

Elke Homburg

# Zurück in den Job

So meistern Mütter  
ihr berufliches Comeback

- Wiedereinstieg planen
- Professionell bewerben
- Familie managen



Elke Homburg

# **Zurück in den Job**



Elke Homburg

# Zurück in den Job

So meistern Mütter ihr berufliches Comeback

**REDLINE** | VERLAG

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[homburg@redline-verlag.de](mailto:homburg@redline-verlag.de)

Nachdruck 2012

© 2005 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz: EXAKTA GmbH, Wien

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86881-375-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86414-059-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.redline-verlag.de](http://www.redline-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	5
<b>1. Das kann doch nicht alles gewesen sein ...</b>	
<b>Eine Standortbestimmung</b> .....	11
<b>1.1 Auf zu neuen Ufern</b> .....	12
Richtlinien zur Elternzeit .....	13
<b>1.2 Im Land der Rabenmütter</b> .....	14
Wie zufrieden sind deutsche Mütter? .....	17
<b>1.3 Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung –         Teil I</b> .....	17
<i>Test – Bin ich reif für das berufliche Comeback?</i> .....	17
<b>1.4 Strategien gegen das schlechte Gewissen oder         Umbruch als Chance</b> .....	21
<b>1.5 Zeit für den Aufbruch – Frauen erzählen</b> .....	25
<b>1.6 Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung –         Teil II</b> .....	27
<i>Test – Wie soll mein berufliches Comeback aussehen?</i> .....	28
<b>2. Den Boden bereiten. Die Familie überzeugen, Kinderbetreuung organisieren, für Entlastung sorgen</b> .....	31
<b>2.1 Die Familie überzeugen</b> .....	31
Ruhe nach dem Sturm – die Männer erzählen .....	33
... und die Kinder erzählen .....	34
<b>2.2 Kinderbetreuung</b> .....	35
Betreuung für Kinder unter drei Jahren .....	37
Betreuung für Kinder von 3 bis 6 Jahren .....	42
Betreuung für Schulkinder .....	43
Wenn alle Stricke reißen .....	44
<b>2.3 Zeitmanagement im Haushalt – Zeiträuber beseitigen,     Aufgaben delegiere</b> .....	47
Arbeitsbereich Haushalt .....	49

Arbeitsbereich Kindererziehung .....	56
<b>2.4 Work-Life-Balance – damit Ihnen die Puste nicht ausgeht ...</b> .....	58
<b>3. Jetzt bin ich dran! Die Orientierungsphase</b> .....	61
<b>3.1 Familienzeit – Karriereknick oder zweite Chance?</b> .....	61
Aller Neuanfang ist schwer .....	63
<b>3.2 Förderung für Berufsrückkehrerinnen</b> .....	64
Wer ist Berufsrückkehrerin? .....	65
Voraussetzungen für Förderung (Wer, Was, Wie) .....	66
<b>3.3 Gedanken sortieren, Pläne schmieden und Strategien verfolgen</b> .....	68
Erste Adresse für Berufsrückkehrerinnen: Die Beauftragte für Chancengleichheit .....	68
Profil der Stärken und Interessen .....	70
<i>Test – Werden Sie sich klar über Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten! ...</i> .....	70
Pfade im Fortbildungsdschungel .....	75
<b>3.4 Nägel mit Köpfen machen</b> .....	78
Das Infogespräch mit der Arbeitsberaterin .....	78
Ich nehme meine Fortbildung selbst in die Hand .....	80
Übungsplattform Ehrenamt .....	81
Erfahrungen sammeln im Praktikum .....	82
Ziele auf dem Weg .....	82
<i>Test – Was sind meine Ziele?</i> .....	83
<b>3.5 Ich will meine Träume nicht nur träumen, ich will sie auch erleben ...</b> .....	84
Die Familienzeit als Sprungbrett für den Traumjob – Frauen erzählen .....	84
<b>4. Jetzt wird's ernst. Die Bewerbungsphase</b> .....	93
<b>4.1 Wo gibt es Jobs?</b> .....	93
Arbeitsagentur .....	94
Stellenanzeigen .....	94
Internetrecherche .....	95
<b>4.2 Das Selbstbewusstsein stärken</b> .....	96
Jetzt weiß ich, was ich kann – mein persönliches Kompetenzprofil .....	98

Fachkompetenz .....	98
Soziale Kompetenzen = Familienkompetenzen .....	99
<b>4.3 Die erfolgreiche Bewerbung .....</b>	<b>104</b>
Passe ich zum Unternehmen? .....	104
Was gehört in die Bewerbungsmappe? .....	106
Online-Bewerbungen .....	114
Wer sich kennt, der hilft sich ... Der inoffizielle Arbeitsmarkt .....	115
Die Flucht nach vorn – Initiativbewerbungen .....	118
Die Bewerbung ist auf dem Weg .....	120
<b>4.4 Das Vorstellungsgespräch .....</b>	<b>120</b>
Vorbereitung .....	121
Fragen zum Lebenslauf .....	121
Fragen zum Ausbildungshintergrund und zum Berufseinstieg .....	123
Fragen zur Bewerbung .....	124
Styling .....	128
Warming-up .....	128
Stimme und Körpersprache .....	129
Gesprächsverhalten .....	129
Ich hab den Job! .....	130
Wir wünschen Ihnen alles Gute ... Vom Umgang mit Absagen .....	130
<b>4.5 Zeitarbeit als Sprungbrett in den Job .....</b>	<b>133</b>
<b>5. Der sanfte Einstieg. Von Teilzeitstellen, Minijobs und flexiblen Jobmodellen .....</b>	<b>135</b>
<b>5.1 Pro und contra Teilzeit .....</b>	<b>135</b>
Teilzeitstellen sind Mangelware .....	136
Teilzeit und Karriereknick .....	137
Teilzeit-Karriere ist machbar .....	138
<b>5.2 Das Recht auf Teilzeit .....</b>	<b>138</b>
Teilzeitarbeit im Arbeitsrecht .....	139
<b>5.3 Teilzeit-Modelle .....</b>	<b>140</b>
Job-Sharing .....	141
Telearbeit .....	141
Teilzeit in Kombination mit selbstständiger Tätigkeit .....	142
Freie Mitarbeit .....	143



5.4	<b>Der Minijob oder die so genannte „geringfügige Beschäftigung“</b> .....	144
	Minijobs in privaten Haushalten .....	146
5.5	<b>Die Arbeit der Zukunft ist teilbar ... Familienfreundlichkeit im Betrieb durch flexible Job-Modelle</b> .....	148
	Familienfreundlichkeit rechnet sich .....	149
<b>6.</b>	<b>Selbst ist die Frau ... Selbstständigkeit als Alternative zum Angestelltendasein</b> .....	151
6.1	<b>Bin ich zur Unternehmerin geboren?</b> .....	151
	Ohne gewisse Tugenden geht es nicht .....	152
6.2	<b>Unternehmerinnen in Deutschland – Frauen gründen anders</b> .....	153
	Lust und Frust in der eigenen Firma. Frauen erzählen .....	155
6.3	<b>Gründen aus der Arbeitslosigkeit. Ich-AG oder Überbrückungsgeld?</b> .....	158
	Überbrückungsgeld .....	158
	Ich-AG .....	159
6.4	<b>Erste Hilfe für Gründerinnen</b> .....	160
	Anlaufstellen .....	160
	Mentoring .....	165
	Coaching .....	165
	Erfolgsteams .....	166
6.5	<b>Von der Idee zum Konzept</b> .....	167
	Stolpersteine für Gründer .....	167
	Gründen im Team .....	170
	Der Businessplan .....	171
	Alternativen zur eigenen Geschäftsidee: Franchising & Direktvertrieb .....	175
6.6	<b>Gründerinnengeschichten</b> .....	177
6.7	<b>Die Familie im Rücken oder die Familie im Nacken?</b> .....	183
	Arbeiten im Home-Office – Ein Raum für mich allein .....	185
6.8	<b>Ran an die Kunden!</b> .....	188
	Netzwerken für Unternehmerinnen .....	190
<b>7.</b>	<b>Service. Adressen, Buch- und Linktipps</b> .....	193

# Vorwort

*In zwanzig Jahren möchte ich einen guten Job haben – am liebsten wäre ich Chefredakteurin bei Cosmopolitan. Ich stelle mit vor, ich habe eine Tochter und ein zweites Kind ist geplant. Mein Mann sollte Teilzeit arbeiten.*

(Lena, 12 Jahre)

Lena ist meine älteste Tochter. Ich habe sie neulich gefragt, wie sie mit 32 leben möchte. Kinder möchte sie haben – keine Frage. Karriere möchte sie auch machen. Am meisten hat mich aber überrascht, dass sie sich einen Partner wünscht, der Teilzeit arbeitet, um mehr Zeit für die Kinder zu haben. „Einer muss ja die Kinder aus der Krippe holen, wenn ich in New York bin, oder?“, sagt sie im Brustton der Überzeugung. Steht Lena für eine neue Generation?

Ich habe einen Job, in dem ich viel unterwegs war, aufgegeben und arbeite, seit ich Kinder habe, im Home-Office. Für mich ist das eine wunderbare Möglichkeit, Kinder und Job unter einen Hut zu bringen. Für meine Tochter hat dieses Modell anscheinend nicht gerade Vorbildcharakter ...

Lenas Ideal – ein Partner arbeitet Vollzeit, ein Partner Teilzeit – wird von den meisten deutschen Familien geteilt. Aber fast immer sind es selbstverständlich die Frauen, die Teilzeit arbeiten bzw. nach ihrer Familienzeit eine Teilzeitstelle suchen. Nicht alle finden sie.

Und 40 Prozent aller Akademikerinnen bekommen gar keine Kinder, weil sie auf den Job nicht verzichten möchten und nicht wissen, wie sie ihn mit Kindern vereinbaren sollen. Schade. Schade für die Frauen, die nicht erleben, wie wundervoll das Leben mit Kindern ist, und schade für unsere Wirtschaft. „Eine der Zahl nach abnehmende Bevölkerung bedeutet weniger Fachkräfte für die Wirtschaft und damit eine Gefahr für den Wissens- und Wirtschaftsstandort Deutschland. Deshalb ist familienbewusste Personalpolitik ein immer wichtiger werdender Bestandteil moderner Unternehmenspolitik“, mahnte Bundesminister Wolfgang Clement anlässlich der Verleihung des Zertifikats zum Audit „Beruf & Familie“ der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung im Juni 2004. So ganz langsam scheinen auch die Entscheider zu erkennen, dass unsere Gesellschaft dringend familienfreundlicher werden muss.

Rund eine Million Frauen, die eine Familie gegründet haben, streben pro Jahr nach einer längeren oder kürzeren Familienzeit zurück in den Beruf. Viele können nicht zurück in die alte Firma, weil dort keine Teilzeitstellen angeboten werden. Andere werden arbeitslos, weil es ihre Firma nicht mehr gibt. Manche müssen erkennen, dass ihr erlernter Beruf vom Arbeitsmarkt verschwunden ist, dass ihr Fachwissen veraltet ist oder ihnen unterstellt wird, sie gehörten zum alten Eisen – obwohl sie leistungsfähig und hoch motiviert sind. Und dann gibt es noch die Frauen, die direkt nach der Berufsausbildung oder dem Studium Kinder bekommen haben und jetzt den verspäteten Einstieg in den Beruf anstreben. Voraussetzung für alle diese Mütter auf Jobsuche sind altersgerechte und bezahlbare Kinderbetreuungsmöglichkeiten – und die sind in Deutschland im Gegensatz zu vielen anderen europäischen Ländern Mangelware.

Dieses Buch soll Frauen, die wieder zurück in den Job wollen, das schlechte Gewissen nehmen und stattdessen positive Impulse setzen. Während der Familienzeit gewinnen Frauen neue Kompetenzen, die interessant für Arbeitgeber sind. Auch wenn in Zeiten hoher Arbeitslosigkeit der Arbeitsmarkt nicht auf Familienfrauen gewartet hat – es gibt Bereiche, in denen sie gegenüber jüngeren Frauen die Nase vorn haben. Und mit entsprechendem Engagement und Know-how eröffnen sich bessere Chancen, als viele Frauen ahnen. Wenn es mit einer Anstellung nicht klappt, ist eine eigene Firma als Alternative zum festen Job sicher auch eine Überlegung wert.

Bei der Recherche zu diesem Buch habe ich mit über dreißig Frauen gesprochen und war fasziniert von der Buntheit ihrer Lebensläufe, ihrer Kreativität und Tatkraft und ihren Visionen. Zufrieden sind sie nicht immer: Die häufig unflexiblen Job-Modelle und fehlende Aufstiegschancen für Mütter sind schließlich kein Grund zur Freude. Alle haben aber den Platz im Arbeitsleben gefunden, der zu ihnen und ihrer momentanen Lebenssituation passt. Einige haben Minijobs, andere arbeiten Teilzeit, wenige arbeiten Vollzeit – in den unterschiedlichsten Berufen. Erstaunlich viele sind selbstständig. Und alle haben Träume und Visionen, die mit dem Alter der Kinder wachsen und gedeihen.

Danken möchte ich all diesen Frauen, die geduldig meine Fragen beantwortet haben und ohne die dieses Buch nicht möglich gewesen wäre. Viele der Frauen leben in Süddeutschland, andere in Norddeutschland. Einige leben in der Großstadt, andere in Kleinstädten oder auf dem Land. Sie sind die Seele dieses Buches. Ich möchte allen ganz herzlich danken für die Unterstützung, für die guten Gespräche und die schönen Texte. Und ich möchte meiner Familie danken, die mich trug und ertrug, als mir meine Work-Life-Balance in den letzten hektischen Wochen vor Manuskriptabgabe abhanden kam.

# 1. Das kann doch nicht alles gewesen sein ...

## Eine Standortbestimmung

*Mein Kind musste in der Schule sein – dann konnte ich durchstarten.*

(Tanja)

„Ach, du willst wieder arbeiten?“ Über diese Frage von Freunden und Bekannten ärgerte sich Marina (38) maßlos, nachdem sie beschlossen hatte, wieder ins Berufsleben zurückzukehren. Knüppelhart hatte sie in den vergangenen Jahren gearbeitet: als Putzfrau, Köchin, Waschfrau, Gärtnerin, Erzieherin, Hausaufgabenbetreuerin, Verwalterin des Familienbudgets, Krankenschwester, Seelsorgerin, Chauffeurin, Mädchen für alles. Sie hatte organisiert, renoviert, kalkuliert, motiviert. Ohne jeden Pfennig. Ohne Lob und Anerkennung. Familienpause? Erziehungsurlaub? Nein, von Pause und Urlaub keine Spur.

Sie war gern für die Familie da gewesen, aber nach dem zweiten Geburtstag ihres jüngsten Sohnes meldete sich ein Kribbeln im Bauch. Aufbruchstimmung. Sie wollte wieder zurück in die bezahlte Arbeit, noch einmal so richtig durchstarten.

Die meisten Frauen freuen sich auf die Elternzeit und genießen die ersten Jahre mit ihrem Kind/ihren Kindern. Manchmal wissen sie, dass sie nicht in ihren alten Beruf zurück möchten oder nicht zurück können. Denn oft sind die Arbeitszeiten nicht mit der Familie zu vereinbaren und Teilzeitstellen werden in der alten Firma nicht angeboten. Manchmal scheitert die Berufsrückkehr nach der bis zu dreijährigen Elternzeit aber auch, weil die Firma gar nicht mehr existiert oder die Familie umgezogen ist, damit der Mann einen Job in einer anderen Stadt annehmen kann. Wenn dem ersten Kind ein weiteres oder mehrere Kinder folgen, verlängert sich die Familienzeit nochmals um mehrere Jahre.



### **Zahlen zur Erwerbstätigkeit von Müttern**

Rund 25 Prozent der Mütter in den alten Bundesländern nahmen unmittelbar nach der Geburt des ersten Kindes die Erwerbstätigkeit wieder auf, ergab

eine Untersuchung des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung im Jahr 2000. Rund 57 Prozent der Frauen waren nach der Familienzeit wieder berufstätig (in den neuen Bundesländern 70 Prozent). 73 Prozent der Mütter, die nach der Familienzeit zurück in den Job gingen, stiegen wieder im alten Betrieb ein. Mit zunehmendem Alter der Kinder steigt die Erwerbsbeteiligung der Mütter. Mütter von Grundschulkindern arbeiten zu 64 Prozent im Westen und zu 68 Prozent im Osten. Die Frauen in den alten Bundesländern arbeiten überwiegend in Teilzeit und betreuen ihre Kinder nach der Schule zumeist selbst (nur 4 Prozent der Kinder haben einen Hortplatz). Frauen in den neuen Bundesländern arbeiten mehrheitlich Vollzeit.

Zahlen: IAB-Kurzbericht, Ausgabe 7, 12. 4. 2001 und IAB-Kurzbericht Nr. 10 2001. Die ausführlichen Analysen können kostenlos heruntergeladen werden:

**Petra Beckmann / Beate Kurtz: Die Betreuung der Kinder ist der Schlüssel**  
<http://doku.iab.de/kurzber/2001/kb1001.pdf>

**Gerhard Engelbrech / Maria Jungkunst: Wie bringt man Beruf und Kinder unter einen Hut?** <http://doku.iab.de/kurzber/2001/kb0701.pdf>

## 1.1 Auf zu neuen Ufern

„Es war ein schleichender Prozess. Als das dritte Kind in den Kindergarten kam, wurde der Stress langsam weniger und dann fing ich an, mir Gedanken zu machen, wie es weitergehen soll“, erzählt Gudrun (45). Der Entschluss zum Wiedereinstieg kommt nicht von heute auf morgen. Vor dem Aufbruch steht meist eine längere Phase der Unzufriedenheit. Nur Kinder, Küche, Kaffeeklatsch reichen vielen Frauen nach einigen Jahren Familienzeit nicht mehr. Sie fühlen sich unterfordert, lechzen nach Selbstbestätigung und Unabhängigkeit durch ein eigenes Einkommen. Rund eine Million Frauen in Deutschland streben Jahr für Jahr zurück in den Beruf. 83 Prozent der Frauen wünschen sich eine Vormittagsstelle. In eine Vollzeitbeschäftigung gehen im ersten Jahr nur 5 Prozent der Frauen im Westen, im Osten immerhin 36 Prozent.

Bei Frauen, die gern schon vor dem Kindergartenalter der Kinder wieder in den Beruf zurückkehren möchten, scheitert der Wiedereinstieg oft an fehlender Kinderbetreuung, aber auch häufig am schlechten Gewissen. Viele Mütter plagen sich mit Zweifeln: Ist das Kind nicht noch zu klein? Und was wird aus dem Haushalt? Was sagt mein Mann, wenn ich ihm nicht mehr den Rücken frei halte? Werden

nicht die Nachbarn tratschen und die Schwiegereltern verständnislos mit dem Kopf schütteln und sagen: „Das hat sie doch nicht nötig ...“ Die Angst, zur Fraktion der „Rabenmütter“ gerechnet und von der Umwelt geächtet zu werden, kennen viele Mütter. Wenn nicht finanzielle Not oder Trennung eine Berufstätigkeit der Mutter erzwingen, sind berufstätige Mütter von kleinen Kindern in Deutschland immer noch die Ausnahme.

In Familien mit mehreren Kindern sind die älteren Kinder oft schon eingeschult, wenn das jüngste in den Kindergarten kommt. Die ersten Schuljahre sind aber für die Mütter nach den relativ betreuungsstabilen Kindergartenjahren ein Rückschritt. Die Schule endet viel zu früh und die Betreuungsmöglichkeiten für Schulkinder sind nach wie vor miserabel. Dazu kommt der tägliche Kampf mit den Hausaufgaben: „Wenn ich nicht dahinter sitze, wird einfach nichts draus ...“ – das kennen Mütter schulpflichtiger Kinder nur zu gut. Aber auch nach dem Wechsel auf eine weiterführende Schule will die Mutter ihrem Sprössling beistehen, und dann kommen ja schon die Schrecken der Pubertät ... So gesehen sollten sich Mütter keine Illusionen machen: Den idealen Zeitpunkt für die Berufsrückkehr gibt es nicht.

Aber mit jedem Jahr des Ausstiegs wird der Wiedereinstieg schwieriger. Berufsrückkehrerinnen, die länger als drei Jahre ausgestiegen sind, sind häufig nicht schnell und gut zu vermitteln, gelten aber als besonders motiviert.

## Richtlinien zur Elternzeit

Während der Elternzeit (bis 2001 noch fälschlicherweise als „Erziehungsurlaub“ bezeichnet) bleibt das Arbeitsverhältnis mit einem besonderen Kündigungsschutz bestehen. Damit besteht ein Anspruch darauf, an einen gleichwertigen Arbeitsplatz zurückkehren zu können.

Mutter und Vater können die Elternzeit auch gemeinsam beantragen. Stimmt auch der Arbeitgeber zu, kann ein Teil der insgesamt dreijährigen Elternzeit auch nach dem dritten Geburtstag – und zwar noch bis zum achten Geburtstag – des Kindes genutzt werden.

Während der Elternzeit darf prinzipiell eine Teilzeitbeschäftigung ausgeübt werden. Diese darf nach dem Reformgesetz 30 Wochenstunden nicht übersteigen. Ist am früheren Arbeitsplatz eine solche Teilzeitstelle nicht vorhanden, darf mit dem Einverständnis des Arbeitgebers auch eine andere Teilzeitstelle von bis zu 30 Wochenstunden angenommen werden. Das ruhende Hauptarbeitsverhältnis bleibt dabei bestehen. Nehmen beide Eltern Elternzeit, beträgt die Obergrenze 60 Wochenstunden.

## Krankenversicherung

Wer Elternzeit in Anspruch nimmt oder Erziehungs-, Kranken- bzw. Mutterschaftsgeld bezieht, bleibt auch bei Unterbrechung der Berufstätigkeit Kassenmitglied. In dieser Zeit werden auch keine Beiträge fällig, wenn neben Mutterschafts- oder Erziehungsgeld keine anderen beitragspflichtigen Einnahmen vorliegen.

Wer während der Elternzeit die bisherigen Einnahmen verliert, vorm Bezug des Erziehungsgeldes versicherungspflichtig war und während des Bezugs keine anderen beitragspflichtigen Einnahmen besitzt, kann über die Versicherung des Ehepartners beitragsfrei versichert werden. Das gilt auch für Ehepartner, die nach dem Auslaufen des Erziehungsgeldes nicht hauptberuflich selbstständig erwerbstätig sind, monatlich nicht mehr als 400 Euro verdienen und nicht Beamte sind.

## Rentenversicherung

In der gesetzlichen Rentenversicherung sind Kindererziehungszeiten Pflichtbeitragszeiten. Für die Kindererziehung werden maximal drei Jahre anerkannt, wenn das Kind nach dem 1. Januar 1992 geboren wurde. Kam es vorher zur Welt, wird maximal ein Jahr angerechnet. Eine längere Unterbrechung der Berufstätigkeit führt zu Versicherungslücken, wenn nicht in der Zwischenzeit weitere Kinder geboren werden.



Ausführliche Informationen zur Elternzeit bietet das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in zwei kostenlosen Broschüren:

- „Die neue Elternzeit“
- „Erziehungsgeld, Elternzeit“

Sie können bestellt werden unter Tel. 01 80 / 532 93 29 oder  
E-Mail: [broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de](mailto:broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de)

## 1.2 Im Land der Rabenmütter

„Ich habe doch keine Kinder bekommen, um sie von fremden Menschen erziehen zu lassen. Ich würde sie nie der Karriere opfern ...“ Das bekommen berufstätige Mütter oft von passionierten Vollzeitmüttern zu hören. Ab einem gewissen Alter der Kinder wird ein Halbtagsjob toleriert. Frauen, die Vollzeit arbeiten, weil eine

Teilzeitstelle zwangsläufig einen Karriererückschritt bedeutet hätte, werden oft als egoistische Karrierefrauen abgestempelt. Dann werden die jobsuchenden Mütter mit Sätzen wie diesem konfrontiert: „Das muss ja jeder selbst wissen, aber mir ist es wichtig, die Kinder zu fördern und sie bei den Hausaufgaben zu unterstützen.“ Schade. Statt zusammenzuhalten, machen wir Mütter uns gegenseitig die Hölle heiß und stecken uns gegenseitig in Schubladen. Zwischen der „Rabenmutter“-Fraktion und der „Heimchen am Herd“-Fraktion gibt es wenig Kommunikation.

„Meine Töchter sind beide mit neun Monaten in die Kinderkrippe gekommen“, erzählt Iris (36), die sich bewusst für eine kurze Auszeit entschied. „Sie waren dort sehr glücklich und werden immer wieder für ihre Sozialkompetenz und ihre Selbstständigkeit gelobt.“ Von Nachbarinnen wurde sie geschnitten. „Wenn ich nachmittags nach der Arbeit im Businessdress auf den Spielplatz kam, wurde ich misstrauisch beäugt. Dabei hätte ich mir auch ein bisschen Austausch mit anderen Müttern gewünscht.“ Nicht viel besser ging es Irene (37), die sich bewusst für eine längere Familienzeit entschied und zu Hause blieb, bis die jüngste Tochter in die Schule kam. Sie hatte das Gefühl, als „Muttchen“ von ihren Schulfreundinnen nicht mehr ernst genommen zu werden.

Mütter wollen es allzu oft allen recht machen: Sie wollen die Kinder fördern, dem Mann den Rücken frei halten, Haus und Garten in Schuss halten, sich im Elternbeirat engagieren – und das alles mit Engelsgeduld und einem Lächeln auf den Lippen. Frauen haben verinnerlicht, dass es besser ist, ein geknechtetes Opferlamm als eine herzlose Egoistin zu sein. Berufstätige Frauen mit kleineren Kindern werden in Deutschland immer noch als Rabenmütter gebrandmarkt. Und wenn sie unbeirrt von Unkenrufen und zügig zurück an den Arbeitsplatz wollen, erschweren mangelnde Betreuungsmöglichkeiten für Kinder diesen Schritt.

Würden sich Männer Gedanken darüber machen, ob sie ihre Kinder auch hinreichend fördern und ihre Frauen ausreichend unterstützen, wenn sie berufstätig sind? Wohl kaum. Es gibt Anlass zur Vermutung, dass es viel mehr Betreuungsmöglichkeiten gäbe, wenn Männer stärker in die Kinderbetreuung eingebunden wären.

Wenn diese alte Frauenkrankheit mit dem Namen „schlechtes Gewissen“ Sie davon abhält, wieder berufstätig zu werden, fragen Sie sich doch einmal, was eine gute Mutter auszeichnet. Ist die Mutter besser, die selbst geschroteten Vollkornbrei statt Tiefkühlkost serviert? Oder die Mutter, die Stoffwindeln scheuert, statt zu Pampers zu greifen? Ist die Mutter besser, die auf jedes eigene Vergnügen verzichtet, weil sie ihre Kinder in jeder freien Minute zu Klavierstunden, Ballettstunden, Reitstunden oder Fußballturnieren kutschiert? Oder ist es nicht am wichtigs-



ten, dass Sie selbst mit Ihrem Leben zufrieden sind und diese Zufriedenheit an Ihr Kind weitergeben können?

Überlegen Sie im Gegenzug einmal, was Ihre Berufstätigkeit Ihrem Kind zuführen könnte: Schon recht früh sind Kinder stolz auf ihre berufstätigen Mütter. Anna (3), deren Mutter ab und zu als Reiseleiterin arbeitet, erzählte im Kindergarten mit kindlicher Naivität, aber voller Begeisterung: „Meine Mama fährt nach Hongkong zum Arbeiten.“ Jakob und seine Schwester präsentieren stolz die Plakate und Flyer, die ihre Mutter als freie Grafikerin gestaltet hat. Mia und Laura lieben es, Freunde durchs Atelier ihrer Mutter, die Kindermode entwirft, zu führen. Ob es auch Kinder gibt, die damit prahlen, dass die Mutter zweimal in der Woche die Fenster putzt? Je älter das Kind, desto mehr weiß es zu schätzen, wenn die Mutter im Job ihre Frau steht.

Die anderen wissen immer alles besser. Hören Sie nicht hin, sondern hören Sie in sich hinein. Warum gehen wir eigentlich davon aus, dass die Ganztagsbetreuung durch die Mutter, die bis zur Geburt ihres Kindes in der Regel – wenn sie nicht aus der Branche kommt – wenig Ahnung von Kindererziehung hatte, unter allen Umständen die beste ist? Und warum sollte die Betreuung unserer Kleinkinder durch ausgebildete Erzieherinnen unseren Kindern schaden? Der Glaube, dass nur Mütter ihre Kinder erziehen können, ist ein deutsches Phänomen. Hier ist Deutschland ein Entwicklungsland. Familienministerin Renate Schmidt hat zu diesem Thema einmal gesagt: „Das Gerede von der angeblich verantwortungslosen Rabenmutter kennt man weder in Frankreich noch in Skandinavien noch in Benelux oder in England, nirgends. Es muss einfach möglich sein, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren. Und ich wehre mich mit Händen und Füßen gegen das Vorurteil, erwerbstätige Mütter würden sich weniger kümmern als andere.“ (*Die Zeit* vom 23. September 2004) Obwohl in anderen europäischen Ländern berufstätige Mütter die Regel und nicht die Ausnahme sind, werden dort mehr Kinder geboren. Dort werden sie auch vom Staat durch großzügige Betreuungsangebote unterstützt.

Wenn Sie wieder einmal im Begriff sind, den tuschelnden Nachbarn oder der besorgten Mütterclique vom Spielplatz Ihre Zufriedenheit zu opfern, denken Sie bitte an Folgendes: Untersuchungen haben ergeben, dass Mütter – egal ob berufstätig oder nicht – nur eine halbe Stunde täglich mit ihren Kindern verbringen. Damit ist die Zeit gemeint, die sie bewusst mit dem Kind verbringen: vorlesen, spielen, sich mit ihm unterhalten, ohne nebenbei zu kochen oder zu putzen. Wetten, dass Sie das nach ein paar Stunden Arbeit außer Haus lustvoller, gelassener und ideenreicher können als eine Vollzeitmutter?

## Wie zufrieden sind deutsche Mütter?

Zu interessanten Ergebnissen kam ein sozioökonomisches Panel, das vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung e. V. in Berlin (DIW Berlin) in Zusammenarbeit mit Infratest Sozialforschung 2003 erhoben wurde.

Nach der Geburt des ersten Kindes steigt in der Regel die Lebenszufriedenheit der Frauen – ein Effekt, der nicht lange anhält. Bereits ein Jahr später ist die Lebenszufriedenheit wieder gesunken. Zwei Jahre danach sind die meisten Mütter sogar weniger zufrieden mit ihrem Leben als noch vor der Geburt. Im dritten Jahr wird schließlich ein vorläufiger Tiefpunkt erreicht.

Mütter, die ein zweites oder weiteres Kind gebären, sind im Jahr vor und in den ersten Jahren nach der Geburt deutlich weniger zufrieden mit ihrem Leben als Erstgebärende. Die Veränderungen fallen im Zeitverlauf jedoch weniger gravierend aus. Im dritten Jahr nach der Geburt nimmt die Lebenszufriedenheit bereits wieder etwas zu; im fünften Jahr ist sie sogar höher als im Jahr vor der Geburt und etwa gleich groß wie bei den Erstgebärenden.

Ganz klar ging aus der Untersuchung hervor, dass Mütter, die Teilzeit arbeiten, zufriedener sind als Vollzeitmütter. Am unzufriedensten mit ihrer Situation sind dagegen Mütter, die Vollzeit erwerbstätig sind.

### 1.3 Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung – Teil I

Sind Ihre Überlegungen, in den Beruf zurückzukehren, schon konkret oder noch sehr vage? Sind Sie schon bereit oder brauchen Sie Zeit? Der folgende Test soll Ihnen helfen, sich über Ihre Wünsche klar zu werden.



**Bin ich reif für das berufliche Comeback?**

**Welche Aspekte des Berufslebens vermisse ich?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Aspekte des Berufslebens habe ich mit der Elternzeit gern hinter mir gelassen?**

---

---

---

---

---

---

**Wenn Sie noch in der Elternzeit sind: Könnte ich mir grundsätzlich vorstellen, zu alten Konditionen an meinen alten Arbeitsplatz zurückzukehren?**

Ja

Nein

**Wenn Sie diese Frage mit Nein beantwortet haben: Was müsste sich ändern (andere Arbeitszeiten, verkürzte Arbeitszeit, andere Inhalte)?**

---

---

---

---

---

---

**Was gewinne ich, wenn ich wieder berufstätig werde?**

---

---

---

---

---

---

**Was verliere ich?**

---

---

---

---

---

**Was aus meinem jetzigen Leben würde ich vermissen (der tägliche Besuch im Fitnessstudio, regelmäßiger Kaffeeklatsch mit der Freundin)?**

---

---

---

---

---

---

---

**Was gewinnt meine Familie durch meine Berufstätigkeit?**

---

---

---

---

---

---

---

**Welche Nachteile ergeben sich aus meiner Berufstätigkeit für die Kinder, für den Partner, für den Freundeskreis? Wo müssten sie konkret zurückstecken?**

---

---

---

---

---

---

**Wie lassen sich diese Nachteile kompensieren? Wie können Teile der Familienarbeit neu organisiert werden? Welche Familienmitglieder können Aufgaben übernehmen? In welchen Bereichen könnte ich Hilfe von außen beschäftigen?**

---

---

---

---

---

---

Schauen Sie sich Ihre Antworten an und entscheiden Sie ehrlich, ob die Ergebnisse für den Beruf oder für die Familie sprechen.

**Fazit:** Wenn Sie ein Plus auf der privaten Seite haben, wollen Sie (noch) nicht zurück ins Berufsleben. Wenn Sie aus finanziellen Gründen nicht auf Gehalt angewiesen sind, akzeptieren Sie das. Bleiben Sie daheim und stehen Sie dazu. Entscheidend ist, dass Sie mit Ihrer Entscheidung glücklich sind. Vielleicht machen Sie den Test in einigen Monaten oder einem Jahr noch einmal und kommen zu einem anderen Ergebnis, um die Berufsrückkehr dann aktiv und weniger halbherzig in Angriff zu nehmen.

Wenn Sie ein Plus auf der Berufsseite haben, packen Sie es an. Werden Sie aktiv und konkretisieren Sie Ihre Wünsche und Ideen. Sie wissen nun, dass Sie wieder

in den Beruf zurück möchten. Sie haben Ideen und Fantasien entwickelt. Nun gilt es, einen unserer treuesten Begleiter – das kleine Teufelchen mit dem Namen „schlechtes Gewissen“ – k.o. zu schlagen. Denn die besten Bewerbungstipps sind sinnlos, wenn Sie den inneren Aufbruch nicht bewältigt haben.

## 1.4 Strategien gegen das schlechte Gewissen oder Umbruch als Chance

Das schlechte Gewissen sitzt uns Müttern im Nacken wie ein kleines Teufelchen. Gerade haben wir uns überlegt, dass die Kinder sich mittags nach der Schule eigentlich selbst Brote zubereiten oder eine Pizza warm machen könnten, wenn wir noch im Büro sind. Schon flüstert dieses garstige kleine Teufelchen: „Kinder brauchen ein nahrhaftes, frisch gekochtes Mittagessen, zubereitet von einer liebenden Mutter.“

Und gerade hatten wir uns überlegt, die Ballettstunden und das Englisch für Kindergartenkinder einfach zu streichen. Da beginnt das kleine Teufelchen boshaft zu kichern: „Na ja, wenn du zu faul bist, deine Kinder zu fördern, bist du schuld, wenn sie später beim Run auf die Studienplätze nicht mithalten können.“

Sind sie nicht eigentlich alt genug, um ihre Hausaufgaben allein zu erledigen und könnten sie nicht auch am Wochenende mal mit ihrem Vater Mathe pauken? „Wenn die Mutter nicht dahinter steht, ist der schulische Misserfolg vorprogrammiert ... Und außerdem“, flüstert das kleine Teufelchen weiter, „ist es deinem Mann wirklich zuzumuten, dass er, der Ernährer der Familie, im Haushalt mithilft? Was wird die Schwiegermutter sagen, wenn du ihrem Liebling zumutest, nach einem harten Arbeitstag noch seine Hemden zu bügeln?“

„Ist ja schon gut“, seufzen wir. „Du hast uns kleingekriegt. Wir wollen keine egoistische Karriere-Mami sein.“



**Regine Schneider, Gute Mütter arbeiten.**

**Ein Plädoyer für berufstätige Frauen.** Frankfurt 1997

Ein wunderbares Buch gegen das schlechte Gewissen: Die Autorin zieht gegen den Muttermythos zu Felde und zeigt glaubhaft auf, dass Kinder berufstätiger Mütter keine bemitleidenswerten, vernachlässigten Geschöpfe sind.