

Hier & Jetzt



Es gibt sie wirklich, die **positiven Auswirkungen des Mamaseins auf die berufliche Laufbahn von Frauen!** Wir haben uns dazu bei Working Mums umgehört und mit einer Expertin gesprochen.

Karriereturbo Kind

Kind und Karriere? Es ist kompliziert. Studien belegen, dass rund 80 Prozent der Einkommensunterschiede zwischen Frauen und Männern auf die Mutterschaft zurückzuführen sind, weil sich Frauen nach dem ersten Kind meist vorübergehend oder dauerhaft vom Arbeitsmarkt zurückziehen. Und ganz oft nur Teilzeit zurückkehren, was sich auf weitere Karrieresprünge – und vor allem auch auf Pensionsjahre! – negativ auswirkt. Ja, und wo bleiben eigentlich die Väter? Ein aktueller Rechnungshofbericht zeigt, dass beim Kinderbetreuungsgeld gerade mal 4,5 Prozent der genehmigten Tage auf Männer entfallen. Da ist noch viel Luft nach oben, liebe Herren!

WANTED: ERFÜLLUNG. Aber gibt es neben all den Baustellen nicht auch positive Aspekte vom Mamasein in Bezug auf ihre Karriere? Ja! Coachin Sonja Rieder kann das aus ihrer jahrelangen Praxis bestätigen. Sie hilft Mamas beim Wiedereinstieg. Und was ihr immer wieder auffällt, ist, dass sich durch das Kinderkriegen die Werte der Mütter verändern: „Sie sehen die Welt aus einem anderen Blickwinkel, der Sinn der Arbeit ist ihnen auf einmal viel wichtiger. Ich höre häufig: ‚Wenn ich schon nicht beim Kind bin, möchte ich wenigstens etwas Sinnvolles machen.‘“ Immer öfter orientieren sich Frauen deshalb nach der Karenz um, machen sich

selbstständig und erschaffen sich damit ihren eigenen Job, der für sie besser passt als der alte. „Ganz oft fehlt es nämlich an familienfreundlichen Rahmenbedingungen wie etwa Arbeitgebern, die ehrlich daran interessiert sind, Wiedereinsteigerinnen voll einzubinden, anstatt in einer resignativen Haltung zu verharren à la: ‚Wieder eine, die ich zurücknehmen muss wegen dem Kündigungsschutz‘“, berichtet Rieder. Flexible Arbeitszeiten sind genauso wichtig wie solidarische Kollegen, die zurückkehrenden Mamas den Platz wieder freimachen. „Genau damit rechnen die wenigsten, aber es ist leider eine weitverbreitete Realität, dass sich Mitarbei-

„Mamas sind es gewohnt, kaum Zeit für irgendetwas zu haben, und arbeiten deswegen effizienter.“

SONJA RIEDER, 48,
KARRIERECOACH

terinnen nach der Karenz ihren Bereich erst zurückerobern müssen“, fasst Rieder das häufigste Problem zusammen.

Ruth Gabler, 40, ist Mutter eines einhalbjährigen Sohnes. Der Fundraising-Managerin wurde am ersten Tag ihres Mutterschutzes klar, dass sie nicht mehr zu ihrem alten Arbeitgeber zurück

möchte. Gabler macht sich gerade mit einem digitalen Netzwerk für Frauen (balanceup.at) selbstständig. „Mein Sohn Nick hat mir die Augen geöffnet, was es heißt, Mutter zu sein und gleichzeitig Karriere zu machen. Ich habe gesehen, wie viele Frauen da Support brauchen.“ Das Mamasein habe sie mutiger und selbstbewusster gemacht, erzählt Gabler außerdem. Eigenschaften, die ihr beim Sprung in die Selbstständigkeit definitiv geholfen haben.

UND WELCHE SKILLS AUS DER BABY-PAUSE KÖNNEN WIR BERUFLICH NOCH GUT GEBRAUCHEN? Mamas sind Krisenmanagerinnen. Sie sind es gewohnt, kaum mehr Zeit für irgendetwas zu haben, deswegen arbeiten sie effizienter als Nichtmütter, findet Sonja Rieder. „Sie sind Multitasking-Profis, managen Herausforderungen, schätzen Dringlichkeiten ein, bewahren auch im Chaos einen kühlen Kopf und bleiben zuversichtlich, wenn es schwierig ist.“ Das kommt auch Projektmanagerin Sabrina Schützenhofer bekannt vor: Die 32-Jährige hat ein einjähriges Kind und bemerkte einen durchaus positiven Effekt auf ihren Arbeitsalltag: „Ich bin viel flexibler geworden und kann in meinem Job besser auf kurzfristige Planänderungen eingehen. Außerdem traue ich mir mehr zu und bin entscheidungsfreudiger. Durch meine große Panik in den ersten Monaten mit Baby habe ich enorm viel Selbstbewusstsein gewonnen“,

erzählt sie weiter. Auch Rechtsanwältin Hanita Veljan, 34, arbeitet, seitdem sie Mutter geworden ist, viel effizienter: „Ich bin jetzt konzentrierter. Tasks vor mich herzuschieben, das geht sich bei einem durchgeplanten Arbeitstag nicht mehr aus“, beschreibt die Juristin. Designerin Pauline Bouezk, 36, ist seit 2019 Mama: „Ich habe früher sehr viel, aber auch inkonsequent und teilweise ohne den nötigen Weitblick gearbeitet. Durch mein Kind – mein Sohn ist gerade zwei geworden – fühle ich mich zum ersten Mal in meinem Leben irgendwie angekommen, wodurch ich letztlich viel zielgerichteter und gelassener an meinen Job herangehen kann.“

Mutterschaft lehrt auch Verletzlichkeit. Kräftezehrende Fiebernächte und kranke Kinder sind vor allem in den ersten Lebensjahren ein immer wiederkehrendes Thema. „Man lernt, dass nichts selbstverständlich ist. Da tun sich dann viele verständlicherweise schwer damit, dass in der Arbeit oft eine hektische Stimmung herrscht“, sagt Rieder. Eine ihrer Klientinnen hat es auf den Punkt gebracht: „Die tun immer so, als würden wir am offenen Herzen operieren, was nicht notwendig ist.“

DAS BESTE AM KINDERHABEN? Viele Mütter definieren sich nicht mehr allein über ihre Arbeit und sind deshalb auch weniger verwundbar, beschreibt Rieder den ihrer Meinung nach größten Vorteil am Kinderhaben. „Das wird viel zu wenig gewürdigt“, findet sie. Auch Rieders Kinder (12 und 16) hatten einen enormen Einfluss auf ihren beruflichen Weg. Als Personalmanagerin beobachtete sie, dass Wiedereinsteigerinnen keine interessanten Tätigkeiten mehr zugeteilt bekommen. Dem wollte sie durch den Sprung in die Selbstständigkeit entgehen. Was mit zwei chronisch kranken Kindern – beide hatten mit Asthma zu kämpfen – ein ziemlicher Kraftakt war. „Es hat mich immer wieder halb zerrissen, war aber im Rückblick der richtige Weg. Ich musste akzeptieren, dass eine Teilzeitanstellung nicht zu schaffen gewesen wäre, und musste meine Ansprüche runterschrauben. Das hat geholfen.“

Was uns Frauen sonst noch helfen würde? Echte Gleichbehandlung zwischen Vätern und Müttern. Und: Männer, für das Halbe-halbe-Prinzip gelebte Praxis ist. Das ist keine Überraschung, aber dann würde auch bei uns Mamas der Karriereturbo Kind besser zünden ...

ANGELIKA STROBL ■



SONJA RIEDER ist Psychotherapeutin und Karrierecoach. In ihrer Praxis hilft sie Frauen beim Wiedereinstieg nach der Babypause. sonja-rieder.at

SONNENTOR®

Wer ist mutig, frech & schlau?

Die **BIO BENGELCHEN**®

Ja ganz genau.

Constance die schlaue Tüftlerin

Leander der Abenteurer

Moritz die Plaudertasche

Neues Design, neue Sorten

Die Bio-Bengelchen haben sich neu herausgeputzt. Die **Kinderlinie** rund um Constance, Moritz und Leander wird noch frecher, bunter und vielfältiger. Entdecke **neue Teemischungen**, Sirupe und süße Naschereien. Für große und kleine Kinder.

Schlafengehen BIO KRÄUTERTEE

Durststiller BIO KRÄUTERTEE

Schokoknusperkugeln BIO KUGELN IN FÜLLUNGSSCHOKOLADE

www.sonnentor.com/bengelchen