganze schon anders aus. Ein Beispiel: 80 Prozent der Kaufentscheidungen in Deutschland werden von Frauen getroffen. Stellen wir das Entscheiderteam nur aus Produktentwicklung, Marketing und Vertrieb vieler Unternehmen dem gegenüber, dann wage ich zu bezweifeln, dass zu dieser Tatsache eine rein männliche Sicht optimale Unternehmensergebnisse bringt.

Oder betrachten wir den kontinuierlich steigenden Stress aufgrund der Anwesenheitskultur vieler Unternehmen. Die daraus resultierenden Kosten sind enorm. Auch für Männer wird es zunehmend unattraktiv, in einer solchen Unternehmenskultur zu arbeiten. Hier muss sich dringend etwas ändern. Mehr Frauen an der Spitze könnten die Kultur auch dahingehend positiv verändern.

Ich kenne einige Frauen in Top-Positionen, mit zum Teil vier Kindern, die schon früh gelernt haben, sich auf das wirklich Wichtige und Dringliche zu konzentrieren. Aufgaben zu delegieren. Sie wissen, dass es darum geht, Ergebnisse zu bringen, diese aktiv zu kommunizieren und nicht darum, überall sichtbar zu sein. Solche Frauen sind es, die dem Anwesenheitsmythos die Stirn bieten und eine Kultur nachhaltig positiv verändern können.




Um Macht aufzubauen, braucht man Zeit. Zeit vor Ort. Also im Büro, bei den Kollegen. Wer Familie und Beruf - vielleicht sogar eine Karriere - vereinbaren möchte, muss oft 60 Stunden und mehr im Büro verbringen. Können diese berufstätigen Eltern dann keine Karriere machen?

Glaube ich nicht. Viel wichtiger ist es, sich zu fokussieren. Strategisch zu denken. Wer mit Kindern Karriere machen will, muss sich genau überlegen, was sie/er will. Wessen Unterstützung benötigen Sie, um Ihr Ziel zu erreichen? Wer teilt Ihre Ziele und wessen Ziele torpedieren Sie womöglich? Wer sind Ihre Gegner? Wie groß ist deren Einfluss? Können Sie diese im Vorfeld für sich gewinnen? Wer trifft mit wem die Entscheidungen? Können Sie Angebote machen oder Allianzen bilden? Zu diesen Menschen sollten Sie eine enge Beziehung knüpfen. Das erfordert natürlich Zeit. Und die ist gut investiert. Wer für das eigene Ziel brennt und dieses strategisch angeht, kann sich auf das konzentrieren, was wirklich wichtig und dringlich ist. Alles andere sollte delegiert oder schlichtweg abgelehnt werden. Oder mit einem minimalen Aufwand erledigt werden, wenn es gar nicht anders geht. Schluss mit den Fleißarbeiten, die zu nichts führen, außer mich selbst produktiv zu fühlen!

Frauen tappen leider viel zu häufig in die Fleißarbeitsfalle, auch weil sie nicht anecken wollen. Sie wollen von allen geliebt werden und scheuen sich davor, Aufgaben abzulehnen. Aus Angst, selbst auch abgelehnt zu werden. Doch im Job geht es nicht darum, geliebt zu werden, sondern respektiert zu werden. Wäre es nicht viel bereichernder, auch einmal „Nein“ zu sagen, um mich stärker auf wichtige Dinge zu konzentrieren und damit Zeit zum Beispiel für meine Kinder zu gewinnen?

Nach wie vor werden viele Frauen, die Karriere machen, schräg angeschaut. Sowohl von ihren



„Frauen tappen leider viel zu häufig in die Fleißarbeitsfalle, auch weil sie nicht anecken wollen.“

männlichen als auch von ihren weiblichen Kollegen. Schlimmer wird es, wenn Kinder da sind. Als Coach kommen Sie immer wieder mit solchen Frauen zusammen. Was raten Sie ihnen?

Das Rollenbild der Frau in Deutschland ist leider noch sehr rückständig. Wenn Sie dieselbe Frage im Ausland stellen, werden Sie gefragt, was Sie damit meinen. Dies sollten wir uns bewusst machen. Wenn wir lieb gewonnenen Rollenbildern widersprechen, Vorurteile widerlegen und einfach unser eigenes Ziel verfolgen, werden wir vielleicht kritisiert. Und es gibt inzwischen auch viel Zuspruch. Betrachten wir nur Unternehmen, die Frauen mit Mitte Dreißig in Einstellungsgesprächen nach deren Kinderwunsch fragen und wie sie dies denn managen wollen. Erstens ist diese Frage gar nicht erlaubt und zweitens ist sie meiner Meinung nach völlig verfehlt. Diese Unternehmen verkennen, welches herausragende Potenzial viele Frauen mitbringen. Wir befinden uns längst in einem „War for Talents“. Kluge Führungskräfte, die dies erkannt haben, fragen nicht danach, ob Sie Kinder haben wollen, sondern, was das Unternehmen tun kann, um Ihnen zu helfen, Kinder und Karriere zu vereinbaren. Ich empfehle sowohl jeder Frau als auch jedem Mann mit den entsprechenden Ambitionen, sich diese Arbeitgeber gezielt auszusuchen, andere Top-Talente mitzuziehen und als Führungskraft dies auch als Vorbild ganz bewusst vorzuleben.

Sie selbst sind auch Mutter. Zwar ist Ihre Tochter nicht Ihr leibliches Kind, aber Sie haben viel Zeit mit Marleen verbracht und so auch selbst Erfahrung in der Vereinbarkeit von Beruf und Familie gesammelt. Wie haben Sie das gemacht?

Ich bin ein Fan von Quality-Time. Es gab immer bestimmte Zeiten, in denen wir uns voll aufeinander konzentriert haben und die ich auch sehr genossen habe. Ich halte die Quality-Time für sehr viel

zielführender, als mein Kind den ganzen Tag zu bespaßen. Vereinbarkeit war aber auch nie nur meine Herausforderung, sondern es war immer unsere gemeinsame Herausforderung. Also auch die meines Mannes. Das Familienleben hängt an uns beiden. Sich das bewusst zu machen, nimmt unheimlich viel Druck.

Als ich mein Buch geschrieben habe, habe ich meine Familie ein halbes Jahr grob vernachlässigt. Ich habe das vorher angekündigt und für Verständnis geworben. Wenn man erklärt, warum es einem wichtig ist, ziehen die Meisten auch mit. Aber ich hatte auch Glück. Unsere Tochter ist schon erwachsen und in dieser Zeit zum Studieren in eine andere Stadt gezogen.

Kann eine Karriere auch gelingen, wenn mehrere Kinder da sind?

Warum machen wir uns nicht bewusst, dass wir keine schlechten Mütter sind, nur weil wir nicht den ganzen Tag um unsere Kinder kreisen? Kinder leben heutzutage einen Großteil des Tages auch sehr gut ohne Mutter. Sie machen Sport, spielen ein Instrument oder sind nachmittags noch in der Schule. Und Väter sind normalerweise auch noch da. Gerade junge Männer wollen heute sehr viel mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen. Das kann Frauen zusätzlich entlasten. Machen Sie sich bewusst, dass niemand von Ihnen erwartet, perfekt zu sein. Daran können wir alle nur scheitern. Bitten Sie um Hilfe und suchen Sie sich Unterstützung zum Beispiel durch eine zuverlässige Haushaltshilfe und/oder eine liebevolle Kinderbetreuung. Nicht die Anzahl miteinander verbrachter Stunden, sondern vielmehr wie intensiv die Zeit miteinander verbracht wird, ist aus meiner Sicht entscheidend. Solange sich meine Kinder geliebt fühlen und immer sicher und gut versorgt sind, ist alles okay.

Abschließend hierzu ein wichtiger Aspekt für mich persönlich: Wenn ich unserer Tochter vermitteln will, dass es nicht nur legitim ist, sondern auch Spass macht, für sich selbst und für andere im Job Verantwortung zu übernehmen, sich ambitionierte Ziele zu setzen und Erfolg zu haben, dann sollte ich das auch als Vorbild vorleben. Andernfalls wird sich nichts ändern!

Das schlechte Gewissen ist der ständige Begleiter einer berufstätigen Mutter. Ist das gut? Oder schlecht und hinderlich für eine Karriere?

Das ist sicherlich ganz normal, und wenn wir uns das bewusst machen, nimmt es auch viel Druck. Selbstverständlich ändert ein Kind die eigene Wertewelt. Es verändert auch Prioritäten. Das ist normal und notwendig, um ein Kind groß zu ziehen. Und natürlich ist es einfach schön, Mutter zu sein. Wir sollten uns auch bewusst machen, dass wir kontinuierlich mehrere Rollen parallel leben. Wenn wir alle unsere Rollen nur noch auf die Rolle „Mutter“ begrenzen, werden wir sehr schnell ernsthafte Probleme bekommen. Was ist denn mit meiner Rolle als Partnerin? Als Freundin? Als Tochter? Als ICH? Wir sollten endlich das „entweder oder“ aus unseren Köpfen verbannen und zu einem „sowohl als auch“ kommen. Denn natürlich hat die Vereinbarkeit von Familie und Beruf Nachteile, aber sie hat auch viele Vorteile. Wenn man das weiß, kann man ruhig mal ein schlechtes Gewissen haben. Und in diesen Momenten können Sie sich dann auch gleich wieder die Vorteile vor Augen führen.



Väternetzwerk bei Axel Springer

Väterförderung ist Frauenförderung

von Verena Schulemann

Dass wir in einer Zeit großer gesellschaftlicher Veränderung leben, ist vielen bewusst. Unterschiedlich ist, wie wir privat, im Berufsleben oder im gesellschaftlichen Wirken damit umgehen. Einige folgen dem traditionellen Muster, andere schauen dem Wandel neugierig, aber zunächst abwartend zu und wieder andere gestalten ihn aktiv mit. Es ist eine Typfrage, wer sich wo einordnet.

In beruflicher Hinsicht entdecken immer mehr Unternehmen den dritten Typus für sich und wollen hier Angebote und Anreize schaffen, um sich zu öffnen: für neue Modelle, neue Möglichkeiten. Einer, der den Wandel vorantreibt, ist

Dipl.-Sozialwirt Volker Baisch (47), selbst zweifacher Vater, der im Jahr 2001 bei dem Versuch in Elternzeit zu gehen auf „Riesenlücken im System“ stieß und daraufhin das Väternetzwerk ins Leben rief. Zunächst als Verein, der nach „Gleichgesinnten“ zum Austausch und gegenseitiger Beratung suchte – inzwischen, denn die Nachfrage ist laut Baisch seit der Einführung der Elternzeit und des Elterngelds enorm gewachsen – entstand daraus die Hamburger Väter gGmbH. Die angesehene Beratungsagentur hat sich das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie aus Vätertsicht auf die Fahnen geschrieben und schafft Angebote, um diese in Kooperation mit Unternehmen in den Betrieben zu implementieren.

„Auch in Elternzeit kann man ein ganzer Mann sein und weiterhin Karriere machen.“

Geschäftsführer Baisch: „Inzwischen haben wir in fünfzig Unternehmen gewirkt und ungefähr 15 000 Väter in irgendeiner Form angesprochen.“

Der Medienkonzern Axel Springer ist einer der ersten Teilnehmer dieses Netzwerks, das unternehmensübergreifend in mehreren deutschen Städten fungiert. Mit im Zirkel sind zudem unter anderem die Commerzbank, die Lufthansa und die Deutsche Bahn. Neben Workshops, Vorträgen, Work-Life-Balance Coachings, Kreativ-Workshops und Wochenend-Exkursionen mit Vätern und Kindern werden auch konkrete Mitarbeiter-Befragungen zum Thema durchgeführt sowie gemeinsam mit der Geschäftsführung Konzepte entwickelt, die auf vielen verschiedenen Ebenen zum Tragen kommen können. Baisch: „Erster Ansatz ist immer zu schauen: Was wollen die Väter? Was brauchen sie?“

Baisch, der meistens auf Empfehlungen in das jeweilige Unternehmen gerufen wird, über seine Arbeitsweise: „Der erste Kontakt ist immer mit der Personalabteilung. Wir machen eine Bestandsaufnahme, damit wir ein Gefühl für die Kultur des Unternehmens bekommen. Dann stellen wir eine repräsentative Gruppe von zehn Vätern aus der Firma zusammen, um herauszufinden: Was sind die Spezifika? Das spiegeln wir in der Geschäftsleitung, um gemeinsam eine Workmap zu gestalten.“

Ein wichtiges Thema sei weiterhin die Elternzeit für Väter. Laut Baisch gebe es noch enormen Entwicklungsbedarf zwischen dem, was gesetzlich möglich ist und der Umsetzung. Denn noch immer gebe es Chefs, aber auch Kollegen, die einen Mitarbeiter in Elternzeit kritisch beäugen, sich der Entscheidung ablehnend gegenüber positionieren – hier reiche manchmal schon ein Kommentar, um Väter zu verunsichern und von ihrem Plan abzubringen, intensiv Zeit mit ihrem Kind zu verbringen. Hier sei beispielsweise eine klare Kommunikation von der Führungsebene wichtig, die solche Maßnahmen begrüßt. Baisch: „Auch in Elternzeit kann man ein ganzer Mann sein und weiterhin Karriere machen.“

Der Wunsch nach Austausch mit anderen Vätern steht ebenfalls oben auf der Liste. Vor allem in Konzernen mit vielen Mitarbeitern sind die Möglichkeiten prinzipiell groß. Axel Springer wirbt mit Flyern, die im Verlagscafé ausliegen und im Intranet des Verlags für das Väternetzwerk. So wurde auch Matthias Schwabe (36), Marketingmanager, verheiratet und Vater eines 18 Monate alten Jungen, auf das Angebot aufmerksam. Er selbst ging zwei Monate in Elternzeit und besuchte im Vorfeld eine Veranstaltung des Väternetzwerkes, die unternehmensübergreifend in der an den Springer-Konzern angebotenen Kita „Wolkenzwerge“ stattfand. Sein Eindruck? Schwabe: „Sehr positiv. Wir waren leider nur sieben Männer, aber es war unglaublich spannend zu hören, welche Erfahrungen sie als berufstätige Väter gemacht hatten. Auch welche negativen Ressentiments ihnen begegnet sind.“

Schwabe wünscht sich, dass das Angebot noch offensiver kommuniziert wird, damit der Netzwerkcharakter mehr zum Tragen kommt. Eine Art Springer-Stammtisch für Väter fände er sinnvoll, bei dem man seine Erfahrungen austauschen kann.

Bei Axel Springer weiß man, dass die Karriereförderung von Frauen nur zusammen mit den Vätern stattfinden kann. Schon jetzt sei ein Wandel bemerkbar, so Personalentwicklerin Berna Ceylan-Atmaca, die im Verlag Ansprechpartnerin für das Väternetzwerk ist. Ziel sei es dabei nicht, dass Frauen die „besseren Männer“ werden, sondern dass Männer

Bei Axel Springer weiß man, dass die Karriereförderung von Frauen nur zusammen mit den Vätern stattfinden kann.

sich im Haushalt und in der Kindererziehung mehr einbringen können. Berna Ceylan-Atmaca: „Darum wollen wir die Emotionalität und die Vaterrolle stärken.“ Das trage bereits Früchte: Immer mehr Springer-Mitarbeiter gehen in Elternzeit, darunter auch Führungskräfte.

Es hat sich in den letzten Jahren bereits viel entwickelt – dies beobachtet auch Volker Baisch bei seinen Gesprächen mit Personalern. Inzwischen wissen die Männer: Kinder gehören dazu, und Mütter und Väter müssen sich die anfallenden Aufgaben teilen. Junge Frauen fangen gar nicht mehr erst an zu

„Unternehmen können nicht immer über Löhne bestechen, aber sie können ihren Mitarbeitern gute Angebote machen, ein gutes Arbeitsklima schaffen.“

betteln, dass der Mann im Haushalt und bei Erziehung hilft, sie setzen es als selbstverständlich voraus. Inzwischen gebe es junge männliche Bewerber, so Baisch, die bereits im Vorstellungsgespräch konkret nachfragen, ob es die Möglichkeit gebe, als Vater Elternzeit zu nehmen. Vor zehn Jahren hätte sich das wohl noch keiner getraut.



Unternehmen können nicht immer über Löhne bestechen, aber sie können ihren Mitarbeitern gute Angebote machen, ein gutes Arbeitsklima schaffen.

Die Idee des Väternetzwerkes wird bei Axel Springer auch über den Lenkungsausschuss in den Verlag hineingetragen, dessen Leiter Matthias Brügelmann – zweifacher Vater und Stellvertreter des BILD-Chefredakteurs – ist. Brügelmann spricht offen aus: „Wir streben schon länger einen Kulturwandel an und verzeichnen da gute Fortschritte. Auch wenn wir wissen, dass wir noch nicht so weit sind, wie wir gerne wären und noch viel Arbeit vor uns liegt.“

Das liege vor allem daran, dass die Kommunikation neuer Ideen ein sensibles Feld sei. Nichts, das man durch eine Schulung einführen oder gar „von oben herab“ mal einfach so anordnen könne. Chancengleichheit bedeute ja nicht Frauenbevorzugung, es darf bei Männern nicht der Eindruck entstehen, dass sie benachteiligt werden. Auch den Kollegen müsse beim Thema Elternzeit Verständnis entgegengebracht werden, wenn sie deswegen möglicherweise Aufgaben übernehmen müssen.

Springer setzt daher auf die persönliche Kommunikation und Ansprache. Es gebe Podiumsdiskussionen zum Thema, bei der





„Wir wollen die Besten, und wenn das Väter und Mütter sind, unterstützen wir sie so gut wie möglich.“

nett gemacht, sehr kindgerecht, und auch das Wetter hat mitgespielt.“

Seine Sichtweise auf sein Vatersein habe das aber nicht geändert: „Bei drei Kindern hat man ja schon eine gewisse Reife.“ Gestaltungsmöglichkeiten sieht der Jurist darin, Arbeitszeit im gewissen Rahmen flexibel zu gestalten, um mehr für die Kinder da zu sein. „Das sollte grundsätzlich möglich sein – egal ob Mann oder Frau.“

Die Axel Springer SE will das Väternetzwerk auch 2014 weiter ausbauen. Das Programm steht bereits, darunter Papa-Kind-Kochkurse, Workshops zum Thema Sicherheit im Internet oder Vorträge mit dem Titel „Selbstbewusste Töchter, starke Väter“.

Ein modernes und familienorientiertes Arbeitsumfeld zu schaffen, bedeutet insbesondere für die Rolle von Vätern ein Umdenken, sagt Thomas Wendt, Personalleiter der Verlagshäuser. „Wir glauben fest daran, dass uns die Unterstützung von Vätern einen enormen materiellen Wert bringt, der sich durch Motivations- und Zufriedenheitssteigerung und letztendlich durch Loyalität bemerkbar machen wird.“

Ob Olaf Koglin es dieses Jahr wieder ins Indianerdorf schafft, weiß er noch nicht. Terminlich ist er auch an den Wochenenden eingebunden. Wenn es nach den Kindern ginge, ist dagegen ganz klar: Sie fanden es super und wollen wieder hin – mit Papa!

auch die Vorstände positive Impulse setzen. Brügelmann: „Hier ist das Motto: Wir wollen die Besten, und wenn das Väter oder Mütter sind, unterstützen wir sie so gut wie möglich.“

Hoch im Kurs bei Väter-Kollegen stehe vor allem eine gewisse Flexibilität der Arbeitszeiten, um die Familie unterstützen zu können. Brügelmann rät seinen Mitarbeitern: „Wer da einen Wunsch hat, sollte es direkt mit dem Vorgesetzten besprechen. Solange es praktikable, realistische Ideen sind, unterstützen wir solche Bestrebungen grundsätzlich.“

Beim Thema Elternzeit wünscht sich Brügelmann möglichst viele Väter, die den Mut haben, den ersten Schritt zu tun: „Wir brauchen viele positive Beispiele, damit ein Dominoeffekt einsetzt.“

Auch aus diesem Grund soll zukünftig das Väternetzwerk im Verlag noch stärker beworben werden, es sollen Verteilerlisten erstellt werden, in denen Interessierte konkret informiert werden können. Doch Ceylan-Atmaca weiß aus Erfahrung: „Die beste Wirkung hat Mund-zu-Mund-Propaganda.“

Über die erfuhren auch Dr. Olaf Koglin (41) vom Netzwerk. Der Anwalt und Vater von drei Kindern im Alter zwischen zwei und neun Jahren ist bei Axel Springer für Datenschutz und Compliance zuständig. Ein Kollege hatte ihn auf das Angebot aufmerksam gemacht. Gemeinsam mit den älteren Kindern verbrachten die Männer ein Wochenende in einem Indianerdorf in Brandenburg und genossen vor allem die Zeit und die Ruhe in der Natur. Dr. Koglin: „Das Dorf war extrem

Sprengsatz unterm Küchentisch

Wenn die Frau das Geld verdient

Von Ingrid Müller-Münch



Eine bunte Tischgesellschaft in einer geräumigen Altbauwohnung. Die Gastgeber haben ordentlich aufgeföhren, die Speisen liebevoll zubereitet. Alles ist so, wie es zu sein hat, an einem solchen Abend unter Freunden. Plötzlich übertönt Max das Gesprächsgemurmel durch einen Zuruf quer über den Tisch: „Hey Erich! Hast du eigentlich den Zuschlag für diese Ökostrom-Werbung bekommen?“

Für einen Moment schweigen alle, blicken Erich neugierig an. Der räuspert sich verlegen bevor er sagt: „Nein, daraus ist nichts geworden. Leider.“ Max schüttelt bedauernd den Kopf, meint tröstend: „Wird schon werden“ und nimmt sich vor, Erich die Tage mal anzurufen.

Bislang weiß keiner aus Erichs Freundeskreis, wie es tatsächlich um ihn steht. Denn Erich hat die Präsentation bei dem Energieunternehmen nicht verloren – er hat sich daran gar nicht erst beteiligt. Erich arbeitet nicht mehr. Die Aufträge waren ausgeblieben, er musste seine Agentur schließen. Seither ist er arbeitslos und darauf angewiesen, dass Evelyn ihn und die Kinder ernährt.

Paare wie Erich und Evelyn existierten statistisch gesehen bis 2010 überhaupt nicht. Die „Familienernährerin“ – die Frau, die den größten oder gesamten Teil des Familieneinkommens erwirtschaftet – kam weder in Politik noch Statistik vor. Dabei ist sie das Familienoberhaupt der Zukunft, der männliche Hauptverdiener hingegen eine aussterbende Spezies. In den USA zum Beispiel verdienen mittlerweile in gut der Hälfte aller Haushalte die Frauen mehr als ihre Männer. In Deutschland ist heute bei jedem zehnten Paar die Frau die Hauptverdienerin. Dies jedenfalls geht aus der ersten 2010 erschienen Studie zu diesem Phänomen hervor, durchgeführt von der Hans-Böckler-Stiftung.

Der Grund für diesen Rollentausch: In den USA gingen seit dem Jahr 2.000 etwa sechs Millionen meist von Männern besetzte Industriebjobs verloren. Parallel hierzu wurden Arbeitsplätze im Dienstleistungssektor und in der Verwaltung überwiegend an die preiswerteren und vielfach wendigeren Frauen vergeben. In Deutschland ist die Entwicklung ähnlich: Seit 1991 fielen knapp zwei Millionen typischer Männerarbeitsplätze weg – vor allem in Branchen, die männliche Kraft am Arbeitsplatz erforderte. Im gleichen Zeitraum gewannen die Frauen

etwa anderthalb Millionen Jobs hinzu – wenn auch vornehmlich Minijobs oder Teilzeitarbeitsplätze, aber dennoch: Frauen sind in der Arbeitswelt eindeutig auf dem Vormarsch. Einige von ihnen erkämpfen sich gerade ihren Platz in Vorstandsetagen und Aufsichtsräten, erobern Ministerposten, werden Pilotinnen, leiten Banken oder IT-Konzerne.

Das verunsichert Männer wie Erich in ihrem männlichen Selbstverständnis, gibt ihnen das Gefühl, der absolute Loser zu sein. Wäre eine Frau in seiner Lage, sähe die Sache ganz anders aus.

Eine Frau könnte sich auch heute noch ohne großen Statusverlust aus dem Berufsleben zurückziehen, den Haushalt erledigen, die Kinder zum Fußballtraining kutschieren, dem Heizungsmonteur Kaffee kochen, ehrenamtlich Nachbarschaftshilfe leisten, nachmittags einen Yogakurs belegen – somit eine altbekannte Rolle ausfüllen: die der Hausfrau.

Für jemanden wie Erich gibt es noch nicht einmal eine Berufsbezeichnung. Im Gegensatz zum Hausmann haben sich Männer wie er nicht freiwillig dafür entschieden, den Arbeitsmarkt zu verlassen. Putzen, Kochen, Bügeln geht gegen ihren männlichen Stolz. Und wer

jemals einen Mann in Erichs Lage dabei beobachtet hat, wie er zum ersten Mal einen Staubsauger durch die Wohnung schiebt, den überkommt tiefstes Mitleid.

Dabei wäre es höchste Zeit, dass Männer wie Erich sich nach einem neuen Platz in Beruf und Familie umschauen. Grund genug hierfür hätten sie, denn statistisch gesehen ist ihr jetziges Leben geradezu tödlich: Sie sterben durchschnittlich fünf Jahre früher als Frauen, leiden doppelt so häufig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bekommen mehr Magengeschwüre, sind häufiger Alkoholiker und verüben 70 Prozent aller Selbstmorde.

Trotz dieser negativen Bilanz halten sie starr und unflexibel an ihrer traditionellen Vorstellung vom sogenannten starken Geschlecht fest, wollen um jeden Preis der Häuptling am Abendbrottisch bleiben. Dabei merken viele gar nicht, wie wenig ihre Fantasien den tatsächlichen Gegebenheiten entsprechen.

Durch ihre mangelnde Bereitschaft, hier umzudenken, stellen sie sich selbst ein Bein, verharren in einer Rolle, aus der sie längst herausgewachsen sind. Kürzlich erst skizzierten 95 von 100 jungen Männern anlässlich einer Umfrage die Aufgaben eines Vaters so: „Der Familie ein Heim bieten“ und „Den Lebensunterhalt für die Familie verdienen“. Nur 40 Prozent dieser jungen Männer sind bereit, zukünftig Haushalt, Kindererziehung und berufliche Karriere mit der Frau zu teilen. Demgegenüber stehen 80 Prozent

„Die „Familienernährerin“ – die Frau, die den größten oder gesamten Teil des Familieneinkommens erwirtschaftet – kam weder in Politik noch Statistik vor.“

Nur 40 Prozent dieser jungen Männer sind bereit, zukünftig Haushalt, Kindererziehung und berufliche Karriere mit der Frau zu teilen. Demgegenüber stehen 80 Prozent junger Frauen, die parallel zu beruflichem Erfolg später Kinder und Karriere unter einen Hut bringen wollen.

junger Frauen, die parallel zu beruflichem Erfolg später Kinder und Karriere unter einen Hut bringen wollen.

Wie nur soll das zusammen passen?

Mit derartigen Klischees im Kopf blockieren Männer eine Entwicklung, die sie längst nicht mehr im Griff haben. Einige Paare haben dies erkannt und machen das Beste aus der so schleichend daher gekommenen Beziehungs-Revolution. Zum Beispiel Ralph und Regina aus Magdeburg. Hier ist Ralph eindeutig derjenige ist, der den Tagesrhythmus bestimmt, die Urlaube organisiert, mit großer Selbstverständlichkeit und viel Vergnügen einkauft und kocht – während Regina das Geld verdient. Beide verschweigen ihre Situation nicht, treten damit offensiv in ihrem Freundeskreis auf.

Während westdeutsche Paare wie Erich und Evelyn sich häufig schwer mit ihrem ungewohnten Rollenwechsel plagen. Allerdings wissen Männer wie Erich genau: Nur herumhängen geht auch nicht! Irgendeinen Beitrag zum gemeinsamen Leben müssen sie schon leisten. Und nur in der Vergangenheit schwelgen, als Männer noch entschlossen, unerschrocken, kühn, heldenhaft und schneidig waren, reicht auch nicht. Allesamt Zuordnungen, die das Männlichkeitsbild bis heute prägen – sich allerdings immer seltener leben lassen.

Was also tun, wenn sich die Zeiten drastisch wandeln? Wenn die für Männer besonders ungünstige Entwicklung auf dem Arbeitsmarkt eigentlich ein gänzlich neues Rollenbild erfordert? Wenn außerdem gerade junge Frauen definitiv auf der Überholspur fahren? Sie okkupieren die begehrten Studienplätze, sind flexibler, fleißiger als ihre männlichen Pendanten. Da sind sich die Experten einig.

Philipp ist Ende dreißig und seit über einem Jahr Single. Beruflich startet er gerade noch einmal richtig durch, sieht gut aus und ist auf der Suche nach der Frau fürs Leben. Doch wo immer er hinschaut, stellt er fest: auch für heutige Singlefrauen muss der Mann ihrer Träume immer noch „unnahbar oder attraktiv, intelligent, redigewandt und unterhaltsam sein“, vor allem aber „beruflich erfolgreich“.

Angesichts der kläglichen Berufsaussichten, die so manchen Mann erwarten, ein Eigentor, das Frauen hier schie-

ßen und das zwangsläufig zu Einsamkeit und Singledasein führt. 2011 wurden im gesamten Bundesgebiet etwa 14 Millionen Einpersonenhaushalte gezählt – so viele wie nie zuvor. Wobei die höchste aller Single-Quoten mit zwanzig Prozent die bis 36-jährigen hochqualifizierten Frauen einnehmen. Sie sind schlichtweg überqualifiziert für den Beziehungsmarkt. Trotzdem kaprizieren

sich viele Frauen noch immer auf einen Partner, der größer ist als sie, mehr verdient, der sie beschützt und an dessen Schultern sie sich ausweinen können.

Eine neue Rollenverteilung fällt Frauen demnach ähnlich schwer wie Männern. Dabei verdienen gut ausgebildete Frauen inzwischen genug für sich und wenn nötig für Mann und Familie gleich mit. Ein Partner, der ihren beruflichen Erfolg, ihre Bildung, ihr sicheres Auftreten, ihre Eleganz und Weltgewandtheit toppt, ist dagegen äußerst selten. Warum also nicht in eine andere Richtung schauen? Vielleicht jemanden anflirten, der weniger verdient, dafür ein hinreißender Vater zukünftiger Kinder wäre, interessante Hobbys pflegt, unterhaltsam ist? Doch eine Chefärztin, die ein Auge auf einen Pfleger oder den Krankenhausgärtner wirft, ist noch immer gesellschaftlich höchst anstößig.

Werden die Beiden dann doch ein Paar, beginnt für sie der ungewohnte Alltag. Eigentlich sollte man ja annehmen, dass Paare, bei denen die Frau mehr als die Hälfte, wenn nicht das gesamte Einkommen für die Familie verdient, sich die Hausarbeit zumindest teilen. Im Gegenteil! „Je mehr Frauen die Ernährerrolle übernehmen und den Mann dabei überflügeln, desto mehr muss sich der Mann seiner Geschlechtsidentität versichern. Die würde noch stärker gefährdet, wenn er auch noch bügelte, kochte oder die Kinder wickelte.“ So der Bamberger Soziologieprofessor Hans-Peter Blossfeld. Was häufig dazu führt, dass sie das Geld verdient und abends noch den Haushalt erledigt, er arbeitslos ist und unglücklich voller Selbstmitleid auf der faulen Haut liegt.

Noch befinden sich Männer und Frauen in einer Umbruchphase. Doch einiges ändert sich schon. Immer mehr junge Väter gehen in Elternzeit. Immer häufiger verweigern sich auch junge Männer dem Stress, der sie in den oberen Chefetagen erwarten würde. Verzicht auf Karriere, erstreben eine gleichberechtigte Partnerschaft, in der beide im Idealfall gleich gut verdienen. Eine Frau, die sie beruflich überflügelt, können sich allerdings immer noch die wenigsten vorstellen.

Wie also soll es weitergehen in einer Situation, die für Paare so vieles infrage stellt?

Alte Leitbilder müssen infrage gestellt werden, neue wachsen. Hierzu gehört nun mal, dass der Mann es erträgt, wenn seine Frau mehr verdient als er, und dass die Frau dies ebenfalls aushält. Ja, nicht nur das. Sie muss diesen neuen Mann auch als Partner lieben, erotisch finden und sich nicht heimlich nach einem Macho alter Schule zurücksehnen.

Erich und Evelyn ist dies gelungen. Nach anfänglichen Kämpfen, zunächst schamhaftem Verschweigen ihrer Situation, gehen sie inzwischen offensiv damit um. Und Erich genießt es mehr und mehr, plötzlich Zeit zu haben für Gartenarbeit und sein heißgeliebtes Gitarrenspiel. Immer häufiger werkelt er am Haus herum, gerade hat er das Badezimmer neu gefliest, Einkäufe erledigt, das Auto repariert, die Wäsche gebügelt. Anhand eines Kochbuches hat er sich längst mit dem Herd vertraut gemacht. Wenn Evelyn abends erschöpft nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommt, freut sie sich, dass Erich auf sie wartet, ausgeruht, mit einem offenen Ohr für ihre Probleme und einem selbstgekochten warmen Essen auf dem liebevoll gedeckten Tisch.



Ingrid Müller-Münch

Ingrid Müller-Münch ist Journalistin und Autorin. Nach einem Zeitungs-Volontariat Korrespondentin der Nachrichtenagentur Reuters, Redakteurin beim STERN und über zwei Jahrzehnte lang Korrespondentin der „Frankfurter Rundschau“ mit Schwerpunkt Gerichtsreportagen. 1981 erschien bei rororo-aktuell „Die Frauen von Majdanek“. Derzeit arbeitet sie hauptsächlich für WDR5, hin und wieder für SWR2. Im Oktober 2009 hatte ihr erstes Dokumentationstheaterstück „Zwei Welten“ am Theater Bonn, Kammerspiele Bad-Godesberg, Premiere. Parallel hierzu erschien im Emons-Verlag „Zwei Welten – Protokolle aus einer Stadt im Wandel.“ Weitere Buchveröffentlichungen: „Biedermänner und Brandstifter – Fremdenfeindlichkeit vor Gericht“. Bei Klett-Cotta erschien 2012 „Die geprügelte Generation“ und Ende 2013 „Sprengsatz unterm Küchentisch“. Piper gibt derzeit in 3. Auflage „Die geprügelte Generation“ als Taschenbuch heraus.



(c) Annika Fußwinkel

Mit ZEIT LEO die Welt entdecken

ZEIT LEO ist das spannende Magazin für aufgeweckte Mädchen und Jungen ab 8 Jahren. Nicht nur zum Lesen, sondern auch zum Mitmachen. Mit spannenden Geschichten, kniffligen Rätseln und lustigen Comics.

Jetzt eine Ausgabe gratis lesen. Einfach Gutschein-Code **ZL5992Lob** auf www.zeit.de/leo-gutschein eingeben!



Blick ins Heft  www.zeit.de

ZEIT *leo*

FÜNF Gründe für Arbeitgeber familienfreundlich zu sein

1

GRUND NR. 1

Arbeitgeberattraktivität

TATSACHE:

Familienfreundlichkeit ist für über 90 % der jungen Beschäftigten mit Kindern bei der Arbeitgeberwahl mindestens ebenso wichtig wie das Gehalt. 27 % haben für mehr Familienfreundlichkeit den Arbeitgeber gewechselt.

(Quelle: Familienfreundlichkeit. Erfolgsfaktor für Arbeitgeberattraktivität. BMFSJ 2010)

2

GRUND NR. 2

Immer mehr pflegende Angehörige

TATSACHE:

2011 wurden 70 % aller Pflegebedürftigen von Angehörigen zuhause versorgt. 40 % der pflegenden Angehörigen sind erwerbstätig, wovon 19 % in Vollzeit beschäftigt sind. Tendenz steigend: 2030 werden 27 Millionen Menschen in Deutschland einen Pflegefall in der Familie haben.

(Quelle: Statistisches Bundesamt, Pflegestatistik 2013 und Careers@Work 2011)

3

GRUND NR. 3

Generation Y

TATSACHE:

Junge Nachwuchskräfte entscheiden sich für Arbeitgeber, die nachhaltig und sozial verantwortlich denken. Zudem hoch im Kurs: Einhaltung der Arbeitszeiten, Freiraum für Freizeit und Familie. Gut hat's, wer sich jetzt schon für die neue Generation fit macht.

(Quelle: PwC Studie 2013, "Managing tomorrow's people. Millennials at work – perspectives from a new generation" und McDonalds Ausbildungsstudie 2013)

4

GRUND NR. 4

Gesundheitsrisiken vermeiden

TATSACHE:

80 % der 36- bis 45-Jährigen sind im Stress. Die Sandwich-Generation leidet vor allem darunter, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen.

(Quelle: „Bleib locker, Deutschland!“ TK-Studie zur Stresslage der Nation 2013)

5

GRUND NR. 5

Messbare Vorteile

TATSACHE:

Familienbewusstsein zahlt sich aus: Familienfreundliche Unternehmen haben u.a. eine um 22 % geringere Krankheitsquote und 12 % weniger Fehlzeiten als der Gesamtdurchschnitt der Unternehmen.

(Quelle: Status quo der Vereinbarkeit von Beruf und Familie in deutschen Unternehmen sowie betriebswirtschaftliche Effekte einer familienbewussten Personalpolitik, Forschungszentrum Familienbewusste Personalpolitik 2013)



Vereinbarkeit:



Doris Heueck-Mauss
Stressfreie Vorschuljahre
Trotzköpfe, Schreihäse und Angsthasen kompetent erziehen
homboldt, 2014. EUR 12,99



Doris Heueck-Mauss
So rede ich richtig mit meinem Kind
Wie Worte wirken. Konflikte fair lösen. Stressfreier erziehen
homboldt, 2014. EUR 12,99



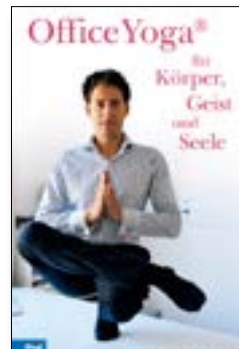
Lilli L'Arronge & Cornelia Haas
Das Garten Kritzel Buch
blv, 2014. EUR 12,99



Harald Harazim und Renate Hudak
Naturabenteuer für Kinder
Gräfe und Unzer, 2014. EUR 19,99



Martin Winter
Jungen brauchen klare Ansagen
Ein Ratgeber für Kindheit, Schule und die wilden Jahre
Beltz, 2014. EUR 16,95



Sébastien Martin
Office Yoga für Körper, Geist und Seele
Kreuz, 2014. EUR 16,99

Karriere:



Die wahren Aufstiegsfaktoren im Labyrinth der Macht: Wie schaffen es die Mächtigen an die Spitze? Trotz exzellenter Ausbildung und Leistung sind nur drei von 100 Spitzenpositionen in den 200 größten Unternehmen in Deutschland mit Frauen besetzt. Sind daran wirklich nur die Männer schuld, die ihre Macht nicht teilen wollen? Oder schlechte Rahmenbedingungen? Was ist das Erfolgsgeheimnis der Frauen, die es ganz nach oben schaffen?

Andrea Och und Katharina Daniels
Lust auf Macht
Wie (nicht nur) Frauen an die Spitze kommen
Linde Verlag, 2012. EUR 19,90

Dieses Buch macht deutlich, wie wichtig das Verständnis von Macht als Freiraum zum Gestalten ist. Es enthüllt sieben Pfade durchs Karrierelabyrinth und zeigt, wie Frauen mit Klugheit, Charme und Durchsetzungsstärke ihre Ziele erreichen. Damit fähige Frauen endlich mitgestalten zum Wohle von uns allen! Gemeinsam mit klugen Männern, nicht gegen sie.



LOB-Mitarbeiter präsentieren ihr Lieblingsbuch

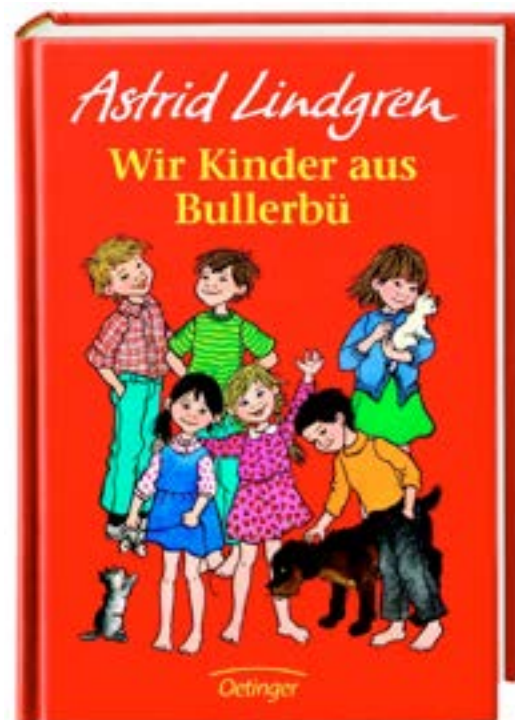
Wir Kinder aus Bullerbü

Von Stefanie Jordan

Wenn es Frühling wird, die Vögel zwitschern und die Pflanzen von braun über grün zu bunt wechseln, fühle ich mich immer so, wie sich die Kinder von Bullerbü gefühlt haben müssen: lustig, unbeschwert und voller Tatendrang. Höchste Zeit, die schönen Geschichten von Astrid Lindgren aus dem Bücherregal zu kramen und wieder mit Lisa, Inga, Britta, Lasse, Bosse, Ole und der kleinen Kerstin durch die Gegend zu ziehen, auf dem Heuboden Verstecken zu spielen, über Geschwister zu lästern, im Wald eine Hütte zu bauen, im See Krebse zu fangen, das Osterfest vorzubereiten oder einen Schatz zu suchen.

Dass die Bullerbü-Geschichten mittlerweile um die siebzig Jahre alt sind, schmälert die Lesefreude nicht – im Gegenteil. Es macht doch viel mehr Spaß, mit dem Pferdewagen zum Laden von Onkel Emil zu fahren, der einen nie versiegenden Vorrat an Zitronendrops für die Kinder bereit hält. Andere Alltagsaktivitäten passen genauso gut in die heutige Zeit wie ins Schweden der vierziger Jahre, etwa wenn Ole seinen Zahn verliert, die Kinder über Berufswünsche nachdenken oder von der Schule erzählen.

Millionen Kinder hat Astrid Lindgren mit ihren Büchern verzaubert – ihre Werke wurden in über neunzig Sprachen übersetzt. Ihr Rezept ist, dass sie keine heile Welt vorgaukelt, sondern eine Welt beschreibt, in der sich alle Kinder problemlos zurechtfinden können. Das Leben ist eben nicht immer lustig sondern manchmal auch traurig, ärgerlich oder unheimlich. Bei Astrid Lindgren ist es aber trotz mancher Widrigkeiten voller Wärme, Liebe und Sicherheit. Hinzu kommen eine grundsätzliche Heiterkeit, die Astrid Lindgren mit ihrer schönen und witzigen Sprache in jeder Zeile ausdrückt und eine starke Verbundenheit mit diesem kleinen, schwedischen Dorf, das sie für eines der schönsten der Welt hielt.



Astrid Lindgren: Wir Kinder aus Bullerbü
Oetinger Verlag, 1988. EUR 16,90

Und so verwundert es nicht, dass der Ort Sevedstorp, in dem Astrid Lindgrens Vater geboren wurde und der als Vorlage für Bullerbü diente, ein beliebtes Reiseziel ist. Die drei roten Holzhäuser, die Astrid Lindgren in ihren Geschichten Nordhof, Mittelhof und Südhof nannte, sind bis heute in Privatbesitz und können – wenn auch nur von außen – besichtigt werden.

Der Frühling in Sevedstorp-Bullerbü muss wunderschön sein!



Blockaden im Mund

Ein Prozent aller Erwachsenen und fünf Prozent aller Kinder stottern. Viele von ihnen leiden darunter. Doch die Bonner Sprechtrainerin Sabine Kloiber behauptet: „Stottern muss kein Schicksal sein. Mit dem richtigen Training ist das Stotterproblem zu lösen!“ Ihr Erfolg gibt ihr recht.

Von Stefanie Jordan

„Ha-ha-ha-ha!“

Nein, hier hat niemand einen Witz erzählt. Ganz im Gegenteil, es geht um harte Arbeit. Denn diese Silben sind ein wesentlicher Bestandteil des Sprechtrainings von Sabine Kloiber, die seit mehr als zehn Jahren stotternden Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aus ihrem Sprechproblem hilft.

Einer ihrer aktuellen Schüler ist der 19 Jahre alte Maurice, der auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz ist. Da er in den Vorstellungsgesprächen einen guten Eindruck machen will, muss er an seinem Sprechen arbeiten. Bereits im ersten Gespräch, das Sabine Kloiber mit Maurice führt, hört sie, wo es hakt: „Maurice klemmt auf bestimmten Lauten. Er spricht sehr schnell, verhaspelt sich und spricht undeutlich.“ Für die erfahrene Sprechtrainerin ein eher leichter Fall – in den kommenden zwei Wochen wird sie mit Maurice an dessen Atmung und Aussprache arbeiten. In der ersten Woche sprechen Sabine Kloiber und Maurice im Staccato, das heißt, sie zerlegen jedes Wort in Silben. Sabine Kloiber erklärt: „Menschen mit Redeflussproblemen haben meist ein unrhythmisches Sprechtempo, gepaart mit einer hektischen Kurzatmigkeit. Oftmals sprechen sie sehr schnell bis ihnen die Luft ausgeht, und dann stocken sie. Mit der Silbe gibt man einen klaren Rhythmus vor.“ Von Anfang an arbeitet die Trainerin gezielt mit ihrem Schützling an der Atmung aus dem Zwerchfell, um eine Atemstütze aufzubauen. Gleichzeitig geht es mit verschiedenen Übungen an Maurices Aussprache. Dazu gehört unter anderem auch ein intensives Zungentraining. Viel Programm ist zu bewältigen, denn an vielen Muskelgruppen im Mund- und Kehlkopfbereich muss gründ-

„Das hat nichts mit Zauberei zu tun. Sprechtraining ist mühsam und körperlich anstrengend und verlangt konsequentes tägliches Arbeiten.“

lich gearbeitet werden, damit Maurice später flüssig sprechen kann und nicht in alte Sprechgewohnheiten zurückfällt. Neben dem täglichen Unterricht von zehn bis fünfzehn Uhr gibt Sabine Kloiber Maurice – wie fast allen ihren Schülern – Hausaufgaben, damit er auch abends noch ein wenig übt. Sabine Kloiber weiß, dass sie ihren Schützlingen viel zumutet. Sie weiß aber auch, dass sich die Anstrengung lohnt. Sie schafft es, Maurice immer wieder zu motivieren, gibt Feedback, lobt, korrigiert und erklärt, wie sich die einzelnen Übungen auf sein Sprechen auswirken werden.

Nach zwei Stunden Training an Atmung und Aussprache geht Maurice am ersten Tag in die verdiente Mittagspause. Er gibt zu, dass die Übungen sehr anstrengend sind, ist aber gut gelaunt und meint, bereits erste Verbesserungen zu spüren.

Auf dem Weg zum „runden“ Sprechen

Maurice muss im nächsten Schritt lernen, Wörter, Sätze und ganze Texte Silbe für Silbe laut und deutlich im Einklang mit der Atmung aus dem Zwerchfell nachzusprechen. Für jemanden, der es gewohnt ist, schnell zu sprechen, eine schwere

Aufgabe. Doch die Übungen zeigen Wirkung: Maurices Sprechen in der Silbe wird in der ersten Trainingswoche immer gefestigter, die Aussprache deutlicher, und seine Stimme klingt hörbar voller. Am Ende der ersten Woche ist die angestrebte Atemstütze erreicht.

In der zweiten Woche kommen weitere Übungen hinzu, sowohl für die Atmung als auch für die Artikulation. Da Maurice seine Atemstütze erreicht hat und seine Aussprache deutlich und klar ist, führt die Trainerin ihn in ein gebundenes, natürliches Sprechen zurück. Das wird schnell immer „runder“, wie Sabine Kloiber es nennt. Damit meint sie, dass sich eine Bindung zwischen Atmung und Aussprache aufbaut.

Innerhalb weniger Tage ist aus Maurice ein guter Sprecher geworden – die Anstrengung hat sich gelohnt. Er holt vor dem Sprechen tief und ruhig Luft und lässt sich beim Sprechen Zeit. Er meistert alle Übungen, die im Laufe des Trainings hinzukommen und bewegt sich sicher in den Texten, die immer anspruchsvoller werden. Bei aller Anstrengung achtet Sabine Kloiber darauf, dass die Stimmung freundlich und entspannt bleibt und ihr Schüler sich trotz des hohen Arbeitspensums wohl fühlt.

Am letzten Tag des Unterrichts erhält Maurice sein Übungsprogramm für die Nachsorgezeit. Es ist speziell auf sein Sprechproblem zugeschnitten und wird ausführlich erklärt und eingeübt, damit sich keine Fehler einschleichen. Anhand dieses Programms wird Maurice noch viele Monate täglich üben müssen, um das im Intensivtraining Erarbeitete zu festigen.

Sabine Kloiber hält noch über ein Jahr nach dem Intensivtraining mit regelmäßigen wöchentlichen Anrufen Kontakt zu ihren Schützlingen. Sie hört sofort, ob diese fleißig bei der Sache sind. Falls sich Übungsfehler oder alte Sprechmuster einschleichen, regelt sie das üblicherweise telefonisch. Es





Wie alles begann

Sabine Kloiber ist als Sprechtrainerin eine Quereinsteigerin. Angefangen hat alles vor über zwanzig Jahren mit ihrem Sohn Fabian, der im Alter von drei Jahren zu stottern begann. Mutter und Sohn versuchten mehrere Therapien, aber das Stottern wurde schlimmer. Als Fabian neun Jahre alt war, lernte Sabine Kloiber den Hamburger Sprechtherapeuten Ernst-Michael Ippich kennen, der innerhalb von drei Wochen das Stotterproblem des Jungen löste. Sabine Kloiber interessierte sich sehr für seine Methode, die so eine tiefgreifende und, wie sich herausstellte, auch nachhaltige Wirkung zeigte. Über einen langen Zeitraum studierte sie die Arbeiten des Pforzheimer Stimm- und Sprachforschers Dr. Karl Hartlieb, der die Methode begründet hatte. Auf ihnen beruhte die Intensivtherapie von Ernst-Michael Ippich.

Sabine Kloiber wollte einem Freund ihrer Kinder, der stark stotterte und sehr darunter litt, helfen. Sie nahm Unterricht bei dem Schauspieler und Sprecher Peter Engel, bei dem sie viel über Atemstütze und Artikulation lernte. Auf Basis der Dr. Hartlieb-/Ippich-Methode entwickelte sie daraufhin ihr eigenes Sprechtraining, das im Kern auf dem Erlernen der Zwerchfellatmung und einer sauberen Artikulation beruht. Sabine Kloiber setzte ihr Wissen an dem Freund ihrer Kinder in die Praxis um und hatte Erfolg.

Seitdem entwickelt sie ihr Training ständig weiter, weil jeder Stotterer ein spezielles Sprechproblem hat, auf das sie individuell eingeht.

Heute, zehn Jahre später, ist ihr erster Schüler promovierter Biologe und hält Vorträge in deutscher und englischer Sprache.

Fabian Kloiber hat 2010 seine Ausbildung zum Schauspieler mit Diplom abgeschlossen und ist seitdem fest am Theater Lüneburg engagiert.

kann aber auch vorkommen, dass sie den Schüler noch einmal zu sich bestellt. Solche Rückfälle kommen vor, seien aber selten: „Wer aus meinem Intensivtraining geht, ist super vorbereitet. Die ständige Begleitung in der Nachsorgezeit unterstützt die Trainingsteilnehmer und gibt ihnen Sicherheit für die Zukunft. Sobald sie merken, dass es mit dem Sprechen voran geht, bleiben sie am Ball. Nicht nur beim Üben sondern auch beim aktiven Sprechen im Alltag.“

Die Ergebnisse können sich sehen lassen: Die meisten Schüler sprechen nach dem Intensivtraining und der sich anschließenden Nachsorge frei und flüssig. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen greift das Sprechtraining. Aber auch erwachsenen Menschen, die bereits seit langer Zeit stottern und unter Schwerstblockaden leiden, konnte Sabine Kloiber in vielen Fällen helfen und eine deutliche Verbesserung bewirken.

Das hat nichts mit Zauberei zu tun. Im Gegenteil – Sabine Kloiber betont immer wieder, dass das Sprechtraining mühsam und körperlich anstrengend ist und konsequentes tägliches Arbeiten sowohl im intensiven Teil als auch in der Nachsorgezeit verlangt.

Inzwischen hat sich ihr Ruf so weit herumgesprochen, dass ihre Schüler nicht mehr nur aus dem Bonner Raum sondern aus ganz Deutschland zu ihr kommen. In einigen Fällen haben Krankenkassen im Sinne der Einzelfallentscheidung die Kosten für das Training übernommen. In den Schulferien ist Hochbetrieb, da Sabine Kloiber hauptsächlich Kinder und Jugendliche trainiert. Am liebsten setzt sie ihre Trainingsteilnehmer zu zweit oder höchstens zu dritt zusammen. Besonders schwere Fälle trainiert sie ausschließlich einzeln, da sie bei ihnen noch weitere Übungen einsetzt und ihnen hilft, die Scheu vor dem Sprechen zu überwinden.

Mit dem Erfolg ihres Sprechtrainings ist Sabine Kloiber sehr zufrieden. Es macht ihr Spaß, es immer wieder auf das spezielle Sprechproblem ihrer kleinen und großen Schüler anzupassen und weiterzuentwickeln. Ihr ganzer Stolz ist ihr gut funktionierendes „Ehemaligen-Netzwerk“, denn ihre Schüler melden sich oft noch Jahre später bei ihr. Wenn sie dann hört, wie positiv sich deren Leben seit dem Training entwickelt hat, weiß sie, dass sie das Richtige tut.



Entspannung statt Alltagsstress

Immer mehr Väter nehmen das Angebot einer Vater-Kind-Kur an

von Lydia Hilberer

Als Jürgen Kura gemeinsam mit seiner zehnjährigen Tochter die Vater-Kind-Kur antrat, tat er dies aus zwei Motiven: Erholung und journalistische Neugier. Sein Alltag mit Kind und Job war kräftezehrend, wie für viele andere Väter auch. Zumal seine Frau beruflich in ganz Europa unterwegs war und er als freier TV-Journalist, Fotograf und Filmemacher auch keinen klassischen nine-to-five-Job hatte. Kinderbetreuung, Haushalt und Beruf – das ist ein dickes Paket, für Väter ebenso wie für Mütter.

Freie Zeit genießen

Die Zeit mit Kind ist oft komplett durchgetaktet mit Hausaufgaben, Zahnarztterminen, Geburtstagsfeiern und Besorgungen. Entspannt in den Tag hinein leben, ohne Verpflichtungen, den Spaziergang nicht als „Slot“ zwischen zwei Termine gezwängt, darauf hat Jürgen Kura sich am meisten gefreut. Seine Erwartung hat sich erfüllt: In der Vater-Kind-Kur konnte er endlich einmal Zeit mit seiner Tochter gemeinsam verbringen, frei von allen Zwängen. Nachmittags Kanufahren oder Wandern, ohne sich anschließend um das Abendessen kümmern zu müssen.

Die passende Klinik finden

Drei Wochen dauerte seine Kur im Alpenhof am Chiemsee, was nebenbei die Standarddauer für alle Eltern-Kind-Kuren ist. Die Kurklinik hatte er selbst ausgesucht. Seine Frau war einige Zeit zuvor bei den selben Betreibern in einer Mutter-Kind-Kur an der Ostsee gewesen. Sie hatte sich sehr wohl gefühlt. Die Klinik, das Personal und die Patienten dort hatten auch Jürgen Kura gut gefallen. In der letzten Kurwoche war er sogar als Partner dabei, natürlich selbst bezahlt. Das war ein weiterer Grund, sich für die „Arbeitsgemeinschaft Eltern & Kind Kliniken“ als Klinikbetreiber zu entscheiden, denn nicht alle Betreiber bieten Partneraufenthalte an. Und nicht alle bieten gemischte Eltern-Kind-Kuren an, was für Jürgen Kura einen weiteren Pluspunkt darstellte.

Reine Vater-Kind-Kuren oder Vätergruppen in Mutter-Kind-Kuren Das Müttergenesungswerk, mit 77 anerkannten Kliniken und 1.300 Beratungsstellen der bundesweit größte Anbieter von Mutter-Kind-Kuren, legt großen Wert darauf, die therapeutischen Angebote für Mütter und Väter strikt zu trennen. „Der Zugang zu den Männern in den gruppentherapeutischen Maßnah-

men ist anders als bei Frauen. Und Männer sprechen offener, wenn sie unter sich sind“, erklärt Anne Schilling, Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks. „Wir haben auch mit Vätern über das Thema gesprochen. Der Austausch in Männergruppen war ihnen wichtig. Es hilft, dass es anderen Vätern ähnlich geht. Was mache ich mit der pubertierenden Tochter? Wie gehe ich mit dem familiären Stress um? Viele haben in den Gruppensitzungen erst gelernt, über solche Alltagsbelastungen zu sprechen.“

Immer mehr Väter

Das Müttergenesungswerk macht seit rund zehn Jahren Vätereangebote. Jetzt wird der Bereich ausgebaut. Im Oktober 2013 wurde dazu eigens eine Stiftung gegründet. „Es ist ein Markenzeichen des Müttergenesungswerkes, sich gesellschaftlicher Entwicklungen anzunehmen. In den 50er Jahren waren es die Vertriebenen-Mütter, in den 60er Jahren die Mütter Contergan-geschädigter Kinder, in den 80er Jahren die Mutter-Kind-Kuren und zuletzt die wachsende Zahl der alleinerziehenden und der berufstätigen Mütter. Nun sind es die pflegenden Angehörigen und die Väter, auf die wir unser Angebot ausdehnen“, so Anne Schilling. Bisher hatte die Stiftung rund zwei Prozent Väter in den Maßnahmen. 2012 kamen 950 Väter in den Genuss einer Vater-Kind-Kur, im Vergleich zu 44.000 Müttern. Bei der AOK betrug der Anteil der beantragten Maßnahmen von Vätern rund acht Prozent. Alle rechnen mit steigenden Zahlen.

Antragstellung

Bei der Antragstellung empfiehlt es sich, zunächst mit einer Beratungsstelle, dem Hausarzt und der Krankenkasse zu sprechen. Der Antrag selbst wird mit allen notwendigen Nachweisen bei der Krankenkasse eingereicht. Ob eine Vater-Kind-Kur bewilligt wird, hängt von der individuellen Sachlage ab. Ausschlaggebende Faktoren sind Aufnahmediagnose und alternative, ambulante Behandlungsmöglichkeiten. Wie bei Jürgen Kura, so lautet die ärztliche Aufnahmediagnose bei vielen berufstätigen Eltern teilen Erschöpfungszustand. Wenn der Antrag von der Krankenkasse abgelehnt wird, kann man Widerspruch einlegen oder es ein zweites oder gar drittes Mal versuchen. Eine gute Beratung, etwa durch eine Beratungsstelle des Müttergenesungswerkes, ist daher wichtig. Auch bei Jürgen Kura hat es erst im zweiten Anlauf geklappt. Gelohnt hat sich für ihn das Prozedere und die Vater-Kind-Kur auf jeden Fall: „Für mich war es sehr wertvoll, einfach mal genießen zu können und mich entspannen zu dürfen, ohne irgendetwas zu arbeiten oder jemandem etwas beweisen zu müssen.“



Vater-Kind-Kur

Vereinbarkeit mit Schulkindern

Du bist ja schon groß!

Von Suse Lübke

Wenn die Kinder das Grundschulalter erreicht haben, beginnt für die meisten Eltern ein neuer Lebensabschnitt. Ganz plötzlich – so scheint es – sind die Kleinen enorm selbstständig geworden, gehen alleine in die Schule und organisieren sich ihren Alltag auch ohne die ständige Unterstützung von Mama oder Papa. Ein Abschied einerseits, andererseits eine Chance für Mütter, die bislang wenig oder gar nicht gearbeitet haben, sich beruflich mehr zu engagieren.



Machen wir uns nichts vor: Zwölf Wochen Schulferien sind für berufstätige Eltern einfach zu viel.

Eine Vermutung, die statistisch belegt ist: Die Ergebnisse des Mikrozensus 2012 zeigen, dass der Anteil der erwerbstätigen Mütter weiter zunimmt, wenn die jüngsten Kinder im Grundschulalter sind (67 Prozent bei den Sechs- bis Neunjährigen), bei den Müttern mit zehn- bis vierzehnjährigen Kindern liegt der Anteil bereits bei knapp 72 Prozent. Im Vergleich: 32 Prozent der Mütter von unter Dreijährigen sind erwerbstätig. Auch die Rahmenbedingungen in Sachen Kinderbetreuung stehen günstig. Immerhin jeder dritte Schüler besuchte 2013 eine Ganztagschule. Die Nachfrage steigt, so zeigte im letzten Jahr eine Bertelsmann-Studie über Ganztagschulen in Deutschland: etwa 70 Prozent aller Eltern wünschen sich für ihre Kinder Ganztagsangebote. Dass der Ausbau von Ganztagschulen schneller gehen muss, ist Konsens bei den Bildungsexperten, einige fordern sogar einen Rechtsanspruch wie für die unter Dreijährigen. Allerdings scheitert die Umsetzung derzeit nicht zuletzt an der Finanzierbarkeit.

Und was halten die Kinder davon, den Nachmittag in der Schule zu verbringen, statt mittags nach Hause zu gehen? Die Erziehungswissenschaftlerin Sabine Andresen erläuterte in der ZEIT, dass sich zwar längst nicht alle Kinder wünschen, den ganzen Tag in der Schule zu sein, jedoch von den guten Freizeitangeboten und der Hausaufgabenbetreuung in der Schule profitierten. Entscheidend sei laut Andresen nicht die Anzahl der Stunden, die Mutter und Vater mit den Kindern verbringen, sondern die Aufmerksamkeit, die sie von ihren Eltern bekommen. Und die hätten sie gern regelmäßig und verlässlich.

Familienmanagement am Nachmittag

Diese Forderung nach gemeinsamer Zeit lässt sich bei einem Einzelkind noch gut umsetzen. Was aber, wenn mehrere Schulkinder im Haushalt leben, die unterschiedliche Erwartungen an das anwesende Elternteil haben? Zwar müssen Schulkinder nicht jede Minute ihrer Zeit zuhause beschäftigt werden (und das sollten sie auch nicht), dennoch sind die Eltern tagtäglich gefordert. Da werden Kinder mehrmals in der Woche zu Freunden, zum Sportverein oder in die Musikschule gebracht. Kinder, die nicht in der Ganztagschule sind, werden bei den Hausaufgaben unterstützt, und die älteren Geschwister brauchen Hilfe beim Vokabellernen. Natürlich organisieren die meisten Mütter – denn meistens sind es die Mütter – auch

noch Arzt-, Friseur- und Geburtstagstermine, planen Wochenendausflüge und Urlaube und engagieren sich im Elternbeirat. Eltern sind Familienmanager, und das würde sich auch nicht ändern, wenn

ganz Deutschland flächendeckend mit Ganztagschulen ausgestattet wäre. Lässt sich das Familienmanagement nicht mit dem Job vereinbaren, kann man die Nachmittagsaktivitäten und das soziale Engagement guten Gewissens „abrüsten“. Meistens würden vor allem die hohen Ansprüche an sich selbst unter solch einer Maßnahme leiden und weniger die Kinder. Auch das leidige Eltern-Taxi-Problem lässt sich durch frühe Selbstständigkeit der Kinder und Vernetzung mit anderen Eltern entschärfen.

Am Alltag teilhaben

Jede Mutter kann ein Lied davon singen. Julia Rogge, berufstätige Mutter und Buchautorin, rät gestressten Eltern, sich Zeit für die eigenen Freiräume zu nehmen als Gegengewicht zu der Überforderung und der Hektik des Alltags. Das ist richtig und wichtig. Wie bleibt dann aber noch Zeit, die man in Ruhe mit den Kindern verbringen kann? Ein schwieriger Balanceakt zwischen dem Wunsch, im Job weiterzukommen, dem Bedürfnis mehr Zeit zu haben und dem schlechten Gewissen gegenüber der Familie. Umso wichtiger ist es, die Kinder einzubeziehen, ihnen Verantwortung zu übertragen für die kleinen Zeiträuber im Alltag. Schulkinder sind durchaus fähig, in den nächsten Supermarkt zu flitzen und einzukaufen, ein Geschenk für die nächste Geburtstagsparty auszusuchen oder den kleinen Geschwistern zu helfen. Mit dem positiven Nebeneffekt, dass Alltagsroutinen mehr Spaß machen, wenn sie gemeinsam bewältigt werden. Daran können und sollen natürlich auch die Väter mitwirken. Eine klare Aufgabenteilung und ein gemeinsamer Kalender helfen sehr.

Sprechen wir von den Ferien

Machen wir uns nichts vor: Zwölf Wochen Schulferien sind für berufstätige Eltern einfach zu viel. Wie soll man es schaffen, drei Monate so aufzuteilen, dass alle auf ihre Kosten kommen? Will heißen, die Familie verbringt einen realistischen Teil dieser Zeit miteinander (zum Beispiel drei bis vier Wochen in den Sommer- und Weihnachtsferien), weitere zwei Wochen bleibt das Schulkind mit ei-

nem Elternteil allein, wahlweise bei Oma, Opa, Tante, Onkel oder bei der Familie der Freundin/des Freundes. Dann haben wir aber nur die Hälfte der Ferien verplant, und der Jahresurlaub reicht nicht aus, um die 12 Wochen abzudecken. Was nun?

Viele Ganztagschulen bieten inzwischen eine Ferienbetreuung für Schulkinder an, einige in Kooperation mit Sportvereinen oder Kultureinrichtungen. Hinzu kommen bezahlbare Betreuungsprogramme von Kommunen, Verbänden, kirchlichen Trägern und Wohlfahrtsverbänden sowie von kommerziellen Anbietern wie zum Beispiel Indoor-Sportparks. Inzwischen bieten auch schon einige Unternehmen (zum Beispiel die Siemens AG in Erlangen) ihren Beschäftigten ein betrieblich gefördertes Ferienprogramm an, teilweise in Kooperation mit anderen Institutionen.

Es bleibt dennoch schwierig, die Ferienzeit komplett abzudecken, zumal nicht jedes Kind den Wunsch hat, während der Ferien verplant zu werden.

Nachwuchs allein zuhause

Und was, wenn bei der Arbeit mal nicht alles nach Plan läuft? Wenn spontane Überstunden anstehen oder wenn Mama oder Papa auf dem Weg von der Arbeit nach Hause im Stau stecken? Irgendwann ist in jeder Familie das erste Mal: Das Kind bleibt kurz allein zuhause (sofern es einen Schlüssel hat). Ab dem Grundschulalter ist der richtige Zeitpunkt, um das Allein-Sein zu üben. Wichtig: Die Eltern sollten erreichbar sein, das heißt die Telefonnummern der Eltern müssen bekannt sein (ins Telefon oder Handy gespeichert, gut sicht-

bar aufgeschrieben), das Kind sollte wissen, zu wem es im Notfall gehen kann und ihm muss klar sein, dass es keinem Fremden die Tür öffnen darf. Wenn man dann rechtzeitig ankündigt, dass solche „Zwischenfälle“ passieren können, sind die meisten Schulkinder nicht beunruhigt, wenn sie mal für ein Stündchen allein zuhause sind.

Selbstständig mit Familie

Nicht alle berufstätigen Eltern von Schulkindern haben feste Arbeitszeiten – je flexibler die Zeiten, desto komplizierter die Planung. Da ist zum Beispiel die Freiberuflerin oder der Selbstständige, die von zuhause aus arbeiten. Eine Chance einerseits, denn gerade Schulkinder sind durchaus in der Lage, Mama oder Papa ein paar Stunden im Arbeitszimmer allein zu lassen. Andererseits sind sie auch greifbar, wenn mehr oder weniger dringende Probleme geklärt werden müssen. Allerdings muss man als FreiberuflerIn auch ein gewisses Maß an Selbstdisziplin mitbringen: „Tür zu“ heißt: Jetzt wird gearbeitet.

Job und Familie unter einen Hut zu bringen, bleibt schwierig, ist aber lohnenswert. Auch wenn die Kinder größer und selbstständiger werden: Es passieren immer wieder unplanbare Dinge, die die Eltern aus ihrem Berufsalltag herauskaputtieren, Situationen, in denen improvisiert werden muss. Ein erster Schritt in ein entspannteres Zusammenleben trotz Doppelbelastung ist, wenn alle Beteiligten wissen, dass diese Störungen eben passieren und gemeinsam eine Lösung oder wenigstens ein Kompromiss gefunden werden kann.





Ich war ein Schlüsselkind

Ein Erfahrungsbericht

Simone Lasser

Ich war von der ersten Klasse an ein Schlüsselkind. Meine Eltern haben beide gearbeitet. Meine Mutter in unserem Dorf, mein Vater weiter weg. Zwar kam meine Mutter in der Mittagspause immer nach Hause, gesehen haben wir uns aber trotzdem nur kurz, da ich erst um halb eins von der Schule kam.

Als ich in der fünften Klasse ins Gymnasium wechselte, war ich nachmittags ganz auf mich gestellt. Ich musste mit dem Zug in die nächste Stadt fahren. Ich war eine halbe bis drei Viertel Stunde unterwegs, manchmal auch länger. Ich bekam immer ein bisschen Geld, davon durfte ich mir auf dem Heimweg beim Bäcker etwas kaufen. Jeden Tag gönnte ich mir ein rundes Blätterteigtörtchen mit Obst obendrauf.

Ravioli auf dem Balkon

Als ich in der achten Klasse war, lernte ich meine Freundin Clötchen kennen. Deren Eltern waren auch nicht da. So bin ich jeden Mittag nach der Schule mit zu ihr nach Hause gegangen. Clötchen und ich haben jeden Mittag eine Dose Ravioli gegessen – kalt, denn zum Warmmachen waren wir zu faul. Nach dem Essen haben wir dann immer gemütlich eine Zigarette geraucht. Hat ja keiner mitbekommen. Bis kurz vor fünf Uhr haben wir die etwa sieben Quadratmeter große Küche von Clötchen aufgeräumt und geputzt. Das war ihr täglicher Job. Diese Küche war wirklich klein, aber wir haben den ganzen Nachmittag dazu gebraucht. Grund war vielleicht der kleine Fernseher, der in der Küche stand und den wir natürlich angeschaltet hatten.

Kurz vor fünf musste ich nach Hause, weil dann auch meine Mutter kam. Aber bis dahin hatte ich alle Freiheiten, mir die Nachmittage zu gestalten. Keiner hat gefragt, was ich mache und wo ich bin. Anrufen konnte auch niemand. Handys gab es keine, und wir hatten nicht einmal ein Festnetztelefon. Aber es war wichtig, immer pünktlich um fünf zuhause zu sein.

Dorf-Connections

Später haben wir beide dann noch Jutta kennen gelernt. Sie wohnte ebenfalls im Dorf und hatte, wie Clötchen, einen kleinen Dackel. Sie kam manchmal mit zu Clötchen oder wir trafen uns mit ihr auf dem Dorfplatz.

Mit vierzehn hatte ich meinen ersten Freund. Wir fuhren zusammen mit der Bahn zum Gymnasium. Auf dem Schulweg habe ich ihm immer die Tasche getragen. Anders kam das nicht in die Tüte. Ich hatte damals schon ein Faible dafür, die Starke zu sein. Es hat natürlich auch niemanden interessiert, wenn er mich nachmittags besucht hat.

Im Notfall zur Mama

Wenn ich heute zurückdenke, fällt mir vor allem die große Freiheit ein, die ich hatte. Aber ich war auch viel alleine. Ich hatte Angst, wenn es gewitterte, weil keiner da war, um mir Sicherheit zu geben. Das wohlige Gefühl, dass immer jemand da ist, wenn man jemanden braucht, gab es nicht. In Notfällen konnte ich natürlich zu meiner Mutter in die Fabrik gehen. Aber es war auch klar, dass das nur ausnahmsweise geht. Einmal klingelte es an der Tür, und ein junger Mann stand davor. Ich kannte ihn nicht, und er sagte, er sei mein Onkel Siegfried. Ich habe ihm nicht geglaubt und bin mit ihm zusammen zu meiner Mutter in die

Fabrik gegangen, um sie zu fragen. Es war tatsächlich mein Onkel.



Simone Lasser, 45 Jahre, Personalberaterin und Mutter von Lili, 6 Jahre. Ihre Tochter wird im Herbst eingeschult. Nachmittags wird Lili die städtische Schulkindbetreuung besuchen, die eine Aufsicht bis maximal 17 Uhr anbietet.



Raus aus der Pflicht, rein in die Freiheit

Wie Hausaufgaben zum Antreiber für Erfolg werden

von Steffen Kirchner

Berufstätige Eltern haben mit den Hausaufgaben ihre Nöte. Oft haben sie zu wenig Zeit und leben mit dem Gefühl, die Kinder nicht genügend unterstützen zu können. Statt dem Kind nörgelnd in den Ohren zu liegen, ist es besser, für eine dauerhafte Eigenmotivation zu sorgen. Die mangelnde Lust an Hausaufgaben ist nämlich nichts anderes als die fehlende Motivation, eine Pflicht zu erfüllen. Pflicht bedeutet fast immer etwas Schlechtes und Lästiges. Sie steht für etwas, das wir ablehnen, weil es uns ein Stück unserer Freiheit wegzunehmen scheint. Dabei ist es genau gegenteilig. Erfüllte Pflichten bilden die Grundlage für die Freiheit und die Möglichkeit, seine Träume zu leben. Kinder streben wie Erwachsenen nach diesen Motiven. Statt Druck auszuüben und Hausaufgabenzwang zu signalisieren, sollten Eltern ihre Kinder „richtig“ motivieren – und das geht nicht über den Verstand, sondern über Emotionen.

Der Grund: Kindern fehlen die neuronalen Voraussetzungen, um dem kurzfristigen Wunsch nach Spaß zu entsagen, um dafür etwas „langfristig Sinnvolles“ zu tun. Der Bereich im präfrontalen Cortex des Gehirns, der für diese Impulskontrolle verantwortlich ist, wird erst im jungen Erwachsenenalter vollständig ausgebildet. Entsprechend ist es ein Irrglaube, dass der Nachwuchs einfach zu wenig will und nur an seinen Spaß denkt. Entscheidend ist hier, dass man nicht permanent

versucht, Kinder rational zu überzeugen, indem man an ihre Vernunft appelliert. Vielmehr ist es die emotionale Ebene, die schon bei Kindern sehr gut ansprechbar ist. Im Gegensatz zum präfrontalen Cortex im Großhirn sind die Emotionszentren im limbischen System bei Kindern bereits in jüngsten Jahren optimal ausgebildet.

Identifikation über Bilder schaffen: Ein Beispiel

Der entscheidende Schritt, um die Bereitschaft der Kinder auf emotionalem Weg zu fördern, ist das Bewusstsein dafür zu schaffen, was ihnen schulische Verpflichtungen bieten können. Je bildlicher Eltern mit ihren Kindern darüber sprechen, desto eher verstehen diese, warum sie früh aufstehen, in die Schule gehen, im Unterricht zuhören und sich aktiv beteiligen – und eben Hausaufgaben machen sollen. Lustlosen Kindern hilft es nicht zu wissen: „Du musst Hausaufgaben machen, damit Du einen guten Abschluss bekommst und einen tollen Job findest, der dir dein Leben finanziert.“ Diese rationale Argumentation dockt bei Kindern und Jugendlichen nicht an. Auch die weit verbreitete „Wenn-dann-Nummer“ zur Pflichterfüllung scheitert in aller Regel: „Wenn du keine fünf auf dem Zeugnis hast, fahren wir in den Freizeitpark.“ Klar, Kinder haben Lust auf den Tag im Spaßparadies. Aber ist das wirklich ein Traum? Ist die emotionale Bindung zur Achterbahn so

groß, dass eine wirkliche Bereitschaft dazu entsteht, seinen schulischen Pflichten mit Freude nachzukommen? Ein Freizeitpark ist sicher eine schöne Idee, aber kein Traum.

Es geht jetzt nicht darum, einzelne Aufgaben korrekt zu erledigen, um einen Lohn dafür zu kassieren. Es kommt darauf an, dass Kinder den Wert eines eigenverantwortlichen Lebens schätzen lernen – und die Hausaufgaben gehören dazu. Kinder sollen erleben, dass Schule kein Gefängnis ist, sondern die Möglichkeit zur Freiheit schenkt. Wenn dies gelingt, unterstützen die Eltern den Traum des Kindes.

Ein Beispiel: Der Traum eines Jugendlichen ist es, Tennisprofi zu werden. Regelmäßige Trainingscamps oder ein Jahr im Sportcollege können helfen, diesem Traum näher zu kommen. Hier signalisieren die Eltern, dass gute Noten die Voraussetzung dafür schaffen, mehr Zeit in den Tennistaum investieren zu können.

Eigenverantwortung bedeutet aber nicht nur „gute Noten = Tenniscamp“. Kinder sollen selbst auch aktiv am eigentlichen Traum mitarbeiten. Hier können Eltern ihrem Sprössling etwa helfen, einen kleinen Nebenjob zu finden, um sich einen Teil des Taschengeldes für das Tenniscollege zu verdienen oder die Gebühr für das Trainingscamp in den Ferien, um die Technik zu verbessern. So erleben die Kids, dass das Einhalten von Pflichten, wie Hausaufgaben machen und in der Schule aufpassen, ihnen die Freiheiten schenkt, ihre Wünsche in die Tat umzusetzen. Dieses Beispiel lässt sich auch gut auf die Ballettstunden, den Zeichenkurs oder den Schlagzeugunterricht übertragen.

Jedes Kind hat einen Traum. Und meistens ist der Traum eines jungen Menschen etwas, das nicht unmöglich ist. Die Frage ist nur: Wie verwirkliche ich meinen Traum? Darüber sollten Eltern mit ihren Kindern sprechen: über Erlebnisse oder Dinge in der Zukunft, die das Kind glücklich machen. Kinder haben noch nicht die finanziellen Möglichkeiten, sich Dinge selbst zu kaufen. Aber sie haben die Chance, sich ihre Träume mit der Unterstützung der Eltern zu erarbeiten. Was liegt da näher als ein cleverer Deal?

Ein Vertrag auf Augenhöhe: Werden Sie für Ihr Kind zum Partner

Treffen Sie eine mittel- oder langfristige Vereinbarung, an deren Ende ein Ziel steht, das das Kind erreichen möchte. Wie wäre es mal mit einem richtigen Vertrag? Im gemeinsamen Gespräch wird ein Abkommen ausgearbeitet. Das Kind hat einen Traum, den es durch eigenverantwortliches Handeln verwirklichen kann:

„Wenn Du auf dem nächsten Zeugnis keine fünf hast, gewinnst Du freie Zeit in den Ferien, weil du weniger lernen musst. Wie wäre es, wenn wir diese Zeit mit Einzelstunden auf dem Tennisplatz füllen?“ Wichtig bei diesem Vertrag: Er muss fair, motivierend, überprüfbar und natürlich realistisch sein. Am besten sollte er so geschaffen sein, dass jeder Zeit klar ist, über welche Mittel und Wege das Ziel erreicht werden kann. Schließlich wird der Vertrag schriftlich fixiert: Name der Parteien, Ort, Datum und Unterschrift. Diesen offiziellen Charakter akzeptieren Kinder gerne, wenn sie selbst an der Abmachung beteiligt waren und hinter den Inhalten stehen. Der Vertrag soll nicht dazu erziehen, einen Job zu erledigen und dafür entlohnt zu werden. Es geht um die Entwicklung einer Persönlichkeit, um Charakterschulung. Es geht um das Bewusstsein des Kindes, dass es sich selbst Dinge erarbeiten kann. So erfährt es, dass Pflicht immer ein Baustein zu etwas Größerem ist. Etwa der Erfüllung eines Traums. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass sein eigenverantwortliches Handeln Ihr Vertrauen in seine Fähigkeiten stärkt. Wer möchte schon sein Kind allein ins Tenniscollege in ein fremdes Land lassen, wenn es nicht einmal in der Lage ist, seine Hausaufgaben zu erledigen? So zeigen Sie, dass Pflichten kein Selbstzweck sind und werden zum Begleiter Ihres Kindes auf dem Weg in ein glückliches Leben.



Steffen Kirchner ist Referent, Autor und Mentalcoach zu den Themen Leistungsfreude, Mitarbeiterführung und Motivation. In seinen Vorträgen inspiriert er Führungskräfte und Mitarbeiter, stellt Beziehungen zwischen Menschen her und verhilft ihnen

zu neuer Energie. Steffen Kirchner nutzt dabei Techniken und seine Erfahrungen aus dem Profisport, um die Teilnehmer auf professionelle Art und Weise zu begeistern. Dabei verzichtet er auf Motivationslügen, Tschakka-Mentalität und Wellness-Esoterik. Mit Hilfe von anschaulichen Beispielen verbindet er die Welt des Hochleistungssports mit den Herausforderungen des täglichen Lebens.

Mehr Informationen unter

www.steffenkirchner.de.

In seinem Buch „Spielregeln für Gewinner“ präsentiert Steffen Kirchner auf unkomplizierte und einleuchtende Art die 25 Gesetze, mit denen Menschen ihre persönliche Höchstleistung erreichen. Ehrlich und frei von Schönredereien macht der Autor klar, dass Erfolg ein langwieriger Prozess ist, der viel Einsatz benötigt und nicht durch pure Gedankenkraft einfach passiert. Er dekliniert Schlagwörter wie Erfolg, Anziehung, Selbstvertrauen, Zielsetzung und Handeln durch, erörtert deren Herausforderungen, mögliche Probleme, Bedeutungen für den persönlichen Weg und konkrete Ansätze, die Dinge in die Hand zu nehmen und Antriebslosigkeit und Selbstmitleid zu verbannen. Am Ende jedes Kapitels liefert Steffen Kirchner übersichtliche Zusammenfassungen und gibt gebündelt Anregungen, die bei der eigenen Umsetzung unterstützend zur Seite stehen. Entsprechende Übungen helfen dem Leser dabei, das neu Erfahrene auch praktisch in die Tat umzusetzen.





Kann denn Leben Lüge sein?

Seit einigen Wochen überbieten sich die Kommentatoren: Vereinbarkeit ist nicht mehr nur ein Problem sondern schlichtweg eine Lüge. Den Ball ins Spiel gebracht haben zwei Redakteure der Zeit, selber Väter und manchmal wohl am Rande der Verzweiflung: „... warum ist es nur so verdammt schwer, Kinder und Ehe und Beruf unter einen Hut zu bekommen? Warum sind wir erschöpft und müde und einfach erledigt, warum haben wir ständig das Gefühl, dass wir zu wenig Zeit für alles haben: für die Kinder, für den Job, für die Partnerin, für uns selbst?“

Die Frage ist gut. Die Antworten greifen zu kurz. Partnerschaft, Kinder, Zeit für die eigenen Interessen und Erholung und selbstverständlich auch die Arbeit sind Teile des Lebens. Der vereinbarende Faktor ist jeder Mensch selbst. Was ich dabei unter Vereinbarkeit verstehe, hat viel damit zu tun, was ich mit den verschiedenen Lebensbereichen verbinde, welche Bedeutung ich den einzelnen Faktoren zuschreibe und welche Erwartungen ich habe.

Was die Arbeit an Anerkennung und der Verdienst an Wertschätzung bringen oder bringen sollen. Welche Bedeutung Partnerschaft und Kinder haben. Wie ernst ich meine eigenen körperlichen und geistigen Bedürfnisse nehme und wie viel Zeit ich mir für meine Bedürfnisse nehme. Die Lügen fangen in dem Moment an, in dem ich eine Sphäre gegen die andere ausspiele. Oder noch schlimmer, wenn ich behaupte, nicht mehr Herr meiner Zeiteinteilung zu sein.

Wer Kinder hat, weiß, wie erleichternd es ist, Regeln und Grenzen zu haben und NEIN sagen zu können. Kinder fordern diese Begrenzungen, und Grenzen gewährleisten ein gesundes Heran-

wachsen. Dies gilt in ähnlicher Weise auch in allen anderen Lebensbereichen. Ich muss wissen, was ich wann möchte und was nicht. Auch und gerade im Job.

Was die Arbeitszeiten angeht, scheint das denen, die Arbeit haben, zunehmend schwerer zu fallen. Trotz aller Vereinbarkeitsrhetorik nehmen die durchschnittlichen Arbeitszeiten ständig zu. Männer in Vollzeit arbeiten wöchentlich mehr als 44 Stunden. Bei den Frauen sind es 42,1 Stunden. Das sind in der Summe mehr als eine Milliarde häufig unbezahlter Überstunden.

Ein weiterer Bereich, in dem es auf das Neinsagen beziehungsweise Ausschalten ankommt, ist das Thema „Erreichbarkeit“. Sicherlich gibt es nach wie vor einen „Anwesenheitswahn“, wie es die Arbeitsministerin Andrea Nahles bezeichnet hat. Das Gefühl, ständig erreichbar und verfügbar zu sein, trägt aber in noch größerem Maße zur Erschöpfung bei.

Erwartungen gibt es viele. Mann kann aber nicht Everybody's Darling sein. Es geht darum, Grenzen zu setzen. Die „Wiedervereinigung“ der verschiedenen Lebenssphären bietet Chancen. Vor allem dann, wenn Mann und Frau, auch wenn sie Spaß am Beruf haben, nicht ständig für den Job verfügbar sein müssen.

Nicht das Leben oder die Vereinbarkeit ist eine Lüge, sondern die Behauptung, Mann müsse so handeln, die Sachzwänge, die fehlenden Betreuungsmöglichkeiten. Die Rahmenbedingungen spielen eine wichtige Rolle. Entscheidend ist aber, dass ich mein Leben nicht als Nebendarsteller inszeniere.

Und Scheitern? Ja, selbstverständlich! Nobody is perfect, und aus Fehlern lernt jeder, auch ein Vater.



Almut Schnerring und Sascha Verlan:

Die Rosa-Hellblau-Falle

Für eine Kindheit ohne Rollenklischees
Knesebeck Verlag, EUR 19,90

Unsere Kinder wachsen zunehmend in separaten Welten auf. Die Mädchen in den rosa Welten von Prinzessin Lillifee und Lego Friends. Die Jungs in den Abenteuern von Capt'n Sharky und furchteinflößenden Actiondrachen. Der aktuelle Fokus im Spielwaren-Marketing und auch in der Forschung betone die Unterschiede zwischen den Geschlechtern und führe Männer und Frauen immer weiter auseinander, so ist die Ansicht der beiden Autoren. Sie stellen in ihrem Buch sämtliche Rollenklischees und Alltagstheorien in Frage und zeigen Wege auf, Kinder ohne Klischees zu erziehen – für eine freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit.



Helmut Schürmann:

Der Pubertist

Überlebensbuch für Eltern
rororo Verlag, EUR 8,99

„Mhmgmanney“ – ein langgezogenes, genervtes Grunzen – ist das häufigste Wort, das die Eltern von ihrem 15jährigen Sohn Paul zu hören bekommen. Das zweithäufigste Wort ist „nö“. Mit diesen beiden Vokabeln bestreitet der adoleszente Jüngling jede Unterhaltung. Ja, es ist schon eine Plage mit der Pubertät. Man kann aber auch seinen Spaß damit haben. So wie der Journalist Helmut Schürmann. Durch die Lektüre seines Erfolgsbuches „Der Pubertist“ wird man empfänglich für den speziellen Pubertätswitz. Wenn Ihr Pubertist zuhause also beispielsweise mal wieder nicht staubsaugen konnte, weil er oder sie die Steckdose für den Staubsauger nicht gefunden hat, dann sollten Sie das nicht als Affront missverstehen. Das ist halt so in der Übergangsphase vom Kind zum Erwachsenen. Und diese geht vorbei. Sie dauert höchstens „noch ein paar Jahre“.



Tom Hodgkinson:

Leitfaden für faule Eltern

rororo Verlag, EUR 19,90

In letzter Zeit wird so viel darüber geschrieben, wie anstrengend, zeitraubend, einschränkend und ermüdend das Leben mit Kindern ist, dass einem die Lust daran vergeht. Tom Hodgkinsons Leitfaden ist ein wirksames Gegengift für das Gejammere. „Tun Sie weniger!“, heißt es gleich im Vorwort. „Passive Elternschaft ist verantwortungsbewusste Elternschaft.“ Und weiter „Wenn Eltern die simple Entscheidung treffen, die Gesellschaft ihrer Kinder zu genießen, dann ist das, was wir „Kinderbetreuung“ nennen, auf einmal keine Belastung mehr.“ Eltern sollten sich so viel wie möglich im Hintergrund halten und das eigene Leben genießen, die Kinder in Ruhe lassen und Mutterschaft nicht als Vollzeitjob verstehen. Hodgkinsons Vorschläge sind nicht alle umsetzbar, aber die Lektüre seines Buchs vermittelt in jedem Fall Vergnügen am Elternsein.

Katrin Weigt (38), Controllerin

Christian Weigt (38), Demand Manager

Constantin, 5 Jahre und Christopher, 3,5 Jahre



Vereinbarkeit beginnt, bevor das Kind entsteht.

Aber nichts ist in Stein gemeißelt

Von Nicole Beste-Fopma

Reden, reden, reden! Gerne auch mal mit Listen. Und zwar bevor das Kind entsteht“, das ist Katrin Weigts Rezept für das Gelingen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Katrin und ihr Mann sind beide erwerbstätig. Christian arbeitet 40 Stunden pro Woche als Demand Manager und Katrin 33 Stunden als Controllerin. Die zweifache Mutter ist der festen Überzeugung, dass Vereinbarkeit mit dem Partner steht und fällt: „Wenn der Partner es sich in der Komfortzone gemütlich macht, hat frau schon verloren“, weiß sie, auch aus ihrem beruflichen Alltag. Hier berät sie immer mal wieder einzelne Kolleginnen und Kollegen aber auch Paare bezüglich Vereinbarkeit. „Das Feedback ist ermutigend“, sagt Katrin. „Die jungen Väter beginnen, das Alleinverdienermodell in Frage zu stellen, aber noch immer gibt es viele Vorgesetzte, die eine traditionelle Lebensform als Modell im Kopf haben.“ Eine Lebensform, wie sie sie nicht kennt. Katrin ist in der ehemaligen DDR aufgewachsen. Beide Eltern waren in Vollzeit erwerbstätig. Für sie war es ganz selbstverständlich, dass sie nach der Schule in den Hort oder zur Oma ging, die auf insgesamt neun Enkel aufpasste. Ganz anders als ihr Mann, der im Westen Deutschlands aufgewachsen ist. In einer traditionell orientierten Familie, in der der

Vater das Geld verdiente und die Mutter zu Hause war. Eine Tatsache, die für einigen Diskussionsbedarf sorgte. „Wir mussten erst einmal darin übereinkommen, dass das Alleinverdienermodell nicht der Normalfall ist. Es brauchte einige Zeit, bis wir uns einig waren, dass wir beide Familie und Beruf leben würden und bis wir uns auf dieser Basis unser Modell gebastelt hatten“, erzählt Katrin. Und sie gesteht, dass das noch immer harte Arbeit ist. Dann, wenn eigentlich abgeklärte Punkte wieder in Frage gestellt werden und die männliche Komfortzone als zu klein angesehen wird im Vergleich zu der der Kumpels. „Also müssen wir immer wieder eine Runde darüber diskutieren, dass die Kinder unsere gemeinsamen Kinder sind und wir beide einen Teil der Betreuung übernehmen müssen.“

Besprochen hatten beide das schon vor der ersten Schwangerschaft, und bisher halten sie sich auch daran. Auch wenn der Druck von außen die zweifache berufstätige Mutter manchmal in den Wahnsinn treibt: „Sowohl die Freunde meines Mannes als auch die große Mehrheit im direkten Umfeld leben das traditionelle Modell. Als die Kinder noch klein waren, musste ich mich oft dafür „entschuldigen“, dass ich nicht mit unseren Jungs ins Babyschwimmen oder zum Musikgarten gegangen bin.“

Ob die Vereinbarkeit gelingt oder nicht, hängt aber auch sehr vom Arbeitgeber ab. Katrin und Christian haben sehr flexible Arbeitgeber, so dass sie sich die Erwerbsarbeit und die Kindererziehung teilen können. Wenn zum Beispiel ein Kind krank ist, kann entweder Christian oder Katrin von zu Hause aus arbeiten. „Auf den ersten Blick ideal. Insbesondere, wenn ein wichtiger Termin ansteht. Leider wird es im Unternehmen aber immer noch als die „Mutterpflicht“ und somit weibliches Ausfallrisiko angesehen, sich um das kranke Kind zu kümmern“, weiß Katrin. Aber sie konzentriert sich auf das Positive und sieht die Tatsache, in einem grundsätzlich familienfreundlich orientierten Unternehmen zu arbeiten als Ausgleich und Ansporn zugleich, etwas zu ändern. Seit letztem Sommer engagiert sie sich in einer Arbeitsgruppe, die sich dafür einsetzt, dass der Arbeitgeber die Kinderbetreuung bald umfassend abdeckt. „Von Belegplätzen in eigenen Kitas bis zur Ferienbetreuung für Kindergarten- und Schulkinder.“

Gerne wollte Katrin beruflich weiter kommen. „Mir ist Karriere wichtiger als meinem Mann, aber leider tat sich da bisher nicht viel. Durch die beiden Kinder und die damit verbundene Phase der Elternzeiten

fehlen mir drei Jahre. Genau drei Jahre zwischen 33 und 35, in denen am meisten über Beförderungen entschieden wird.“ Als Constantin geboren wurde, war Katrin sieben Monate in Elternzeit und ist danach mit acht Stunden pro Woche mit einem SAP-Projekt wieder eingestiegen, auch um den Kontakt mit dem Team zu halten. Als Constantin ein Jahr alt wurde, stockte sie auf 20 Stunden auf, ging aber bereits sechs Monate später in die zweite Elternzeit. Nach der Geburt von Christopher war es wieder Katrin, die Elternzeit genommen hat, dieses Mal neun Monate. „Mein Mann wollte ursprünglich auch Elternzeit nehmen, hat aber kurz vor Constantins Geburt eine neue Stelle angetreten, so dass er statt Elternzeit Urlaub genommen und in Teilzeit gearbeitet hat“, erklärt Katrin. Rein finanziell hätte es keinen Unterschied gemacht, wer von den beiden Elternzeit nimmt. Es war eine rein emotionale Entscheidung.

Seitdem arbeitet sie 32 Stunden inklusive einem Tag Home Office. Organisatorisch hilfreich, denn Freitag ist Washtag. Während Katrin am Computer Exceltabellen und SAP bearbeitet, sorgen Waschmaschine und Trockner für Sauberkeit. Einkauf und Putzen wird aufgeteilt, und am Wochenende wird entspannt. Ihren Alltag mit Familie und Beruf haben Katrin und Christian straff organisiert. Für jedes Kind liegt schon am Abend die Kleidung für den nächsten Tag bereit, und in der Küche warten Trinkflasche, Brotbox und Rucksack auf die Füllung. Im Flur haben Constantin und Christopher jeweils ein Regalfach, in dem die Dinge liegen, die sie für den Tag benötigen. Als sie noch zur Tagesmutter gingen, lagen da nur Hausschuhe und Jacken. Heute sind beide begeisterte Waldkindergartenkinder, da muss an viele Dinge gedacht werden.

„Wir haben in den Monaten der intensiven Pflege sehr darauf geachtet, dass zwar immer jemand bei meiner Mutter war, aber auch, dass wir, die Pflegenden, immer Auszeiten hatten.“

Drei Mal die Woche gehen die Jungs nachmittags zur Tagesmutter. „Beide Jungs haben unsere Tagesmutter vom ersten Moment an in ihr Herz geschlossen. Uns war sofort klar, dass sie die dritte Bezugsperson im Leben unserer Kinder sein würde. Und das ist auch gut so, denn wir haben keine Großeltern in der Nähe, die uns mal aushelfen könnten.“

Auch wenn es manchmal ziemlich anstrengend sein kann, wenn beide erwerbstätig sind, sind die Weigts der festen Überzeugung, für sich das richtige Modell

gefunden zu haben.

„Es ist nicht nur der finanzielle Aspekt und die Tatsache, dass wir so wirtschaftlich stabiler aufgestellt sind. Auch die „Machtverhältnisse“ innerhalb unserer Ehe sind egalitärer verteilt. Wir haben nicht auf der einen Seite den Alleinverdiener, der sich aus der Erziehungsarbeit heraushält und auf der anderen die Mutter, die

sich um den Rest kümmert. Wir machen beide Beides. Für uns ist das das richtige Modell. Was aber nicht heißen soll, dass es das auch für andere Paare sein muss. Von einer pauschalen Forderung nach „zwei Mal Vollzeit“ halte ich genau so wenig wie von „Mama bleibt natürlich zu Hause“. Es muss für jedes Familienmitglied passen. Die Anforderungen ändern sich auch je nach Alter des Kindes. Nichts ist in Stein gemeißelt“, ist Katrins feste Überzeugung.



Eddie Leo Schruff (42), Diplomsportlehrer, Profimusiker, Therapeut, Gesangscoach
Verheiratet mit Kathrin, Bereichsleiterin einer Wellness- Anlage,
Vater von Jonathan (8 Jahre) und Josefine (6 Jahre)

Ständig am Limit:

Davon kann er ein Lied singen

Von Ulla Keienburg



2006 kam Jonathan zur Welt. Eddie Leo Schruff, erfolgreich als Profimusiker, verdiente allein und vor allem gut. Er hatte Zeit für den Sohn und konnte so Kathrin den Rücken freihalten für ihr Studium. Alles lief gut. Die Familie und Eddies Musikerleben ließen sich so gut vereinbaren, dass sie zügig das zweite Kind planten. Josefine kam 2008. Ungefähr gleichzeitig kam auch die Finanzkrise. Die machte – leider – auch vor den Unterhaltungsmusikern keinen Halt. Das Modell im Hause Schruff war so lange gut ge-

laufen, wie das Familieneinkommen durch die Auftritte eingespielt wurde. Die Band wurde aber nach 2009 immer seltener gebucht. Also stieg Kathrin wieder bei ihrem vorherigen Arbeitgeber ein. Jetzt als Betriebswirtin – halbtags.

Als Eddie dann die Band verließ, stockte Kathrin auf Vollzeit auf. Für Eddie war klar: Geld braucht man immer. Wer es wann verdient, ist egal. Er übernahm die Verantwortung für große Teile des Haushalts und die Kinder. Fremd-

betreuung gibt es bewusst nur selten im Hause Schruff, obwohl sie keine Verwandtschaft in der Nähe haben. „Wir haben uns entschieden, so viel Zeit wie möglich mit unseren Kindern zu verbringen. Wir wollen das so!“

Während er putzt, kocht, wäscht, aufräumt, organisiert, wird er mitunter sauer. Wieso eigentlich niemand für diese Arbeit bezahle, fragt er sich immer wieder. Das sei ein knochenharter Job, den der Staat einfach nicht würdige. „Wir leisten hier einen riesigen Beitrag für die Gesellschaft, doch Milliarden Euros fließen in aussichtslosere und weniger nachhaltige Projekte als die Erziehungs- und Familienarbeit!“ Für ihn wäre die sicherste, wirksamste Lösung das „Bedingungslose Grundeinkommen“ à la Götz Werner, Gründer der Drogeriemarktkette dm und bekennender Anthroposoph. Er hofft, dass das eines Tages Familien Anerkennung und mehr Sicherheit bringt – und vor allem Luft zum Atmen.

Seit Jonathan zur Waldorfschule geht, braucht die Familie ein zweites Einkommen. Eddie verdient seit 2013 halbtags in einer Reha-Praxis dazu. Wenn er mittags fertig ist, holt er Jonathan von der Schule ab, kauft mit ihm zusammen für die Familie ein, kocht, macht mit ihm Hausaufgaben und holt dann Josefine aus dem Kindergarten. Selbst, wenn alles wie geplant läuft, sind Eddie und Kathrin abends so müde, dass sie nicht mehr die Energie haben, über mögliche Veränderungen zu sprechen. Erst wenn die „Hütte brennt“ sprechen

„Wir leisten hier einen riesigen Beitrag für die Gesellschaft, doch Milliarden Euros fließen in aussichtslosere und weniger nachhaltige Projekte als die Erziehungs- und Familienarbeit!“

sie. Schnelle Lösungen sind dann gefragt. Das Leben fühlt sich für sie in diesen erschöpften Momenten an wie ein Drahtseilakt, Akrobatik – immer am Limit. „Dann haben wir beide das Gefühl, wir kommen zu kurz. Ich mit meiner Musik und Kathrin mit ihren Hobbys. Und wir beide mit unserem Leben als Paar.“ Ist ein Kind krank, ist Eddie gefragt. „Eben immer der, der weniger Geld nach Hause bringt“, schmunzelt er. Gut, dass beide Beides können. Für die Kinder ist das eine Selbstverständlichkeit. Eddie und Kathrin reden mehr mit den Kindern als über sie. „Die hinterfragen viel, dürfen selbst denken – und tun es auch!“, betont der Vater. Sie sind da hineingewachsen. Sie kennen es nicht anders, als dass Mutter und Vater die Rollen – mitunter wechselweise – so besetzen, wie sie können und wie es am nützlichsten für alle ist. Wenn auch Kathrin gerne wieder weniger in der Therme arbeiten würde, denn sie vermisst die Kinder. Die Kinder auch sie. „Normal!“, sagt Eddie Leo. „Das wäre mit mir nicht anders, wenn ich voll arbeitete. Dann vermisse ich sie und sie mich.“ Kathrins Wunsch kollidiert momentan aber mit Eddies Plänen, seine neue Kölsch Rock Band „Dave Zwieback“ auf Erfolgskurs zu bringen. Neben allem Verzicht auf gemeinsame und eigene Hobbys strebt er nach einer sicheren Zukunft und Einnahmequelle als Profimusiker bis er fünfzig Jahre alt ist. „Dazu brauche ich JETZT Zeit!“, sagt der fast 43-jährige. Und die hat er nur, wenn seine Frau noch eine Weile in Vollzeit arbeitet. Aber demnächst ziehen Kathrins Eltern in die Nähe. Ein Geschenk – für alle!

Ihre Spezialisten für Fremdsprachen



Euro-Sprachreisen – weltweit

- maßgeschneiderte Sprachaufenthalte im Ausland
- Fachsprachentrainings für Beruf und Karriere
- Kurse mit Praktika
- Studienvorbereitung
- Sprache und Sport
- Schüler-Sprachferien ab 10 Jahre

Euro-Sprachreisen

Telefon: 06027 418823

esr@eso.de

www.eurosprachreisen.de



Euro-Communication- Service ECS

der bundesweite Übersetzer- und Dolmetscherdienst unterstützt Sie schnell, kompetent und zuverlässig in allen fremdsprachlichen Belangen mündlich und schriftlich. Einwandfreie Kommunikation – aus allen Sprachen in alle Sprachen – und für alle Fachgebiete.

Euro-Communication-Service

Telefon: 06027 418823

ecs@eso.de, www.eso.de



Mitglied der Euro-Schulen-Organisation

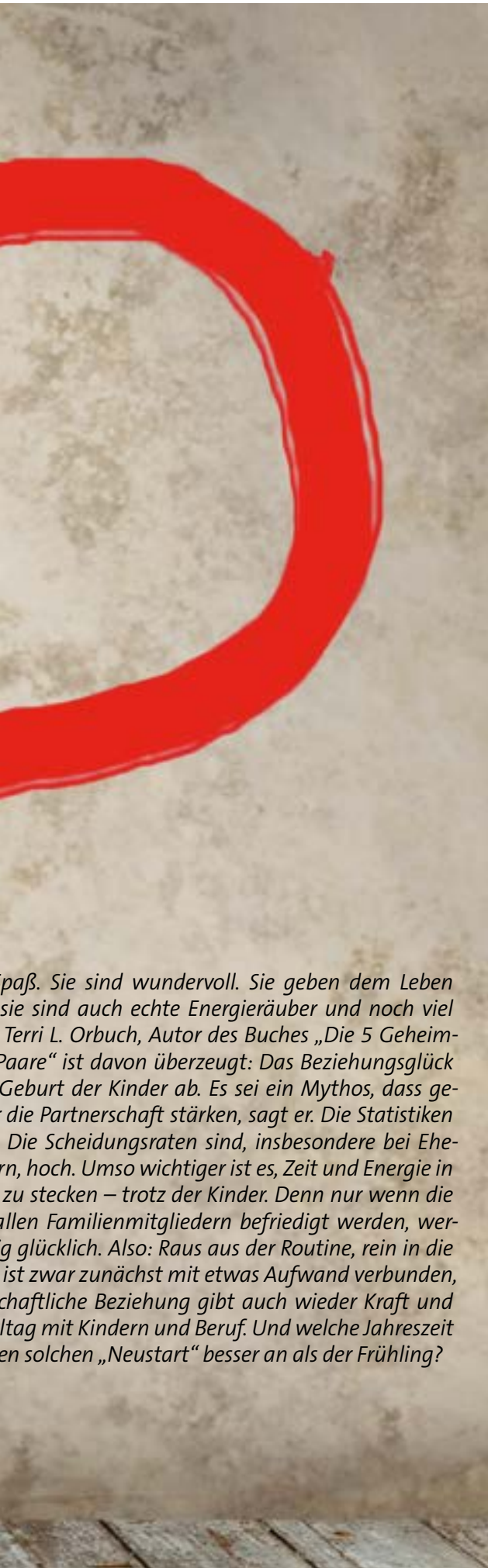
Pimp my date

Frühjahrsputz für die Partnerschaft

Von Nicole Beste-Fopma



*Kinder machen S
einen Sinn. Aber
größere Zeitkiller.
nisse glücklicher K
nimmt nach der
meinsame Kinder
geben ihm recht.
paaren mit Kinder
die Partnerschaft
Bedürfnisse von a
den alle langfristi
Leidenschaft. Das
aber eine leidens
Energie für den Al
bietet sich für ein*



paß. Sie sind wundervoll. Sie geben dem Leben
 sie sind auch echte Energieräuber und noch viel
 Terri L. Orbuch, Autor des Buches „Die 5 Geheim-
 Paare“ ist davon überzeugt: Das Beziehungsglück
 Geburt der Kinder ab. Es sei ein Mythos, dass ge-
 die Partnerschaft stärken, sagt er. Die Statistiken
 Die Scheidungsraten sind, insbesondere bei Ehe-
 n, hoch. Umso wichtiger ist es, Zeit und Energie in
 zu stecken – trotz der Kinder. Denn nur wenn die
 allen Familienmitgliedern befriedigt werden, wer-
 g glücklich. Also: Raus aus der Routine, rein in die
 ist zwar zunächst mit etwas Aufwand verbunden,
 chaftliche Beziehung gibt auch wieder Kraft und
 ltag mit Kindern und Beruf. Und welche Jahreszeit
 en solchen „Neustart“ besser an als der Frühling?



Anstatt in ein Restaurant zu gehen, könnten Sie Ihre Kinder für den
 Abend bei den Großeltern oder Freunden „parken“ und einen Koch
 engagieren. Unter www.mietkoch.tv finden Sie bestimmt auch einen
 Koch in Ihrer Nähe. Wohnen Sie in München und Umgebung? Buchen Sie
 Stefan unter www.stefankocht.de.



Wenn Ihnen der Plan von einem romantischen Dinner im eigenen
 Haus gefällt, Sie aber keinen Koch engagieren und sich auch nicht
 den Kopf über Rezepten zerbrechen möchten, sollten Sie sich bei
 Anbietern von Kochboxen umschauchen. Wohnen Sie in einer größeren Stadt
 und gibt es dort eine „Kochhaus“-Filiale, dann erhalten Sie dort alle Zutaten
 für ein Essen zu zweit praktisch vorbereitet und auf Wunsch sogar nach Hau-
 se geliefert. Wohnen Sie eher ländlich, bieten sich „Kochboxen“ an, die über
 das Internet geordert werden können. Leider sind spezielle Candle-Light-Din-
 ner-Boxen noch wenig verbreitet, aber mit ein wenig Kreativität wird aus ein-
 nem einfachen „Kochboxen“-Essen ein exquisites Dinner. Gönnen Sie sich ein-
 nen originellen Cocktail vorab, lassen Sie sich beim Kauf des passenden Weins
 vom Profi beraten. Und wie wäre es mit einem flambierten Nachtisch? Lichter
 aus, Feuer an und schon kommt noch mehr romantische Stimmung auf.



(c) Restaurant La Mer, Neuwied

Für alle, die es ausgefallener mögen, gibt es zahlreiche originelle Ideen, wie zum Beispiel ein „Dinner in the Dark“, das unter anderem im Dialog Museum in Frankfurt/Main angeboten wird oder ein „Dinner unter Wasser“ in Neuwied. Wer es gruselig mag, der geht zu einem Krimidinner. Ein Ritteressen ist etwas für Romantiker, die bei allem sinnlichen Genuss auf Tischmanieren verzichten können. Nichts für Sie dabei? Dann schauen Sie doch mal hier: www.jochen-schweizer.de

Wer sagt denn, dass man bei einem romantischen Essen zu zweit immer an einem Tisch sitzen muss? Wild romantisch wird es, wenn Sie das Candle-Light-Dinner mit nach draußen nehmen und daraus ein Picknick machen. Ideal natürlich, wenn Sie einen schönen Park, einen See oder einen Strand in der Nähe haben. Der eigene Garten tut es möglicherweise auch. Mit Kerzen, einem Sichtschutz und einem gemütlichen Kissenlager zaubern Sie eine romantische Atmosphäre. Schnell ist vergessen, dass man eigentlich nur wenige Meter von der Routine entfernt ist. Probieren Sie es aus!



(c) Astor Filmlougen

Suchen Sie ein Kino mit tiefen, kuscheligen Sesseln, Paar-Sofas oder gar Séparée. Und mit Bedienung am Platz, wie zum Beispiel in den Astor Filmlougen in Berlin, Köln, München und Frankfurt/Main.



Wann waren Sie das letzte Mal tanzen? Keine Lust? Vielleicht haben Sie einfach noch nicht den richtigen Tanz für sich entdeckt. Nutzen Sie die von den Tanzschulen angebotenen Probestunden und finden Sie gemeinsam heraus, welcher Stil Ihnen beiden am besten gefällt. Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie sich gegenseitig immer wieder auf die Zehen treten, sondern machen Sie ein Spiel daraus: Der Zehentreter muss nach der Tanzstunde in eine nette Bar einladen. Und schon steigt die Stimmung wieder.

Wahrscheinlich können sich nur die Wenigsten vorstellen, dass ein kulturelles Programm für ein Date geeignet ist. Nicht jedem liegt ein Abend in der Oper oder der Besuch einer Kunstausstellung. Aber das Angebot ist vielfältig, besonders in den größeren Städten. Haben Sie schon einmal eine Ausstellung mit Videoinstallationen besucht? Sich lachend über Karikaturen gebogen oder staunend Action-Paintings betrachtet?

Abseits vom Stadttheater gibt es kleine Bühnen zu entdecken. Viel Spaß verspricht ein Abend im Kabarett oder in einer Comedyshow. Lachen Sie gemeinsam – diesen Abend werden Sie nicht so schnell vergessen. TIPP: Am 26.3.2014, eröffnet im Karikaturmuseum Frankfurt die Ausstellung: RALF KÖNIG - Paul versus Paulus!



(c) Karikaturmuseum Frankfurt



Sie wollen nicht ausgehen? Sie haben auch keine Lust, sich stundenlang in die Küche zu stellen, um ein romantisches Essen zu zaubern? Dann planen Sie einen Erinnerungs-Abend, sortieren gemeinsam Fotos und erstellen Familien-Jahrbücher. Mit den schönen Erinnerungen steigt die Stimmung – und möglicherweise werden Sie Ihre Lieben auf einmal wieder mit ganz anderen Augen sehen.



Väter und ihre neue Rolle

Macho oder doch lieber Neuer Vater

Das Interview führte Nicole Beste-Fopma

Schon lange ist es eine Selbstverständlichkeit, dass werdende Väter ihre Partnerin zur Geburtsvorbereitung begleiten. Viele sind dann auch bei der Geburt dabei. Bis vor wenigen Jahren hatte sich das väterliche Engagement damit bereits erledigt. Seither vollzieht sich ein Wandel, der nicht nur von den Vätern selbst, sondern auch von den Frauen und der Gesellschaft ausgeht. Väter sollen Elternzeit nehmen – nach Möglichkeit mehr als die zwei obligatorischen Partnermonate. Wenn sie nach der Elternzeit schon nicht in reduzierter Vollzeit arbeiten, um sich gleichberechtigt der Kindererziehung zu widmen, sollen sie sich zumindest einen freien Nachmittag einplanen – siehe Sigmar Gabriel. Und im Haushalt sollen sie natürlich auch mindestens so aktiv sein wie ihre Partnerin. Aber schaffen Männer in nur einer Generation den Wandel vom Familienernährer und -oberhaupt zum gleichberechtigten Familien(mit)versorger? Zum „Neuen Vater“? Hatten sie schon ausreichend Zeit, um sich diesen neuen Bedingungen anzupassen? Viele Männer stecken in der Krise. Wissen nicht, wo ihr neuer Platz ist. Sind überfordert mit dieser neuen Rolle. Wir haben Andreas Haase gefragt, Unternehmensberater, systemischer Familienberater und aktiv in der Männer-, Väter und Jungenarbeit.



Die meisten jungen Väter sind in Familien aufgewachsen, in denen der Vater der Familienernährer und das Familienoberhaupt war und die Mutter sich um Heim und Herd gekümmert hat. Wie wird Mann ein „Neuer Vater“?

Es gibt im privaten Umfeld, in den Medien und durch die öffentliche Diskussion einige (Denk-)Anstöße für Männer, sich mit ihrer Rolle auseinanderzusetzen. Letztendlich bedarf es jedoch der eigenen Motivation und der Überzeugung des einzelnen Mannes, etwas in seinem Leben zu verändern.

Was machen diejenigen, die zwar das Modell der „modernen gleichberechtigten Partnerschaft“ leben, aber doch innerlich immer mal wieder mit sich ringen?

Ich denke, diese Männer sollten sich Unterstützung von erfahrenen (Männer-)Coaches holen und sich von diesen in dem Prozess begleiten lassen.

Innerhalb eines solchen Coachingprozesses ist der Coach dann sicherlich ein gutes Role Model, gerade wenn es um die Auseinandersetzung mit den ambivalenten Vorstellungen des eigenen Mann-Seins geht. Wenn es darum geht, diese unterschiedlichen Vorstellungen nicht zu bewerten, sondern sie nebeneinander stehend und wertschätzend zu betrachten.

Viele Väter fürchten einen Karriereknick, wenn sie in Elternzeit gehen. Nicht immer unberechtigt. Wenn ein Vater einen Karriereknick befürchten muss, was raten Sie diesem?

Letztendlich muss sich jeder Mann damit auseinandersetzen, welche Prioritäten er für sich selbst setzt. Habe ich als Vater entschieden, dass in meinem jetzigen Lebensabschnitt die Familie und damit die Erziehung der Kinder für mich an erster Stelle stehen, werde ich einen „Karriereknick“ viel eher akzeptieren. Eben weil ich mich für die Familie entschieden habe. Ein Hadern ist dann eher gegeben, wenn ich mich als Vater vorher nicht mit den Entscheidungen und den Konsequenzen auseinandersetze.

In einigen Unternehmen gibt es mittlerweile „Väternetzwerke“. Hier treffen sich die Mitarbeiter in regelmäßigen Abständen. Um was zu besprechen?

Ich denke, es ist für Männer wichtig, von anderen Vätern zu hören und zu erleben, dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind. Gleichgesinnte geben sich gegenseitig einen Halt. Der einzelne wird in seinem Tun bestärkt. Solche Netzwerke haben eine wichtige Sharing-Funktion.

Warum ist es so wichtig, dass die Männer hier unter sich bleiben? Die Sicht einer Frau könnte doch neue Denkanstöße geben.

Das bestehende Geschlechterverhältnis in unserer Gesellschaft, das die Lebenssituationen von Frauen und Männern beeinflusst, ist nach wie vor von der Verteilung von Macht, Geld, Arbeit und Zeit geprägt. Alle persönlichen Erfahrungen von Frauen - auf der Mikro- und Makroebene der Gesellschaft - kommen in einer solchen Diskussion unbewusst zum Tragen und würden einen vertrauensvollen Umgang der Männer in einer Gesprächsrunde erheblich behindern. Die Männer kommen dann schnell in eine Verteidigungsposition, und das wäre für ihren Veränderungsprozess eher hinderlich.

Sind Männer, die Elternzeit nehmen oder sich in einem Väternetzwerk treffen, „Weicheier“?

Natürlich nicht! Ganz im Gegenteil: Sie sind mutig. Sie stellen sich mit ihrer Position gegen die noch vorherrschende gesellschaftliche Konnotation, dass Männer vor allem beruflich vorankommen müssen.

Warum sollten sich Ihrer Meinung nach die Männer mehr um ihre Kinder kümmern?

Kinder, Jungen wie Mädchen, brauchen neben der mütterlichen Versorgung auch eine väterliche Versorgung. Sowohl auf der Handlungs- als auch der Gefühlsebene. Gerade der Vater ist als Role Model für das „Männliche“ für die Söhne aber auch Töchter ganz wichtig. Nur so wird die Generation unserer Kinder andere Geschlechterrollen selbstverständlich (mit-)leben.

Gibt es Eigenschaften, die sich Väter aneignen, wenn sie mehr Zeit mit den Kindern verbringen? Welche dieser Eigenschaften sind hilfreich für den Berufsalltag?

Kinder sind spontan und unberechenbar. Das heißt, die Betreuungsperson muss sich immer wieder auf das Unvorhersehbare einlassen. Der Umgang mit dem Spontanen fördert die Flexibilität. Diese Kompetenz ist in einem komplexen beruflichen Alltag sehr hilfreich.

Und diese Eigenschaften sind dann auch nachhaltiger gelernt. Die Lernerfolge zahlreicher Seminare, in denen die Teilnehmer diese Fähigkeiten erlernen sollen, sind oftmals eher kurzfristiger Natur. Sollte es dann nicht im Interesse der Unternehmen sein, Väter möglichst lange in Elternzeit zu schicken?

Das wäre sicherlich hilfreich. Noch wichtiger wäre es jedoch, eine Atmosphäre im Unternehmen zu schaffen, die Väter motiviert und wertschätzt, damit sie längere Elternzeiten nehmen.

Macht es eine Beziehung komplizierter, wenn beide Geld verdienen? Immerhin verschieben sich die Machtverhältnisse bedeutend. Der Vater ist nicht mehr der alleinige „Herrscher“ über das Geld und die Mutter nicht mehr die alleinige „Herrscherin“ über die Kinder.

Beide Partner müssen sich mit der neuen Situation auseinandersetzen und ihre bisherigen Geschlechterrollenbilder überprüfen. Ein solches Modell gelingt dann gut, wenn beide diesen Prozess transparent und vertrauensvoll miteinander reflektieren können. Damit verbundene Unsicherheiten und Ängste sollten gegenseitig benannt werden.

Und wie wirkt es sich auf die Kinder aus, wenn die Eltern eine auf allen Ebenen gleichberechtigte Beziehung führen?

Die Kinder erleben einen fortschrittlichen Umgang in der Interaktion zwischen den Geschlechtern. Dieses kann bei ihnen selbst dazu führen, dass sie es in ihren späteren Interaktionen zu dem jeweils anderen Geschlecht auch tun. So kann in der Gesellschaft ein wertschätzender Umgang zwischen den Geschlechtern dauerhaft entstehen und verankert werden.



VÄTER

Für alle
aktiven Väter

**Aktivitäten, Workshops, Kurse
Vorträge und Beratungsangebote
für Väter:**

- Geburtsvorbereitung
- Elternzeittreff
- Vater-Kind-Aktivitäten
- Vereinbarkeitsberatung
- Paar- und Trennungsberatung



**HABEN SIE FRAGEN ZU UNSEREN VERANSTALTUNGEN ODER BERATUNGSANGEBOTEN? WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER.
VÄTER e.V. | Am Felde 2 | D-22765 Hamburg | Fon: (040) 39 90 85 39 | info@vaeter.de | www.vaeter.de**

Kürbis-Karotten-Kartoffel-Gratin

500 g Kartoffeln
100 g Karotten
100 g Hokkaido-Kürbis
2 TL Beikostöl
1–2 EL Apfel- oder Orangensaft
1/2 TL Gemüsebrühe
100 ml Sahne,
50 g geriebener Käse z.B. Emmentaler oder Gouda
50 g Blauschimmelkäse

1 Die geschälten Kartoffeln auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Karotten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse mit den Kartoffelscheiben in einen Topf geben.

3 150 ml Wasser über die Gemüsestücke gießen, alles einmal aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis alles weich gegart ist.

4 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

5 Für das Baby von der Kartoffel-Gemüse-Mischung 200 g beiseite nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Vor dem Essen das Öl und den Saft zugeben.

6 Die Gemüsebrühe in der Sahne auflösen und die restliche Kartoffel-Gemüse-Mischung mit der Sahnesoße in eine Auflaufform geben.

7 Zuletzt den Käse darüberstreuen und alles im Backofen ca. 20–25 Minuten backen.



Ein feiner Beikostbrei für die ersten Essversuche. Der leicht süßliche Geschmack der Karotten und des Kürbises mundet den kleinen Essanfängern besonders. Neigt Ihr Baby eher zu Verstopfung, ersetzen sie die Karotten und den Kürbis durch die entsprechende Menge Pastinaken. Für die Nicht-Vegetarier in der Familie kann das Gratin noch mit gewürfeltem Hinterschinken ergänzt werden.

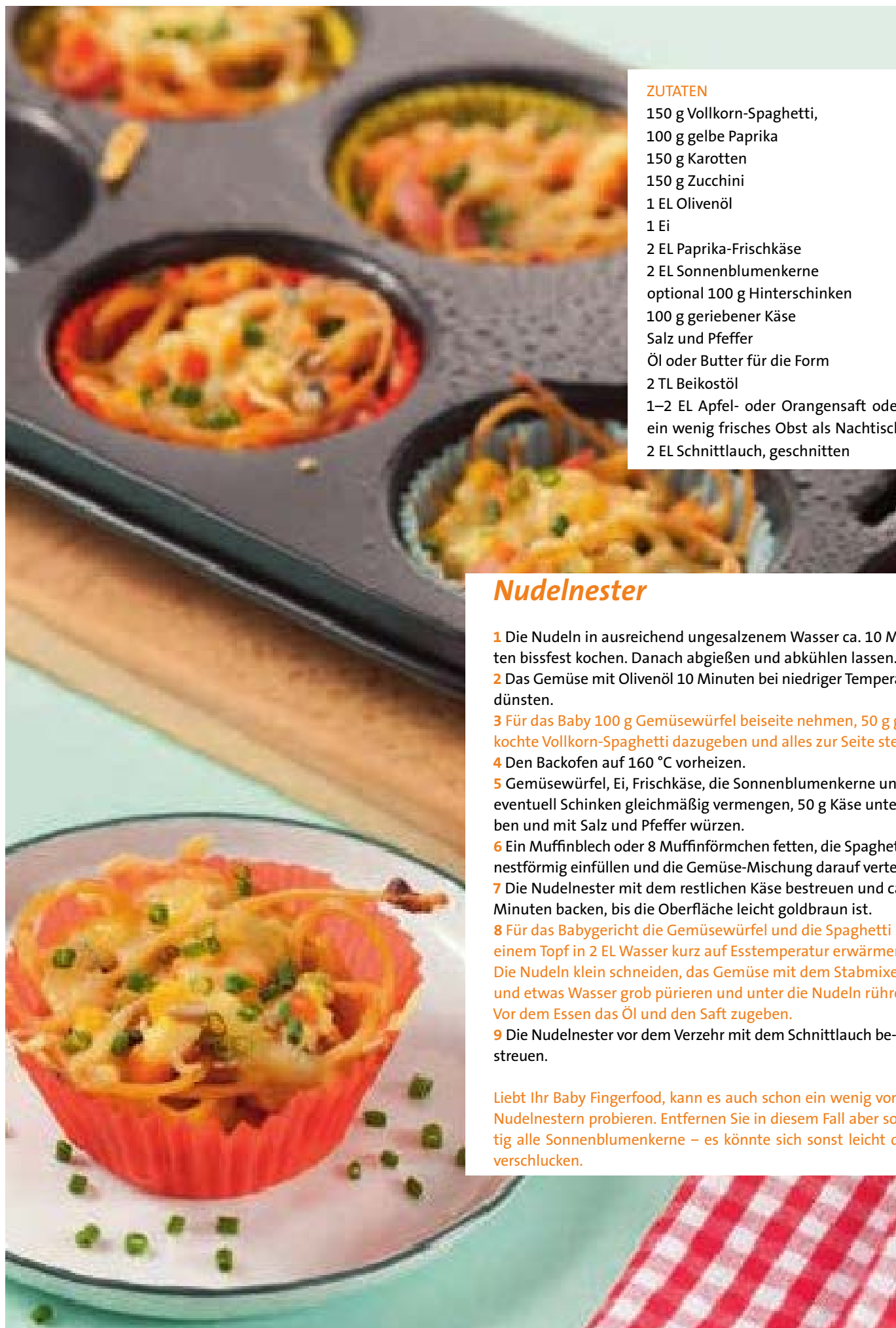
ZUTATEN

150 g Vollkorn-Spaghetti,
 100 g gelbe Paprika
 150 g Karotten
 150 g Zucchini
 1 EL Olivenöl
 1 Ei
 2 EL Paprika-Frischkäse
 2 EL Sonnenblumenkerne
 optional 100 g Hinterschinken
 100 g geriebener Käse
 Salz und Pfeffer
 Öl oder Butter für die Form
 2 TL Beikostöl
 1–2 EL Apfel- oder Orangensaft oder
 ein wenig frisches Obst als Nachtisch
 2 EL Schnittlauch, geschnitten

Nudelnester

- 1** Die Nudeln in ausreichend ungesalzenem Wasser ca. 10 Minuten bissfest kochen. Danach abgießen und abkühlen lassen.
- 2** Das Gemüse mit Olivenöl 10 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten.
- 3** Für das Baby 100 g Gemüsewürfel beiseite nehmen, 50 g gekochte Vollkorn-Spaghetti dazugeben und alles zur Seite stellen.
- 4** Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
- 5** Gemüsewürfel, Ei, Frischkäse, die Sonnenblumenkerne und eventuell Schinken gleichmäßig vermengen, 50 g Käse unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6** Ein Muffinblech oder 8 Muffinförmchen fetten, die Spaghetti nestförmig einfüllen und die Gemüse-Mischung darauf verteilen.
- 7** Die Nudelnester mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist.
- 8** Für das Babygericht die Gemüsewürfel und die Spaghetti in einem Topf in 2 EL Wasser kurz auf Esstemperatur erwärmen. Die Nudeln klein schneiden, das Gemüse mit dem Stabmixer und etwas Wasser grob pürieren und unter die Nudeln rühren. Vor dem Essen das Öl und den Saft zugeben.
- 9** Die Nudelnester vor dem Verzehr mit dem Schnittlauch bestreuen.

Liebt Ihr Baby Fingerfood, kann es auch schon ein wenig von den Nudelnestern probieren. Entfernen Sie in diesem Fall aber sorgfältig alle Sonnenblumenkerne – es könnte sich sonst leicht daran verschlucken.



Buchweizen-Mohn-Grütze mit Rhabarber-Apfel-Kompott

100 g Buchweizen
350 ml Vollmilch
200 g Rhabarber, geschält
200 g Apfel, geschält und entkernt
1 EL Mohn, gemahlen
Zimt und Zucker
100 ml Sahne
1 EL Zucker

1 Den Buchweizen in einem Topf ohne Fettzugabe leicht anrösten, bis er duftet. Die Milch zugeben, alles aufkochen und bei geringster Hitze unter gelegentlichem Umrühren und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

2 Den Rhabarber und den Apfel in kleine Stücke schneiden. Mit 50 ml Wasser in einem Topf 5 Minuten köcheln lassen. Danach mit dem Stabmixer fein pürieren.

3 Für das Baby 200 g Buchweizenbrei und 50 g Obstkompott zur Seite nehmen, mit dem Stabmixer fein pürieren und auf Esstemperatur abkühlen lassen.

4 Die restliche Buchweizengrütze mit dem Mohn, dem Zimt und Zucker abschmecken.

5 Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Die Grütze mit dem Rhabarber-Apfelkompott und der Sahne garnieren und servieren.

Ab dem 8. Monat können Sie auch ein paar gekochte Buchweizenkörner unpüriert im Brei lassen. Das fördert die Mundmotorik und bietet Ihrem Baby neue sensorische Eindrücke. Ab dem 11. Monat genießen die Babys Grütze unpüriert.



Amaranth-Reis-Aprikosen-Kokoskugeln

Energie für stillende Mamas

250 g rundkörniger Naturreis - heiß gewaschen
 500 ml Vollmilch
 4 Trockenaprikosen, ungeschwefelt, klein geschnitten
 200 g Nektarinen, gewaschen und entkernt, klein geschnitten
 100 g Amaranth - gepufft
 100 g Kokosraspeln
 50 g Honig
 100 g Butter
 1 Msp Bourbon-Vanillepulver

- 1 Den Reis mit der Milch aufkochen lassen und ca. 30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.
- 2 10 Minuten vor Garzeitende die Aprikosen- und Nektarinenstücke unterrühren.
- 3 Den Amaranth einrühren und 5 Minuten quellen lassen.
- 4 Für den Babybrei 200 g Brei beiseitestellen, mit dem Stabmixer fein pürieren und auf Esstemperatur abkühlen lassen.
- 5 Den restlichen Brei abkühlen lassen, dann mit 75 g Kokosraspeln, dem Honig, der Butter und dem Vanillepulver zu einer homogenen Masse kneten. Daraus kleine Bällchen formen und diese in den übrigen Kokosraspeln wälzen. Im Kühlschrank aufbewahren und pro Tag 2–3 Bällchen verzehren.

Dieser gesunde Milchbrei fördert durch die getrockneten Aprikosen die Verdauung und liefert eine Menge wertvoller Vitamine und Mineralstoffe. Den Amaranth können Sie auch durch zartblättrige Haferflocken ersetzen, diese geben Sie zusammen mit den Fruchtstücken zum Milchreis. Die Energiekugeln versorgen die stillende Mama mit wichtigen Nährstoffen und sind ein feiner Genuss für zwischendurch. Im Kühlschrank gelagert sind sie 5 Tage haltbar.



NATALIE STADELMANN

Baby isst mit

Schlau kochen für die ganze Familie

Von Deutschlands bekanntester Hebammen
Ingeborg Stadelmann empfiehlt!

BABY ISST MIT

Natalie Stadelmann:

Schlau kochen für die ganze Familie

Edition Styria, 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 24,50 sFr

KARRIERE, KIND UND CAPPUCCINO



Für das Leben lernen wir

Ich behaupte an dieser Stelle, dass jeder diesen Spruch während der Schulzeit mindestens einmal gehört hat: „Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir!“ Früher wusste ich nicht, wozu ich die ganzen Formeln, Grammatikregeln und chemischen Elemente lernen sollte. Für mein Leben? Quatsch! Heute weiß ich es besser: um meinem Kind während seiner eigenen Schulzeit behilflich sein zu können. Und zum ersten Mal denke ich: „Hätte ich doch mal besser aufgepasst damals.“ Aber nicht nur das Abitur scheine ich mit meinem Sohn erneut abzulegen, auch sonst lerne ich durch seinen Schulbesuch derzeit eine ganze Menge für mein eigenes Leben. Nämlich dass Vereinbarkeit von Familienleben und Beruf mit schulpflichtigen Kindern eine riesige Herausforderung ist. Aber ich sehe es sportlich. Jede Herausforderung ist eine Chance zu wachsen. Nur den Vorgesetzten in den meisten Unternehmen müsste dieses Denkprinzip noch etwas näher gebracht werden. Zwar hat sich die Familienfreundlichkeit in den letzten Jahren in viele Firmen deutlich erhöht, doch die Probleme, vor denen berufstätige Eltern mit Kindern im schulpflichtigen Alter stehen, werden nicht zwingend weniger.

Was aber bedeutet überhaupt „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“? Wikipedia umschreibt es so: „Unter der Vereinbarkeit von Familie und Beruf versteht man seit dem 20. Jahrhundert die Möglichkeit Erwachsener im arbeitsfähigen Alter, sich zugleich Beruf und Karriere einerseits und dem Leben in der Familie und der Betreuung von Kindern andererseits zu widmen, unter Berücksichtigung der Schwierigkeiten, die dabei auftreten können.“ Unter Berücksichtigung der Schwierigkeiten – aha. Mein Word-Programm hat eine andere Idee und schlägt als Synonym für „Schwierigkeit“ das Wort „Zusammenfall“ vor. Klingt fast wie „Zusammenbruch“ und kommt der Realität damit bereits wesentlich näher. Denn jedes Elternteil, das versucht, gefühlte 48

Wochen Schulferien mit dem vertraglich zugesicherten Urlaub des Arbeitgebers abzudecken, weiß, dass es hier einige Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit zu berücksichtigen gilt.

Der Tag der Einschulung wird also nicht nur für unsere Kinder zum einschneidenden Erlebnis. Denn hatten wir bisher noch klare Strukturen oder zumindest irgendwie einen Plan, so ist dieser mit dem ersten Tag in der ersten Klasse dahin. Morgens alle Familienmitglieder pünktlich aus dem Haus zu bekommen, ist meist noch kein Problem. Anders sieht es da schon aus, wenn der Schultag bereits um 11.15 Uhr endet. Ohne Mittagsbetreuung, Hort, Aupair oder sonstige Alternative ist an eine Vereinbarkeit von Familie und Beruf mit schulpflichtigen Kindern nicht zu denken. Doch selbst wenn diese Hürde gemeistert wird, liegen die nächsten Stolpersteine im Weg: Freistunden oder gar komplett unterrichtsfreie Tage; Elternabende und Engagement bei Schulveranstaltungen; von Hausaufgaben und Lernen für Schulproben mal ganz abgesehen.

Aber wie sagte Goethe bereits: „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“ Und so bastle ich bunte Familienkalender, erweitere mein Netzwerk, bilde Zweck- und Fahrgemeinschaften und lerne im Denken und Handeln neben all der Planung, flexibler zu sein. Denn auch wenn es schwierig ist: Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist möglich! Tausende Eltern zeigen es uns täglich. Und wenn wir weiterhin daran arbeiten und unser Denken erweitern, dann haben wir alles etwas gelernt. Für das Leben!

Herzlichst Ihre
Ramona Jakob



Impressum

LOB – Die Zeitschrift für berufstätige Mütter und Väter
Rannenbergring 82, 63755 Alzenau
Tel: 06023 99 30 81, Fax: 06023 97 08 40
www.lob-magazin.de

Verlag:

Lob Verlag UG (haftungsbeschränkt), Anschrift s.o.

Redaktion:

Nicole Beste-Fopma (V.i.S.d.P.)
redaktion@lob-magazin.de

Autor(inn)en:

Dr. Sandra Flämig, Nicole Beste-Fopma, Dr. Lydia Hilberer,
Ramona Jakob, Stefanie Jordan, Ulla Keienburg, Simone Lasser,
Hans-Georg Nelles, Ingrid Müller-Münch, Eva-Maria Popp,
Verena Schulermann

Lektorat: Stefanie Jordan

Titelfoto: Sabine Arndt

Bildnachweis:

Sabine Arndt, Astor Filmlouge, blv Verlag fotolia.de, Gräfe
und Unzer, Jonny Loco Cargo, Stock Photos, Restaurant La Mer
Neuwied, Sabine Lencinas, Springer Verlag, Universal

Design:

Nicole Gehlen, königsblau-design
Friedrich-Weinbrenner-Str. 67, 69126 Heidelberg
Tel: 06221 985996
info@koenigsblau-design.de
www.koenigsblau-design.de

Abonnements:

Jahresabonnement: EUR 15,00 inkl. Versand
(Ausland zzgl. Versandkosten)
Einzelpreis: EURO 3,80 zzgl. Versandkosten
abo@lob-magazin.de

Erscheinungsweise:

LOB erscheint dreimonatlich
März/Juni/September/Dezember

Für unverlangt eingesendete Beiträge übernehmen wir keine
Haftung. Alle erschienenen Beiträge sind urheberrechtlich
geschützt. Veröffentlichung und Vervielfältigung nur mit
Genehmigung des Verlages.

KARRIERE

Zwischen drei Fronten

*Berufstätige Mütter und Väter berichten, wie sie ihre
Führungsposition mit der Familie vereinbaren und wie
es ist, als Elternteil und Führungskraft Mitarbeiter zu
haben, die ebenfalls vereinbaren.*

KINDER:

Gewalt unter Kindern

*Das Klima auf dem Schulhof ist rauer geworden. Verbale
Beleidigungen und kleine Attacken gehören fast schon
zum Alltag. Manche Kinder werden regelrecht gemobbt.
In unserem Beitrag zeigen wir, wie man als Eltern damit
umgeht und geben Tipps, wie man seinem Kind helfen
kann.*

ICH:

Generationengespräch

*Wir bringen Frauen aus drei Generationen an einen Tisch
und lassen sie von ihren Erfahrungen mit der Vereinbar-
keit von Familie und Beruf berichten. Was hat sich in den
letzten 30 Jahren verändert? Was ist gleich geblieben?
Wie könnte und sollte es weitergehen?*

DOSSIER:

Start up in der Elternzeit

*Immer mehr frisch gebackene Eltern und vor allem Müt-
ter machen sich in der Elternzeit selbstständig, um die
Arbeitszeit flexibler gestalten zu können. Wir stellen in-
teressante „Elternpreneurs“ vor und haben für Sie wich-
tige Informationen rund um das Thema Unternehmens-
gründung in der Elternzeit zusammengestellt.*

