

## ROLLENWECHSEL: VON BERUFSTÄTIGER FRAU ZUR BERUFSTÄTIGEN MUTTER



Fratz im Gespräch mit der Soziologin Frauke Spreckels, Gründerin der Unternehmensberatung FamilienSinn in Darmstadt.

### Nach einem Vollzeitjob zuhause – wie klappt für Mütter der Wiedereinstieg?

„Am besten nicht hoppla hopp, sondern Schritt für Schritt! Ein Neustart nach der Kinderpause kann eine große Chance sein, sich neu und anders aufzustellen. Zunächst einmal geht es um die Rahmenbedingungen. Da tauchen viele Fragen auf, die vorab geklärt werden müssen. Etwa, welche Betreuungsmöglichkeiten es gibt und was davon für mein Kind infrage kommt. Sehe ich mich in der Hauptverantwortung oder teile ich die Betreuung mit dem Vater? Wie mobil bin ich, wie viel möchte ich arbeiten? Habe ich die Energie, in meinen Beruf viel zu investieren oder liegen meine Schwerpunkte in der Familie? Und letztlich geht es dann auch um die Frage, was ich verdienen will oder muss.“

Darauf sollten sich Frauen ehrlich Antwort geben – und den Mut haben, Grenzen abzu- stecken und sich nicht unter Druck setzen zu lassen, vor allem nicht von sich selbst. Wenn der Job (wieder) hinzu kommt, müssen an anderer Stelle Abstriche gemacht werden. Welchen Stellenwert hat da der Job, welcher die Familie? Die persönliche Haltung spielt eine wesentliche Rolle.“

### Was ist denn die größte Herausforderung für Berufsrückkehrerinnen?

„Oft ist es der Rollenwechsel von berufstätiger Frau zu berufstätiger Mutter. In Deutschland ist es leider noch nicht akzeptiert, dass Mütter mit kleinen Kindern zeitweilig nicht so verfügbar sind wie kinderlose Mitarbeiterinnen. Schnell wird ihnen dann der Stempel „unzuverlässig“ aufgedrückt. Viele wollen allem gerecht werden, für ihr Kind da sein, aber auch im Job alles geben. Das kann schnell überfordern.“

Auch der Aushandlungsprozess zuhause ist ein großes Thema: Wie wird die Haus- und Familienarbeit verteilt, wenn beide Eltern arbeiten? Leider ist es oft so, dass das theoretisch gewollte partnerschaftliche Modell praktisch selten gelebt wird. Besonders, wenn Mütter einige Jahre nicht berufstätig waren und dafür die Hauptarbeit zuhause

übernommen haben, fällt es ihnen nicht leicht, zu delegieren und zu akzeptieren, dass der Vater Aufgaben auf andere Weise gut erledigt. Der eigene Anspruch, auch mit Beruf den Haushalt, die Kindererziehung und sogar die Beziehung auf konstant hohem Niveau zu halten, ist für Mütter das größte Stressrisiko.

Je länger eine Frau zuhause war, umso stärker geht es auch um Motivation. Warum will ich zurück in den Beruf? Mache ich das aus finanziellen Gründen, geht es um mein Selbstwertgefühl, um meine Unabhängigkeit? Oft vermischt sich das alles, entwickelt eine Eigendynamik und führt zu großem Druck.“

### Ist es dann besser, in den alten Beruf zurückzukehren, nach dem Motto: „Da weiß ich wenigstens, was ich habe?“

„Das hängt einmal vom „alten“ Beruf ab und ob mein früherer Arbeitgeber mir die Bedingungen bietet, die ich jetzt brauche. Wie flexibel kann ich meine Arbeitszeit gestalten? Kann und will ich mobil arbeiten? Sehe ich für mich Perspektiven, ist es gut, den Schritt zurückzugehen?“

Manche Mütter entdecken während einer längeren Elternzeit für sich neue Themen und satteln beruflich um. Nicht selten wechseln sie in die Selbständigkeit, weil sich hier für sie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie am ehesten verwirklichen lässt.

Mütter, die nicht zu ihrem alten Arbeitgeber zurückgehen wollen oder können, sollten die Augen offen halten und Angebote scannen. Etwa auf Online-Jobbörsen schauen, was angeboten wird, um einen Eindruck zu bekommen, was aktuell gesucht ist.“

### Wie wirkt sich der Fachkräftemangel auf die berufliche Situation von Müttern aus?

„Positiv. Auch Frauen, deren Qualifikation schon etwas veraltet ist, haben – je nach Branche und Region – deutlich bessere Aussichten als noch vor ein paar Jahren. Das betrifft besonders soziale Berufe, Erzieherinnen und Lehrkräfte an Grundschulen etwa werden dringend gesucht. Die (Nach-)Qualifikation findet teilweise parallel zum Job statt. Auch im medizinisch-pflegerischen, im technischen Bereich und im Handwerk sind viele Stellen unbesetzt.“

Ein Vorteil ist zudem, dass der Fachkräftemangel Arbeitgeber zu deutlich mehr Zugeständnissen zwingt, gerade im Hinblick auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Flexible Arbeitszeiten sind mittlerweile fast Standard. Auch in Bezug auf mobiles Arbeiten und betriebliche Kinderbetreuung hat sich sehr viel getan in den letzten Jahren. Frauen sind nicht mehr in der Situation, dass sie dankbar sein können, wenn ein Arbeitgeber sie überhaupt „nimmt“. Bei entsprechender Leistungsbereitschaft und gegebenenfalls gezielter Weiterbildung können Mütter zwischen Arbeitgebern wählen.“

### Wo und wie finden Mütter Unterstützung, wenn sie zurück in den Job wollen?

„Es gibt viele Unterstützungsmöglichkeiten, angefangen bei Portalen, auf denen sich Frauen über den Wiedereinstieg informieren und austauschen können, über staatliche und private Agenturen, die sich auf Berufsrückkehrerinnen spezialisiert haben, bis zu individuellen Coaching- und Beratungsangeboten.“

Wichtig ist, einen Gesprächspartner zu haben, der mit dem Thema Rückkehr in den Beruf vertraut und in der Lage ist, auch die „unbequemen“ Fragen zu stellen. Das kann auch jemand aus dem privaten Umfeld sein. Sich ein Netzwerk aufzubauen, ist hilfreich. Die Erfahrungen anderer berufstätiger Mütter sind ganz wichtige Impulse für den eigenen Berufsweg.“

**i** Frauke Spreckels berät und begleitet Mütter und Väter seit 10 Jahren rund um das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie in Darmstadt, [www.mit-familiensinn.de](http://www.mit-familiensinn.de)