E-BOOK

Inspirationen für Frauen

Vom Buchteam *frau macht*

Anastasia Bestmann, Dr. Anne Bergmann,
Dr. Verena Leidgens, Lisa Öxler, Ines Röbbecke-Avsec
(Herausgeberinnen)

DAS E-BOOK

Inspirationen für Frauen

© 2023
Herausgeberinnen: Anastasia Bestmann, Dr. Anne Bergmann, Dr. Verena Leidgens, Lisa Öxler, Ines Röbbecke-Avsec
Lektorat, Korrektorat: Friederike Sachs, Margret Röbbecke, Katja Kröger, Dr. Katrin Frisch
Buchgestaltung: Kirsten Wagenbrenner-Ziegler
Bilder: siehe Beschriftungen
Titelbild: Gemma Chua Tran

www.frau-macht.weebly.com

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Herausgeberinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

VORWORT 10

MEINE AUSBILDUNG / MEIN STUDIUM
VOR DER AUSBILDUNG / DEM STUDIUM
Viele Optionen nach der Schule? So kannst du eine Entscheidung treffen! 16
Habe Mut für Unbekanntes 17
Sei stolz auf dich und bestimme selbst deine Studienwahl 18
Traue dich, Entscheidungen zu treffen 20
Mut zu einem MINT-Studiengang 22
Deine Studienwahl muss nicht endgültig sein 23
Sei stolz auf dein Können – halte Konflikte aus 24

WÄHREND DER AUSBILDUNG / DES STUDIUMS
Wandle deine Frustration in Kraft um 28
Professor*innen sind auch Menschen 30
Können Sie mir erklären, was mein Geschlecht damit zu tun hat? 31
Mache dich frei von Regeln 33
Stipendium gibt es nur mit guten Noten, oder? 34
Aus dem Weg! Hier komme ich! 36
Sammele Erfahrungen durch Praktika 39

MEIN BERUF
JOBSUCHE
Schaue hinter die Fassade 42
Rufe an, bevor du deine Bewerbung versendest 43
Manchmal muss es ein Mutausbruch sein 44
Show, don’t tell – wie du jedes Bewerbungsgespräch gewinnst 45
Verhandele dein Gehalt – du bist es wert 47
Auszeit für mehr Klarheit 48
Stelle Fragen im Vorstellungsgespräch 50
Würden Sie dies auch einen männlichen Bewerber fragen? 51
Baue dir dein eigenes Netzwerk 52

BERUFSLEBEN
Zeige dich – auch als Berufseinsteigerin ... 55
Ergreife die Initiative – das macht glücklich ... 56
Parallele Welten: Alltag vs. Arbeit ... 57
Nutze deinen Kalender vielfältig ... 58
Raus aus der Perfektionsfalle ... 59
Einladung ins Hotelzimmer ... 60
Etabliere dich als Expertin ... 62
Netzwerken geht immer ... 63
Selbstmarketing – Frauen unterstützen Frauen ... 65
Vom sicheren Job in die Selbstständigkeit ... 66
Denke lösungsorientiert ... 68
Entdecke den Nerd in dir ... 68
Kenne deine Grenzen ... 69
Humor ist die Lösung ... 70
Verfolge deine Träume konsequent ... 71
Männer und Frauen passen zueinander – privat wie beruflich ... 72
Wenn du dich vergleichst, bleibe fair zu dir ... 74

ROLLEN BRECHEN
Sei nicht zu bescheiden ... 77
Folge nicht jedem Karriereangebot ... 78
Verlasse deine Komfortzone ... 79
Praktiziere Gleichberechtigung als eine innere Haltung ... 81
Wie es dazu kommt, dass ich im Büro wenig über ‚frau macht' berichte ... 82
Leidiges Einparken? Nicht mit mir ... 84
Wenn der Umgang nicht stimmt – wechsele die Anstellung ... 85

WISSENSCHAFTLICHE LAUFBAHN
Nimm nicht das erstbeste Angebot an ... 87
Beweise Durchhaltevermögen ... 88
Lasse dich nicht von deinem Plan abbringen ... 89
Die Zukunft ist nicht immer die Fortsetzung der Vergangenheit ... 91
In der Stellenbeschreibung steht nicht das letzte Wort ... 92
Eine Promotion ist nicht nur Recherchearbeit ... 94

MEINE VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF
PARTNERSCHAFT
Passt das Lebensformat „Ehe" zu mir? ... 98
Der gemeinsame Familienname ... 99
Frauen in den besten Jahren – mein eigener Frieden ... 101
Wie ich aus meiner Rolle ausbrach ... 102
Verlieben mit 50 ... 104
Beziehung mit einem Narzissten ... 105
Fair-Play in der Partnerschaft ermöglicht gute Jobs für beide ... 107

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT
Kinderwunsch ... 110
Leben mit Kindern – mache es, wie es für dich passt ... 112
Plane in der Schwangerschaft frühzeitig Urlaub ein ... 114
Meine Geburtserfahrung ... 115
Schlechtes Gewissen ist ein schlechter Ratgeber ... 118
Andere Länder, andere Sitten ... 119
Arbeitsvertrag und Elternzeit – schaffe dir Alternativen ... 120
Bestimme selbst über die Geburt deines Kindes ... 122
Schwanger, gemobbt und entlassen – kenne deinen Arbeitsvertrag ... 124
Mysterium Elternzeit, Elterngeld und Mutterschutzgesetz ... 126
Du findest auch kurzfristig eine Hebamme ... 128
Gleichberechtigte Aufteilung von Elterngeld und Elternzeit – das 50/50-Modell ... 129
Mache den Erste-Hilfe-Kurs für Kinder bereits während der Schwangerschaft ... 131

WIEDEREINSTIEG
Praktische Tipps zum Abpumpen von Muttermilch auf der Arbeit ... 134
Lasst die Väter machen ... 135
Und wer kümmert sich um das Kind? ... 136
Traue dich, vermeintlich Unvereinbares zu vereinbaren ... 137

Gestalte deinen Weg – selbstbewusst und flexibel ... 138

FAMILIENLEBEN
Ich schaffe das ... 141
Generationenkonflikt ... 142
Mache dir deine Lebensrollen bewusst ... 144
Mama, das ist nicht mein Problem! ... 145
Den perfekten Zeitpunkt für Kinder gibt es nicht ... 147
Prioritäten setzen ... 148
Aufbruch der Kinder ... 150
Mein Familienglück ... 152
Ja zur Vollzeit-Mutter ... 154
Wie uns das Leben verändert ... 155
Alleinerziehend: Karriere und Kind, geht das? ... 156
Annahmen über mein Kind ... 158

MEIN LEBEN
UMGANG MIT UNPASSENDEN KOMMENTAREN
Ihr Hemd gefällt mir heute aber auch sehr gut ... 162
Männlein Maier ... 162
Verniedlichung des Vornamens ... 163
Wie bitte? ... 164
Stehe für dich ein ... 164
Mein Leben: Afromäßigösterreichisch ... 166

MUTMACHER*INNEN
Just do it ... 170
Freunde fürs Leben? ... 171
Depression ist eine Krankheit – und heilbar ... 172
Erfülle dir ein paar Träume ... 173
Saunabesuch mit Folgen ... 174
Silvester mal anders ... 176
Melde dich, wenn du etwas brauchst ... 177

Ich mit mir unterwegs ... 178
Gestärkt in die Zukunft ... 179
Nach den Wechseljahren – glückliche Menopause ... 181
Wenn du spürst, dass du es tun musst ... 181
Glück ist keine Frage der Optik ... 183
Das Leben in die eigenen Hände nehmen ... 186
Ich sehne mich nach Freundschaften ... 188
Allein zu reisen macht groß ... 190
Unsichtbare Identität und Selbstwert ... 191
Finde Gleichgesinnte, miteinander ist frau stärker ... 193
Warum netzwerken? ... 194
Mein #MeToo ... 196
Frauensolidarität ... 197

QUELLENVERZEICHNIS UND EMPFEHLUNGEN ... 200

ÜBER DIESES BUCHPROJEKT ... 206

DANKSAGUNG ... 208

Jeden Tag treffen wir faszinierende Frauen.

*Frauen, die einzelne Situationen geschickt meistern und ihr Leben konsequent in ihre eigenen Hände nehmen. Dabei sind sie nicht unbedingt Stars, Politikerinnen oder Nobelpreisträgerinnen, sondern Frauen wie **du** und **ich**.*

Über einen Online-Aufruf auf der Website www.frau-macht.weebly.com sammelten wir über drei Jahre kleine Geschichten und Episoden aus dem Alltag – jede*r durfte für unser Buchprojekt Texte einreichen. Wir sortierten diese in Lebensphasen ein. Diese Aufteilung erfüllt zwei Zwecke: Wenn frau eine sofortige Inspiration für ihre aktuelle Lebensphase benötigt, kann sie direkt an die betreffende Stelle blättern und lesen. Zum anderen werden beim Lesen von Anfang bis zum Ende viele Wege und Facetten verschiedenster Biografien sichtbar und frau kann so eine neue Perspektive auf ihr eigenes Leben gewinnen. Es trifft uns persönlich, obwohl es uns nicht betrifft.

Wenn wir im Team über unsere Motivation für das Buchprojekt sprechen, kommen wir immer wieder auf den gemeinsamen Nenner: Frauen stärken Frauen durch Frauensolidarität.

- Wir wollen uns von den Ansprüchen, die an die Rolle der Frau geknüpft sind, frei machen und verstehen, dass wir es keiner*m recht machen können. Also sind wir in einer vorteilhaften Position, dass wir es nur uns selbst recht machen sollten.

- Indem wir Geschichten von anderen lesen, können wir herausfinden, was wir wollen und vor allem, was wir **nicht** wollen. Das macht uns selbstbewusst und es fällt uns leichter, Entscheidungen zu treffen.

VORWORT

Dieses Buchprojekt ist eine Sammlung vieler Geschichten und Erfahrungen – eingereicht durch viele Autor*innen mit unterschiedlichsten Blickwinkeln auf das Leben.

- Die Vielfalt der Entscheidungen in diesem Buch zeigt uns deren Daseinsberechtigung und Schönheit auf.

- Wir können unser Selbstbewusstsein stärken, indem wir Entscheidungen treffen, Fehler machen, dazu stehen und unsere Meinung ändern, diese wieder revidieren und dabei Rollen brechen.

- Indem wir uns erlauben, neue Wege zu gehen und zu denken, gestatten und ermutigen wir andere Frauen, ihre persönlichen Vorstellungen zu verwirklichen und eigene Werte zu leben. Durch die alternativen und individuellen Beispiele von Frauen in diesem Buch wollen wir den Raum für uns alle öffnen. Und das ist für uns die höchste Form der Solidarität.

Alle Geschichten in diesem Buch sind persönliche Lebenserfahrungen. Daher sind sie subjektiv und können nicht verallgemeinert werden. Sie liefern keine gesamtgesellschaftliche Analyse darüber, warum bestimmte Situationen auftreten, sondern beschreiben, wie Einzelne mit ihnen umgehen. Aufgrund der Vielfalt unterschiedlicher Stimmen werden Leser*innen des Buchs vielleicht auf Schlussfolgerungen oder Vorschläge stoßen, die sie nicht hundertprozentig teilen, denen sie eine eigene Erfahrung entgegensetzen können oder denen eine Alltagsrealität fernab der eigenen zugrunde liegt. Dieser Umstand ist nicht nur unvermeidlich, sondern auch erfreulich – denn solidarischer Widerspruch ist bereichernd und produktiv.

Auch wenn manch beschriebene Herausforderung zunächst wie ein Einzelfall erscheinen mag, betont eine seit Jahrzehnten bestehende feministische Forschung, dass sie aus tief verwurzelten (Macht-)Strukturen resultiert. Wer vertiefende Lektüre dazu sowie einen Einblick in aktuelle Debatten sucht, findet ausführliche Literaturhinweise am Ende des Buchs. Die hier gesammelten Erfahrungen von Frauen können uns dabei helfen, diese Strukturen zu erkennen und durch unser Handeln im Alltag gegen sie vorzugehen.

Die eingereichten Geschichten haben uns nicht nur Gänsehaut verschafft, sie waren ständiger Begleiter und Inspiration für unsere eigenen Entscheidungen. Zum Beispiel haben wir in den fünf Jahren des Buchprojekts als 'frau macht'-Team zwei Kinder geboren, viermal geheiratet, uns einmal scheiden lassen, sind achtmal umgezogen, haben erneut ein Studium aufgenommen und siebenmal unsere Jobs gewechselt. Ja, die Beiträge haben unser Leben verändert. Denn sie waren und sie sind unsere Stütze, unser Wegweiser.

Dafür möchten wir uns insbesondere bei allen Menschen bedanken, die auf unseren Aufruf reagiert und uns ihre persönlichen Geschichten offenbart haben. Wir sind davon überzeugt, dass diese Erfahrungen Menschenleben auf den Kopf stellen können. Umso mehr bedauern wir, dass wir nicht alle eingereichten Beträge veröffentlichen können. Dies hätte den Rahmen unserer ehrenamtlichen Möglichkeiten gesprengt.

Also lasst uns zusammen Mut haben – karrierefrei oder karrieregeil, kinderreich oder kinderlos, behaart oder rasiert, unabhängig oder abhängig, BH-los oder mit BH, stolz, emotional, leidenschaftlich und solidarisch.

Dies ist ein ehrenamtliches Projekt, eine persönliche Initiative, für mehr Freiheit und Gleichberechtigung in unserer Welt.

LASSE DICH INSPIRIEREN UND INSPIRIERE UNS!

Verena Anne Anastasia Lisa

>> ALLE AUSFÜHRLICHEN QUELLENANGABEN ZU LINKS, BÜCHERN UND HÖRBÜCHERN FINDEST DU AM ENDE DES BUCHS.

MEINE AUSBILDUNG / MEIN STUDIUM

VOR DER AUSBILDUNG / DEM STUDIUM

BILD: ALEXIS BROWN OMEA / UNSPLASH

Viele Optionen nach der Schule? So kannst du eine Entscheidung treffen!

STUDENTIN, 22

Du hast gerade die Schule abgeschlossen, vor dir steht die große weite Welt und du hast keine Ahnung, was du machen sollst? Mir ging es auch so! Und vielen, die mit mir studierten. Der Horizont war bis zum Abitur begrenzt. Manchmal weiß man, in welche Richtung es gehen soll, manchmal auch nicht. Was mache ich? FSJ, FÖJ, Au-pair, Work and Travel oder lieber gleich studieren oder eine Ausbildung?

Mache das, worauf du jetzt am meisten Lust hast! Es gibt nicht das eine Richtige. Es gibt nur in deiner aktuellen Situation das Beste für dich. Überlege, was deine Wünsche momentan vereint. Wenn du dich jetzt für ein Au-pair entscheidest, kannst du auch später in den Semesterferien noch Work and Travel machen. Nimm die Chance wahr, nach dem Abitur etwas auszuprobieren, um aus der Entfernung auf dein Leben zu schauen. Auch wenn es schwer ist und deine Eltern „Nein“ sagen, vertraue auf dich selbst, dass du deinen Weg findest. Arbeitgeber*innen in der Wirtschaft werden es dir nicht übel nehmen.

Wenn du verzweifelt überlegst, „Welchen Beruf will ich lernen oder was soll ich studieren?“, dann gehe systematisch an die Sache heran. Ich konnte mich nicht festlegen: Jura, Architektur, Lehramt oder doch Ingenieurwesen? Es erschien mir unmöglich, eine Entscheidung zu treffen. Was ich empfehlen kann: Überlege dir, was hinter all diesen Studiengängen steckt, welche Elemente verbinden deine Top-5-Studiengänge? Schaue dir die Prüfungsordnungen der Studiengänge an, dort sind die Inhalte der Module aufgelistet. Lies sie und entscheide dich, welcher dir am meisten zusagt. Wenn du deiner Intuition folgst, wirst du darin erfolgreich sein. Wenn du dann zugelassen wurdest: Fahre am besten in die Stadt, bevor du dich an der dortigen Universität einschreibst. Wenn du die kleinen Unsicherheiten abgebaut hast, wird es dir leichtfallen, hinter deiner Entscheidung zu stehen. Wenn du später zurückblickst – so wie ich jetzt – wirst du verstehen, warum es die richtige Wahl war.

Habe Mut für Unbekanntes

WISSENSCHAFTLICHE MITARBEITERIN, 29

Meine Kriterien für die Studienwahl waren Neugierde und Entdeckergeist. Ich wählte das Studienfach, bei dem ich mir am wenigsten vorstellen konnte, wie der Berufsalltag aussieht: Maschinenbau mit der Fachrichtung Produktionstechnik. Dass ich wenig über meine spätere Arbeit wusste, hat mich anfangs verunsichert. Vor allem, weil sich andere in meinem Umfeld für Berufe entschieden, unter denen man sich vermeintlich viel vorstellen konnte – Lehramt, Medizin, Bankkauffrau.

Während man sich beim Lehramt vielleicht noch in den Beruf hineindenken kann, ist es in anderen viel schwerer. Wer weiß denn, wie es in einem OP-Saal zugeht? Oder wie es sich anfühlt, schwerkranke Patient*innen zu behandeln? Wer kennt sich mit Bankprodukten und Vermögensberatung aus? Wer hat denn schon einen Businessplan erstellt?

Wenn ich zurückdenke, hatte ich von sehr vielen Berufen ein ganz anderes Bild, bevor ich jemanden kannte, der sie tatsächlich ausübte. Das Bild wäre nochmals anders, wenn ich selbst diesen Beruf für einige Zeit ausüben würde. Wie verlockend klingt die Tätigkeit einer weltweit tätigen Vertriebsingenieurin,

wenn man als junger Mensch den Drang verspürt, die ganze Welt zu entdecken? Und wie viele Schattenseiten bringen Dienstreisen und lange Hotelaufenthalte mit sich?

Mein Fazit deshalb: Du weißt selten genau, auf was du dich mit deiner Studien- und Berufswahl einlässt. Das Gefühl zu haben, dies zu wissen, ist oft ein Trugschluss. Deshalb sei mutig, wage etwas Unbekanntes. Sollte es schiefgehen, birgt auch das Scheitern viele neue Chancen, die nur darauf warten, erkannt zu werden.

LINKEMPFEHLUNGEN:
WWW.WHATCHADO.COM/DE/
WWW.BERUFE.TV/

Sei stolz auf dich und bestimme selbst deine Studienwahl

STUDENTIN, 27

In der Oberstufe führte ich einen vierstündigen Berufseignungstest durch. Geprüft wurden mathematische, logische, sprachliche, praktische, soziale und charakterliche Komponenten. Als einige Wochen später die Ergebnisse bekannt gegeben wurden, verglichen ein Freund und ich unsere Bewertungen. Bis auf minimale Abweichungen hatten wir in allen Bereichen dieselbe Punktzahl erreicht. Seine Berufsempfehlung: Ingenieur. Meine Berufsempfehlung: Technische Assistentin!

Nur weil ich eingangs ein „w“ statt eines „m“ angekreuzt hatte, sollte ich die Assistenz werden? Nicht mit mir! Dies war der Moment, in dem ich mich dazu entschloss, Maschinenbau zu studieren. In meinem Kurs waren viele Frauen, zwölf von 90. In den Ingenieurstudiengängen ist das leider immer noch eine gute Quote.

Ich gebe zu, es war nicht einfach. Wir hatten Dozenten, die uns Frauen ignorierten oder, was ich schlimmer finde, es uns extra leicht machen wollten, um unsere vermeintlichen Defizite auszugleichen. Die Kommilitonen jedoch waren super. Alle respektierten unser Können und unsere Durchsetzungskraft. Das Studium hat mir nicht nur fachliches Wissen, sondern auch die Fähigkeit vermittelt, für mich als Frau einzustehen.

Nach dem erfolgreich abgeschlossenen Bachelor arbeitete ich für zwei Jahre in einem Unternehmen als Projektleiterin und Konstruktionsingenieurin. Manchen Kund*innen musste ich mehrmals erklären, dass ich nicht die Sekretärin bin. In anderen Fällen machte es mir Spaß, herablassend handelnde Männer mit meinem Fachwissen zu übertrumpfen.

Es hat mich viel Arbeit und Anstrengung gekostet: Ich musste lernen, mich durchzusetzen und trotzdem ich selbst zu bleiben. Deswegen entschied ich mich schließlich zu einem Fachwechsel. Ich erhielt anfangs viel Gegenwind – vor allem von Männern. Sie sagten, wenn ich es so weit geschafft hätte, wäre es dumm, dies wegzuwerfen. Aber wäre es nicht dümmer, in einem Beruf zu bleiben, der mich nicht erfüllt?

Seit zwei Jahren studiere ich Veranstaltungsmanagement. Ich bin sehr froh über diese Entscheidung und liebe jeden Aspekt dieser neuen Branche. Die zweifelnden Stimmen sind verstummt und ich bin stolz darauf, meinen Weg zu gehen. Möge er auch Kurven, Umwege oder gar Sackgassen aufweisen – es ist der Weg, den ich wähle und für den ich allein verantwortlich bin. Selbstbestimmung ist nicht immer einfach, aber sie ist es immer wert!

Traue dich, Entscheidungen zu treffen

WEBDESIGNERIN, 25

Das erste Mal, als ich bei einer Entscheidung gelähmt war, ging es um meine Studienwahl. Nach unzähligen Begabungstests, Beratungsgesprächen, Praktika und einem Auslandsjahr kannte ich eine Handvoll Berufe, in denen ich auf keinen Fall arbeiten wollte. Nachdem ich „Medien" in den Hochschulkompass eingegeben, mich bei fünf Universitäten beworben hatte und bei fünf genommen wurde, entschied schließlich die Zeit. Die Hälfte der Einschreibefristen war abgelaufen. Angesichts eines weiteren Semesters jobben und zu Hause wohnen, musste ich mich entscheiden – halbherzig, unvorbereitet und mit der Option, bald wieder abzubrechen. Zufällig war meine Wahl großartig, was mich sehr überraschte.

Im Nachhinein denke ich, dass ich wahrscheinlich mit jeder anderen Entscheidung genauso zufrieden gewesen wäre. Die Optionen waren nicht das Problem, sondern die Angst, etwas irreparabel falsch zu machen.

Der große Vorteil an meiner Wahl war vor allem, dass ich in viele Bereiche hineinschnuppern konnte und Berufsfelder entdeckte, von denen ich nie gehört oder für die ich in mir kein Talent gesehen hatte. Meine Berufsvorstellung hat sich fast jedes Semester geändert: Je nachdem, welchen Nebenjob oder welchen Kurs ich gerade mochte. Nach einem Auslandspraktikum fand ich meinen Traumjob in einer kleinen Agentur mit vielfältigen Aufgaben und einem fantastischen Team. Es war auf beiden Seiten Liebe auf den ersten Blick. Ich habe dort viel gelernt. Dann merkte ich, dass es doch nicht das ist, was ich auf Dauer machen möchte.

Deshalb stehe ich jetzt wieder vor einer Entscheidung. Doch anders als vor sechs Jahren nach meinem Abitur weiß ich, dass es sowieso nicht das letzte Mal sein wird. Das macht alles sehr viel entspannter. Ich weiß, dass mir die Welt offensteht und dass Umwege mich weiterbringen. Wenn ich keine Ahnung habe, was ich will, kann ich auch nichts falsch machen.

Da dieses Wissen nicht genug ist, habe ich mir eine Deadline gesetzt. Ein paar Wochen bleiben mir noch, in denen ich herumstöbern, Konsequenzen ausmalen und zögern kann. Dann werde ich mich entscheiden. Vermutlich wieder halbherzig und zögerlich. Aber das ist eher die Aufregung, etwas Neues anzufangen als die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen, die den Rest meines Lebens bestimmt.

LINKEMPFEHLUNG:
TRIFF LEUTE UND VERNETZE DICH: WWW.MEETUP.COM/DE-DE/

Mut zu einem MINT-Studiengang

INGENIEURIN, 28

Aus meinem Interesse am Fachgebiet Umwelttechnik entstand eine starke Motivation, mit der ich alle Hürden im Studium meisterte. Die Entscheidung für einen technischen Studiengang kostete mich viel Überwindung.
Im Gymnasium war das Mantra meiner Mitschülerinnen: „Mädchen können kein Physik und kein Mathe." Mein Vater – auch Ingenieur – sprach mir technische Fähigkeiten ab.

Daher: Unterscheide zwischen dem Zweifel anderer und deinen offenen Fragen. Suche aktiv nach Antworten für deine begründete Entscheidung!

Ausschlaggebend für meine Studienwahl war, dass ich hinter meiner Entscheidung stand. Ich informierte mich in einschlägigen MINT-Studienratgebern, befragte Studierende der in der engeren Auswahl liegenden Studiengänge und besuchte die entsprechenden Universitäten und Fachhochschulen. Mein Fazit: Physik-Leistungskurs ist keine notwendige Bedingung für ein technisches Studium. Es zählt die Begeisterung für das Fachgebiet und für das Erlernen technischer Grundlagen sowie des technischen Fachwissens.

LINKEMPFEHLUNGEN:
WWW.GIRLS-DAY.DE/
WWW.KOMM-MACH-MINT.DE/

Deine Studienwahl muss nicht endgültig sein

STUDENTIN, 26

Nach dem Abitur fiel mir die Entscheidung sehr schwer, was ich studieren möchte. Es fühlte sich an, als müsste ich mich für mein gesamtes Leben festlegen.

Im Gegensatz zu meinen Mitschüler*innen hatte ich nicht das eine Fach, das mich total interessierte. Mir machte gerade der Mix aus verschiedenen Fächern Spaß. Ich fand für mich heraus, dass ich eher eine Allrounderin als eine Spezialistin bin und gerne an Schnittstellen arbeite. Deswegen entschied ich mich für Wirtschaftsingenieurwesen: Die Schnittstelle zwischen Wirtschaft und Technik und somit die Möglichkeit, in alle möglichen Richtungen zu vertiefen.

Für mich war die Entscheidung für den Studiengang nicht endgültig. Es war viel wichtiger, herauszufinden, was ich für ein Typ bin und wo meine Interessen liegen. Dabei sind drei Dinge hilfreich zu wissen:

1. Triffst du eine Wahl und merkst, das war falsch, dann ist das nicht schlimm. Lieber früh zu etwas anderem wechseln, als sich lange zu verbiegen.
2. Es gibt eine Vielzahl von Bachelor- und Masterstudiengängen. Nach deinem Abitur musst du nur eine Richtung wählen, alles andere ergibt sich während des Studiums durch Vertiefungsrichtungen, verschiedene Masterstudiengänge oder auch später im Berufsalltag.
3. Habe keine Angst vor Entscheidungen, du musst keine für dein ganzes Leben treffen – sondern für gerade jetzt. Sei neugierig, mutig und probiere dich aus.

LINKEMPFEHLUNG:
WAS BIST DU FÜR EIN TYP? WWW.16PERSONALITIES.COM/DE

Sei stolz auf dein Können – halte Konflikte aus

STUDENTIN, 29

Meine Eltern haben mir immer zu verstehen gegeben: Etwas Richtiges sollte ich lernen. Möglichst im Einzelhandel (wie sie selbst), obwohl das für mich als stille, introvertierte Person nie mein Ding war. Die drei Jahre Ausbildung als Buchhändlerin waren eine Quälerei. Ich dachte, ich müsste mich nur daran gewöhnen. Mein Vater sagte mir, mir würde die Ausbildung guttun, damit ich aus mir herauskäme. Aber ich fühlte mich unterdrückt und wollte woanders sein, statt mir Tag für Tag für Kund*innen ein Lächeln abzuringen, wenn mir nicht danach war.

Bereits in der Realschule stand für mich fest: Ich wollte Abitur machen und anschließend Germanistik und Literaturwissenschaften studieren. Seit ich mich erinnern kann, habe ich gerne kreativ geschrieben und während meiner Ausbildung war die Faszination für Bücher das Einzige, was mich bei Laune hielt. Mein Kinder- bzw. Jugendzimmer quoll über vor Büchern – im Gegensatz zum Rest des Hauses. Aber meine Eltern haben mir das Studium jahrelang ausgeredet und es als „nichts mit Zukunft“ abgetan.

Mein Freund war der Erste, der an mich glaubte. Er nahm mich an die Hand, nachdem ich mich nach meiner Ausbildung aufgrund mangelnder Perspektive (so viel zu „etwas mit Zukunft lernen“) an der Universität einschrieb.

Mittlerweile studiere ich Germanistik im Master. Meine Eltern fragen kaum noch nach meinem Studium. Sie sind weiterhin der Meinung, dass ich im Einzelhandel bei etwas „Richtigem“ hätte bleiben sollen. Wahrscheinlich können sie nicht damit umgehen, dass ich ihren Rat nicht beherzigt habe. Ich sehe das anders und wünschte, jemand hätte mir vor Jahren schon Folgendes gesagt:

1. Sei stolz auf deine Leidenschaften und Hobbys. Schäme dich niemals für Dinge, die du gerne machst – zu keiner Zeit.

2. Suche dir Hilfe. Wenn Familie oder Freund*innen dir nicht helfen können oder wollen, recherchiere im Internet, ob es Anlauf- oder Beratungsstellen für dich gibt. Gib nicht sofort auf, wenn etwas nicht nach Plan läuft.

3. Wähle nicht den einfachen Weg, nur um Konfrontationen zu meiden. Wenn du eine Ausbildung im Bereich Altenpflege machen willst, du aber, um deine Eltern zufriedenzustellen, Jura studierst, wird dich das nicht glücklich machen. Egal, wie viel Geld du später damit verdienst.

Nicht jeder Weg verläuft geradlinig, manchmal warten nicht nur Steine, sondern meterhohe Felsen auf dich. Aber die sind nicht mehr so groß und mächtig, sobald du den ersten Schritt gemacht hast. **Versprochen!**

MEINE AUSBILDUNG / MEIN STUDIUM

WÄHREND DER AUSBILDUNG / DES STUDIUMS

BILD: HANNAH MORGAN / UNSPLASH

»Traue dich, Traditionen und feste Gewohnheiten zu hinterfragen und Neues anzustoßen.«

Wandle deine Frustration in *Kraft* um

STUDENTIN, 25

Frauen müssen ihr Wissen und Können in technischen Berufen viel mehr beweisen, weil sie in der Vergangenheit diese Berufe weniger ausüben durften oder konnten. ***Dieses Rollenbild müssen wir brechen und zeigen, was wir draufhaben. Immer weitermachen und die Frustration in Kraft umwandeln!***

Ich bin Ingenieurin für Elektrotechnik (kurz vor meinem Masterabschluss) mit zehnjähriger Erfahrung in Programmieren und Elektronik. Kürzlich war ich auf einem Hackathon, einem dreitägigen Event, auf dem man in kürzester Zeit ein Team, eine Idee und einen technischen Prototypen formt. Zur Verfügung hatte man dafür die komplette Bandbreite an Elektronik, von Virtual-Reality-Brillen über Sensoren bis hin zu Biokulturen. Die besten Teams erhalten Preise und die Chance, als Start-up durchzustarten.

Daher ist / war jede*r hoch motiviert, einen funktionierenden Prototypen und eine geniale Präsentation abzuliefern. Ich auch. Da ich noch niemanden kannte, machte ich mich auf die Suche nach einem Team. Weil viele nach Teamkolleg*innen suchten, dachte ich, würde das nicht so schwer sein. Doch die meisten männlichen Mitstreiter trauten es mir nicht zu, die wichtige Rolle der Elektrotechnikerin im Team zu übernehmen.

Andere Technikerinnen erlebten es genauso und so bildeten wir dann ein reines Frauenteam. Das war keine kluge Idee, wenn es darum ging, technische Informationen und Bauteile von teilnehmenden Partnerfirmen zu sammeln. Um eine technische Lösung für unseren Prototypen abzuklären, sprachen wir drei Spezialisten einer Partnerfirma an und erläuterten unser Problem. Dem Nicken zufolge konnten sie unsere Anfrage verstehen und zwischendurch hörte ich ein „Ja, das könnte funktionieren“. Daraufhin wollten wir uns dieses Bauteil ausleihen. Das war aber nicht so einfach wie gedacht:

Die Spezialisten der Partnerfirma wollten uns das Bauteil nicht zur Verfügung stellen. Wir mussten erst einmal unsere Kompetenz beweisen: „Habt ihr schon jemanden gefunden, der das Ganze für euch programmiert?“, „Habt ihr auch genug Punkte für eure Idee erhalten?“ Obwohl fett auf unseren T-Shirts ‚ENGINEER‘ stand und wir die meisten Punkte von allen Ideen erhalten hatten, war große Überzeugungsarbeit notwendig. Überzeugungsarbeit, die uns wertvolle Zeit bei dieser Anfrage und auch bei den nächsten kostete.

Es ist frustrierend, aber solange sich das Rollenbild nicht ändert, wird das so bleiben. Als Frauen in der Technik können wir dabei nur stark bleiben. Wir machen weiter und wirken gemeinsam daran mit, dass Frauen in MINT-Berufen auf gleicher Ebene mit ihren männlichen Mitstreitern stehen und gesehen werden! Es gilt, die Frustration in Kraft umzuwandeln, sodass wir über uns hinauswachsen.

Professor*innen sind auch Menschen

DOKTORANDIN, 30

Als ich anfing zu studieren, hatte ich großen Respekt vor den Professor*innen. Ich habe mich in Vorlesungen nicht getraut, Fragen zu stellen, etwas zur Auswahl der Themen zu sagen oder auch den vorwiegend männlichen Professoren konstruktives Feedback zur Qualität der Lehre zu geben.

Inzwischen habe ich Tutorien und Vorlesungen gehalten, mich in universitären Gremien mit vielen Professor*innen unterhalten und kann auf jeden Fall bestätigen, dass eine Menge Wissen, Motivation und Durchhaltevermögen dazugehört, nach oben zu kommen. Nichtsdestotrotz sind das immer noch Menschen, die unsicher sind, Fehler machen, einen schlechten oder guten Tag haben. Auch Professor*innen stehen in Badehosen am Strand, genießen ein Feierabendbier und müssen sich vor ihrer Mama rechtfertigen, dass sie so gestresst aussehen.

Wenn ich noch einmal Studentin wäre, würde ich viel mehr mitreden, mich einbringen und Feedback geben. Auch wenn die Dozent*innen selbstsicher auftreten, ist es ihnen bewusst, dass man nicht alles wissen kann und nicht immer das Wissen verständlich rüberbringt. Konstruktives Feedback direkt nach einer Vorlesung ist sowohl für die Studierenden als auch für die Lehrenden hilfreich. Dann können Professor*innen reagieren, anstatt erst beim Korrigieren der Prüfung zu merken, dass der Inhalt nicht verstanden wurde.

Warte nicht darauf, dass deine mutigen Kommiliton*innen die Initiative ergreifen.

DEINE MEINUNG IST GENAUSO WICHTIG WIE DIE DER ANDEREN!

Können Sie mir erklären, was mein ***Geschlecht*** damit zu tun hat?

STUDENTIN, 25

Im zweiten Semester meines Maschinenbaustudiums hatte ich ein Erlebnis, das mich sehr geprägt hat. Es war die zweite Stunde im Konstruktionstutorium und zusammen mit einer kleinen Gruppe von Kommiliton*innen saß ich im PC-Pool und ließ mir die Benutzeroberfläche eines CAD-Programms erklären. Dieses kann für Neulinge erschlagend sein.

Nach einer kurzen Einführung gab uns der Tutor die Aufgabe, ein Zahnrad zu erstellen. Er würde es über den Beamer vormachen und wir sollten es einfach genau nachmachen. Er kannte sich natürlich schon mit dem Programm aus und klickte sich eifrig durch die Icons, zog Linien, gab Parameter ein und erklärte, was er gerade machte. Für mich war das viel zu schnell. Ich hatte noch nie ein Problem damit, im Unterricht Fragen zu stellen. Ich meldete mich und fragte, ob er langsamer machen könne, weil ich bei der Geschwindigkeit nicht mitkäme. Er erklärte mir kurz, dass das leider nicht ginge, weil wir so ein großes (ca. zehn Studierende!) Tutorium wären und er mit dem Stoff durchkommen müsse.

Kurze Zeit später hatte er ein fertiges Zahnrad erstellt und fragte, wer das denn noch fertiggestellt hätte. Niemand hob die Hand, was ihn zu verwundern schien. Er fragte, wieso sich denn niemand gemeldet und gesagt hätte, er solle langsamer machen. Ich war erstaunt und wies ihn darauf hin, dass ich mich gemeldet hätte. Seine Antwort war: „Ich kann ja nicht wissen, dass das für alle gilt, wenn das ein Mädchen sagt."

Dieser Satz wird für immer in meinem Kopf bleiben. Nicht nur, weil ich damals viel zu schockiert und gleichzeitig unsicher war, um irgendetwas gegen ihn und seine Aussage zu unternehmen. Sondern auch, weil mir dadurch klar geworden ist, dass globale Veränderungen in Bezug auf Gleichberechtigung bei mir selbst anfangen müssen.

WIR KÖNNEN DEN UNTERSCHIED MACHEN.
JEDEN TAG.
JEDE EINZELNE VON UNS.

Frauen müssen sich für Frauen einsetzen, sie müssen ihren Weg gehen und dafür kämpfen. Glücklicherweise gehören solche Sprüche nicht zu meinem Studienalltag, sondern sind eher eine Seltenheit. Aber seitdem habe ich gelernt, mich nicht mehr von solchen Aussagen unterkriegen zu lassen. Meine liebste Antwort auf so etwas ist die Frage: „Können Sie mir erklären, was mein Geschlecht damit zu tun hat?"

Mache dich *frei* von Regeln

STUDENTIN, 26

Traue dich, in einer Hochschule, die typischerweise voller Traditionen und fester Gewohnheiten steckt, Dinge zu hinterfragen und Neues anzustoßen.

Ich fokussiere mich darauf, wie man Strukturen verbessern oder den aktuellen Bedürfnissen anpassen kann, anstatt das Alte „schlechtzureden".

Das universitäre Umfeld ist Veränderungen gegenüber nicht immer positiv gestimmt und der Weg kann zäh werden. Speziell an Universitäten arbeiten viele Berufseinsteiger*innen, die oftmals nicht den Mut haben, Neuerungen einzufordern.

Mein Engagement in Themen, die nicht direkt mit den Inhalten meiner Arbeit zusammenhingen, beeindruckte meine Betreuenden und erzeugte somit einen nachhaltigen Effekt, sei es bei der Vergabe der Plätze für das Auslandssemester oder Hilfswissenschatler*innen-Jobs.

Stipendium gibt es nur mit guten Noten, oder?

TEAMLEITERIN IN DER PRODUKTION, 30

Ich war nie eine gute Schülerin. Ich war nicht sehr ehrgeizig. Fächer wie Fremdsprachen und Kunst liefen bei mir nicht gut. In Fächern wie Physik und Mathematik war ich besser, aber nicht überragend. Nach 13 Jahren Schule hatte ich dann ein Abitur mit einer befriedigenden 2,8. Einen Studienplatz erhielt ich in einem zulassungsfreien Ingenieurstudiengang. Es ging ähnlich weiter: Nach dem Prinzip „4 ist bestanden, bestanden ist gut".

Während meines Studiums fiel mir auf, dass manche Kommiliton*innen Sponsoren hatten, die nicht Mama oder Papa hießen. Dabei waren das Kommiliton*innen mit eher durchschnittlichen oder schlechten Leistungen. Da das Geld von meinen Eltern ausreichend floss, machte ich mir keine weiteren Gedanken. Bis dann ein Unternehmensvertreter in einer Vorlesung erklärte, dass sie die besten x Prozent und die schlechtesten x Prozent der Studierenden unterstützen. Das machte mich nachdenklich.

Am nächsten Tag informierte ich mich. Ich gab meine Daten ein und es wurden Stipendienprogramme vorgeschlagen, auf die ich mich bewarb. Mit 2,8 im Abitur und 2,6 im Bachelor waren die Noten nicht das ausschlaggebende Kriterium. Ich wurde bei einer Firma zum Vorstellungsgespräch eingeladen und bekam für mein letztes Studienjahr 500 Euro im Monat. Da ich zusätzlich auch noch arbeitete, ermöglichte mir dies finanzielle Unabhängigkeit. Ich sagte meinen Eltern, dass sie mir im letzten Jahr kein Geld mehr überweisen müssten.

Für ein Stipendium kann man sich auch unmittelbar nach der Schule bewerben. Der Gedanke „Stipendium ist nur etwas für Leute mit guten Noten" stimmt nicht.

WER SICH NICHT BEWIRBT, KANN AUCH NICHT AUF EINE FÖRDERUNG HOFFEN. TRAUE DICH UND LERNE, MIT ABSAGEN UMZUGEHEN, STEHE IMMER AUF UND MACHE WEITER!

LINKEMPFEHLUNG:
WWW.MYSTIPENDIUM.DE

Aus dem Weg! Hier komme ich!

STUDENTIN, 24

Manchmal bin ich mir selbst im Weg. Steht etwas Neues an, plane ich gerne und bereite mich – so gut und so viel es geht – vor. Dadurch wirke ich teils zögerlich, anstatt dass ich mit Schwung und Tatendrang loslege und ich auch bereit bin, Fehler zu machen. Während meines Masterstudiums wurde mir bewusst, dass ich als Ingenieurin fachlich klasse bin. Allerdings befürchtete ich, im männerdominierten Berufsumfeld unterzugehen. Durch einen Flyer der Femtec.GmbH bin ich auf das Femtec.Career-Building-Programm aufmerksam geworden: Standort- und Zielbestimmung, souveränes Auftreten, Karriereplanung, Netzwerken und Auseinandersetzen mit Führungskompetenzen sind Programminhalte. Meine weitere Lebensplanung prägten das Career-Building-Programm und die inspirierenden Teilnehmerinnen (mittlerweile Alumnae im Femtec.Alumnae e. V.) stark.

Ein Wendepunkt war ein Praktikumsangebot für eine Inbetriebnahme einer Abfallsortieranlage in den USA. Durch ein soeben abgeschlossenes Planungsseminar für eine Abfallsortieranlage an der Universität fühlte ich mich fachlich bereit. Allerdings gab es zu dem Praktikum kaum Informationen vorab: In welchem Team arbeite ich vor Ort? Was sind meine Aufgaben? Werde ich den Anforderungen gerecht? Der Fragenstrudel und die Zweifel waren im Entstehen, als ich meinen Freundinnen aus dem Career-Building-Programm davon erzählte. Sie gratulierten mir zu diesem besonderen Praktikumsangebot und ermutigten mich, die Herausforderung anzunehmen. Ich entschied mich, die Chance zu ergreifen und schob meine innere zögerliche und sehr skeptische Planerin beiseite. Es war so ungewohnt, mich auf mein Wissen zu verlassen und damit umzugehen, was kommt. Dank meiner Femtec-Community, die mich ermutigt hatte, konnte ich während meines Praktikums zeigen, was ich draufhabe. Im Anschluss erhielt ich ein Stellenangebot vom Anlagenbetreiber und vom Anlagenbauer der Abfallsortieranlage.

LINKEMPFEHLUNG:
WWW.FEMTEC.ORG

»Mache vor deinem Berufseinstieg Praktika und erlebe den Berufsalltag, nutze die Chancen und stelle viele Fragen!«

Sammele Erfahrungen durch Praktika

K.A.

Im Studium machte ich mehrere Praktika, was ich allen empfehlen kann. Ich lernte dadurch viel. Vor allem konnte ich herausfinden, wohin es mich beruflich zieht. Allerdings machten mir die vier Praktika fachlich wenig Spaß. Fast jedes Mal dachte ich: „Spannend, was meine Kolleg*innen so arbeiten und erforschen, für mich selbst kann ich mir das aber nicht vorstellen."

Diese Erkenntnisse waren sehr ernüchternd und ich hatte die Sorge, dass ich gar keine passende Stelle für mich finde. Doch ich ließ mich von Selbstzweifeln, die falsche Studienwahl getroffen zu haben, nicht unterkriegen.

Wie nutzte ich die Erlebnisse in den Praktika, um trotzdem mein berufliches Ziel zu finden? Während der Praktika stellte ich mir selbst und meinen Kolleg*innen viele, viele Fragen. Was gefällt mir an dieser Stelle und was nicht? Was wünsche ich mir im Team und im Unternehmen und was nicht? Ist das die Art Arbeitsumfeld, in der ich mich wohlfühle?

Meine Kolleg*innen konnte ich zu ihren eigenen beruflichen Werdegängen und zu ihrem Blick auf das Unternehmen befragen. Ich konnte viele Blickwinkel kennenlernen und begriff für mich, was mir an einer Arbeitsstelle wichtig ist: Ein tolles Team, kompetente Führungskräfte und herausfordernde, interdisziplinäre Aufgaben.

Mache vor deinem Berufseinstieg Praktika und erlebe den Berufsalltag, nutze die Chancen und stelle viele Fragen! Wenn dir eine Stelle nicht gefällt, hinterfrage dich selbst, um herauszufinden, woran es liegt.

MEIN BERUF
JOBSUCHE

BILD: VLADA KARPOVICH / PEXELS

Schaue hinter die Fassade

PRODUCT OWNERIN, 30

Oft hörte ich, dass Frauen dazu neigen, sich selbst zu unterschätzen und ihre Leistung und auch ihre Fähigkeiten zu hinterfragen. Lange dachte ich, dies trifft auf mich nicht zu. Bis zu dem Zeitpunkt, als ich in der Bewerbungsphase bei diversen Assessment-Centern auf meine hauptsächlich männlichen Mitbewerber traf. Ich fühlte mich plötzlich klein, unerfahren und nicht gut genug für die umkämpften Stellen. Mir dämmerte, dass zumindest ein Stück Wahrheit in besagter pauschaler Aussage liegt. Dies wurde mir aber erst im Nachhinein und nach viel Reflexion klar. Während meine Mitbewerber von zahlreichen und bedeutenden Praktika, Auslandsaufenthalten, Projekten etc. erzählten, wurde mein Selbstbewusstsein immer kleiner. Das Gefühl, noch überhaupt nichts erreicht zu haben – im Vergleich zu all den anderen – war plötzlich sehr präsent.

Nachdem ich das Assessment-Center erfolgreich absolviert hatte und die Stelle tatsächlich bekam, wurden einige meiner Mitbewerber zu meinen Kollegen. Je länger ich mit ihnen zusammenarbeitete, desto mehr bröckelte die Fassade. Als Fazit kann ich sagen, dass ich mindestens genauso erfahren, schlau und engagiert war und es heute weiterhin bin wie die anderen auch.
Was ich damit sagen möchte?

1. Hinterfrage Informationen und Aussagen von Kolleg*innen und anderen Menschen, auf die du im Berufsleben triffst! Bei den Themen Erfahrung, eigene Leistung und Verantwortung wird häufig übertrieben.
2. Betrachte die Erzählungen und Prahlereien als Herausforderung und lasse dich nicht davon einschüchtern! Konzentriere dich auf dich und gehe immer mit der Einstellung heran, dass du dem gewachsen bist! Am Ende ist das Schlimmste, was dir passieren kann, dass du die Challenge verlierst. Dann bist du trotzdem um eine Erfahrung reicher und weißt, was du beim nächsten Mal besser machen kannst.

Rufe an, bevor du deine Bewerbung versendest

BERATERIN, 30

Eins habe ich beim Bewerben gelernt:
ERST ANRUFEN, DANN DIE BEWERBUNG VERSCHICKEN.

Da die meisten Informationen in der Ausschreibung stehen, haben mich viele gefragt, warum man telefonisch nachhaken sollte. Durch einen Anruf zeigt man aktives Interesse an der Position und kann einen ersten positiven Eindruck hinterlassen. Zudem sind genau die Punkte, die in der Ausschreibung nicht adressiert werden, manchmal die entscheidenden, um beim Bewerbungsgespräch zu punkten. Zum Beispiel kann man sich über die Reisetätigkeit, Kernarbeitszeiten oder Anzahl der Mitbewerber*innen informieren. Klingt banal, aber es ist wichtig, um sich ein besseres Bild zu machen. Unterschätzt wird die Frage, an wen konkret man die Bewerbung richten soll: An die*den Personaler*in oder die Fachabteilung?

Weiterhin kann man die Länge der Auswahlzeit erfragen. Wenn die Stelle in einem Monat besetzt sein soll, so kann man guten Gewissens zwei Wochen nach Versand der Bewerbungsunterlagen anrufen und sich nach dem Status erkundigen. Das ist legitim und man sollte sich bewusst machen: Es ist der Job der Personalabteilung, genau diese Art von Telefonaten zu führen und für Rückfragen zur Verfügung zu stehen. Sollte keine Nummer angegeben sein, so kann man sich über die allgemeine Durchwahl durchstellen lassen, denn auch das ist legitim.

Aus meiner Sicht hat das Telefonat große Vorteile gegenüber einer E-Mail. Persönlich kann weniger verbindlich kommuniziert werden und deshalb lässt sich das Gegenüber zu ehrlichen Aussagen hinreißen, die so nie per offizieller E-Mail versendet würden. Da ich das mehrmals für mich erfolgreich genutzt habe, möchte ich dich gern dazu ermutigen, auch mal zum Hörer zu greifen.

Manchmal muss es ein ***Mutausbruch*** sein

LITERATURWISSENSCHAFTLERIN, 29

Nach meinem geisteswissenschaftlichen Studium gestaltete sich die Jobsuche als schwierig. Zwar fand ich schnell Nebenjobs, jedoch nie etwas Festes. Im Bewerbungsprozess merkte ich, dass man mich in eine Schublade gesteckt hatte.

Ich setze auf ein sehr gepflegtes und natürliches Erscheinungsbild und erlebte deshalb ungerechtfertigte Stereotypisierung. Während der Bewerbungsgespräche wurde ich äußerlich begutachtet und wegen einer verfassten Produktempfehlung im Bereich Beauty und Lifestyle immer wieder darauf reduziert, obwohl ich viele andere Projekte vorzuweisen hatte. Dies verwunderte mich sehr, da man vielseitig sein sollte und sich doch in mehreren Themenbereichen auskennen kann.

Ich wollte mich für verschiedene Personaler*innen nicht verändern oder mich verstellen müssen, was in meinem Bekanntenkreis wohl als normal angesehen wird. Ich wollte mir treu bleiben und keine oscarreife schauspielerische Vorstellung meiner selbst einstudieren, um jemander*m zu gefallen. Ich wollte mich nicht rechtfertigen müssen, weil ich Feuchtigkeitscreme benutze oder mir die Nägel lackiere. Außerdem liebe ich die Fußballbundesliga und kann eine Autobatterie wechseln. Deshalb war das mein bedeutendster Mutausbruch: Einfach ich selbst sein.

AUDIOEMPFEHLUNG:
BROWN, BRENÉ. THE POWER OF VULNERABILITY:
TEACHINGS ON AUTHENTICITY, CONNECTION, AND COURAGE.

Show, don’t tell – wie du ***jedes*** Bewerbungsgespräch gewinnst

PR-MITARBEITERIN, 29

Als ich mich nach dem Studium auf Jobsuche begab, war ich zuversichtlich. Ich hatte mein BWL- Studium mit sehr guten Noten abgeschlossen und absolvierte spannende internationale Praktika.

Viele ergebnislose Monate später war ich frustriert wegen der Jobsuche und hörte auf, an mich selbst zu glauben. Man spürte dieses mangelnde Selbstvertrauen auch in den Bewerbungsgesprächen. Eine Absage nach der anderen trieb mich in eine Negativspirale.

Zum Glück las ich im Internet von einem Konzept, das mir meinen ersten (und auch alle weiteren Jobs) sicherte: Show, don’t tell. Das Prinzip ist einfach erklärt:

ANSTATT ZU SAGEN, WAS MAN ALLES ERREICHT HAT – ZEIGE ES!

Alle Bewerber*innen erzählen im Jobinterview über ihre Berufserfahrung, die wenigsten zeigen sie. Ich nahm also jeden „physischen Beweis“ meiner Arbeit mit. Menschen in kreativen Berufen tun sich da oft leichter als BWLer*innen. Ich fand sofort einige schön designte Excel-Reports, Flow-Diagramme von aufgesetzten Prozessen und Abschlusspräsentationen von Praktikumsprojekten.

Es muss nicht einmal die eigene Arbeit sein, die man zeigt. Alle Bewerber*innen sagen, sie haben sich schon im Vorfeld mit dem Unternehmen beschäftigt. Ich jedoch hatte in meiner Mappe die ausgedruckte Website mit einigen handgeschriebenen Anmerkungen und Post-its. Wenn ich gefragt wurde, ob ich Fragen zum Unternehmen hatte, dann holte ich meine Mappe heraus und sprach durch, was auf dessen Website stand und wie es gemeint sei. Diese Unterlagen beeindruckten die Recruiter*innen und gaben zudem auch mir ein sicheres Gefühl, gut vorbereitet zu sein. Tatsächlich habe ich seither jeden Job bekommen, für den ich zum Bewerbungsgespräch eingeladen wurde.

Heute bin ich Arbeitgeberin und deshalb auf der anderen Seite des Jobinterviews. Ich verstehe dadurch noch viel besser, wie wichtig es ist, bei solchen Gesprächen einen Eindruck zu hinterlassen.

Wenn man im Bewerbungsprozess ist, kämpft man nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit vielen Blender*innen: Menschen, die Behauptungen aufstellen und kein Problem damit haben, die Wahrheit zu verbiegen. „Show, don't tell" ist für mich ein Heilmittel gegen beides geworden. Ich hoffe, es hilft auch dir.

BUCHEMPFEHLUNG:
MODLER, PETER. DAS ARROGANZ-PRINZIP: SO HABEN FRAUEN MEHR ERFOLG IM BERUF.

Verhandele dein Gehalt – du bist es wert

INGENIEURIN, 26

Im Bewerbungsgespräch lag das Angebot für mein Einstiegsgehalt unter den recherchierten branchenüblichen Gehältern. Durch ein vorangegangenes Praktikum kannte ich das Team und schätzte die konstruktive Zusammenarbeit, sodass ich meine unerfüllten Gehaltswünsche dagegen abwägen musste.

Gehalt ist auch eine Form der Wertschätzung gegenüber den Mitarbeiter*innen. Ich verhandelte mit meinem Vorgesetzten, dass sich mein Gehalt nach einer festgelegten Zeit zu meinen Vorstellungen erhöhte und dies im Arbeitsvertrag fixiert wurde. Zudem konnte ich in Erfahrung bringen, dass alle Ingenieur*innen als Berufseinsteiger*innen das gleiche Gehalt erhielten.

Eine Freundin löste die Situation im Bewerbungsgespräch bei einer anderen Firma, indem sie eine Gehaltsverhandlung im Zusammenhang mit dem Feedbackgespräch nach der Probezeit vereinbart hatte.

Letztlich wurde mein Gehalt großzügig aufgestockt, nachdem ich meine Arbeitsqualität unter Beweis gestellt hatte. Zusammen mit der Arbeitsfreude im internationalen, eingespielten und humorvollen Team fühlte ich mich in meiner Entscheidung bestärkt.

Mein Tipp: Informiere dich auf einschlägigen Websites zum branchenüblichen Einstiegsgehalt. Überlege dir genau, welche Kriterien für dich neben Arbeitsinhalt, Gehalt, Arbeitszeit, Weiterbildungsmöglichkeiten etc. entscheidungsrelevant sind und stelle zuvor ein Ranking auf, sodass du selbstbewusst und sicher verhandeln kannst.

BUCHEMPFEHLUNG:
NASHER, JACK. DEAL! DU GIBST MIR, WAS ICH WILL!

Auszeit für mehr Klarheit

PR-MITARBEITERIN IN DER BILDUNGSARBEIT, 30

Nach meinem ersten Job wurde ich nicht übernommen. Ich fand keine Anschlussstelle und war ein halbes Jahr arbeitssuchend. Das war für mich eine Katastrophe, die sich auf verschiedenen Ebenen abspielte:

1. Ich fand es schrecklich, ohne Aufgabe zu Hause zu sitzen, während alle anderen irgendwohin gingen, um etwas zu tun.
2. Ich fühlte mich in die Rolle der Hausfrau hineingepresst.
3. Ich zweifelte stark an meinen Kompetenzen.

Ich hätte jeden erstbesten Job angenommen, um den Zustand zu beenden. Trotz eines Bewerbungsmarathons ergaben sich erst nach fünf Monaten neue berufliche Möglichkeiten.

Darüber bin ich im Nachhinein sehr froh. Für meine persönliche Entwicklung war es eine entscheidende Phase. Ich verbrachte mehr Zeit mit meiner Familie und meinen Freund*innen, sodass sich die Beziehungen vertieften. Ich unternahm viele Ausflüge und Reisen, zu denen ich ansonsten keine Zeit hatte. Ich setzte mich intensiver mit mir selbst auseinander – all die Fragen, vor denen ich erfolgreich weggelaufen war, konfrontierten mich knallhart. Das war anstrengend, aber wichtig. Schlussendlich suchte ich mir neue Tätigkeiten und bekam darüber die Chance, mich neu zu beweisen. Noch heute übe ich diese aus und freue mich fast jeden Tag über die sinnstiftende Beschäftigung. Für mich war die aufgezwungene Auszeit die Grundlage für viele wichtige Entscheidungen, die ich danach traf.

Egal, wie unvorteilhaft deine Situation zu sein scheint:

1. Nimm jede Phase, ob gewollt oder ungewollt, an und versuche mit deinen Mitteln etwas Tolles daraus zu machen!
2. Nutze freie Zeit für all die Dinge, die du schon immer machen wolltest!
3. Stelle dich deinen Fragen und finde Antworten – es ist nicht so schlimm und es lohnt sich.

Stelle Fragen im Vorstellungsgespräch

BERATERIN, 30

Bei meinem Berufseinstieg wusste ich nur wenig darüber, was mich im neuen Job erwartet. Ich wollte einen Job in der Beratung und hoffte, mich in den Interviews möglichst gut darzustellen. Was ich nicht nutzte, war die Möglichkeit, Fragen zu stellen, um ein umfangreicheres Bild vom Unternehmen zu bekommen.

Seit einiger Zeit führe ich selbst Bewerbungsgespräche für meine Firma und stelle fest, dass kaum jemand ausführlich nach Aufgaben fragt. Immer wieder sind daher neue Kolleg*innen nach wenigen Wochen vom echten Arbeitsalltag enttäuscht.

Bedenke, dass Unternehmen sich auch verkaufen, wenn sie Interesse an dir haben. So wird im Bewerbungsgespräch von den spannendsten Projekten erzählt, auch wenn diese nur einen geringen Teil des Projektportfolios darstellen. Zu fragen, was weniger gut läuft, welche Fähigkeiten im Team noch fehlen und in welchem Projekt man konkret eingesetzt wird, kann vor bösen Überraschungen bewahren.

Würden Sie dies auch einen männlichen Bewerber fragen?

IT-BERATERIN, 62

Im Bewerbungsgespräch.

Personalleiter: Sie haben zwei kleine Kinder und wollen arbeiten gehen?

Ich: Würden Sie dies auch einen männlichen Bewerber fragen?

Personalleiter: Nein. Wann können Sie bei uns anfangen?
Welche Niederlassung bevorzugen Sie?

Wenn es doch immer so einfach wäre.

Baue dir dein eigenes Netzwerk

PROJEKTLEITERIN, 32

Bei meiner letzten Jobsuche erstellte ich eine Liste mit Fähigkeiten, die ich beherrsche und die ich erlernen möchte. Diese Liste zusammen mit meinem Lebenslauf diskutierte ich dann mit Bekannten. Dabei wurde mir ein wichtiger Aspekt bewusst: Mein privates und berufliches Netzwerk hatte ich bisher als Bereicherung in meinem persönlichen Arbeitsalltag gesehen und auch für Jobfragen und zur Weiterentwicklung genutzt. Dabei kann dieses Netzwerk auch für meine*n Arbeitgeber*in von großem Nutzen sein, weil ich dadurch Vorgänge in einen anderen Kontext setze, andere Arbeitsabläufe aus anderen Firmen kenne, oder auch Ansprechpartner*innen finden beziehungsweise vermitteln kann. Neben meinen Fähigkeiten und meinem Wissen ist das eventuell ein wichtiges Argument, mich gegenüber Mitbewerber*innen auszuwählen.

Fazit für mich: Netzwerkerin zu sein, kann für Arbeitgeber*innen ein interessantes und ausschlaggebendes Kriterium sein. Zudem empfehle ich, gelegentlich Bekannte, Vorgesetzte oder (potenzielle) Arbeitgeber*innen zu fragen, welche Eigenschaft du aus deren Sicht mitbringst. So erhältst du wertvolle Rückmeldungen.

»Überlege dir genau, welche Kriterien für dich neben Arbeitsinhalt, Gehalt, Arbeitszeit, Weiterbildungsmöglichkeiten etc. entscheidungsrelevant sind.«

BILD: ANDREA PIACQUADIO/PEXELS

MEIN BERUF BERUFSLEBEN

Zeige dich – auch als Berufseinsteigerin

VERTRIEBSINGENIEURIN, 27

Präsentiere dich in Meetings, wie du wahrgenommen werden möchtest. Zu Beginn meines Berufseinstiegs habe ich mich in Meetings und Kundengesprächen stark zurückgenommen, um niemanden vor den Kopf zu stoßen, weil ich die Umgangsregeln nicht kannte.

Ein Kunde hatte mich für eine Sekretärin gehalten und ein anderer dachte, ich sei desinteressiert. Als Berufseinsteigerin bringst du aktuelles (Forschungs-)Wissen mit und hast eigene Ideen, mit denen du dich zeigen solltest. Mit der richtigen Tonwahl wird dein frischer Wind begrüßt.

Ergreife die Initiative – das macht glücklich

PROJEKTLEITERIN, 32

Am Anfang meines Berufseinstiegs fühlte ich mich neben erfahrenen Kolleg*innen eingeschüchtert und verließ mich darauf, dass mir vordefinierte Aufgaben zugeteilt werden. Gleichzeitig setzte nach einer Weile die Enttäuschung ein, dass ich mich trotz guter Ausbildung nicht einbringen konnte, sondern stupide Schreib- und Rechenarbeit erledigte. In einem Feedbackgespräch bat ich um mehr Spielraum.

Interessanterweise erhielt ich die Rückmeldung, dass das Projektteam gehofft hatte, dass ich mehr Einsatz leiste. Ich hatte also nicht bemerkt, dass ich Freiheiten hatte und von mir erwartet wurde, dass ich diese nutze. Das Gleiche sehe ich – in unterschiedlichen Ausprägungen – immer wieder bei neuen Kolleg*innen.

Seitdem stimme ich die Erwartungen an mich und Kolleg*innen in regelmäßigen Abständen ab. Ich gebe auch selbst Anregungen, was aus meiner Sicht getan werden sollte. Ich frage nicht im Detail nach, wie etwas umgesetzt werden soll. Denn wenn die Zielsetzung klar ist, kann ich die Arbeit selbst einschätzen. Im Zweifelsfall informiere ich über meinen Vorschlag und lasse mir die Vorgehensweise bestätigen („Mit Ihrem Einverständnis werde ich folgendermaßen vorgehen: …“), anstatt vom Gegenüber eine Vorgabe zu erwarten. Auf diese Weise kann ich aktiv gestalten, übernehme gleichzeitig mehr Verantwortung und bekomme auch spannende Aufgaben. Unter dem Strich bedeutet das mehr Freude an meiner Arbeit und mehr Erfolg.

Parallele Welten: Alltag vs. Arbeit

PROJEKTLEITERIN, 31

Neulich fragte ich mich: Ist mein Büro eine Art Parallelwelt zu meinem privaten Alltag? Eigentlich war ich mir immer sehr sicher, dass ich – auch bei der Arbeit – ein authentischer Mensch sein kann und sein möchte. Vor allem kostet Schauspielerei auch eine Menge an Kraft und ich mag mich selbst gerne so, wie ich bin:

- Als Ingenieurin mit großem Interesse an neuen Technologien und als Leserin von Lifestyle-Magazinen
- Als Freundin, die liebend gerne beim Shoppen berät und am Wochenende gerne neue Programmiersprachen lernt
- Als Projektleiterin, die Themen erfolgreich durch Leitungskreise und Managementsitzungen bringt, aber auch als eine Frau, die gerne Kuchen backt und sich um die Geschenke für die Kolleg*innen kümmert

Letzteres mache ich tatsächlich nicht mehr, obwohl ich backen, kochen, Partys ausrichten und das möglichst aufwendige Verpacken von Geschenken liebe. Trotzdem weiß davon keine*r meiner aktuellen Kolleg*innen.

Die Frage nach dem „Warum“ ist einfach zu beantworten. In meinem alten Job merkte ich schnell, wie ich in die „Mutti-Schublade“ gesteckt und belächelt wurde. Wegen eines Kuchens, ein paar Muffins und hübschem Geschenkpapier? Ja, tatsächlich. Da gab es plötzlich weniger Kommentare zu erfolgreich abgeschlossenen Projekten, als vielmehr die Frage, ob ich nicht den Kuchen für den Geburtstag eines Kollegen backen könnte, der natürlich viel schlechter backt als ich. Das erinnerte mich an das Thema „Schreibe du doch das Protokoll, deine Schrift ist viel schöner!“ Also begrub ich einen Teil meines Selbst – zumindest bei der Arbeit – und backe, koche und verpacke jetzt nur noch undercover im Privaten.

Nutze deinen Kalender vielfältig

PROJEKTLEITERIN, 34

Ich setze private wie alle anderen Termine in meinen Arbeitskalender. Oft markiere ich sie nicht als „privat“, sondern schreibe im Betreff „Block“. Ich möchte die vom Arbeitgeber gebotene Flexibilität wirklich nutzen. Ob ich ein Meeting habe, meine Kinder abhole oder schwimmen gehe, fragt keine*r. Es interessiert auch keine*n, wann ich meinen Job erledige. Ich muss nicht das Gefühl haben, mich rechtfertigen zu müssen – solange die Leistung stimmt und ich alles unter einen Hut bekomme, haben beide gewonnen.

Raus aus der Perfektionsfalle

SELBSTSTÄNDIGE KOMMUNIKATIONSTRAINERIN, 58

Ich habe von einer Studentin gelesen, die nach 20 Semestern nicht mit dem Studium fertig wurde. An einer Hausarbeit saß sie ein ganzes Jahr, weil es perfekt werden musste. Sie traute sich nicht, sich zur Abschlussprüfung anzumelden, da sie glaubte, noch nicht optimal vorbereitet zu sein. Dieses Phänomen begegnet mir oft im Berufsleben. Wird einer Frau eine Leitungsfunktion angeboten, so fühlt sie sich nicht sicher genug und muss erst noch dazulernen. Ein Mann sagt meist „Ja“, auch wenn er nur die Hälfte an Erfahrung mitbringt.

Ich bin nach dem Studium in dieselbe Falle getappt. Ich hatte die Wahl zwischen zwei Jobangeboten. Das eine war ein bekannter Job im bisherigen Umfeld – wenig herausfordernd, aber sicher. Das zweite war absolutes Neuland, wäre mit einem Umzug verbunden gewesen und ich wusste nicht, was da alles auf mich zukommt. Der Chef, der mir das Angebot machte, traute mir mehr zu als ich mir selbst damals. Noch heute denke ich darüber nach, wie mein Leben verlaufen wäre, hätte ich das Unbekannte gewählt. Inzwischen bin ich auch überzeugt davon, dass ich das geschafft hätte. Deshalb traue dir selbst etwas zu und denke an das Pareto-Prinzip: 80 Prozent reichen aus!

Einladung ins Hotelzimmer

GRÜNDERIN, 26

Ein Bekannter von mir hatte eine Geschäftsidee, für die wir später ein Gründungsstipendium bekamen. Aufgrund der spezifischen Zielgruppe waren wir viel im Nachtleben unterwegs. In einem Club, in dem wir unser System installiert hatten, war ich im engen Austausch mit dem Clubbetreiber. Wir kamen irgendwann dazu, über Privates zu sprechen. Er erzählte mir von seiner Frau und seinen Kindern und dass er aufgrund eines Todesfalls in der Familie noch zwei Kinder adoptiert hatte. Er berichtete, wie sehr er sich um die Familie kümmerte und dass er sogar zwei Jobs hatte: Er verdiente als Messe-Installateur dazu. Nächste Woche, erzählte er, sei er einige Tage in Brüssel. Dort habe er ein Hotelzimmer und ob ich ihn nicht begleiten wolle? Es war klar, wie das gemeint war. Meine Reaktion darauf war: „Nein, danke, ich bin sehr glücklich vergeben."

Eine ähnliche Situation ereignete sich einige Wochen später. Von Anfang an hatten wir einen Mentor für unser Projekt gewinnen können, der sich in der Branche gut auskannte und uns einige gute Kontakte vermitteln konnte. Wir tauschten uns regelmäßig aus, um unsere strategischen Pläne zu besprechen. Er wohnte in München und wir arbeiteten von Frankfurt aus, daher lief der Austausch meist über Videokonferenz. Einmal ergab es sich, dass er über Nacht in Frankfurt bleiben musste. Auch er erzählte viel über seine Frau und war stolz über seinen kleinen Sohn. Den ganzen Abend lang, auch in Anwesenheit meines Mitgründers, scherzte er darüber, dass ich mir doch die Nummer seines Hotelzimmers in Frankfurt merken solle. Am Anfang war das noch witzig. Irgendwann aber nicht mehr, denn er wiederholte es so oft, dass es offensichtlich nicht als Witz gemeint war. Beim Abschied, als wir allein am Bahnsteig blieben, nannte er mir die Zimmernummer noch einmal und sagte, dass die Einladung ernst gemeint sei. In dem Moment war ich sehr irritiert und wusste nicht, was ich genau sagen sollte, und wies ab.

Zu Hause musste ich lange darüber nachdenken, wie ich weiter verfahre, weil wir mit dem Mentor viel zu tun hatten und ich die Lage klären wollte. Am nächsten Tag rief ich ihn an und teilte ihm mit: „Gestern hast du mich mehrmals in dein Hotel eingeladen. Ich fand das nicht in Ordnung und ich bitte dich, das in Zukunft zu unterlassen." Seine Antwort war: „Na, du weißt schon, Hunde, die bellen, beißen nicht." Und so weiter. Er versuchte, das Thema herunterzuspielen, es somit aus der Welt zu schaffen und damit hatte sich die Sache für ihn erledigt.

Ich bin mir sicher, dass beide Angebote ernst gemeint waren. Bemerkenswert war, dass sie mit ihren Geschichten über den tollen Familienvater sogar Sympathiepunkte bei mir gewinnen wollten. Mir ist klar geworden, dass diese Männer, die beide mindestens zehn Jahre älter waren als ich, nach dem Motto gehandelt haben: „Mit den Frauen ist es wie mit der Straßenbahn, man kann nicht jede kriegen, aber man kann es versuchen." Sie waren mir nicht böse, als ich ihr Angebot abgewiesen habe. Sie haben es versucht und sie hätten Glück haben können. Es ist sehr wahrscheinlich, dass sie dieses Glück manchmal sogar auch haben.

Ich nehme diesen Männern übel, dass sie ihren Frauen gegenüber nicht treu sind, und dass sie mich durch ihr Verhalten in eine unangenehme Situation gebracht haben. Andererseits schaue ich mir ihre Selbstüberzeugung ab, mit der sie glaubten, bei mir Erfolg haben zu können. Und ihre Selbstsicherheit, am Ende nicht das Gefühl zu haben, „abgewiesen" worden zu sein. Dieses Selbstbewusstsein, die Hartnäckigkeit und die Gelassenheit kann ich von ihnen lernen.

Etabliere dich als Expertin

PROJEKTLEITERIN, 35

Neben einem breiten Netzwerk finde ich es wichtig, für ein Thema bekannt zu sein: Besetze ein Thema für dich innerhalb der Firma, indem du dich als Expertin etablierst.

Das geht mit einfachen Tricks:

- Hänge dein Kürzel oder Namen an alle Dateien, die du zu dem Thema bearbeitet hast!
- Versuche bei möglichst vielen Meetings zu dem Thema dabei zu sein, idealerweise auch, wenn es (noch) nicht deiner Hierarchiestufe entspricht!
- Schicke interessante Artikel zu deinem Thema an alle, die es ebenfalls interessieren könnte, ins interne Netzwerk, ins Firmenmagazin oder in den Newsletter!
- Erzähle, wann immer es geht, dass du dich für das Thema interessierst!

Netzwerken geht immer

BERATERIN, 30

EGAL WANN, WO UND WIE: NETZWERKEN GEHT IMMER!
Das ist meine persönliche Erfahrung, die ich jedes Mal wieder mache und (aus)nutze.

Netzwerken hat keine Nachteile, darum müsste man auch gar nicht nach Vorteilen suchen, oder? Durch das Netzwerken lernst du Personen kennen, die dir bei deiner nächsten Herausforderung oder Jobsuche helfen. So traf ich Leute, die mich entweder selbst oder durch ihre Kontakte unterstützen konnten.

Mein Netzwerk benutze ich auch dafür, Personen einander vorzustellen, die davon profitieren, und somit als „Knoten“ zu agieren. Beim nächsten Mal kann ich mir sicher sein, von beiden Unterstützung zu bekommen.

Wie netzwerke ich? Wenn ich zu einer Veranstaltung gehe, stelle ich mich an einen der Tische dazu, sage „Hallo“. Ich frage nach, wie die am Tisch Stehenden zu dieser Veranstaltung gekommen sind, oder ob sie schon häufiger hier waren. Außerdem zeige ich Interesse, indem ich die Personen nach ihrer persönlichen Meinung zum Thema frage, und ob man denn die*den Keynote-Speaker*in kenne. Das sind einfache, unverfängliche Fragen und diese reichen oft, um ein Gespräch in Gang zu bringen. Aber auch das Wetter kann helfen. Da bin ich mir nicht zu schade, die aktuelle Großwetterlage zu erörtern.

Ich gehe positiv an mein Gegenüber heran und denke, dass meine potenziellen Netzwerkpartner*innen auch ein Interesse an der Veranstaltung

und dem Austausch haben. Ich wäre nicht auf diese Veranstaltung eingeladen worden, wenn ich nicht dazu passen würde. Daher bin ich optimistisch und gehe davon aus, dass ich eine interessante Netzwerkpartnerin bin.

Es kann passieren, dass meine Small-Talk-Partner*innen nicht nett sind oder sich unangenehm verhalten. Ich verabschiede mich schnell freundlich mit den Worten „bis später“ und gehe. Das hat mir bisher niemand übel genommen. Ich gehe an den übernächsten Tisch mit der gleichen positiven Grundhaltung und suche dort die nächsten potenziellen Netzwerkpartner*innen.

BUCHEMPFEHLUNG:
MEUSELBACH, SIGRID. WECK DIE CHEFIN IN DIR: 40 STRATEGIEN FÜR MEHR SELBSTBEHAUPTUNG IM JOB.

Selbstmarketing – Frauen unterstützen Frauen

VERTRIEBSINGENIEURIN, 27

In der Schule versuchte ich, gute Leistungen möglichst zu verbergen, und meldete mich daher kaum im Unterricht. In der Arbeitswelt soll ich mit meinen Leistungen präsent sein und für mich werben. Das fällt mir nicht leicht. Zum Glück bin ich im Femtec.Alumnae e. V., ein Frauennetzwerk, das mir Stück für Stück hilft, Selbstmarketing zu erlernen. In unserem Verein herrscht ein vertrautes Umfeld. Häufig erzählen wir einander von wichtigen Karriereschritten, beruflichen Erfolgen und bevorstehenden Herausforderungen. Zuspruch wie „Klasse, du kannst stolz auf dich sein, bleibe da unbedingt dran“ spendet Kraft und Energie. Es ist so schön, sich für- und miteinander zu freuen. Es sind auch teils „kleine erreichte Dinge“, die die eine als große Hürde empfindet, die gefeiert werden. Ich finde dieses Umfeld sehr befreiend, zu meinen Stärken stehen zu dürfen und keine Angst vor Neid haben zu müssen.

LINKEMPFEHLUNG:
WWW.FEMTEC-ALUMNAE.ORG

Vom sicheren Job in die Selbstständigkeit

ÖKONOMIN, 30

„Ich möchte mich selbstständig machen und Frauen beibringen, wie Geldanlage funktioniert. Was ist das Schlimmste, das passieren kann?“ Diese Frage stellte ich mir, als ich mit dem Gedanken spielte, meinen sicheren Job bei der Bundesbank zu kündigen und das Female Finance Forum zu gründen. Antwort: Dass ich meine Selbstständigkeit nach ein oder zwei Jahren beende und mir wieder einen Job im Finanzsektor suche. Möglicherweise melde ich mich zwischendurch arbeitssuchend oder nehme einen Übergangsjob in einem anderen Bereich an. Insgesamt war aber das Schlimmste, was mir beruflich passieren könnte, gar nicht so schlimm.

Dann habe ich mir die Gegenfrage gestellt: „Was ist das Beste, das passieren kann?“ Die Antwort darauf war ein immenses Kribbeln im Bauch und Grinsen im Gesicht.

Vorfreude auf etwas Positives ist ein starker Motivator. Angst ist dagegen in jeder Hinsicht ein schlechter Berater. Dasselbe gilt auch für unsere Finanzen: Altersvorsorge ist ein bedrückendes Wort; die Angst vor Altersarmut lähmt uns. Wenn wir dagegen über Altersvorfreude nachdenken und uns überlegen, was wir uns leisten können, wenn wir gut vorsorgen, sind wir deutlich motivierter: Eine 4-Tage-Woche ab dem 60. Lebensjahr? Die Kinder und Enkelkinder in den Urlaub einladen? Ein Café eröffnen? Das kann ich planen und das kann ich finanzieren.

Außerdem ist Geldanlage nicht annähernd so kompliziert, wie wir häufig denken. Wir brauchen keine besondere Ausbildung und kein besonderes Talent dafür. Wir brauchen noch nicht einmal viel Geld. Bereits mit 25 Euro kann ich anfangen, zu investieren.

WIR MÜSSEN NICHT REICH SEIN, UM ZU INVESTIEREN – WIR MÜSSEN INVESTIEREN, DAMIT ES SPÄTER REICHT.

Dieses Selbstvertrauen und das nötige Wissen bringe ich Frauen in Workshops und Vorträgen bei. Jedes Mal, wenn ich nach einem Workshop eine Nachricht von einer Teilnehmerin erhalte, dass sie jetzt ihre erste Investition getätigt hat, bekomme ich wieder das Grinsen ins Gesicht, das ich während meiner ersten Überlegungen bekommen habe. Dann weiß ich, dass es die richtige Entscheidung war.

LINKEMPFEHLUNG:
WWW.FEMALEFINANCEFORUM.DE

BUCHEMPFEHLUNGEN:
MÜLLER, CLAUDIA. FINANZEN – FREIHEIT – VORSORGE.
DER WEG ZUR FINANZIELLEN UNABHÄNGIGKEIT – NICHT NUR FÜR FRAUEN.
WEGELIN, NATASCHA. MADAME MONEYPENNY:
WIE FRAUEN IHRE FINANZEN SELBST IN DIE HAND NEHMEN KÖNNEN.

Denke lösungsorientiert

PROJEKTLEITERIN, 35

In schwierigen Situationen bei der Arbeit beobachte ich, dass man dazu übergeht, zu schimpfen oder zu jammern, was alles schlecht läuft und wie die anderen einen nicht unterstützen. Das ist der naheliegende Gedanke und manchmal muss der Frust raus. Gleichzeitig ist es viel professioneller und nervenschonender, die Situation – nach dem ersten Ärger – etwas distanzierter zu betrachten: Was läuft schief und was stört mich („Ist-Zustand“), was will ich und wie wäre es gut („Ziel-Zustand“). Als Nächstes kann man konkrete Maßnahmen ausarbeiten, die in der aktuellen Situation helfen können. Wichtig ist in Rücksprachen mit der*dem Chef*in: Statt jammern und anschwärzen, Lösungsvorschläge anbieten und am besten aus jeder Situation einen positiven eigenen Beitrag herausarbeiten („Erfolgsgeschichte“).

Entdecke den Nerd in dir

K. A.

Wir Frauen werden von der Gesellschaft als kompetenter in den Bereichen soziale Intelligenz und Kreativität als in technischen Bereichen eingeordnet – aber auf welcher Basis?

In so vielen Frauen steckt ein heimlicher Nerd. Warum sollten wir ihn nicht entdecken und zu Expert*innen in sogenannten „Männerdomänen“ werden? Teilweise müssen wir unsere technische Expertise stärker beweisen als

männliche Kollegen. Aber das sollte uns nicht abschrecken, sondern uns anstacheln, zu demonstrieren, dass auch Frauen gerne und gute Nerds, Ingenieurinnen oder Kfz-Mechatronikerinnen sind.

Lass dir von niemandem einreden, dass du nicht die Kompetenz hast, eine Expertin in technischen Bereichen zu sein.

Kenne deine Grenzen

PROJEKTLEITERIN, 35

Immer wieder ertappe ich mich dabei, wie ich Aufgaben übernehme, die eigentlich jemand anderes erledigen soll. Das führt aber nur dazu, dass mehr Aufgaben auf meinem Schreibtisch landen und Kolleg*innen sich mit dem Gedanken „macht dann im Zweifelsfall die …“ ausruhen können. Wichtig ist deshalb, sich der eigenen Rolle bewusst zu werden und sich Grenzen zu setzen. Beispielsweise ist die Aufgabe einer Projektleiterin nicht, liegen gebliebene Aufgaben selbst zu erledigen, sondern dafür Sorge zu tragen, dass die damit beauftragte Person sich darum kümmert. Mir hat vor einiger Zeit folgender Spruch die Augen geöffnet:

*„Würdest du auch das Klo bei der Arbeit putzen, wenn es sonst keine*r macht?!“*

Humor ist die Lösung

MITARBEITERIN INTEGRATIONSFACHDIENST, 50

Mein Thema ist die Bedeutung von Humor sowohl im alltäglichen Miteinander als auch im Beruf. Dies mag verwundern, denn ich arbeite in der Beratung von schwerbehinderten Arbeitnehmer*innen und ihren Arbeitgeber*innen. Häufig habe ich dadurch mit tragischen, existenzbedrohenden Lebenssituationen zu tun. Mein Ansatz, damit umzugehen, ist es, kein Mitleid, sondern echtes Interesse zu zeigen. Das beinhaltet, Fragen zu stellen, mein Gegenüber auch zu konfrontieren. Kurz: Ihn oder sie nicht als Opfer, sondern als Mensch mit Optionen zu sehen. Da kommt der Humor zum Zug.

Menschen, die eine schwere Krankheit tragen, wollen meiner Erfahrung nach einen Weg finden, damit umzugehen. Mitleid bietet dies nicht, da es nur auf die Schwere verweist. Gemeinsam die Komik, das Skurrile einer tragischen Situation zu sehen und anzusprechen, ist für viele meiner Kund*innen sehr befreiend.

Ich liebe meinen Job, weil ich viel Nähe und Wertschätzung erlebe, aber vor allem, weil es immer etwas zu lachen gibt. Außerdem hilft Humor sehr, sich selbst nicht zu ernst und wichtig zu nehmen. Getreu dem Spruch:

»Stehst du am Abgrund,
verliere bloß nicht die Haltung.«

Verfolge deine Träume konsequent

ÄRZTIN, 29

Noch bevor mein Medizinstudium begonnen hatte, schienen mich viele davon abbringen zu wollen. Während meines Pflegepraktikums traf ich auf Krankenschwestern, die große Freude daran hatten, den kleinen Ärztinnen von morgen das Leben schwer zu machen. Ein Arzt riet mir wegen der unmenschlichen Arbeitsbedingungen rigoros von dem Beruf ab.

Heute bin ich Ärztin und kann mir keinen anderen Beruf vorstellen. Meine Arbeitsbedingungen finde ich akzeptabel (aber ich weiß, dass die Realität für viele immer noch anders aussieht). Ich mache die Erfahrung, dass die allermeisten Krankenschwestern in Ordnung sind. Um mich herum sehe ich mindestens genauso viele Frauen wie Männer, die Medizin studieren, dort in hohem Maße erfolgreich sind, trotzdem Familien gründen und sich bezüglich der Arbeitsbedingungen nicht alles bieten lassen.

MUTIG VORANZUGEHEN UND SICH NICHT EINSCHÜCHTERN LASSEN, IST MEINER MEINUNG NACH DER EINZIGE WEG, UM AUCH AUF DEN OBEREN ETAGEN EINES TAGES EIN AUSGEGLICHENES GESCHLECHTERVERHÄLTNIS ZU SCHAFFEN.

MEIN FAZIT:

1. Hast du einen beruflichen Traum? Verfolge ihn. Lasse dich nicht einschüchtern. In dir steckt sehr viel mehr, als du dir selbst zutraust.
2. Höre nicht auf das, was andere sagen. Höre auf dein Bauchgefühl – das lügt nicht.
3. Lasse dir niemals einreden, dass du irgendetwas nicht gut kannst, weil du eine Frau bist.

Männer und Frauen passen zueinander – privat wie beruflich

MUTTER, WITWE, BETRIEBSWIRTIN, BERATERIN UND AUTORIN, 60

Frau neigt dazu, ihre vielen Kompetenzen gar nicht wahrzunehmen, geschweige denn, sie zu benennen und in den Vordergrund zu stellen. Das ist ein Verhalten, das wir Frauen durchaus ändern dürfen, nein, sollten. Zu viel Bescheidenheit in der Bewerbung und am Arbeitsplatz sind nicht förderlich. Dabei sollten wir uns nicht ändern, um genauso zu werden wie Männer, sondern um uns unserer eigenen Stärken bewusst zu werden und sie souverän auszustrahlen.

Ich persönlich möchte kein (Berufs-)Leben ohne ein männliches Pendant, denn ich bin nicht der Meinung, wir Frauen kommen auch ohne Männer klar (ebenso wie umgekehrt). Ich glaube, wir wollen einander und wir brauchen einander. Wir müssen uns auf Augenhöhe und mit gegenseitiger Wertschätzung begegnen. Frauen sagen oft, dass sie gegen die Männer nicht ankommen – besonders im Berufsleben.

Ich machte den Fehler, keine ausreichende Distanz zum beruflichen Umfeld zu haben. Ich habe daran gearbeitet, mein persönliches Verhalten zu reflektieren und mir Fragen zu stellen, wie:

- Kann ich den anzüglichen Spruch ignorieren oder gehe ich dagegen an?
- Fühle ich mich angegriffen oder herabgesetzt?
- Macht mich die Situation dauerhaft unzufrieden?
- Nehme ich eine Aussage des Kollegen / Vorgesetzten vielleicht persönlich oder war diese persönlich gemeint?
- Ist die Kritik sachlich und berechtigt?
- Schlage ich mit gleichen Waffen zurück oder wähle ich einen anderen Weg?

Diese Überlegungen begleiten mich bis heute. Mein erster Impuls ist immer noch, verbal zurückzuschlagen, wenn ich mich in meiner Person oder meiner Kompetenz infrage gestellt fühle. Dann formuliere ich in Gedanken oder auf Papier einen scharfen Kommentar. Anschließend schlafe ich eine Nacht darüber und schaue mir am nächsten Tag die Gesamtsituation schon mit etwas Abstand an. Die Gefühlsebene ebbt ab und ich kann pragmatischer damit umgehen. Ich bin dann in der Lage, einen sachlichen Kommentar zu verfassen, der so neutral wie möglich die Situation widerspiegelt.

Ich habe gelernt: Bleibe ich sachlich in einem Gespräch mit einem Mann, kann ich effektiver mein Ziel oder das Ziel des Teams umsetzen. Dabei wende ich möglichst durchgängig die Kommunikationsregeln an – mehr Ich-Botschaften als Du-Botschaften, zuhören, ausreden lassen, im Tonfall nicht schwanken, deutlich sprechen und argumentieren. Das erwarte ich auch von meinem Gegenüber. Meine Erfahrung zeigt, dass das meistens gelingt.

BUCHEMPFEHLUNG:
SCHULZ VON THUN, FRIEDEMANN. MITEINANDER REDEN.

Wenn du dich vergleichst, bleibe *fair zu dir*

PROJEKTLEITERIN, 32

Es gibt Werte, die sich gegenseitig nicht unbedingt ausschließen, aber schwer vereinbar sind. In meinem Bekanntenkreis bin ich umgeben von Menschen, die in meinem Alter Führungspositionen ausüben und trotzdem Kinder oder ein zeitintensives Hobby haben. Einige können konkret und selbstbewusst sagen, welche hohen beruflichen Ziele sie verfolgen.

Mir dagegen sind die Inhalte meiner Arbeit wichtig und die Möglichkeit, mich weiterzuentwickeln. In diesem Vergleich hielt ich mich für nicht erfolgreich oder weniger ambitioniert. Dann wurde mir klar, dass für diese Menschen andere Werte (Erfolg, Anerkennung, Ansehen etc.) stärker wiegen als bei mir. Meine Werte (Ruhe, intensive Zeit mit der Familie, Ausflüge) rangieren für die anderen weniger hoch. Dadurch ergeben sich logischerweise andere Ziele im Leben.

Fazit für mich: Ich möchte mich nicht vergleichen. Wenn ich mich dennoch vergleiche, dann mit Leuten mit ähnlichen Werten. Erfolgreich sein bedeutet nicht unbedingt, möglichst schnell viel Geld zu verdienen, sondern zufrieden und im Einklang mit den eigenen Werten zu leben.

Meine Frage an dich:

Was bedeutet dir Karriere?

MEIN BERUF

ROLLEN BRECHEN

BILD: HANNA BUSING / UNSPLASH

Sei nicht *zu bescheiden*

JUSTIZIARIN, 50

Ich dachte jahrelang, dass gute Arbeit für sich spricht und ich dann irgendwann die Erfolge ernten kann. Das kann so sein, häufig ist das aber nicht der Fall. Dann droht, dass man in die Schublade „Arbeitsbiene“ gesteckt wird, aber die Beförderungen bekommen andere.

So wie ich das sehe, sind viele Frauen oft zu bescheiden, wenn es um ihre Fähigkeiten geht. Ich erlebe immer wieder, dass Frauen ihre Leistungen als weniger wert einschätzen, als sie es wirklich sind. Das beeinflusst leider auch die Fremdwahrnehmung und kann dazu führen, dass Kolleg*innen oder Vorgesetzte nicht genug Zutrauen haben, wenn es um neue, wichtige Projekte geht.

Wenn du das Selbstmarketing „ordentlich“ und mit Augenmaß betreibst, wird das niemand als überheblich auffassen.

Deshalb lieber weg mit der falschen Bescheidenheit und offensiver zu den eigenen Erfolgen und Talenten stehen! Ein bisschen **Klappern gehört zum Geschäft**. Kommuniziere also unbedingt deine Erfolge!

BUCHEMPFEHLUNG:
MODLER, PETER. DAS ARROGANZ-PRINZIP: SO HABEN FRAUEN MEHR ERFOLG IM BERUF.

Folge nicht jedem Karriereangebot

TEAMLEITERIN INTERNES TRAINING, 36

Als Referentin in der Ausbildungsabteilung eines großen mittelständischen Unternehmens habe ich nach und nach angefangen, bundesweit Seminare für unsere Auszubildenden zu geben. Mir hat dies viel Spaß gemacht und mein Unternehmen hat mich durch eine Trainingsausbildung unterstützt. Als Teamleitungspositionen eingeführt wurden, wurde ich gefragt, ob ich die Teamleiterin der Ausbildungsabteilung werden möchte. Das war ein tolles Angebot und Lob für meine Arbeit!

Da war dieses Bauchgefühl, das mich störte. Mir wurde klar, dass ich meinen Aufgaben und meinem Anspruch als Teamleitung nicht gerecht werden könnte, wenn ich weiterhin regelmäßig auf Dienstreisen war. Sollte ich die Trainingstätigkeit aufgeben? Sie war das, was mir am meisten Spaß machte und wo ich mehr lernen wollte. Die Karrieremöglichkeit sausen lassen, wollte ich nicht.

Ich entschied mich für zwei Sachen: Auf mein Bauchgefühl zu hören und dabei klare Signale an mein Unternehmen zu senden. Ich sagte die aktuelle Teamleitungsstelle ab und schlug eine andere Kollegin dafür vor. Gleichzeitig machte ich deutlich, dass ich mir eine Leitungsposition zutraue, Lust darauf habe und zur Verfügung stehe, sollte das Unternehmen sich dafür entscheiden, ein internes Trainingsteam zu gründen. Siehe da, zwei Wochen später wurde mir die Gründung eines internen Trainingsteams angeboten. Dies betreue ich seit fünf Jahren mit viel Freude als Teamleiterin. Ich habe dadurch tolle Erfahrungen sammeln dürfen und bin stolz darauf, nicht blind einem attraktiven Angebot gefolgt zu sein, sondern meinen Weg gestaltet zu haben!

Verlasse deine Komfortzone

PRODUCT OWNERIN, 30

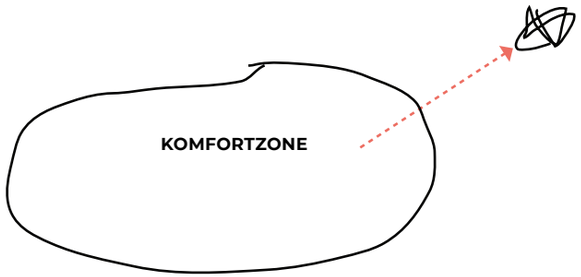
„Du musst deine Komfortzone verlassen.“ war ein Spruch, unter dem ich mir wenig vorstellen konnte.

Wenn ich heute meinen bisherigen Werdegang reflektiere, komme ich zu der Erkenntnis, dass genau die Schritte ins Ungewisse oder auch die Entscheidung, unliebsame Aufgaben zu übernehmen, mich als Person am meisten geprägt haben. Mir fällt auf, dass ich früher häufig den Gedanken hatte, dass ich etwas nicht gut kann und es daher lieber anderen überlasse. Beispielsweise organisierte ich mit einer Kollegin einen Poetry Slam. Während der Planung überlegten wir uns, wer die Moderation dafür übernehmen könnte. An uns dachten wir überhaupt nicht – wir standen nicht gerne im Mittelpunkt und Entertainerinnen waren wir schon gar nicht.

Eine andere Kollegin machte uns darauf aufmerksam, dass es doch am schönsten wäre, unsere Idee selbst zu präsentieren. Natürlich könnten wir auch einer anderen Person die Bühne überlassen, doch wer würde am Ende des Abends mit der Veranstaltung und der Mühe in Verbindung gebracht? Richtig – die Moderator*innen. Also verließen wir unsere Komfortzone und gingen auf die Bühne. Ich kann nicht behaupten, dass ich mich durchgehend wohlgefühlt habe. Das Feedback war jedoch großartig und das Gefühl nach der Veranstaltung – unbeschreiblich!

Seither begebe ich mich gezielt in Situationen, die ich sonst vermieden hätte: Seien es Meetings, für die ich mich nicht perfekt vorbereitet fühle, Moderation oder das Kritisieren und Widersprechen in großen Runden.

Von Tag zu Tag merze ich damit Ängste, denen ich mich nicht gewachsen fühlte, aus – und gewinne Kraft, mich neuen Herausforderungen zu stellen. Mittlerweile ist ein Teil meiner Persönlichkeit daraus entstanden, dass ich mich an Neues heranwage und es ausprobiere.



Du hast nichts zu verlieren – also raus aus der Komfortzone!

Praktiziere Gleichberechtigung als eine innere Haltung

STUDENTIN UND WISSENSCHAFTLICHE HILFSKRAFT, 21

Ich komme regelmäßig in Situationen, in denen ich mich nicht gleichberechtigt fühle. In mir hinterblieb der Eindruck, weniger respektiert und ernst genommen zu werden. Aber auch weniger wert? Bei Diskussionen in Projekten oder bei Vertragsverhandlungen wurde meine Meinung nicht gleichberechtigt aufgenommen – vor allem, wenn mir ein männlicher Kommilitone, Kollege oder Professor gegenüber saß.

Wütende Frauen sind nicht gern gesehen. Wir haben gelernt, nett und brav zu sein. Eine wütende Frau wird schnell als zickig, stur oder bockig abgetan, was ihren Wert- und Akzeptanzverlust fördert. Wir können Wut mit Bestimmtheit ersetzen. Das kann klein beginnen.

Ich habe mir angewöhnt, mir meinen Raum zu nehmen. Einen Raum, den ich brauche, um mir Respekt zu verschaffen und um meinen Standpunkt würdevoll zu vertreten. Für mich beginnt das mit der Körpersprache: Schultern nach hinten ziehen, aufrecht sitzen, Brustkorb öffnen, Arme nicht verschränken, Hände nicht verstecken, authentisch Gefühle zeigen. Viel mehr bedeutet es, mich dabei wohlzufühlen, mich selbst in dem Moment zu respektieren.

Und das Wichtigste: Augenkontakt halten. Das erfordert etwas Übung zu Beginn (den anderen anstarren, ist erfahrungsgemäß nicht gewinnbringend). Wenn wir unsere Ideen voranbringen wollen, dann sollten wir dahinterstehen und nicht den Blicken ausweichen wie bei einer Lüge oder Schönrederei.

Dem Gegenüber in die Augen zu blicken, symbolisiert nicht nur „hier bin ich“, sondern schafft auch ein Gefühl von gegenseitigem Respekt: „Ich höre dir zu, ich sehe dich, ich lasse mich auf deine Worte ein.“ Wenn die Diskussion hitzig wird, sollten wir diese Botschaften beibehalten: In die Augen schauen, ruhig und standhaft bleiben, nicht zurückziehen, nicht einschüchtern lassen, sondern beobachten und versuchen, ihn zu verstehen, um die Situation richtig einzuschätzen.

BUCHEMPFEHLUNG:
PESCHEL-GUTZEIT, LORE MARIA. SELBSTVERSTÄNDLICH GLEICHBERECHTIGT.

Wie es dazu kommt, dass ich im Büro wenig über ***‚frau macht‘*** berichte

TEAMMITGLIED ‚FRAU MACHT‘, 31

Ich bin Teil des Teams von ‚frau macht‘. Ich finde unser Projekt großartig und bin von meiner Natur her eine motivierte und vielseitig inspirierte Person. Ich erzähle gern und viel und gehöre eher zu denen, die über Privates mit vielen Details aus dem aktuellen Leben – auch im beruflichen Umfeld – berichten. Aber wenn es um dieses Buchprojekt geht, überlege ich mir genau, wem ich davon überhaupt erzähle und dann ausführe, wieso ich das Projekt so toll finde. Komisch, oder?

Ich sitze gerade auf meinem Balkon und überlege, warum es mir nicht leichtfällt, im Büro über mein Projekt zu sprechen. Ich arbeite bei einer Unternehmensberatung. Es macht mir nichts aus, Dinge über mich preiszugeben, aber die Möglichkeit, von meinen männlichen Kollegen in die „Emanzen“-Ecke gedrängt zu werden, stört mich.

Vielleicht passt es nicht in das Bild meines Berufs? Aber das kann nicht sein, denn Beratung passt gut zu mir und ich finde unser Buchprojekt toll. Oder habe ich insgeheim das Gefühl, dass es sich nicht schickt, denn somit könnte ich auf die Unzulänglichkeiten meiner Arbeitgeberin aufmerksam machen? Denn jede Erfahrung in diesem Buch über gläserne Decken und latente Diskriminierung am Arbeitsplatz ist auch eine Geschichte, die sich genauso in meiner Firma ereignen könnte. Ich selbst habe bisher keine Diskriminierung auf der Arbeit erlebt und habe vielleicht Angst, dass es dazu kommen könnte, wenn Kolleg*innen von dem Projekt erfahren und mein Engagement aufgrund ihrer eigenen Vorurteile falsch interpretieren.

Klingt blöd, aber ich fürchte, es ist so. Allein, dass ich mir darüber Gedanken mache, wem ich von diesem Projekt erzähle, ist Ausdruck dessen, dass wir noch lange nicht da sind, wo wir hinwollen: Zur Gleichberechtigung von Mann und Frau. Es ist total okay, wenn Frau für Frau schreibt und Mann für Mann, und dass wir gemeinsam die Zukunft gestalten wollen und nicht gegeneinander.

Bis dahin werden wir noch einige Schritte gehen und ich werde damit anfangen, wenn es die Situation hergibt, auch dem bisher nicht auserwählten Kolleg*innenkreis von unserem Buchprojekt ‚frau macht‘ zu berichten.

Leidiges Einparken? Nicht mit mir

PROJEKTLEITERIN, 34

Mein Mann und ich lebten in einer Einbahnstraße mit Parkbuchten, die parallel zur Straße ausgerichtet waren. Eines Tages kamen wir mit unserem Kombi vom Wocheneinkauf zurück und fanden einen freien Parkplatz direkt vor unserer Haustür auf der linken Straßenseite. Mein Mann saß am Steuer und peilte die freie Parkbucht an. Er fuhr daran vorbei, setzte zurück, und versuchte unser Auto hineinzumanövrieren. Es funktionierte nicht.

Nach dem zweiten Versuch meinte er ohne jegliche Spur von Ärgernis: „Willst du das lieber machen?“ Ich darauf: „Ja, klar.“ Wir stiegen beide aus und tauschten die Plätze. In dem Moment traten aus der angrenzenden Haustür zwei junge Männer heraus, die uns die Plätze tauschen sahen. Sie sprachen miteinander und beobachteten aus dem Augenwinkel die Situation.

Ich fuhr unser Auto wieder aus der Parklücke heraus und setzte neu ein. Auf Anhieb gelang mir der Einparkvorgang. Wir stiegen aus und die beiden Männer schauten uns wohlwollend und lächelnd an. In ihren Augen war kein Ausdruck von „Hätte ich dir gar nicht zugetraut!“ oder „Ganz schön schwach, wenn der Mann der Frau das Steuer überlässt.“ zu erkennen. Es war eine normale Situation – für uns und für die beiden Personen. Ich hoffe, dass sich diese wohlwollende Betrachtung in den Köpfen vieler Menschen heute und in der Zukunft wiederfindet. Für mich war es eine schöne Erfahrung!

Wenn der Umgang nicht stimmt – wechsele die Anstellung

IT-BERATERIN, 62

Ich wollte es noch einmal wissen. Mit fast 60 Jahren kündigte ich meine Stelle in der mittelständischen Firma, in der ich sieben Jahre als Projektleiterin gearbeitet hatte. Das war ein Riesenschritt für mich. Dieser war schon seit mindestens sechs Jahren fällig, aber was findet frau nicht alles für Hinderungsgründe: Nette Kolleg*innen, nette Kund*innen, anspruchsvolle Aufgaben – es geht eigentlich.

Aber eigentlich ging es nicht. Vonseiten der Geschäftsleitung wurden die Mitarbeiter*innen nicht motiviert. Gemeinsame Unternehmungen innerhalb der Teams waren unerwünscht. Sehr lange hat es gedauert, ehe ich begriffen hatte, dass ich wesentlich schlechter bezahlt wurde als meine männlichen Kollegen. Die Geschäftsleitung handelte nach dem Grundsatz: „Wir sind die Besten, die Alte wird sowieso nicht gehen. Sie kriegt bestimmt eh nichts anderes.“

Habe ich aber doch. In meinem neuen Unternehmen werde ich gleichberechtigt behandelt und fühle mich sehr wohl. Einen kleinen Wermutstropfen habe ich noch: Mein neuer Kollege, mit dem ich in vielen Projekten zusammenarbeite, vergisst oft, mich vorzustellen beziehungsweise nennt einen falschen Namen. Dieses „kleine“ Problem löse ich.

Ich will allen „Alten“ Mut machen: Du musst nicht bis zum Renteneintritt warten. Die Arbeitswelt birgt spannende Aufgaben in tollen Firmen.

MEIN BERUF
WISSENSCHAFTLICHE LAUFBAHN

BILD: JÖRG BERGMANN

Nimm nicht das erstbeste Angebot an

BERATERIN, 30

Ich habe vor Beginn meiner Promotion nicht die verschiedenen Angebote für eine Doktorarbeit geprüft, sondern das Erstbeste angenommen. Während meiner Promotion habe ich mich geärgert, dass ich vorher nicht besser die „Marktlage“ gecheckt hatte. Andere Doktorand*innen aus meinem Fachgebiet, die ich auf Konferenzen kennenlernte, hatten bessere Konditionen und längere Vertragslaufzeiten, als es an meiner Fakultät üblich war.

Daher würde ich empfehlen, vor allem zu prüfen, wie sich das Kollegium untereinander verhält. Am besten ist es, wenn du ein Teammitglied, Doktorand*in oder eine studentische bzw. wissenschaftliche Hilfskraft befragen kannst. Bei der Befragung sollte im Vordergrund stehen:

- Wie hierarchisch ist der Lehrstuhl mit der*dem Professor*in und den höher gestellten / älteren Mitarbeiter*innen?
- Wie lang braucht man im Durchschnitt für eine Promotion?
- Wie viel Freiraum und Zeit hat man zum Forschen?
- Würdest du dich wieder für eine Stelle bei der*dem Professor*in entscheiden?

LINKEMPFEHLUNG:
BECKER, JESKO: DESIGN YOUR OWN DOCTORAL PROJECT:
WWW.NATURE.COM/ARTICLES/D41586-020-00268-1

Beweise Durchhaltevermögen

BERATERIN, 30

Ich entschied mich kurz vor Ende des Studiums bewusst für eine Doktorarbeit. Ich war überzeugt, dass ich die Arbeit in den veranschlagten drei Jahren schaffe. Das hatte zwar zuvor kein*e Doktorand*in an meinem Lehrstuhl hinbekommen, aber ich war naiv und übermütig.

In den ersten Monaten musste ich feststellen, dass es viel langsamer vorwärts ging, als ich es mir je hätte vorstellen können. Um die Pointe vorwegzunehmen: Ich habe nach vier Jahren meine Arbeit eingereicht und fand mein Tempo schnell. Was hatte ich in der Zwischenzeit gelernt? Das Zauberwort heißt Durchhaltevermögen. Vor allem im ersten Jahr der Dissertation erreicht man leider kaum sichtbare Ergebnisse.

Mein erster Erfolg war nach zwei Jahren die Annahme meines ersten Papers bei einem sehr angesehenen Journal. Daher besann ich mich darauf, ältere Kolleg*innen zunehmend nach Tipps zu befragen, um ein Gespür zu bekommen, was wie lange dauern sollte. Auch auf Konferenzen sprach ich mit erfahrenen Doktorand*innen darüber, wie sie die ersten Jahre ihrer Promotion geplant und überstanden haben.

Wie hält man durch? Schritt für Schritt. Ich habe mir viele kleine Ziele gesetzt und großzügige Puffer eingeplant. Es hat lange gedauert, bis ich mich von meinem ehrgeizigen Drei-Jahres-Ziel getrennt habe. Letztendlich war es der Schlüssel zum Erfolg: Lockerer werden und sich über das Erreichen kleiner Etappensiege freuen und dabei das Große und Ganze nicht aus dem Auge

verlieren. Ziele wie „heute habe ich drei Paper zu der Thematik gelesen, analysiert und die wichtigsten Inhalte als Notizen verarbeitet“ sind SMART. Durchhaltevermögen kannst du trainieren und du wirst über die Jahre besser.

LINKEMPFEHLUNG:
MEHR ÜBER SMARTE ZIELE: MADAMEMONEYPENNY.DE/WIE-DU-DEINE-ZIELE-WIRKLICH-ERREICHST/

Lasse dich nicht von deinem Plan abbringen

ENTWICKLUNGSKONSTRUKTEURIN, 34

Schon im sechsten Semester meines Studiums fasste ich den Entschluss, nach dem Diplom einen Doktortitel zu erwerben. Gesagt, getan. Nach einem eher schwierigen Start am Lehrstuhl konnte ich aufgrund eingeworbener Drittmittel das Thema wechseln und begann endlich mit der Forschung. Während sich das Projekt und die Zusammenarbeit mit meinen Projektpartner*innen hervorragend entwickelten, nahm die Betreuung am Lehrstuhl und die Qualität des Teams immer weiter ab. Es gab viele Einzelkämpfer*innen und so entschloss ich mich, eine Babypause einzulegen.

Meine erste Tochter war ein Schreibaby, das neun Monate mein Leben zur Hölle machte, und mein Jahr Elternzeit war alles andere als entspannend. Es hatte aber zur Folge, dass ich mich wieder auf die Arbeit freute. Nach einem Jahr stieg ich wieder mit 50 Prozent ein. Ich handelte heraus, dass ich mit einer Vier-Tage-Woche zurückkehrte und den fünften nach Bedarf arbeitete, um als Gegenleistung zusätzliche Urlaubstage für Kitaschließtage zu bekommen.

Ich beabsichtigte, in den nächsten zwei Jahren die Dissertation abzuschließen und nahm die Zusammenarbeit mit den Projektpartner*innen wieder mit vollem Engagement auf. Leider hatte sich an der Betreuungsqualität nichts geändert. So konnte man sich auf Absprachen nicht verlassen, bekam wenig und nur sehr verspätet Feedback, häufig in der Form „finde ich doof“ ohne konkrete Verbesserungsvorschläge. Deadlines galten nie für meine Vorgesetzten und Verbindlichkeiten wurden verweigert.

Ich möchte dir daher aufzeigen, wie ich trotz aller Steine, die mir in den Weg gelegt wurden, meine Dissertation erfolgreich abgeschlossen habe. Rückblickend gibt es drei Dinge, die für mich entscheidend waren:

1. Mache dir einen Plan und setze ihn konsequent um: Ich hatte mir einen strengen Zeitplan auferlegt, nach dem ich die Dissertation fertigstellen wollte. So gab es einen Kalender, der pro Arbeitstag einen Vermerk auf ein Kapitel enthielt, das ich an diesem Tag bearbeiten wollte. Weiterhin befanden sich darin Meilensteine, bis wann ein Unterkapitel fertiggestellt sein musste. Feedback, das ich rechtzeitig vor der Abgabe bekam, habe ich eingearbeitet, alles Weitere für eine spätere Überarbeitung beiseitegelegt. Schließlich gab ich meine Dissertation in dem Wissen ab, dass man immer etwas findet, was sich optimieren ließe.

2. Höre weg, wenn Sprüche unter die Gürtellinie von Menschen kommen, die behaupten, sie wüssten besser, was es bedeutet, Job und Familie unter einen Hut zu bringen als du. „Lächeln und winken“ führt manchmal einfach weiter, als in die sofortige Konfrontation zu gehen.

3. Wenn dir etwas wichtig ist und dem*r anderen nicht wehtut, bestehe darauf und trage die Konsequenzen.

Die Zukunft ist nicht immer die Fortsetzung der Vergangenheit

WISSENSCHAFTLERIN, 30

Wie ich nach drei Jahren Promotionspsychoterror gelernt habe, mich von den Meinungen anderer zu emanzipieren? Dazu möchte ich rückblickend zwei Fragen beantworten.

Warum hat meine Doktorstiefmutter mich so behandelt?
Meine Doktormutter war nicht habilitiert und hat in der Forschung in einem eingegrenzten Bereich, sowohl geografisch als auch inhaltlich, gearbeitet. Sie hat nie eine besondere Anerkennung erhalten. Das könnte der Grund sein, warum das Mobbing angefangen hat, als ich ein Forschungsstipendium bekam. Vielleicht hat sie mich als Konkurrenz gesehen und meine Abhängigkeit von ihr ausgenutzt.

Was habe ich aus diesem Albtraum gelernt?
Ich habe alles geglaubt, was mir damals gesagt wurde. Ich ließ mir einreden, dass ich nicht wissenschaftlich arbeiten kann und, dass alles, was ich im Leben fachlich vorher erreicht hatte, eine Lüge war – die Stipendien und Auszeichnungen. Im Nachhinein erschrecke ich mich selbst, wie sehr die drei Jahre Psychoterror meine Persönlichkeit verbogen haben.

Für mich war die wichtigste Lektion, dass ich mich davon emanzipieren muss, was andere Leute sagen. Mein jetziger beruflicher Erfolg zeigt mir, dass das alles nicht stimmte. Und wenn die nächste Krise kommt, weiß ich: Das Leben geht danach trotzdem weiter. Denn die Zukunft ist nicht immer die Fortsetzung der Vergangenheit. Vor allem nicht, wenn man erfahren hat, was man kann und wer man ist. Was Paula über Pia sagt, sagt mehr aus über Paula als über Pia.

In der Stellenbeschreibung steht nicht das *letzte* Wort

ENTWICKLUNGSKONSTRUKTEURIN, 34

Mit einem tollen Lebenslauf, einer abgeschlossenen Promotion und einem unglaublich guten Empfehlungsschreiben meiner Projektpartner*innen hätte ich nie gedacht, dass mein Einstieg in die Industrie so schwierig sein würde. Sieben Monate bekam ich keine einzige Einladung zu einem Gespräch, da ich in den Bewerbungen einen Teilzeitwunsch äußerte.

Sobald ich jegliche Zeitbeschränkung herausnahm, hatte ich binnen einer Woche drei Bewerbungsgespräche. Dort handelte ich jeweils fünf Stunden Reduzierung heraus, auch wenn ich in den Gesprächen zum Teil auf Granit biss. „Man hätte sich meinen Wunsch nach Stundenreduzierung notiert, aber sähe überhaupt keine Möglichkeit, mir hier entgegenzukommen“, bekam ich bei zwei aufeinanderfolgenden Vorstellungsgesprächen mitgeteilt, aber ich blieb jeweils hartnäckig. Dabei kommunizierte ich offen, dass ich 40 Stunden versuchen würde, jedoch nicht sicher sei, ob ich dies zeitlich mit der Familie vereinbaren könne. Im Endeffekt hatte ich am Ende dann die Wahl zwischen zwei 35-Stunden-Verträgen.

Daher mein Tipp:

*Da Arbeitgeber*innen bisher wenig zu Teilzeitmodellen bereit sind, bewirb dich für Vollzeitstellen und handele in Bewerbungsgesprächen die Arbeitszeit herunter. Mit Babysitter*in und der*dem richtigen Partner*in lassen sich auch 35 Stunden rocken!*

Eine Promotion ist nicht nur Recherchearbeit

RECHTSANWÄLTIN, 34

Die erste Erfahrung aus meiner Promotionszeit war, dass ohne Struktur und Planung kein gutes Ergebnis zu erreichen ist und ständig Unzufriedenheit herrscht. Die zweite Erkenntnis war, dass ich dringend Unterstützung benötige – nicht nur in fachlicher Hinsicht.

Erst nach einem dreiviertel Jahr machte ich mir einen Meilensteinplan. Ich habe das Projekt in verschiedene Phasen aufgeteilt und mir Zwischenziele gesteckt. So konnte ich hinter jedem erreichten Punkt einen Haken machen und hatte regelmäßig Erfolgserlebnisse. Zeitpläne sollten grob erstellt werden, denn die Promotion ist ein kreativer Prozess.

Nimm deine*n Doktorvater / -mutter in die Pflicht. Die Gliederung ist eine der schwierigsten Aufgaben. Es ist völlig normal, wenn sie sich immer wieder verändert. Lass andere (auch Fachfremde) die Arbeit lesen. Oft bekommt man wertvolle Impulse, da man schnell „betriebsblind“ wird.

Ich kann Konferenzen, Kolloquien oder andere Veranstaltungen empfehlen, die vor dem Aufgeben bewahren und einen Motivationsschub geben. Wenn man gezwungen ist, anderen sein Thema vorzustellen, dann reflektiert man selbst genau und bekommt gleichzeitig wertvolle Impulse. Unbedingt vermeiden sollte man das Sich-Einschließen ins Kämmerlein.

Suche dir Menschen, die dich aufbauen und mal mittragen, wenn du keine Kraft mehr hast. Meide negative Menschen, die dir Zweifel einreden, nörgeln und dich dadurch blockieren. Feiere deine Meilensteine und mache regelmäßig Pausen. Dann steht deinem erfolgreichen Abschluss nichts mehr im Weg.

»Suche dir Menschen, die dich aufbauen und mal mittragen, wenn du keine Kraft mehr hast. Feiere deine Meilensteine und mache regelmäßig Pausen.«

MEINE VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

PARTNERSCHAFT

BILD: JIMMY DEAN

Passt das Lebensformat „Ehe“ zu mir?

VORSTANDSMITGLIED, GESCHÄFTSFÜHRERIN UND DOZENTIN, 36

Familiengründung und Ehe hieß für mich, mehr zu geben als man hat, um am Ende zu merken, dass man mehr bekommt, als man je erwartete. Es gibt Situationen, in denen „alles“ nicht ausreicht und „viel“ nicht genug ist. Das Beste zu geben, ist oft ein Minimum des Notwendigen. Ist nicht vieles, was wir für Kinder und Partner*innen tun, mehr als wir jemals zuvor bereit waren zu geben? Therapeut*innen und Freund*innen haben es sich zur Religion gemacht, zu sagen „Pass auf dich auf!“, „Achte auf dich!“, „Finde dich!“ und „Was tut dir gut?“. Was bleibt, ist ein gestärktes Ego, ein Yogakurs, Patchwork-Familien und Sehnsucht. Mein Umfeld fing lieber an, unverbindlich Tango mit Menschen zu tanzen, die sie digital kostenpflichtig kennengelernt hatten, anstelle sich einem Ehestreit auszusetzen. Für mich war das nie Glück. Glück ist für mich der ehrliche Dialog mit mir, meiner eigenen Wahrnehmung und mit meinen Mitmenschen.

Ich habe mich trotz schwieriger Phasen für Beziehung und Kompromiss entschieden. Es bedeutet gleichzeitig, dass ich meinen Hobbys nachgehe, regelmäßig mit Freunden feiere, 60 Stunden die Woche leidenschaftlich arbeite und mich für viele Ideale engagiere. Auch mit meinen Kindern verbringe ich viel wertvolle Zeit. Wir kuscheln viel, wir reden und musizieren. Die meiste Zeit besteht darin, dass wir uns zuhören. Am Abend sitze ich erschöpft und müde nach zehn Jahren Ehe mit meinem Mann beim Glas Wein auf der Couch und rede über Arbeit, Politik, Gesellschaft oder unsere tollen Jungs. Was will man mehr!

Das war und ist ein langer, steiniger Weg. Es war oft schwer, in dieser Beziehung zu bleiben und an diesem Mann festzuhalten. Als unser Sohn schlimm krank war, haben wir nicht zusammengehalten. Jeder von uns hat versucht, mit der eigenen Angst nicht unterzugehen. Wir waren nicht füreinander da,

weil wir es nicht konnten. Ehe kann beschissen sein und manchmal wollen wir beide nur weg. Dieser Wunsch ist legitim und es ist legitim, verärgert zu sein. Es ist legitim, keine Lust auf Sex zu haben und es ist auch in Ordnung, in Jogginghose durch die Wohnung zu schlurfen. Es ist legitim, keine gute Ehefrau zu sein und kein liebender Ehemann.

Die Fähigkeit, sich seine Rechte herauszunehmen, ist aber nicht alles. Es gibt Sachen, die stören mich an meinem Mann. Auch ich nerve ihn. Wenn ich ehrlich darüber nachdenke, warum ich mich dennoch als glücklich beschreiben würde und meine Ehe als liebend, aufrichtig, leidenschaftlich und gut, dann ist die Antwort: Liebe. Ich liebe ihn als Menschen mit Stärken und Schwächen. Wir sind gute Freunde, die sich vertrauen, wir sind ein starkes Team. Das Gefühl der Liebe ist nach zehn Jahren das bindende Element in dieser Ehe.

Für alle, die überlegen, ob das mit der Familienplanung eine gute Idee ist: Wenn ihr jemande*n gefunden habt, die*den ihr liebt, „Ja!“ Es ist nicht das Ende von Freiheit, es ist nicht das Ende von beruflicher Entfaltung und du wirst weiterhin Zeit für Freunde, Hobby und Beruf haben. Wenn du das willst, geht das.

Der gemeinsame Familienname

K. A.

Nein, ich werde seinen Namen nicht annehmen. Mein Nachname ist mir wichtig, genauso gestehe ich das auch meinem Mann zu. Deshalb haben wir uns dazu entschlossen, keinen gemeinsamen Ehenamen zu wählen: Ich bleibe Frau R., er bleibt Herr S. Das mag unromantisch klingen und man

erkennt unsere Zusammengehörigkeit nicht am Familiennamen. Aber für uns war es die richtige Entscheidung. Auch jetzt, drei Jahre später, bin ich zufrieden mit dieser Wahl. Es ist gleichberechtigt, fair und beide behalten ihre Identität. Nebenbei hat es auch einen großen praktischen Vorteil: Der ganze bürokratische Rattenschwanz, den eine Namensänderung mit sich bringt, entfällt:

- Keine nervigen Fragen von Kolleg*innen oder Geschäftspartner*innen, mit denen ich sporadisch zu tun habe
- Keine Änderung meiner Angaben bei Banken, Versicherungen und Accounts in sozialen Netzwerken
- Keine neuen E-Mail-Adressen

Nach der Hochzeit haben mich viele aus meinem Umfeld erstaunt gefragt, warum ich meinen Namen behalten habe. Das hat mich stutzig gemacht. Meinem Mann wurde diese Frage nie gestellt. Da habe ich erst begriffen, wie verbreitet, wie üblich die traditionelle Regelung immer noch ist. Ich hatte gedacht, wir wären freier, weiter, gleichberechtigter, aber mit jeder weiteren Freundin oder Cousine, die nach der Heirat plötzlich anders heißt, wird mir vor Augen geführt, dass in aller Regel die traditionelle Variante gewählt wird. Das ärgert mich, denn diese Tradition kommt aus einer Zeit und einer Gesellschaft, in der die Frau tatsächlich keine eigenständige Persönlichkeit war, sondern das Anhängsel ihres Mannes.

Ich beobachte, dass Männer oft eitler sind, wenn es um ihren Namen geht. Das ist ein Stück weit verständlich, weil sie sich vor anderen Männern rechtfertigen müssen, wenn sie den Namen der Frau annehmen. So geschieht dies häufig in solchen Fällen, in denen ihr Name besser klingt als seiner. Ich denke, viele Frauen, die vor der Hochzeit stehen, machen sich wenig Gedanken über die Namenswahl. Ich möchte jeder Frau, die vor der Entscheidung steht, Mut machen: Nimm dich selbst wichtig! Wenn dir dein Name etwas bedeutet, dann lasse dich nicht mit fadenscheinigen Argumenten

überreden. Falls du dir noch nicht sicher bist: Warum nicht zunächst den Namen behalten? Es ist auch später immer noch möglich, einen gemeinsamen Ehenamen festzulegen.

Und wenn dann irgendwann Kinder kommen? An diesem Punkt wird es keine faire und gleichberechtigte Lösung mehr geben. Man wird entscheiden müssen, welchen Namen das Kind tragen soll. Doch das Kind wird in meinem Bauch heranwachsen. Ich bin es, die das Baby zur Welt bringen wird. Ich möchte, dass es meinen Namen trägt.

Frauen in den besten Jahren – mein eigener Frieden

ERZIEHERIN, 58

Mit fast 60 Jahren fasste ich den Entschluss, meine Ehe für beendet zu erklären. Sie ist nicht gescheitert, denn damit hätte sich das Gefühl in mein Leben geschlichen, „alles falsch gemacht“ zu haben. In einem Gespräch, das mir sehr viel Mut abverlangt hat, bat ich meinen Ehemann, mir zunächst einfach nur zuzuhören. In die Harmonie unserer Ehe hatten sich schon lange leise Dissonanzen eingeschlichen. Unbemerkt verbrachten wir immer weniger Zeit miteinander, es fehlte an Sehnsucht, wenn der Partner unterwegs war. Kleine und tiefe Verletzungen führten dazu, dass wir uns miteinander nicht mehr wohlfühlten. Wir haben gemeinsam viel erreicht, uns den Widrigkeiten gestellt, Höhen und Tiefen unseres Lebens mit Vertrauen zueinander bewältigt. Nach wie vor finde ich, dass er ein toller Mann und mit vielen Talenten gesegnet ist. Nach einer langen Wanderung allein war auch er der Meinung, dass es besser sei, getrennte Wege zu gehen.

Wir haben das Haus verkauft, den Haushalt geteilt, beim Sortieren der Plattensammlung lagen Lachen und Weinen sehr nah beieinander. Ja, manchmal kommen mir Zweifel, ob dieser Schritt notwendig war.

Es fallen mir all die Dinge ein, die ich durch die Trennung verloren habe. Aber diese Trauer will gelebt werden. Der Traum, zusammen das „Altersheim zu rocken“ lässt sich nicht so auswischen. Aber ich schaue nach vorn und freue mich auf mein neues Leben mit allen Aufgaben, die das Schicksal für mich bereithält. Ich bin neugierig auf meine Zukunft und bin zufrieden – im Frieden mit meinem Leben, mit meiner Ehe und mit meinem Mann, der immer ein wichtiger Mensch für mich bleiben wird.

Wie ich aus meiner Rolle ausbrach

K. A.

„WHEN A WOMAN DECIDES TO CHANGE, EVERYTHING CHANGES AROUND HER.“ (EUFROSINA CRUZ)

Ich steckte in einem Leben, das nicht meins war. Da wollte ich nicht sein. Hier fand mein Herz keine Ruhe. Ich war versteckt hinter einer Maske, die mich beschützen sollte. Ich wollte all das nicht. Ich wollte mehr ich selbst sein dürfen und ein Leben führen, das meines ist. Eines, das sich richtig und leicht anfühlt, ohne Überfluss. Es musste sich etwas verändern.

Ein Faktor dieser Veränderung war meine Scheidung. Es war nicht nur die Trennung von meinem Partner, sondern auch die Entscheidung: „Wenn ich mich jetzt scheiden lasse, dann gebe ich alles, wofür ich die letzten Jahre gearbeitet habe, auf.“ Somit musste ich mir die Frage stellen: „Will und brauche ich das alles wirklich?“ Und weil ich sehr unglücklich war, lag die Antwort auf der Hand: Nein. Trotzdem war das keine leichte Entscheidung.

Als ich jünger war, dachte ich: „Gut, jetzt bin ich erwachsen, jetzt mache ich es so, wie das die anderen machen.“ Leider hatte ich keinen anderen Plan oder nicht die Reife und den Mut für einen anderen Weg. Nachdem ich mich diesem Leben eine Zeit lang gefügt hatte, bin ich traurig geworden. Deswegen habe ich begonnen, mich mit dem Sinn meines Daseins auseinanderzusetzen. Ich habe Bücher gelesen, bin viel gewandert (ich konnte gar nicht mehr stillstehen) und habe nachgedacht.

Ich habe versucht, zu fühlen, wieso ich so unglücklich war. Aber ich konnte nichts mehr fühlen, nur mehr Traurigkeit. Keine Liebe. Auch für meinen Sohn konnte ich nicht so da sein, wie ich es mir für ihn gewünscht habe. Er hatte so eine Mutter nicht verdient. Ich musste handeln. Das Nein zu meiner Ehe und zu meinem „normalen“ Leben war ein Ja zu mir und zu einem neuen Leben, einem minimalistischen Leben. Genau so habe ich mich arrangiert.

Es war ein befreiendes Gefühl, all das hinter mir zu lassen und nur das mitzunehmen, was ich wirklich brauchte. Ich bin darauf gekommen, dass ich Dinge brauche, mit denen ich kreativ sein konnte. Wie Sonne und Mond auf der Erde für Leben sorgen, sind Kreativität und Freiheit für mein Herz: Sie machen mich glücklich und lassen mich erblühen. Es macht auch meinem Sohn Freude und das erfüllt mich noch mehr mit Freude und zeigt: Es war die richtige Entscheidung.

Man braucht nicht viel zum „Glücklichsein“, manchmal ist weniger mehr, und das „Weniger“ multipliziert sich zum wahren Glück, wenn man den Mut hat, seinem Herzen zu folgen.

Verlieben mit 50

K. A.

Als ich 50 war, fand ich Mitte Dezember einen Zettel wieder, auf dem ich am vorangegangenen Silvester meine Wünsche für das neue Jahr notiert hatte: „Mann finden!“ stand ganz oben auf der Liste. Mist, dachte ich, dafür habe ich noch gar nichts getan!

Nach 14 Jahren Ehe und darauffolgenden fünf Jahren Scheidungsangelegenheiten und Sorgen um die Kinder plus Haussanierung hatte ich genug vom Alleinsein. Ich loggte mich kurzerhand in eine halbwegs seriös erscheinende Dating-Plattform im Internet ein und bezahlte für einen Monat – entschieden, dass diese Zeit reichte, um einen Mann kennenzulernen.

So war es auch: Ich lernte einen netten Mann kennen und hatte ein halbes Jahr eine schöne Erfahrung, auch wenn es sich letztlich zeigte, dass wir zu verschieden dachten und empfanden, um eine längere Beziehung führen zu können.

Ich loggte mich also erneut in diesem Forum ein und diesmal wollte ich mich länger dort umschauen. Ich begab mich in diesen drei Monaten mit der gebotenen Menge Humor, Achtsamkeit und Selbstreflexion in einen spannenden Prozess: Was sind meine Wünsche in Bezug auf einen Partner? Wer spricht mich an? Was berührt mich? Was sind meine Ängste? Welche Vorstellungen sitzen in meinem Kopf, die mich davon abhalten, jemanden kennenzulernen? Welche Männerbilder in mir möchte ich ablegen, weil auch ich keine 22 Jahre mehr bin? Ist es im Ernst jetzt wichtig, welche Haarfarbe er hat oder ob er 1,60 Meter oder 1,90 Meter ist? Möchte ich meinerseits nach banalen Äußerlichkeiten ausgewählt werden? Was sind meine Werte? Was macht eine erfüllte Beziehung aus? Wie präsentieren sich verschiedene Männer, wie begegnen sie mir und wie reagiere ich darauf?

Ich hatte mir zum Grundsatz gemacht, jede Anfrage zu beantworten, wie auch immer sie aussah. Ich entlarvte Betrüger, scherzte mit solchen, die sich nicht zu erkennen geben wollten, schrieb auch deutliche Worte, wenn mir einer unverschämt kam, und trank mit dem einen oder anderen Netten einen Kaffee. Alles in allem hatte ich eine intensive, fröhliche und erfahrungsreiche Zeit und verliebte mich schließlich bis über beide Ohren, mit einer Intensität, die ich in meiner Jugend nicht kannte.

Heute, mit über 50, bin ich nicht ausgerichtet auf Familienplanung, stehe nicht unter gesellschaftlichem oder familiärem Erwartungsdruck. Ich kenne meine Grenzen, ich bin sicherer, reifer und freier. Ich kann mich mehr auf den gegenwärtigen Moment einlassen, ihn genießen und ohne Erwartung herangehen. Das ist wunderbar! Das ist Fülle, das birgt Leichtigkeit und Lebensfreude und das macht mich glücklich.

Beziehung mit einem Narzissten

BERATERIN, 34

Er war eine Urlaubsbekanntschaft meines Ehemannes und mir, aus der eine enge Freundschaft entstand. Wir besuchten uns regelmäßig gegenseitig. Allerdings war die Verbindung zwischen ihm und mir deutlich enger als zwischen ihm und meinem Mann.

Es ergab sich, dass wir in dieselbe Stadt zogen und die Verbindung immer enger wurde, bis ich mich im Gefühlschaos sah und mich gegen meinen

Mann entschied. Dem vorausgegangen waren viele Komplimente, Bekenntnisse, wie gut ich ihm tun würde und wie wichtig ich ihm sei.

Ich bewunderte seinen Enthusiasmus, seine Eloquenz und die Aufmerksamkeit, die er mir schenkte. Kurz nachdem es „nur noch uns beide“ gab, merkte ich, wie sein Interesse an mir schnell nachließ. Stand er zuvor zu jeder noch so frühen Stunde auf, um mich zu verabschieden, bevor ich zur Arbeit aufbrach, gab es bald kaum noch gemeinsame Zeit. Irgendwann gestand er mir, mich mit anderen Frauen betrogen zu haben, beteuerte jedoch, ich sei ihm viel wichtiger, es tue ihm alles leid, er brauche mich. Ich verzieh ihm und wurde immer unglücklicher, denn ich hatte nicht mehr das Gefühl, ihm wichtig zu sein.

Hierauf angesprochen, stritt er alles ab, gab mir kurze Zeit wieder seine Aufmerksamkeit und ließ mich die Traurigkeit vergessen. Diese kehrte jedoch wieder und ich merkte, dass ich ihm bei weitem nicht so viel bedeutete wie er mir. Die Distanz zwischen uns wurde immer größer, was an mir zehrte, mich aber dazu brachte, mich zu lösen. Es tat schrecklich weh, aber öffnete mir die Augen: Bei Meinungsverschiedenheiten diskutierte er immer mit mir, bis er mich mit seiner Meinung überzeugt hatte. Fehlerhaftes Verhalten wurde von ihm diskutiert und mit den vielfältigsten Argumenten solange gedreht, bis er als unfehlbar dastand – am Ende stand ich immer als diejenige da, die ein Problem hat und ihn nicht versteht.

Nach der Trennung kam dieses wahre Gesicht richtig durch, er konnte es nicht ertragen, dass ich ihn verlassen hatte und warf mir vieles vor. Ich wehrte mich beharrlich, blieb sachlich und beharrte auf meinem Standpunkt. Dies war sehr schwer, aber ich blieb standhaft und habe den Kontakt komplett abgebrochen. Je mehr Zeit verging, desto mehr erkannte ich, wie sehr er mich beeinflusst und mich solange verunsichert hatte, bis ich ihm in allem zustimmte.

Ich verstehe bis heute nicht, wie ich mich so sehr verlieren konnte, bin aber sehr glücklich, meine Intuition wiedergefunden zu haben. Es ist schwer,

Narzissmus zu erkennen, selten auf den ersten Blick, aber ich vertraue mir nun viel mehr. Das ist es, was ich gelernt habe und teilen möchte: Vertraue dir. Höre sehr genau auf dich (und nicht auf die anderen).

Fair-Play in der Partnerschaft ermöglicht gute Jobs für beide

FREIE JOURNALISTIN, 35

Würde ich alles noch einmal genauso machen, rückblickend? Den Job annehmen, den Wohnort wechseln, vielleicht sogar ins Ausland ziehen? Wenn ich alt bin, will ich das mit „Ja“ beantworten können. Viele Frauen richten sich bei solchen Grundsatzentscheidungen stark nach dem Partner. Davon halte ich nicht viel. Ich bin beruflich immer meinen eigenen Weg gegangen, was zunächst eine lange Fernbeziehung bedeutete.

Mit Familie ist das nicht mehr möglich, also versuchen wir im Wechsel Kompromisse einzugehen – einmal bestimmt der Job des einen den Wohnort, ein andermal der des anderen. Dabei sollte man nicht nur aus der aktuellen Finanzlage heraus entscheiden, sondern langfristig denken. Auch finde ich, dass man als Paar die Arbeit, die Kindererziehung und den Haushalt fair verteilen sollte. Das fängt schon bei der Elternzeit an. Wenn man die „Elternjobs“ gerecht teilt (arbeiten gehen oder zu Hause sein und für die Kinder sorgen), dann wächst auch das Verständnis füreinander. Wir beide wissen, wie traurig es sich anfühlt, wichtige Momente im Leben des Kindes zu verpassen und stattdessen in langweiligen Meetings zu sitzen. Oder aber zu Hause in Wäschebergen zu versinken und zu versuchen, mit einem kleinen Kind so viel wie möglich (also manchmal gar nichts) zu erledigen.

BILD: MATILDA WORMWOOD / PEXELS

MEINE VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Kinderwunsch

K. A.

Ich bin seit zweieinhalb Jahren verheiratet und kurz danach begann bei uns der Kinderwunsch. Leider hat es bis jetzt nicht geklappt, obwohl medizinisch alles in Ordnung ist. Dies ist auf verschiedenen Ebenen eine anspruchsvolle Situation. Mir helfen folgende Gedanken durch diese Zeit:

PERSÖNLICHES GLÜCK SUCHEN UND FINDEN: Ein Kind wird nicht automatisch glücklich machen. Die Krise hat mir geholfen, auf mich zu hören, eigene Ideen und Pläne weiterzuverfolgen. Ich denke, dass ich vor zwei Jahren wahrscheinlich keine glückliche Mutter geworden wäre, weil ich noch zu viele Unsicherheiten hatte.

DIE KRISE ANNEHMEN: Bei negativen Gefühlen besteht die Tendenz, mit Wut, Panik und Selbstmitleid zu reagieren. Ich weiß nicht, warum dieser Weg für mich bestimmt ist. Aber ich musste lernen, Trauer und Enttäuschung auszuhalten. Dadurch konnte ich meinen Weg weitergehen und in der Krise wachsen.

VERGLEICHE HELFEN NICHT: Ich vergleiche mich viel mit anderen und schneide oft schlechter ab. Gerade in den sozialen Medien nimmt man nur positive Seiten wahr, obwohl man die Hintergründe nicht kennt. Es ist für mich ein Meilenstein, dass ich mich über die Schwangerschaften anderer Frauen freuen kann.

EIGENES TEMPO FÜR BEHANDLUNGEN FINDEN: Andere Paare und Ärzt*innen können einem Ratschläge geben, aber was für uns als Paar der richtige Weg und das richtige Tempo durch diese Zeit ist, müssen wir selbst herausfinden. Wir müssen hinter den Entscheidungen stehen. Einwände wie „Hätten wir doch früher …“ helfen nicht weiter.

SICH AUCH FÜR EIN LEBEN OHNE KIND ÖFFNEN: Mein großer Wunsch ist nach wie vor, ein Kind zu bekommen. Trotzdem habe ich mich in den letzten Monaten mit der Möglichkeit auseinandergesetzt, dass der Traum nicht in Erfüllung geht. Dies heißt nicht, dass ich den Wunsch aufgebe. Aber manche Dinge kann man trotz großem Einsatz und Enthusiasmus nicht ändern. Es braucht ein bisschen Demut im Leben. Daher versuche ich, den Blick auf das zu richten, was ich habe, um das Beste daraus zu machen.

BERUFLICHE SITUATION: Ich bin im HR-Bereich tätig und weiß, dass eine Schwangerschaft nicht zu Freudensprüngen im Unternehmen führt. Aus diesem Grund ist mein Kinderwunsch am Arbeitsplatz bis auf den Austausch mit einer Arbeitskollegin kein Thema. Trotz der Familienpläne habe ich eine berufliche Weiterentwicklung in Betracht gezogen. Dabei habe ich das Gefühl, dass ich als verheiratete Frau mit Anfang 30 als Risiko eingestuft werde. Gleichzeitig erachte ich die Bemerkung „kein Kinderwunsch“ im Lebenslauf in meiner Situation als nicht korrekt.

Alles in allem habe ich gelernt, dass es im Leben manchmal Geduld und Gelassenheit braucht. Vielleicht wird es bei uns klappen, und sonst werde ich eine gute Tante sein und mit meinem Mann andere Wege und Projekte angehen.

Ein kurzer Nachtrag erreichte das ‚frau macht'-Team per E-Mail:
Zwei Monate später habe ich, lange ersehnt aber nicht mehr erwartet, einen positiven Schwangerschaftstest in der Hand gehabt. Nun bin ich im achten Monat schwanger. Ich genieße meine Schwangerschaft und bin sehr zufrieden. Die anstrengende Zeit des Wartens und des Hoffens haben mir geholfen, zu wachsen und mir selbst näher zu sein als je zuvor.

Leben mit Kindern – mache es, wie es für dich passt

TECHNISCHE REDAKTEURIN, 39

Erstes Semester und schwanger! Ich war glücklich. Zugleich hatte ich Ängste und Zweifel. Kann ich das schaffen – Studium und Kind? Um es gleich vorwegzunehmen: Ja, wir haben es geschafft. Zu Anfang hatte ich schwer zu kämpfen. Ich bin in Ostdeutschland geboren und es war normal, dass eine Frau wieder arbeiten ging. Ganztags-Kinderkrippe und -Kindergarten waren vorhanden und gesellschaftlich akzeptiert. Von meinen Eltern hörte ich: „Wer zu Hause bleibt, ist zu faul, zu arbeiten." Meine Eltern sind Unternehmer*innen und machen ihren Selbstwert am beruflichen Erfolg fest.

Meine Schwiegereltern sind anders. Mein Schwiegervater war Lehrer und meine Schwiegermutter war Hausfrau und Mutter. Aus ihrer Perspektive sollte ich zu Hause bleiben und mich um mein Kind kümmern. Mein Mann und ich studierten weiter. Ich hatte aus finanziellen Gründen keine andere Möglichkeit. Nach dem fünften Semester kam unsere zweite Tochter zur Welt. Von da an nahmen dann die Kommentare an Schärfe zu. Eine Freundin meinte: „Du hast dich entschieden zu studieren, ich habe mich entschieden, Mutter zu sein." Eine Professorin sagte: „Das, was Sie vorhaben, schaffen Sie nie. Das ist unmöglich." Das tat weh.

Bliebe ich zu Hause, wäre ich die Faule, die keinerlei Respekt verdiente. Studierte ich weiter, wäre ich die Rabenmutter, die sich nicht um ihre Kinder kümmerte. Also egal wie, ich werde es immer falsch machen. Das heißt im Umkehrschluss, ich kann es so machen, wie es für mich passt!

Ich denke, dass es wichtig ist, dass jede Frau das macht, was für sie passt. Ich fühle mich nach wie vor nicht wie eine klassische Mama. Ich bin Mutter und

liebe meine Kinder. Aber es gibt für mich noch andere Dinge, die mir sehr wichtig sind. Das sind meine Tiere, Kühe melken, meine Freunde und meine Arbeit. Ich bin froh, diese Dinge für mich zu haben – auch wenn es schwierig ist, alles unter einen Hut zu bekommen. Aber ich brauche diese Vielfalt!

Es ist nicht die Menge der Zeit, die über unsere Beziehung zu unseren Kindern entscheidet. Es ist die Qualität. Wie verbringe ich die Zeit mit meinen Kindern: Laufen sie nur nebenher oder bin ich präsent? Wenn ich nicht genug Vielfalt habe, falle ich in ein Dauertief. Dann bin ich alles andere als präsent. Nur dann, wenn ich so lebe, wie es mir gut tut, kann ich für meine Kinder wirklich da sein.

Plane in der Schwangerschaft frühzeitig Urlaub ein

PROJEKTLEITERIN, 35

Bei mir kamen Schwangerschaft und die Vorbereitung eines spannenden Projekts bei der Arbeit zeitgleich zusammen. Dadurch gewann ich die Aussicht auf eine Projektleiterinnenstelle für den Wiedereinstieg. Also arbeitete ich viel, um den Projektantrag vor dem Mutterschutz durchzubekommen und den Resturlaub auf die Zeit nach dem Mutterschutz zu legen.

Mein Arbeitgeber bestand darauf, dass der Urlaub vor dem Mutterschutz genommen wurde. Damit stand ich mit viel Arbeit und vielen Urlaubstagen da, und einer Vertretung, die eingearbeitet werden sollte. Seitens meiner Chefs war wenig Unterstützung zu spüren: Alle Aufgaben waren wichtig und sollten bitte noch erledigt werden. Meine Lösungen waren dann Aufgabenpriorisierung und -delegation sowie Aufkündigung. Die Urlaubstage habe ich genutzt, um meine Arbeitswochen zu verkürzen und dennoch die Kollegin einzuarbeiten.

DAS HABE ICH FÜR MICH GELERNT:

1. Arbeit kann nicht beliebig komprimiert werden. Wenn weniger Zeit zur Verfügung steht (z. B. durch Mutterschutz oder Krankheit), dann müssen Aufgaben gestrichen oder delegiert werden.

2. Urlaub und Mutterschutz für mich nutzen. Man sollte frühzeitig mit der* dem Arbeitgeber*in klären, was der Handlungsspielraum ist (Übertragung, Auszahlung etc.) und dann entsprechend planen und kommunizieren.

3. In der Schwangerschaft Erholungsphasen einbauen. Man muss für sich selbst sorgen und nicht auf Unterstützung durch Vorgesetzte setzen. Wenn sie kommt: Dankend annehmen und genießen.

Meine Geburtserfahrung

K. A., 30

Seit ich denken kann, wollte ich Kinder haben. Während meiner ersten Schwangerschaft durchlief ich denselben Ablauf, den viele Frauen in dieser Situation erleben: Der Schwangerschaftstest zeigte zwei Streifen. Bereits zwei Tage später ging ich zur Frauenärztin, bei der ich Formulare ausfüllte, den ersten Ultraschall erlebte und eine Liste an Aufgaben in die Hand gedrückt bekam. Ich hatte eine lange To-do-Liste: Hebammensuche, Ernährungsumstellung, Vitamineinnahme, Geburtsvorbereitungskurs und dabei den Mann nicht zurücklassen. Ich wollte ihn auf die Reise mitnehmen. Ich brachte stapelweise Literatur nach Hause. Sogar an Väter adressierte Bücher las ich, um meinen Mann beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt zu unterstützen. Mein Mann las diese Bücher nicht – ich erzählte ihm Einzelheiten zur Schwangerschaft und zur bevorstehenden Geburt und bereitete alles Notwendige vor.

ALS SCHWANGERE FÜHLTE ICH MICH ALLEIN FÜR UNSER KIND VERANTWORTLICH.

Für mich stand fest, für die Bindung zu unserem Kind und für unser Familienglück wird mein Mann bei der Geburt dabei sein. Der große Tag kam und wir fanden uns im Kreißsaal wieder. Von so vielen fremden Menschen umgeben, war ich sehr schüchtern. Immer wieder kamen Ärzt*innen und Hebammen dazu. Am Ende nervte es mich nur noch und wegen der langandauernden Schmerzen war ich irgendwann nicht mehr ansprechbar. Mein Mann übernahm alle Gespräche. Ich wollte nicht entblößt daliegen und bat ihn, mich immer zuzudecken, wenn jemand hereinkam. Ich musste mich bei jeder Wehe übergeben. Mein Mann übernahm die Entsorgung der Flüssig-

keiten, weil es mir peinlich war, wenn es jemand Fremdes für mich tat. Er saß vor der CTG-Anzeige und kündigte mir die Wehen an. Um mich zu unterstützen, wollte er mich umarmen und anfassen und ich habe es gehasst! Ich wollte einfach nur noch die Erlösung – die Geburt von unserem Baby!

Mit meinem Mann hatte ich alles im Voraus abgesprochen: Keine PDA und eine natürliche Geburt – koste es, was es wolle – er sollte nicht das ungeborene Köpfchen anfassen und nicht direkt hinschauen. Doch dann wurde er von der Hebamme aufgefordert, das Köpfchen anzufassen – und das tat er. Die Hebamme ermunterte ihn, hinzusehen als das Köpfchen draußen war – auch dies tat er. Es war mir so unangenehm, aber ich konnte mich in diesem Moment nicht artikulieren. Dann kam unser Sohn und mein Mann weinte vor Freude. Alle im Raum – Ärzt*innen und Hebammen – lobten, wie toll er sich verhalten habe und was ich für einen tollen Mann hätte! „Entschuldigung, aber wer hat eben ein Kind zur Welt gebracht? Bin ich etwa nicht dabei gewesen?“ Ich war erschöpft und unglücklich. Meine Geburtsverletzungen waren schwerwiegend und ich musste ohne Narkose genäht werden. Eine Hebamme machte Fotos mit uns, mein Mann kümmerte sich um unser Baby – Waschen, Wiegen und Anziehen. Die Hebamme verschwand und brachte eine Herzlich-Willkommen-auf-dieser-Welt-Karte mit einem Foto von unserem Sohn mit seinem Papa. Ich bin nicht auf diesem Foto zu sehen.

Viele Dinge wusste ich nach der Geburt nicht mehr. Mein Mann konnte mir alles erzählen – auch Situationen, die ich lieber vergessen hätte. Auch in unserem Familien- und Freundeskreis berichtete er genau – auch wenn ich nicht wollte, dass die Menschen diese Einzelheiten kannten. Es war mir peinlich und ich fand es erniedrigend. Zudem fühlte ich mich weiterhin ausgeblendet, da meistens nur die Rede davon war, wie toll mein Mann doch alles gemeistert hätte! Das hat mir zu schaffen gemacht.

Dann wurde ich wieder schwanger. Mir war klar, dass diesmal die Vorbereitungszeit und die Geburt anders laufen sollen, um meinen Bedürfnissen gerecht zu werden. Ich suchte mir eine Hebamme, die mich ausschließlich am Bauch und durch die Bluttests untersuchte. Keine vaginalen Untersuchungen – sie waren mir immer sehr unangenehm! In skandinavischen Ländern beispielsweise ist die vaginale Untersuchung sehr unüblich. Das kann also nicht im Sinne des Ungeborenen sein. Zu meiner Ärztin ging ich nur im dritten Monat der Schwangerschaft, um die Ultraschallbilder zu bekommen – diese sollten für mein Baby sein! Ansonsten habe ich keine Tests und Vorsorgeuntersuchungen gemacht. Außerdem beschloss ich, allein in den Kreißsaal zu gehen.

Familie, Freund*innen, Nachbar*innen, Hebammen und Ärzt*innen fanden es nicht gut. Ich musste mich rechtfertigen und erklären. Das nagte an mir: Soll ich meinen „Egoismus“ durchziehen? Werde ich es bereuen? Wird es mir mein Mann nachtragen? Ich blieb bei meiner Entscheidung. Als es so weit war, brachten mich meine Jungs ins Krankenhaus. Während die Wehen noch angemessen waren, widmete ich die Zeit allein im Kreißsaal meinen Gedanken, sprach zu meinem Baby, bewegte mich im Raum und probierte in Ruhe verschiedene Positionen für die Geburt aus. Ich hatte eine wunderbare Hebamme, die zu verstehen schien, was mir gut tat – möglichst viel allein und ungestört zu sein. Als die Wehen einsetzten, konnte ich Posen einnehmen und Bewegungen ausprobieren, die ich so noch nie gemacht hatte.

Dann kam meine Tochter auf die Welt! Sie war gesund und richtig hübsch! Ich verbrachte noch eine Stunde mit ihr im Kreißsaal. Erst danach gab ich sie zum Wiegen und Waschen. Es war das schönste Erlebnis in meinem Leben! Ich bin sehr stolz darauf und auf dem Krankenhausfoto bin ich mit unserer Tochter zu sehen.

Diese Erfahrung zeigte mir, wie standardisiert Schwangerschaft und Geburt ablaufen und wie schwer man dem entkommt, wenn man eine schwangere verunsicherte Frau ist. Niemand in meiner Umgebung fand es gut, wie ich mit meiner Schwangerschaft und mit der Geburt umgegangen war – weder davor noch danach. Ich bin überzeugt, für mich und meine kleine Familie die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Die zweite Geburt hat mir mein Selbstbewusstsein, meine Diskretion und mein Selbstwertgefühl zurückgegeben.

Schlechtes Gewissen ist ein schlechter Ratgeber

INNOVATIONSMANAGERIN, 30

Ich beobachte, wie unterschiedlich die Wahrnehmung von meinem Mann und mir in Bezug auf die Abholzeiten unseres Kindes ist. Der Kindergarten hat bis 17 Uhr auf und ich bekomme ab 16 Uhr ein schlechtes Gewissen, wenn ich noch nicht auf dem Weg zur Kita bin. Normalerweise, wenn ich dran bin, habe ich unseren Sohn spätestens um 16:30 Uhr abgeholt. Wenn aber mein Mann dran ist, schöpft er jede Minute aus und ist pünktlich um 17 Uhr da. Seine Arbeit ist ihm wichtig und er findet nichts Schlimmes daran, ihn pünktlich zu holen – er steht dazu und hat das Gefühl, alles richtig zu machen.

Ich dagegen habe aus Solidarität ein schlechtes Gewissen für ihn mit. Bewusst versuche ich zu hinterfragen, wie ich diesen Anspruch entwickelt habe. Ich sehe, dass viele Mütter ihre Kinder viel früher, bereits nach dem Mittagsschlaf, abholen. Ich denke, ich bin eine schlechte Mutter, wenn ich das nicht tue. Gesellschaftlich darf ich nicht mehr oder genauso viel Spaß an der Arbeit haben wie an meinen Kindern, habe ich aber. Ich habe viel Spaß an meiner Arbeit.

Diese gesunde Einstellung meines Mannes will ich dazugewinnen und mich nie wieder dafür selbst kränken.

Andere Länder, andere Sitten

WISSENSCHAFTLERIN, 35

Wenn man in Deutschland ein Kind zur Welt bringt, verlässt man das Krankenhaus mit einem ganzen Stapel an Broschüren. In denen steht, was man tun muss und was man auf keinen Fall tun darf. In jedem Satz steckt drin, dass man sich akribisch an diese Vorschriften halten muss, sonst versaut man die Gesundheit und die ganze Zukunft des Kindes. Dass diese ganzen Vorschriften eurem Mutterglück im Wege stehen können, sagt niemand.

Meine Erfahrung? Mache dich locker und schaue dir an, wie es andere Nationen machen. Deren Kinder werden auch groß. In Deutschland heißt es zum Beispiel, Babys sollen bei 16 bis 18 °C schlafen. Schon einmal versucht, bei 16 °C zu stillen? Da frieren einem die Brustwarzen ein. Wie soll denn ein Baby entspannt trinken, wenn Eiszapfen am Nippel hängen? 16 °C ist verdammt kalt, vor allem wenn Mami fünfmal nachts von einem schreienden Baby geweckt wird und total übermüdet ist. Ein Telefonat mit meiner Freundin aus Spanien hat mir geholfen. Dort kennt keine*r die Regel von 16 bis 18 °C. Also habe ich mein Baby zu mir ins Bett geholt und wir haben bei 20 °C geschlafen. Plötzlich hat mein Kind geschlafen, warm bei Mama, ohne frierend alle zwei Stunden aufzuwachen.

Andere Beispiele? In Deutschland heißt es, Babys dürfen erst sitzen, wenn sie es selbst können. In den USA dagegen werden Babys viel früher hingesetzt. Geht auch. In Deutschland heißt es, Babys dürfen nicht zu früh laufen, das macht krumme Beine. In manchen Regionen Afrikas werden allerdings Babys ab dem Tag der Geburt vorsichtig auf die Füße gestellt, um den Schreitreflex zu trainieren. Manche der besten Langstreckenläufer*innen wurden so groß.

Wie gesagt: Mache dich locker. Wenn dir manche Regeln unnatürlich erscheinen, schaue dir andere Länder und Sitten an. Wichtig ist, dass du und dein Baby glücklich seid mit dem, was und wie du es machst.

BUCHEMPFEHLUNG:
MEYER, ERIN. THE CULTURE MAP: DECODING HOW PEOPLE THINK, LEAD, AND GET THINGS DONE ACROSS CULTURES.

Arbeitsvertrag und Elternzeit – schaffe dir Alternativen

PROJEKTLEITERIN, 37

Ich liebe meinen Beruf und bin selbst Tochter einer berufstätigen Mutter. Als ich meine Elternzeit vorbereitete, wollte ich nach einem halben Jahr nach der Geburt wieder Vollzeit arbeiten. Dafür musste mein Arbeitsvertrag neu geregelt werden, zum Beispiel eine Stundenanpassung auf 35 statt 40 Wochenstunden oder eine Homeoffice-Regelung. In den Gesprächen mit dem Personalbetreuer vor dem Mutterschutz hieß es: „Warten Sie doch ab. Vielleicht überlegen Sie es sich nochmal und wollen erst nach einem Jahr wieder arbeiten."

Erst eine Woche vor dem Wiedereinstieg offerierte mir mein Arbeitgeber, entweder zu den bestehenden Bedingungen zu arbeiten oder mit einem 35-Stunden-Vertrag, aber ohne den bisherigen Dienstwagen und mit einer Gehaltskürzung aufgrund der Stundenreduktion. Ich hätte also genau eine Woche Zeit gehabt, mir ein Auto zu kaufen, da ich ohne Pkw die Bürozeiten und das Kind-Abholen nicht schaffen würde.

Mithilfe von Elterngeld-Plus fand ich eine Möglichkeit, in Teilzeit zurückzukehren und einen finanziellen Ausgleich zu erhalten. Ich habe ein Jahr lang 25 Stunden pro Woche gearbeitet und hatte ein Einkommen, das höher war als der angebotene 35-Stunden-Vertrag. Weitere Verhandlungen mit dem Arbeitgeber waren erfolglos und ich habe mich dann anderweitig beworben. Noch vor Ablauf des Jahres hatte ich ein Angebot, das mehr als 10 Prozent über meinem alten Gehalt lag, zuzüglich Dienstwagen und regelmäßigem Homeoffice. Es war mir eine Genugtuung, beim bisherigen Arbeitgeber zu kündigen und ein Jahr nach dem Wiedereinstieg den neuen Job anzutreten. Danke an die Bundesregierung, die die Regelungen zum Elterngeld-Plus eingeführt hat. Dadurch konnte ich meine Verhandlungsposition gegenüber dem Arbeitgeber stärken und neue Zukunftsperspektiven finden.

Anmerkung der Verfasserin: Es tut gut, etwas weitergeben zu können. Allein das gibt mir zusätzlich Selbstvertrauen.

»Mithilfe von Elterngeld-Plus fand ich eine Möglichkeit, in Teilzeit zurückzukehren und einen finanziellen Ausgleich zu erhalten.«

Bestimme selbst über die Geburt deines Kindes

STUDENTIN, 32

Wie unser Kind auf die Welt kommen sollte, war am Anfang der Schwangerschaft für mich kein Thema. Im Vordergrund standen vor allem Glück und Freude darüber, dass ich schwanger war. Erst im Verlauf der Schwangerschaft wuchs mein Bedürfnis, unser Kind so geschützt, ruhig und entspannt wie möglich auf die Welt zu bringen.

Die unterschiedlichsten, meist durchwachsenen Geburtsberichte von Freundinnen und Bekannten brachten uns zum Nachdenken: Was wollen wir für unser Kind? Nachdem wir uns ausführlich über Geburtsmöglichkeiten mit den jeweiligen Vor- und Nachteilen informiert hatten, stellten wir uns im letzten Drittel der Schwangerschaft darauf ein, unser Kind zu Hause auf die Welt bringen zu wollen.

Ich wollte eine Geburt, die von Selbstbestimmtheit, Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und Ruhe geprägt sein sollte. Für mich spiegelte mein Zuhause bereits die meisten Faktoren wider und den Rest brachten Hebamme und Partner mit. Mir war es wichtig, auch anderen möglichen Geburtsverläufen oder Gefühlen, die vor oder während der Geburt entstehen könnten, Raum zu geben und diese ernst zu nehmen. Darin unterstützt hat uns unsere überaus kompetente Hebamme (für eine außerklinische Geburt unerlässlich), die uns stets ihre professionellen Möglichkeiten und Grenzen offengelegt hat und uns damit Sicherheit gab.

Die vertrauensvolle Beziehung zur Hebamme, die durch die Geburtsvorbereitung und Betreuung entstehen konnte, bestärkte uns in unserem Vorhaben. Ich kann behaupten, dass ich eine schöne Entbindung hatte, die meine Erwartungen sogar positiv übertroffen hat. Besonders positiv habe ich die ruhige Atmosphäre nach der Geburt in Erinnerung, als unsere Familie in unserem eigenen Bett lag und wir uns gegenseitig bestaunt haben.

Ich konnte in meinen eigenen vier Wänden loslassen und vertrauen, fühlte mich sicher und geborgen. Ich hatte das Glück, eine selbstbestimmte, sanfte Geburt erleben zu können, ohne, dass organisatorische, personelle und / oder finanzielle Faktoren eine entscheidende Rolle bei der Geburt unseres Kindes gespielt hätten. Möglich war dies vor allem durch eine gute mentale Vorbereitung meinerseits, eine kompetente Hebamme und meinen Partner. Aus der Geburt bin ich als Frau, Partnerin und Mutter gestärkt hervorgegangen, weil ich meinem Gefühl vertraut habe.

Unabhängig vom Geburtsort wünsche ich jeder Frau eine selbstbestimmte und sichere Geburt in einer eltern- und kindgerechten Umgebung, die es würdig ist, ein Kind zur Welt zu bringen. Ich würde in Zukunft gerne hören, dass es als selbstverständlich wahrgenommen wird, dass das eigene Zuhause ein möglicher sicherer Ort sein kann, ein Kind zur Welt zu bringen.

BUCHEMPFEHLUNG:
MONGAN, MARIE. HYPNOBIRTHING. DER NATÜRLICHE WEG ZU EINER SICHEREN, SANFTEN UND LEICHTEN GEBURT.

Schwanger, gemobbt und ***entlassen*** – kenne deinen Arbeitsvertrag

ONLINE-REDAKTEURIN, 35

Nach der Kita-Eingewöhnung meines ersten Kindes trat ich eine neue Stelle an und ja, ich war zu diesem Zeitpunkt wieder schwanger. Ich wollte keinen Hehl daraus machen, weshalb ich zum Einstieg die Neuigkeit verkündet habe. Überraschenderweise waren zu diesem Zeitpunkt meine Vorgesetzten nicht negativ gestimmt. Das Problem waren meine Kolleginnen. In der ersten Zeit entsprach jeder Weg zur Arbeit einem Gang zum Galgen. Ich wurde einfach ignoriert, solange, bis ich es nicht mehr aushielt und entschied, das Gespräch zu suchen. Tatsächlich wurde mir vorgeworfen, dass ich mir den Job erschlichen hätte, dass man doch wissen sollte, wie man verhütet usw.

Ein Gutes hatte es: Nach diesem Gespräch ging es stetig bergauf, ich erkämpfte mir Respekt und wurde ins Team integriert. Dennoch bin ich rückblickend schockiert darüber, wie Frauen sein können und wie sie denken. Ich wäre nie auf diesen Gedanken gekommen, dass meine Schwangerschaft so eine Wut hervorrufen kann, sodass Frauen eine andere Frau derart unangebracht beschuldigen. Ist es Angst? Ist es der Konkurrenzdruck? Neid? Die Realität beschreibt Jana Liekam in der TV-Serie Bad Banks passend: „Wir tun lieber so, als würden wir uns hassen und machen uns gegenseitig kaputt.“ Sollten wir nicht Seite an Seite für unsere Rechte einstehen?! Dennoch schaffen wir es immer wieder, uns gegenseitig zu bekämpfen, anstatt füreinander einzustehen und gemeinsam für unsere Frauenrechte zu protestieren. Hier läuft so einiges schief – und als Frau und als Mutter muss man sich immer rechtfertigen, nach wie vor.

Leider war das nicht alles: „Befristung auf Probe“ heißt eine Klausel in meinem Arbeitsvertrag, die ich genau hätte kennen müssen. In meinen Augen

hatte ich eine ganz normale Probezeit vor mir und galt als schwangere Frau als unkündbar. Das ist auch korrekt. Allerdings entfällt dies, wenn es sich um einen befristeten Vertrag handelt. „Befristung auf Probe“ stellt so einen befristeten Arbeitsvertrag dar, der erst mit Ablauf der Probezeit in einen unbefristeten Vertrag übergegangen wäre. Dabei ist es völlig unabhängig davon, zu welchem Zeitpunkt dieser Vertrag ausläuft. In meinem Fall während des Mutterschutzes – und das ist rechtens. Zwei Tage bevor ich in den Mutterschutz ging, hatte ich mein Abschlussgespräch mit meiner Chefin (Mutter eines Kindes) und der Geschäftsführerin (Mutter von vier Kindern): In meinen Augen, um die Elternzeit zu regeln. „Wir beenden hiermit Ihr Arbeitsverhältnis“, sagte die Geschäftsführerin. Bitte was? Geht das? Liegt es an meiner Arbeit?

Tatsächlich lag es nicht an meiner Arbeitsqualität, mit der waren sie bestens zufrieden und mir wurde direkt das überaus „freundliche“ Angebot gemacht, dass ich mich nach der Elternzeit melden soll und sie schauen, wo sie mich einbinden können. Aha? Da könnte man doch meinen, dass man mein Arbeitsverhältnis auch verlängern könne – oder nicht? Aber natürlich wollte sich dieses Unternehmen das Hintertürchen offenhalten. Nach Rücksprache mit einer Anwältin konnte ich nur dagegen angehen, wenn ich im Sinne des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) klagen würde. Chancen? Eher gering! In diesem Fall müsste ich beweisen, dass mein Arbeitsverhältnis aufgrund meiner Schwangerschaft beendet wurde. Zu diesem Zeitpunkt war ich schon hochschwanger und mit den vorausgesagten Aussichten auf Misserfolg alles andere als zuversichtlich gestimmt. Schon aus Prinzip wäre ich gerne vors Gericht gezogen – aber der Rattenschwanz ist leider länger, kostspielig, zeitintensiv und mit einer Klageeinreichung innerhalb der Frist von drei Wochen ist es nicht getan. Ich schäme mich dafür, dass ich nicht diesen Mut hatte, aber dennoch liegt es mir sehr am Herzen, meine Geschichte zu erzählen. Wir alle sollten mehr den Mund aufmachen und zeigen, wie die deutsche Realität tatsächlich ist:

FRAUEN UND MÄNNER IM BERUF GLEICHGESTELLT?
ICH LACHE MAL EBEN IN MEIN FÄUSTCHEN.

Mysterium Elternzeit, Elterngeld und Mutterschutzgesetz

ENTWICKLUNGSKONSTRUKTEURIN, 34

Der Entbindungstermin meiner Tochter sollte kurz vor Vertragsende sein. Da Mutterschaftsgeld nur bei laufendem Vertrag gezahlt wird, erkundigte ich mich sowohl bei der Personalabteilung als auch bei der Familienberatung über meine Rechte. Man sagte mir, dass ich Anspruch hätte, meinen Mutterschutz an mein Vertragsende anzuhängen, dass es aber einfacher wäre, meinen Chef um eine Verlängerung zu bitten. Da ich nach der Elternzeit nicht zurückkehren wollte, fragte ich nach, ob mein Vertrag dann auslaufen würde. Dies wurde mehrfach bejaht.

Ich ließ den Vertrag um drei Monate verlängern. Parallel beantragte ich drei Jahre Elternzeit und beendete in dieser Phase meine Promotion. Nach frustreichen Monaten schaffte ich es, einen Arbeitsvertrag in der Industrie über 35 Wochenarbeitsstunden in der Nähe meines neuen Wohnortes zu bekommen. Da ich in Elternzeit nur bis zu 30 Stunden arbeiten darf, schrieb ich daraufhin die Universität an und beendete meine Elternzeit.

Statt einer Bestätigung fing allerdings das Chaos an: Mein Vertrag war nämlich nicht, wie gedacht, ausgelaufen, sondern von der Universität aufgrund meiner Elternzeit um drei Jahre verlängert worden. Also musste mit Zustimmung der Institutsleitung der laufende Vertrag unter Zeitdruck aufgelöst werden. Alle Parteien waren über den Ablauf alles andere als glücklich.

Fazit für mich: Auch wenn es unglaublich erscheint, kennen sich die zuständigen Personaler*innen nicht unbedingt im Detail mit den Einzelheiten des Mutterschutzgesetzes oder Elternzeitregelungen aus. Lass dich konkret beraten, zum Beispiel über Gewerkschaften, öffentliche Beratungsstellen oder andere Universitäten bzw. Firmen – und halte die Vereinbarungen zwischen deiner*m Chef*in oder Personaler*in im Zweifelsfall schriftlich fest.

BUCHEMPFEHLUNG:
RUNGE, SANDRA. DON'T WORRY, BE MAMI: JURISTISCHES KNOW-HOW RUND UM SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND ELTERNSEIN.

Du findest auch ***kurzfristig*** eine Hebamme

PROJEKTLEITERIN, 32

Bei meiner ersten Schwangerschaft habe ich zu spät angefangen, mich um eine Hebamme zu kümmern. Zuerst wollte ich eine Hebamme finden für alle Leistungen: Also Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung und Rückbildung. Nachdem ich mehrere Hebammen erfolglos durchtelefoniert hatte, bin ich dann irgendwann dazu übergegangen, alles einzeln zu suchen. Am einfachsten war es, einen Geburtsvorbereitungskurs als Wochenend-Kompaktkurs über eine Familienbildungsstätte zu finden. Die Rückbildungsgymnastik habe ich erst nach der Geburt organisiert.

Bei der zweiten Schwangerschaft habe ich mich für einen Rückbildungskurs in einer Physio-Praxis entschieden. Die Kosten werden von der Krankenkasse nur bezuschusst, dafür wurden die Übungen durch eine Trainerin mit Schwerpunkt auf Beckenbodenstärkung ausgelegt und waren wirkungsvoller.

Am schwierigsten war es, eine Hebamme für die Wochenbettbetreuung zu finden. Schade, denn das ist aus meiner Sicht der wichtigste Punkt, da man schnell mit dem Baby allein ist. Hier habe ich die Erfahrung gemacht, dass frau auch kurz vor der Geburt noch einmal auf die Suche gehen kann. Die Hebammen wissen dann, ob vielleicht manche Babys zu früh oder zu spät kommen und können einen noch aufnehmen. Ich hatte Glück und eine sehr hilfsbereite Hebamme hat meinen Hilferuf über den regionalen Hebammenverteiler gestreut. Bereits 30 Minuten später hatte ich eine positive Rückmeldung und nach der Geburt eine tolle Hebamme.

Rückblickend habe ich es sogar als Vorteil empfunden, mehrere Hebammen kennenzulernen und von jeder etwas mitzunehmen. Wichtiger als die Geburtsvorbereitung fand ich den Yoga-Kurs für Schwangere, da hier deutlich mehr Atemübungen als im Geburtsvorbereitungskurs gemacht wurden und ich die Entspannungseinheiten neben einem stressigen Arbeitsalltag sehr wohltuend fand.

Gleichberechtigte Aufteilung von Elterngeld und Elternzeit – das 50/50-Modell

MINT-FRAU IN DER FORSCHUNG, K. A.

Ich betonte stets, dass ich mit dem künftigen Vater meiner Kinder die Erziehungsarbeit 50/50 aufteilen werde. Zum einen will ich Gleichberechtigung. Zum anderen möchte ich nicht allein die finanziellen Nachteile, zum Beispiel im Hinblick auf die Rente, schultern. Er soll früh eine Bindung zu unseren Kindern haben. Wenn der Mann das nicht mitträgt, dann ist es der falsche Partner. Zum Glück sahen wir das beide so.
Als ich 2014 schwanger wurde, setzten wir uns mit den Elterngeld-Modellen auseinander und haben herausgefunden:

- Wenn frau zwischen zwei Kindern ein Jahr in Vollzeit arbeitet, kann der Elterngeldanspruch wieder voll erworben werden.

- Wenn das große Geschwisterkind bei der Geburt des Kleinen noch nicht drei Jahre alt ist, gibt es bis zu dessen dritten Geburtstag 10 Prozent mehr Elterngeld.

Als ich 2017 wieder schwanger war, gab es mittlerweile „Elterngeld-Plus“. Wir näherten uns der Lösung ingenieurtypisch an und bastelten eine große Excel-Tabelle, in der wir alle Variationen durchspielen konnten. Im Gewinnermodell arbeitet der Papa bis Ende des achten Lebensmonats des Babys in Vollzeit und zwischen den Monaten 9 und 13 arbeiten dann Mama und Papa mit jeweils 20 Stunden in Teilzeit. Während der Bonusmonate 14 bis 17 arbeiten dann beide 25 Stunden pro Woche. Unser Modell schätzen wir immer noch und empfehlen es wärmstens.

HIER ALLE VORTEILE:

- Die ersten sechs Monate war ich als Hauptbezugsperson und stillende Mutter immer für mein Baby da. Mit Einführung der Beikost im siebten Monat konnten wir tagsüber die Stillmahlzeiten reduzieren und der Papa konnte mehr und mehr das Baby übernehmen.

- Wir verteilten unsere 20 Stunden auf je 2,5 Tage, um die Anreisezeiten minimal zu halten. Dadurch hatten wir das Beste aus beiden Welten: Kontakt zu den Kolleg*innen und Zeit, um die Entwicklung des Babys eng zu begleiten.

- Man macht nichts zu lang, um davon genervt zu werden. Ich freute mich an jedem Arbeitstag auf die Arbeit und an jedem Babytag auf die Zeit mit unserem Kind.

- Das Verständnis füreinander hat sich durch den tageweisen Rollentausch stark verbessert. Keiner erwartet warmes Essen auf dem Tisch und eine saubere Wohnung, wenn er von der Arbeit kommt.

- Wir bekommen länger Elterngeld und können unser Baby so länger genießen, bevor wir wieder beide Vollzeit arbeiten.

Das Modell passt nicht für jede*n und es setzt voraus, dass der Gesetzgeber die Regularien nicht ändert. Klärt miteinander, was ihr wollt und bedenkt bei der Ausgestaltung die persönliche Elternzeit- und Geldplanung.

Mache den Erste-Hilfe-Kurs für Kinder bereits während der Schwangerschaft

PROJEKTLEITERIN, 32

Es gibt so viele Kursangebote für Schwangere und Jungmütter, dass frau mit Blick darauf schon fast erschlagen wird. Mit Babymassage, Krabbelgruppe, Müttersport etc. kann sich der Alltag sehr schnell füllen. Erst beim ersten (zum Glück harmlosen) Unfall unseres Kindes wurde mir dann bewusst, wie wichtig Erste-Hilfe-Kenntnisse und die richtige, kindgerechte Hausapotheke sind. Also habe ich dann nach der Geburt des zweiten Kindes endlich einen Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle besucht. Gerade mit zwei Kindern und ohne Kinderbetreuung ist es schwierig, einem solchen Kurs aufmerksam zu folgen. Da wäre zu Beginn des Mutterschutzes (bei entsprechender Fitness) der sinnvollere Zeitpunkt gewesen, einen solchen Kurs zu belegen.

MEINE VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

WIEDEREINSTIEG

BILD: DEATH TO STOCK

Praktische Tipps zum Abpumpen von Muttermilch auf der Arbeit

WISSENSCHAFTLICHE MITARBEITERIN IN EINER GROSSKANZLEI, 28

1. Besorge dir nach Möglichkeit eine handliche elektrische doppelseitige Pumpe. Die teure Anschaffung lohnt sich, wenn man auf künstliche Säuglingsnahrung verzichtet.

2. Statte dich mit den notwendigen Utensilien (Fläschchen, Membranen, Brustaufsätze etc.) mehrfach aus. So vermeidest du, nach jeder Runde alles reinigen zu müssen. Reinigen und Sterilisieren kannst du später zu Hause. So bleibt die Verwendung der Utensilien hygienisch und es spart Zeit.

3. Nimm dir eine extra Tasche mit all deinen Pumputensilien mit. So hast du alles jederzeit griffbereit. In diese Tasche kannst du zwei Stoffbeutel stecken: Einen für die sauberen und einen für die benutzten Utensilien. Wenn du die Milch aufheben willst, wähle eine Box, die auch im Gemeinschaftskühlschrank nicht auffällt. In diese packst du einen gekühlten Kühlakku.

4. Überlege dir, ob du offen kommunizierst, dass du Milch abpumpst. Es nicht zu erzählen, hat den Vorteil, keine unnötige Aufmerksamkeit darauf zu lenken. Der Vorteil an einer Offenlegung ist dagegen, dass man leichter Rücksicht auf eigene Bedürfnisse nehmen kann. Schließlich ist Abpumpen nichts, das sich unbegrenzt wegen eines Meetings vor sich herschieben lässt oder das man an einem stressigen Tag ausfallen lassen kann.

5. Denke darüber nach, ob du nicht zumindest hinterher von deinen Erfahrungen berichtest. Auch wenn ich mich während der Zeit des Pumpens eher bedeckt hielt, erzählte ich hinterher offen davon. Dabei ließen sich andere Frauen davon ermutigen. So lässt sich langfristig eine bessere Vereinbarkeit von Säuglingsernährung und Berufstätigkeit erzielen.

Lasst die Väter machen

DOKTORANDIN, 30

Man hört oft, dass es nicht die richtige Zeit fürs Kinderbekommen gibt. Genauso wenig, wie es die falsche Zeit gibt. Auch ich habe gegrübelt. Ich wollte sowohl promovieren als auch eine Familie gründen. Ich habe mich dann zusammen mit meinem Freund dazu entschieden, dass wir das mit Kind schon hinbekommen – obwohl wir beide gerade in der Promotion steckten.

Bisher haben wir es nicht bereut. Was mir immer sehr wichtig war und was ich jeder Frau auch ans Herz legen möchte, ist die gerechte Rollenaufteilung. Ich wollte von vornherein, dass mein Freund genau wie ich sieben Monate Elternzeit übernimmt.

Natürlich war der Einstieg in die Arbeit nach den sieben Monaten hart, zumal ich nachts noch gestillt habe und dementsprechend tagsüber nicht immer 100 Prozent leistungsfähig war. Wenn ich mir aber die Bindung anschaue, die mein Mann und unser Kind haben, weiß ich, dass es die richtige Entscheidung war. Auch wenn es manchmal schwerfällt, loszulassen, muss man den Vätern zutrauen, dass sie es mit der Kindererziehung und -pflege hinbekommen.

Und wer kümmert sich um das Kind?

INGENIEURIN, 55

Anfang der 90er-Jahre kam ich nach neun Monaten Mutterschutz und „Erziehungsurlaub“ in den Beruf zurück. Während einer Besprechung fragte mich ein Kollege, der selbst vor kurzem Vater geworden war: „Und wer kümmert sich um Ihr Kind, wenn Sie jetzt wieder arbeiten gehen?“ Ich empfand diese Frage als übergriffig und diskriminierend, mir blieb erst einmal die Spucke weg. Dann fragte ich aber zurück: „Und wer kümmert sich um Ihr Kind?“ Seine prompte Antwort im Brustton der Selbstverständlichkeit: „Meine Frau natürlich.“ Ich entgegnete in möglichst ähnlichem Ton: „Um mein Kind kümmert sich natürlich mein Mann.“ Die Runde hatte gespannt zugehört, nach meiner Antwort konnte man einen Moment lang eine Stecknadel fallen hören. Dann folgte überraschtes Gelächter. Ohne weiteres Zutun war das Thema Geschlechtergerechtigkeit in diesem Kreis über einige Zeit immer wieder Gesprächsthema.

Traue dich, vermeintlich Unvereinbares zu vereinbaren

WISSENSCHAFTLICHE MITARBEITERIN IN EINER GROSSKANZLEI, 28

Abpumpen von Muttermilch während einer Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin in einer Großkanzlei? In Anbetracht der eher schwindend geringen Anzahl von Anwältinnen mit Kindern in Großkanzleien erschien mir die Vorstellung vom Abpumpen der Muttermilch als unvereinbarer Fremdkörper. Insofern stellte ich mich schon darauf ein, bis zu meinem Einstieg abzustillen. Dann ergab sich jedoch, dass sich mein Sohn nicht stillen ließ. Das Abpumpen im Drei-Stunden-Takt zu jeder Tages- und Nachtzeit und an den ungewöhnlichsten Orten wurde für mich zum Normalzustand. Nachdem ich diese Tortur schon über mehrere Monate hinweg durchgehalten hatte, erschien mir das Abpumpen in der Kanzlei daneben plötzlich auch nicht mehr unmöglich.

Also informierte ich zwei Wochen vor meiner Einstellung die Personalabteilung, dass ich einen ungestörten Raum benötigen würde. Wie erwartet bestätigten sie mir, dass ich die erste Frau war, die danach fragte. Entgegen meinen Befürchtungen gestaltete sich dies jedoch während der gesamten zwei Monate nie als Problem. Innerhalb einer Woche hatte die Personalabteilung mir auf Anfrage zusätzlich einen Schreibtisch und einen Laptop organisiert. Dadurch konnte ich ohne nennenswerten Zeitverlust parallel weiterarbeiten und war sogar per E-Mail erreichbar. Dass ich regelmäßig mein Büro verlassen musste, fiel im Regelfall (außer meinen Bürokolleg*innen) niemandem auf, sodass ich mich auch niemandem erklären musste. Die wenigen Anwälte, die ich darüber in Kenntnis setzte, reagierten ausgesprochen positiv darauf.

Vorsorglich abzustillen hätte sich im Nachhinein also als großer Fehler herausgestellt. Und so machte ich obendrein einmal mehr die Erfahrung, dass es sich lohnen kann, den eigenen Weg ohne Abstriche zu verfolgen.

Gestalte deinen Weg – *selbstbewusst und flexibel*

PROJEKTMANAGERIN, 37

Mit 18 Jahren machte ich eine Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin. Mit 25 Jahren, und um ein paar Jahre Berufserfahrung reicher, war mir bewusst, dass ich mich mehr einbringen und selbstständiger arbeiten möchte. Ich hatte Befürworter („Du schaffst das!“) und Zweifler („Das ist doch ein finanzieller Rückschritt!“) an meiner Seite und optimistisch wie ich war, entschloss ich mich für ein Studium. Das war leichter als gedacht – dank BAföG und Nebenjobs.

Mit 30 Jahren hatte ich stolz mein Diplom in der Tasche. Mein Mann und ich überlegten, welche Jobs wir gerne wo machen würden und wie sich perspektivisch Familienplanung und Wiedereinstieg vereinbaren ließen. Mir machten Seminararbeiten Spaß und ich hatte Lust auf eine Promotion. Gesagt – getan. Nach zwei Jahren Promotion wurde ich schwanger und in etwa derselben Zeit hat sich mein Mann nach einer beruflichen und damit verbundenen örtlichen Veränderung gesehnt. Ja, warum nicht? Ich hatte alle meine Daten zusammen und brauchte „nur“ alles aufzuschreiben. Es hat natürlich nicht funktioniert, sondern es hat noch drei Jahre inklusive Elternzeit gedauert.

In der Zeit nach der Abgabe der Doktorarbeit plagte ich mich erneut mit vielen Fragen. Sollte ich weiter so flexibel und selbstständig auf Projektbasis arbeiten oder als Angestellte? Wie lassen sich die Arbeits- und Abholzeiten von meinem Mann und mir vereinbaren?

Da ich mir unschlüssig war, bewarb ich mich in verschiedene Richtungen. Das hätte ich früher als Schwäche gesehen, hat mir aber bei der Entscheidung sehr geholfen – woher soll man vorher alles wissen? Ich hatte viele

Absagen von Unternehmen, die eine Reisebereitschaft von 60 Prozent und mehr erwarteten. Ich war in Vorstellungsgesprächen, in denen klar zum Ausdruck kam, dass trotz einer Stunde Fahrzeit pro Richtung und Kitaschließzeiten kein Weg für eine flexible Lösung möglich war. Aber es gab auch Positivbeispiele.

Es war ein Familienunternehmen, das mit mir gemeinsam nach einem Weg suchte. Wir einigten uns auf 35 Stunden in Teilzeit mit flexiblem Arbeitsbeginn zwischen 7 und 10 Uhr. Meine An- und Abwesenheiten sind für alle im Kalender sichtbar, hier gab es bisher keine negativen Kommentare. Ziele wie „Equal Pay“ und „mehr Frauen in Führungspositionen“ gehe ich an und suche aktiv das Gespräch mit meinen Vorgesetzten und dem Personalchef. Auch wenn ich es derzeit genieße, Job und Privates unter einem Dach zu haben, schließe ich es nicht aus, mich zukünftig selbstständig zu machen. Ich bleibe gespannt!

Diese Folgerungen möchte ich gerne mit dir teilen:

1. Suche dir Inspiration: Es gibt nicht den einen determinierten Weg, sondern viele Pfade, die auch von Zeit, Ort und Gelegenheit abhängen – für mich war das eine Promotion mit Kind.
2. Suche Lösungen: Es hilft, positiv und in Lösungen zu denken und Probleme eher als Herausforderungen zu sehen.
3. Suche Gesprächspartner*innen: Suche bei Veränderungswünschen aktiv das Gespräch – egal, ob im Privaten oder im Job.

MEINE VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF
FAMILIENLEBEN

BILD: NATHAN DUMLAO/UNSPLASH

Ich schaffe das

CONTROLLERIN, 31

Ich bin Mutter von drei Jungs (4 Jahre, 2,5 Jahre und 1 Jahr) und arbeite in Teilzeit. Es ist kaum zu glauben, aber ständig bekomme ich von verschiedenen Personen gesagt, dass ich mir doch eine Haushaltshilfe oder ein Au-pair zur Unterstützung holen soll. Mein Mann ist Unternehmensberater und arbeitet viel. Diese Kommentare sind zwar nicht so gemeint, aber sie verletzen mich immer wieder aufs Neue! Haushaltshilfe und Au-pair ist auch eine Geldfrage.

Ja, es ist nicht immer aufgeräumt, gesaugt oder Staub gewischt, aber ich habe nachmittags Zeit für meine Kinder. Meiner Meinung nach ist die Zeit, die die Kinder mit mir zusammen verbringen, viel wichtiger als der Haushalt. Ich habe den Anspruch an mich selbst, Kinder, Haushalt und Arbeit unter einen Hut zu bringen. Als ob das nicht schon schwer genug ist. Das sollte auch von anderen respektiert und unterstützt werden.

TIPP: Wir Frauen dürfen uns gegenseitig erlauben, unterschiedliche Wege zu gehen. Je kreativer andere Frauen ihr Leben gestalten, desto mehr Freiheit können wir uns herausnehmen.

Generationenkonflikt

INGENIEURIN, 35

Vor der Geburt meines Kindes hatte ich zehn Jahre im Ausland verbracht. Im Nachhinein denke ich, dass es eine Flucht war, die mich aus zwar friedvoller, aber eher engstirniger Heimat herausgeführt hatte. Vor allem wuchsen die Konflikte mit meinen Eltern, je selbstständiger ich wurde, je mehr eigene Entscheidungen ich traf und je mehr neue Ansichten ich gewann.

Nach der Geburt meines Kindes legte sich in meinem Gehirn ein Schalter um. Ich begann, Fragen über meine Kindheit zu stellen, über den Umgang und über allgemeine Erziehungsthemen. Dabei spürte ich die große Diskrepanz zwischen meinen Gefühlen und den Äußerungen meiner Eltern. Anfangs war ich zögerlich im Umgang mit meinem Kind. Ich rang um Rat, Austausch von konstruktiven Gedanken. Diese bekam ich nicht von meinen Eltern. Sie blieben fest auf ihren Erfahrungen sitzen und beharrten auf deren Richtigkeit.

Je mehr sich meine Eltern in unsere Erziehung einmischten, desto wütender wurde ich innerlich. Ich las viel über Geburtstraumata, Erziehungsstrategien, Generationskonflikte etc. Mir liefen teils Schauder über die Seele, je mehr ich über meine eigene frühe Kindheit erfuhr, auch wenn hierbei nichts bewusst Böswilliges geschah. Ich begann, dies vor meinen Eltern offen anzusprechen. Sie reagierten verärgert, aggressiv und warfen mir vor, dass ich etwas in unserem Familiengefüge kaputtgemacht hätte, das nicht mehr geradegebogen werden könne.

Über einen damaligen Arbeitskollegen bekam ich eine Adresse eines Psychologen und ergriff die Chance, mir Hilfe zu holen. Nach einem Jahr kann ich

sagen, dass der Schritt folgerichtig und wertschöpfend für mich war. Die unabhängige Perspektive auf unsere Familiensituation half mir, neue Gedankenmuster und mehr Akzeptanz gegenüber den von mir empfundenen Unzulänglichkeiten meiner Eltern zu gewinnen. Auch meine Unsicherheit im Umgang mit meinem Kind verschwand. Ich wusste mehr, was ich für mich wollte, anstatt mich anzupassen. Denn Anpassung war es, die ich in meinem bisherigen Leben vollzog: Das Ringen um das Gefallen meiner Eltern, die enorme Leistungsbereitschaft, der berufliche Aufstieg und Promotion in der Naturwissenschaft.

Mir hat es sehr geholfen, mich mit meiner Kindheit zu beschäftigen. Ich versuche, mich zumindest zeitweise der Anpassung an gesellschaftliche Zwänge zu entziehen und mich mit mir selbst zu beschäftigen. Ich frage mich, was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig, was mich beruflich und seelisch erfüllt. Was sind meine eigenen Potenziale und was möchte ich damit im Leben erreichen. Ohne Schuldgefühle, ohne falsche Rücksicht auf andere. Mit wachsender Selbstbestimmung und größerem Selbstwertgefühl. Dies macht mich zufrieden und führt zu Achtsamkeit mit mir und mit meinen Mitmenschen.

BUCHEMPFEHLUNG:
BORDT, MICHAEL SJ. DIE KUNST, DIE ELTERN ZU ENTTÄUSCHEN: VOM MUT ZUM SELBSTBESTIMMTEN LEBEN.

Mache dir deine Lebensrollen bewusst

SELBSTSTÄNDIGE UND MUTTER, 38

Ich bin Mutter eines vierjährigen Kindes. Meine hohen Ansprüche an mich und an mein Muttersein haben mich drei Jahre nach der Geburt zu einer Mutterkur gebracht. Ich wollte in meinem Leben alles perfekt machen (Selbstständigkeit, Mama sein, Tochter sein, Haushalt, Ehrenamt etc.). Irgendwann hatte ich keine Kraft mehr und konnte mit meinem Kind nicht mehr liebevoll umgehen. Die Mutterkur ohne Kind war die Notbremse und eine extrem wertvolle Erfahrung!

In der Kur habe ich gelernt, dass ich nicht überall perfekt sein kann. Eine der Dozentinnen ließ uns aufschreiben, welche Rollen wir in unserem Leben übernehmen: Mutter, Ehefrau, Tochter, Selbstständige, Arbeitnehmerin, passionierte Gärtnerin, Hobbysängerin, Kreative usw. Anschließend verteilte sie Zettel, auf denen mehrere Matroschkas aufgezeichnet waren. Sie erklärte uns, dass wir unsere Lebensrollen immer wieder neu gewichten müssten. Wenn alle Rollen gleich wichtig wären, würden sie nicht ineinanderpassen, wie bei den Matroschkas, und das führe zu Überforderung und Zerrissenheit.

Die Kunst ist es, die verschiedenen Lebensrollen richtig zu gewichten, sodass eine Matroschka-Puppe entsteht: Sie symbolisiert das eigene Ich. Diese Rollen sind nicht starr, denn je nach Lebensphase kann eine andere Rolle wichtig sein. Mal ist es die Mutterrolle, weil ein kleines Kind noch viel Bedürfnis nach Nähe hat. Mal ist es die Tochterrolle, weil die Eltern krank sind. Mal ist es die Kreative, weil ich dringend Zeit für mich nehmen muss. Andere müssen dafür in den Hintergrund treten und kleiner werden bzw. dürfen weniger Kraft beanspruchen. Zum Beispiel die Selbstständige, weil gerade keine Zeit für Arbeit bleibt. Oder die Ehefrau, weil der Mann am selben Strang zieht und versteht, dass er jetzt etwas zurückstecken muss.

Um kraftvoll im Leben zu bleiben, ist es nötig, immer wieder neu zu überlegen und zu erkennen, welche Lebensrolle gerade wichtig ist. Wo lege ich meine ganze Kraft hinein? Damit fällt auch der Druck des Perfektionismus ab: Es kommt nicht darauf an, immer jede Rolle komplett auszufüllen. Sondern nur die Rolle, die gerade nötig ist.

Mama, das ist nicht mein Problem!

K. A., 31

Ich wuchs normal auf. Mir fehlte es an nichts. Als ich in der Pubertät war, kamen meine Mutter und ich nicht gut miteinander aus – die üblichen Streitereien. Ich fühlte mich nicht verstanden. Ich passte nicht in ihr Bild, das sie von mir hatte. Auch heute bekomme ich immer wieder Kritik an allem, was ich tue. Ich entspreche nach wie vor nicht ihrem Bild.

Lange nahm es mich sehr mit, jedes Mal zu hören: „Du bist zu dünn! Wie trägst du deine Haare!? Wann bekomme ich Enkelkinder?“ Da ich feinfühlig und empathisch bin, habe ich immer alles hinterfragt: „Sind meine Haare wirklich nicht okay? Sollte ich doch Kinder bekommen, obwohl ich keine möchte?“ Das schadete meinem Selbstwertgefühl.

Jetzt mit 31 Jahren kann ich sagen, dass es ihr Problem ist und nicht meins, das sie mit mir hat. Ich bin so, weil ich so sein möchte. Ich bin gut so, wie ich bin, auch wenn andere gerne hätten, dass ich anders bin. Diese Sätze hören sich selbstverständlich an, aber für jemande*n, die*der ein gestörtes Selbstwertgefühl hat, ist das ein langer Weg, es nicht nur zu sagen, sondern zu leben.

Mein Weg dorthin war folgender: Früher versuchte ich, alles auf meine Mutter zu schieben, ihr die Schuld zu geben. Das machte mich wütend auf sie. Ich las das Buch "Das Kind in dir muss Heimat finden“ und es befreite mich von meiner Wut. Seitdem kann ich anders an diese Situationen herantreten. Ich kann meine Mutter und ihre Träume von mir nicht ändern. Meine Erkenntnis ist, hinter den Dingen, die ich mache, zu stehen und nicht jede Kritik anzunehmen.

Ich versuchte mir vorzustellen, wie es wäre, wenn ich ihren Vorstellungen entspräche. Ich wäre unglücklich damit. Dadurch, dass ich versuchte, es mir vorzustellen, konnte ich deutlicher sehen, was ich möchte.

Lass dir nicht von anderen vorschreiben, wie du sein sollst!

BUCHEMPFEHLUNG:
STAHL, STEFANIE. DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN.

Den ***perfekten Zeitpunkt*** für Kinder gibt es nicht

PROMOTIONSSTUDENTIN, 28

Als ich am Ende meines Studiums stand, war mein Kinderwunsch sehr stark. Obwohl ich noch keinen Job hatte und nicht wusste, wo es hingehen sollte, entschieden mein Partner und ich, dass wir ein Kind haben möchten.

Das ist drei Jahre her und ich sitze gerade mit meinem zweiten Kind (sechs Wochen alt) im Tragetuch am Tisch und schreibe diese Zeilen. Ich bin glücklich.

Schon mit dem Wissen, dass ich bald ein Baby bekommen werde, trat ich meine erste Stelle, eine Promotionsstelle, nach dem Studium an. Durch die beiden Kinder konnte ich bisher nicht viel Zeit investieren und die Unterbrechungen waren nicht sehr förderlich. Auch ist es leider immer noch keine Selbstverständlichkeit, dass ich die Promotion beenden kann, da meine Weiterfinanzierung nicht gesichert ist. Alles in allem bin ich dennoch zuversichtlich, dass ich irgendwann einen Doktortitel haben werde, nicht zuletzt, weil ich einen sehr verständnisvollen Chef habe.

Ich habe meine Karriere und meine Kinder getrennt voneinander geplant. Ich machte die Familienplanung nicht von meinem Job abhängig oder von der Suche nach einem Zeitpunkt, zu dem es am besten passt, denn den gibt es nicht. Ich hatte das Bedürfnis, ein Kind zu bekommen und ich traute mich. Ich fand einen Weg, das zu erreichen, was mir wichtig war. Ein unerfüllter Kinderwunsch kann einen sehr zermürben und ein Kind bedeutet noch keinen Ausstieg aus der Arbeitswelt. Wenn man will, kann man beides vereinen. Auch wenn es sicher nicht der leichteste Weg ist, aber ein Blick auf meine beiden tollen Kinder sagt mir jeden Tag, dass es das wert ist!

Prioritäten setzen

SELBSTSTÄNDIGE KUNSTTHERAPEUTIN UND ALS SCHULBEGLEITUNG TÄTIG, 39

Heutzutage wird einer Frau viel abverlangt. Ich habe das Gefühl, eine Vielzahl von Rollen erfüllen zu müssen. Zum einen die liebevolle Mutter und perfekte Hausfrau. Zusätzlich bin ich berufstätig, selbstständig und soll Karriere machen. Soziales Engagement und ein Hobby dürfen natürlich auch nicht zu kurz kommen. Zudem soll ich eine schlanke Figur haben und eine tolle Liebhaberin sein! (Video dazu: siehe unten.)

Ich bin noch dabei, zu lernen, dass dies alles nicht erfüllbar ist. Mittlerweile habe ich klare Prioritäten und merke immer wieder, wenn ich gestresst bin, dass ich diese vernachlässigt habe. In meinem Fall heißt das, manche Aufgaben innerlich beiseitezuschieben und mit meinem Sohn Lego zu bauen. Als junge Mutter habe ich mich oft als Versagerin gefühlt, weil ich den Eindruck hatte, dass andere dies alles bewältigen konnten, nur ich nicht. Einmal habe ich eine Freundin gefragt, wie sie es schafft, dass ihre Wohnung so sauber und ordentlich ist. Es stellte sich heraus, dass die Kinder an bestimmten Tagen bei der Oma sind, damit sie putzen kann. Das wollte ich für mich nicht so haben.

Damit möchte ich das nicht abwerten. Mit diesem Beispiel möchte ich aufzeigen, dass es wichtig ist, auch hinter den Vorhang zu schauen. Was ist mir wichtig? Was sind meine Prioritäten? Vielleicht wäre das eine Option? Im Alltag beobachte ich, dass wir die Lebensart und Lebensform anderer Frauen negativ bewerten. Die Vollzeitmutter hält die Karrierefrau für eine Rabenmutter, diese wiederum empfindet die Hausfrau als nicht emanzipiert – etwas zugespitzt dargestellt. Ich wünsche mir, dass jede Frau ihren Weg gehen kann und wir uns, so wie wir sind, akzeptieren und unterstützen. Denn es ist toll, wie facettenreich Frausein doch ist.
Jede muss ihren Weg finden und niemand ist perfekt!

EMPFEHLUNG (VIDEO):
SCHRÖDER, FLORIAN. FRAUEN VERSTEHEN IN 50 SEKUNDEN.

Aufbruch der Kinder

SCHULVERWALTERIN, K. A.

Mich hat das Gedicht von Conrad Ferdinand Meyer „Gesang des Meeres“ berührt, da meine Kinder fast gleichzeitig von zu Hause aufbrachen. Das Gedicht sprach mir aus dem Herzen. Der Aufbruch war richtig, wichtig und gut – trotzdem war die Situation emotional nicht einfach für mich. In diesen Worten fand ich meine Wünsche und Hoffnungen für meine Kinder passend formuliert und zu meiner eigenen biografischen Situation treffend beschrieben.

Der Gesang der Meereswolken,
meine Kinder, wandern gehen wollt ihr?
Fahret wohl! Auf Wiedersehen!
Eure wandellustigen Gestalten
Kann ich nicht in Mutterbanden halten.
Ihr langweilet euch auf meinen Wogen,
Dort die Erde hat euch angezogen:
Küsten, Klippen und des Leuchtturms Feuer!
Ziehet, Kinder! Geht auf Abenteuer!
Segelt, kühne Schiffer, in den Lüften!
Sucht die Gipfel! Ruhet über Klüften!
Brauet Stürme! Blitzet! Liefert Schlachten!
Traget glühenden Kampfes Purpurtrachten!
Rauscht im Regen! Murmelt in den Quellen!
Füllt die Brunnen! Rieselt in den Wellen!
Braust in Strömen durch die Lande
niederkommet, meine Kinder, kommet wieder!

In dem Gedicht „Gesang des Meeres“ wird aus Sicht des Meeres (Ich-Perspektive) die naturgegebene Entwicklung der Wolken, seiner Kinder, geschildert. Wolken entstehen aus dem Wasser und steigen dann auf, um davonzufliegen – eure wandellustigen Gestalten. Die Wolken (Kinder) wollen und müssen davonziehen, sich lösen. Das Meer versteht ihr Ansinnen und bestärkt sie mit der Aufforderung: „Ziehet, Kinder! Geht auf Abenteuer!“ Es wünscht ihnen Kühnheit und doch Ruhe, um über Klüfte zu segeln. Es spricht ihnen Mut zu, bestärkt sie zu kämpfen und mit Selbstbewusstsein für sich einzustehen: „Traget glühenden Kampfes Purpurtrachten!“ Nach Davonfliegen, Kühnheit, Abenteuer und sich Erproben kommt nun für die Wolke die Phase der Ruhe, Ordnung und neuer Aufgaben: „Füllt die Brunnen!“ Durch das Abregnen der Wolken kommen sie irgendwann wieder zum Meer zurück: „Kommet, meine Kinder, kommet wieder!“ Kommet wieder, um dann wieder aufzusteigen. Ein naturgegebener Kreislauf. Conrad Ferdinand Meyer vergleicht in diesem Gedicht den Kreislauf des Wassers mit dem Kreislauf der menschlichen Biografie.

QUELLE:
MEYER, CONRAD FERDINAND. GEDICHTE. LEIPZIG, 1882, S. 141.

Mein Familienglück

K. A.

Es war im Januar 2008, als ich dachte, ich wäre meinem Familienglück ganz nah. Ich war schwanger, mein damaliger Freund und ich bauten ein Nest für unsere kleine Familie. Bis zu dem Tag, als ich meinen Freund von einer Klassenfahrt abholte (er ist Lehrer) und merkte, dass irgendetwas anders war. So kam es, wie es kommen musste und ich fand heraus, dass er mich betrog. Ich versuchte, die Beziehung zu retten. Wir führten unzählige Gespräche, doch es passierte trotzdem: Er verließ mich drei Wochen vor der Geburt unserer Tochter. Es folgte eine Zeit voller Sorgen, Zukunftsängste, Not, Trauer, Enttäuschung, Durchhalten, überlegtem Handeln, neuer Hoffnung und Zuversicht.

Ich stand innerhalb weniger Wochen vor dem Scherbenhaufen meines Lebens. Ich sehe mich heute noch mit meiner Tochter kurz nach der Geburt sitzen und habe nicht begreifen können, was da gerade los ist. Wie sollte nun alles weitergehen?

Es ging weiter, dank meines großen Willens, es zu schaffen. Dank meiner Eltern, die uns uneingeschränkt beistanden, dank meiner Cousine und toller Freund*innen, die immer für mich da waren. Das gab mir schnell den Mut, nach vorn zu schauen. Ich traf Entscheidungen: Für meine Tochter und mich wollte ich leben, eigenständig bleiben, finanziell und räumlich.

Ein Jahr lang wohnten wir in meinem alten Kinderzimmer – bei meinen Eltern. In dieser Zeit baute ich mit meinem Vater eine Wohnung für uns, während sich meine Mutter um meine Tochter kümmerte. Ein Jahr später zogen wir in unsere Wohnung und ich fing an zu arbeiten. Ich entschied mich dazu, eine Psychotherapie zu machen. Ich wollte, dass ich in zwei bis drei Jahren wieder leben kann. Ich wollte wieder mit Mut durch das Leben gehen. Lernen, einem neuen Mann wieder zu vertrauen. Leben für das Leben, für meine Tochter und mich, für die Freude und das Lachen.

Ich las einen starken Satz, der mich sehr prägte: „Entscheide dich dazu, nicht länger Opfer deines Lebens zu sein!“ Und so begann ich zu leben. Ich ging aus, konnte das Leben wieder ein Stückchen mehr anlachen. Im Dezember 2011 lernte ich meinen Mann und seinen Sohn kennen. Und hier ist es: Mein Familienglück. Anders als geplant und so wunderbar wertvoll, dass ich es nie mehr hergeben würde.

Wir leben und lieben unsere Patchworkfamilie, mit allen Herausforderungen, die sie mit sich bringt. Seit 2013 habe ich begonnen, den lange von mir gehegten Wunsch nach einer beruflichen Veränderung in die Tat umzusetzen. Nach 20 Jahren in der öffentlichen Verwaltung arbeite ich seit einem Jahr als Heilpraktikerin für Psychotherapie.

So wünsche ich allen Frauen, die enttäuscht, verletzt oder betrogen wurden, die alleinerziehend sind oder waren, allen Menschen, die sich auf das Abenteuer Leben einlassen, dass sie den Mut haben, ihrem Herzen zu folgen.
Ich habe aus den Geschehnissen so viel über mich, über das Leben und die Liebe gelernt. Ich möchte all das nicht missen, denn ich bin überzeugt davon, dass ich durch diese Herausforderungen mein (Familien-)Glück finden konnte.

Ich freue mich, wenn meine Geschichte Frauen Mut macht. Mut, das Leben in die Hand zu nehmen. Mut, an die Liebe und das eigene Glück zu glauben. Mut, ihren eigenen Weg zu gehen. Mut, das Leben zu begrüßen, mit all den Dingen, die es im Gepäck hat. Mut, aufzustehen und die eigene Geschichte zu erzählen.

Ja zur Vollzeit-Mutter

MUTTER UND GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGERIN, 31

Ich wurde mit 23 Jahren Mutter und habe jetzt mit 31 Jahren drei Kinder. Seit vier Jahren bin ich durchgehend zu Hause und nicht erwerbstätig. Ich freue mich schon darauf, irgendwann meinen beruflichen Weg weiterzuverfolgen. Doch momentan genieße ich die Zeit mit meinen Kindern.

Ich möchte alle Frauen dazu aufmuntern, auf das eigene Empfinden zu hören! Als Vollzeit-Mutter (wie ich es lieber statt „Hausfrau“ nenne) wird man sofort als unemanzipiert und „von gestern“ abgeschrieben. Dabei ist es vor allem emanzipiert, wenn man seine Wünsche und Ansprüche durchsetzt. Die zweifache Belastung durch Familie und Beruf ist nicht automatisch gleichberechtigter!

EMPFEHLUNG:
BERLIN, KATJA. DIE TORTE DER WAHRHEIT – WOFÜR FRAUEN SICH RECHTFERTIGEN MÜSSEN.

Wie uns das Leben verändert

VORSTANDSMITGLIED, ANGEHÖRIGENBERATUNG, K. A.

Meine Eltern waren beide an einer Demenz erkrankt (1996 und 2008) und sind mittlerweile verstorben. Die Hilflosigkeit gegenüber der Krankheit, der veränderten Persönlichkeiten meiner Eltern und die Hürden der Bürokratie waren neben einem Vollzeitjob nicht leicht zu stemmen. Um das zu verarbeiten, begann ich, ein Demenztagebuch zu schreiben.

Immer dann, wenn ich das Gefühl hatte, dass Vorkommnisse strukturell-er, emotionaler oder irrsinniger Natur vorkamen, habe ich diese notiert.

ES GAB SITUATIONEN, IN DENEN ICH DACHTE, DAS GLAUBT DIR KEIN MENSCH, WAS HIER ABGEHT.

Einige Zeit nach dem Tod meiner Mutter habe ich die Aufzeichnungen hervorgeholt und sukzessiv überarbeitet. Mein Mann ermutigte mich dazu, meine Erfahrungen zu veröffentlichen. Also ging ich auf die Suche nach einem Verlag, doch alle „Großen“ lehnten ab. Mein Ziel war es nicht, gewinnbringend mein Buch zu veräußern, sondern eine Möglichkeit zu schaffen, andere Angehörige zu unterstützen. Abgestimmt auf das vorhandene Budget fand ich nach wochenlanger Suche einen kleinen Verlag, der mein Buch druckte und verlegte. Nach fünf Jahren hielt ich endlich mein eigenes Buch in den Händen.

Ich übernahm eine ehrenamtliche Tätigkeit im Pflegeheim, da die an Demenz erkrankten Menschen mich während der Sterbephase meiner Eltern dort getröstet hatten. Eigentlich hätte ich trösten sollen, doch diese Menschen hatten solch feine Antennen, dass sie meine Trauer spürten. Das bewog mich dazu, ihnen etwas von meiner Zeit zu geben.

Die Erfahrungen und die Menschen führten dazu, dass ich eine Selbsthilfegruppe gründete und einer Organisation ehrenamtlich beitrat. Ich halte Vorträge zur Erkrankung – mit Lesungen aus meinem Buch. Vor zehn Jahren konnte ich mir nicht vorstellen, einen Vortrag zu halten. Das Feedback ist sehr positiv. Meine Persönlichkeit hat sich positiv entwickelt – trotz schmerzlicher Erlebnisse – und ich bin dankbar für die Erfahrungen, an denen ich gewachsen bin. Es ist schön, Hilfestellung zu leisten.

Alleinerziehend: Karriere und Kind, geht das?

BERUFSTÄTIGE FRAU, 59

Als junge Mutter entschied ich mich bewusst für Beruf und Unabhängigkeit und zog mein Kind allein groß – mit Unterstützung der Oma und später einer Tagesmutter.

Ich kämpfte gegen das schlechte Gewissen, zu wenig Zeit für das Kind zu haben. Würde ich wirklich mehr mit dem Kind unternehmen, wäre ich zu Hause? Wären die schulischen Leistungen tatsächlich besser? Wäre ich zufriedener? Würde mir etwas fehlen?

Für mich bedeutete diese Entscheidung, dem gesellschaftlichen Druck standzuhalten und zu meinen Vorstellungen, Überzeugungen und Wünschen zu stehen. Die einen bezeichneten mich als karrieregeil, die anderen hatten Mitleid. Von denen füllte mir keiner den Kühlschrank, zog meine Tochter an, bezahlte Schulbücher oder erfüllte meine Wünsche. Im Zusammenhang mit der Trennung vom Partner litt ich längere Zeit an Angst- und Panikattacken. Trotzdem gab ich nicht auf. Heute blicke ich neben dem Familienleben auf 44 Berufsjahre zurück und würde mich wieder so entscheiden.

Wenn man bedenkt, was das Bürgerliche Gesetzbuch der Bundesrepublik Deutschland vorschrieb: Wollte eine Frau arbeiten, musste ihr Ehemann das erlauben. Erst 1977 wurde das Gesetz geändert. Bis 1. Juli 1958 hatte der Mann, wenn es ihm beliebte, den Anstellungsvertrag der Frau nach eigenem Ermessen und ohne deren Zustimmung fristlos kündigen können. Bis 1958 hatte der Ehemann auch das alleinige Bestimmungsrecht über Frau und Kinder inne. Erlaubte er seiner Frau zu arbeiten, verwaltete er ihren Lohn. Das änderte sich erst schrittweise. Ohne Zustimmung des Mannes durften Frauen kein eigenes Bankkonto eröffnen, noch bis 1962. Erst nach 1969 wurde eine verheiratete Frau als geschäftsfähig angesehen.

Ich entschied schon mit elf Jahren (im Jahr 1971), welchen Beruf ich ergreifen werde. Meine Tochter, heute 34, sagt, alles war gut, wie es war. Sie wuchs mit einer Freundin, der Tochter der Tagesmutter, auf und hatte ihr soziales Umfeld. So lernte sie, sich durchzusetzen und soziale Kompetenzen zu entwickeln. Ich bin sehr stolz auf sie.

Jetzt bald, noch ein paar wenige Jahre, dann gehe ich in Rente. Auch darauf freue ich mich, weniger fremdbestimmt zu sein und der Gesellschaft etwas zurückgeben zu können.

Annahmen über mein Kind

SALES MANAGERIN, 34

Beim Bettfertig-machen alberte mein Sohn jeden Abend wild herum. Er ließ sich kein bisschen auf mich ein. Die Vorbereitung für die Schlafenszeit dauerte ewig. Er provozierte mich und machte das Gegenteil von dem, was ich sagte. Ich sah in ihm einen Provokateur und behandelte ihn entsprechend. Alles Bitten, Drohen, Anflehen oder an sein Verständnis Appellieren und – wenn das Fass voll war – auch verzweifeltes Anschreien halfen nicht. Ich wusste nicht mehr weiter.

Ich wollte verstehen, was er will. Ich versuchte mehrere Abende, durch seine Albernheiten „hindurchzuschauen". Und da sah ich: Mein Timo, der vergeblich versuchte, mich, seine Mama, zum Lachen zu bringen. Es gibt ein Lied vom Sandmännchen „Ich wünsche mir, dass du lachst.", das wir beide kennen. Als ich ihm das Lied in dem Moment vorgesungen habe und mich auf seine Albernheiten eingelassen habe, strahlte er. Ich sah in seinen Augen, dass er sich sehr verstanden fühlte.

Timo hatte aus meinen Reaktionen abgeleitet: „Wenn Mama sagt, ich wäre ein provozierendes Kind, und mich so behandelt, dann muss das wahr sein: Ich glaube, ich bin ein provozierendes Kind. Wenn das so ist, dann muss ich mich einem provozierenden Kind ‚würdig' benehmen." Also provozierte er immer mehr.

Ich gestand mir ein, dass es in unserem Alltag wenig Raum für Albernheiten, ausgiebiges Lachen und Auf-dem-Boden-Wälzen gab. Das vermisste Timo. In dieser, einen ruhigen Minute, in der er mich für sich alleine hatte, forderte er das zurecht ein. Was er jedoch bekam, war Schimpfen, Warnen, Drohen, Hetzen. Ich schämte mich sehr. Ich hatte sein Verhalten falsch interpretiert.

„ALLES BITTEN, DROHEN, ANFLEHEN ODER AN SEIN VERSTÄNDNIS APPELLIEREN UND – WENN DAS FASS VOLL WAR – AUCH VERZWEIFELTES ANSCHREIEN HALFEN NICHT. ICH WUSSTE NICHT MEHR WEITER."

Ich war von seinen „bösen" Absichten ausgegangen und ich steckte ihn in die Schublade „anstrengendes Kind".

Im Allgemeinen merkte ich, dass ständige Konflikte mit meinen Kindern und die Unsicherheit durch die fehlenden Leitplanken eines eigenen Erziehungsstils der Grund waren, warum ich als Mutter abends so ausgelaugt war (und nicht aufgrund der vielen Arbeit im Haushalt oder des Jobs). Seitdem ich meinen Erziehungsstil gefunden habe, habe ich meine Energie zurückgewonnen – für mich, für meine Kinder und für meinen Job.

LINKEMPFEHLUNG:
WWW.ONLINE-ELTERNKURS.DE

MEIN LEBEN
UMGANG MIT UNPASSENDEN KOMMENTAREN

BILD: MATTHEW HENRY / BURST

Ihr Hemd gefällt mir heute aber auch sehr gut

ANGESTELLTE, 29

Wer kennt ihn nicht? Den als Kompliment gemeinten Spruch über das eigene Aussehen, dass man eine Besprechung aufwerte oder weswegen es sich für die männlichen Kollegen schon lohne, an dieser teilzunehmen. Mittlerweile meistere ich diese doofe Situation nicht mehr durch stilles Rotwerden oder Gekicher, sondern durch das Zurückgeben des „Kompliments“, zum Beispiel: „Vielen Dank, Sie sind heute aber auch eine besonders hübsche Erscheinung!“ Oder: „Ihr Hemd gefällt mir heute aber auch sehr gut!“ Natürlich ist das sarkastisch und sorgt für Verwirrung. Mir hilft es aber, aus der passiven Rolle herauszukommen.

Männlein Maier

INGENIEURIN, 55

Während meiner Schulzeit wurden wir Schülerinnen noch als „Fräulein“ angesprochen, obwohl bereits die Kampagne für die Anrede als „Frau“ lief. Während meiner Studienzeit wehrte ich mich gegen das „Fräulein“, biss aber bei einigen Männern in meiner Umgebung auf Granit. Nachdem ich mich einige Zeit über deren Unbelehrbarkeit geärgert hatte, ging ich zur Retourkutsche über. Jeden Mann, der mich als „Fräulein“ ansprach, den sprach ich als „Männlein“ an. Die Reaktionen waren unterschiedlich. Männlein Müller begann eine Diskussion über Frauenemanzipation und deren Zumutung für Männer. Männlein Schulze ereiferte sich über neue Moden, unsinnige Bezeichnungen und blieb hartnäckig bei „Fräulein“. Männlein Maier lachte sich

schlapp und sprach mich und andere junge Frauen fortan als „Frau“ an. Mit der Zeit nahmen die „Maiers“ zu, die „Schulzes“ und „Müllers“ sind nahezu ausgestorben.

Verniedlichung des Vornamens

ANGESTELLTE, 29

Plötzlich fing ein Kollege an, mich mit Spitznamen anzureden. Ich hatte von Anfang an ein komisches Gefühl dabei. Es hat eine Weile gedauert, bis mir klar wurde, dass die Verniedlichung meines Vornamens im Berufsalltag diskreditierend ist. Zum einen macht es mich kleiner, weil es eine Verniedlichung darstellt. Zum anderen macht es den Kollegen größer, er darf mich schließlich so nennen. Problematisch war, dass er mich konsequent nur noch in dieser Weise ansprach, vor allen anderen – auch vor unserem Chef – zu allseitiger Belustigung. Ich habe wiederholt versucht, ihn darauf hinzuweisen, dass es mir nicht gefällt, so genannt zu werden. Dies war jedoch vergeblich, wie seine Reaktion zeigte: „Ach komm, so schlimm ist das doch nicht. Ist doch nur nett gemeint. Mein Gott, was hast du denn?“

Daraufhin musste eine andere Lösung her. Ich hätte nie gedacht, dass sie so schnell Wirkung entfaltet, es hat jedoch erstaunlich gut funktioniert. Jedes Mal, nachdem mein Name wieder verunstaltet wurde, habe ich seinen Vornamen ebenso verniedlicht. Oft meint man, das ginge gar nicht so gut, aber auch wenn sich Vornamen nicht auf den ersten Blick für Spitznamen eignen, kann man immer noch ein „-lein“ beziehungsweise „-chen“ dranhängen. Dafür wurde ich anfänglich herzhaft ausgelacht, doch ich bin standhaft geblieben und habe ihn weiterhin so genannt. Nach maximal drei Tagen war die Sache erledigt und ich werde seitdem wieder mit meinem normalen Vornamen angesprochen.

Wie bitte?

PR-MITARBEITERIN, 30

Ich bin nicht gut im Umgang mit Sprüchen. Meistens stehe ich sprachlos da und fühle mich hilflos. Ich weiß nicht, wie ich reagieren soll, und werde entweder still oder patzig. Mit keinem von beidem bin ich zufrieden. Stunden später fällt mir dann zu Hause eine knallige passende Antwort ein. Im „Lila Podcast" (Empfehlung: Toller feministischer Podcast von Katrin Rönicke, Babara Streidl und Susanne Klingner) hörte ich neulich einen Tipp, der mir gefällt und den ich weitergeben möchte. Nachdem ein blöder Spruch gefallen ist, frage dein Gegenüber: „Wie bitte?" oder „Warum?" oder „Können Sie das bitte wiederholen?" Das ändert auf jeden Fall die Ebene des Gesprächs und die Person fühlt sich gezwungen, sich noch einmal zu erklären.

PROBIERE ES AUS!

AUDIOEMPFEHLUNG:
WWW.LILA-PODCAST.DE/

Stehe für dich ein

UNTERNEHMENSBERATERIN, 31

Im Alter von 21 Jahren saß ich vor Weihnachten um ca. 21 Uhr im Zug auf dem Weg vom Studienort zu meinen Eltern. Auf dem Schoß hatte ich meinen Laptop, auf dem ich die Bilder von meinem Freund und mir aus unserer gemeinsamen Zeit in den USA sortierte. Neben mir und auf den beiden

Plätzen gegenüber saßen drei Männer zwischen ca. 30 und 45 Jahren. Sie waren Arbeitskollegen und auf dem Rückweg von ihrer Weihnachtsfeier. Leicht angeheitert unterhielten sie sich direkt und indirekt im vollen Zugwagen über mich: „Oh, schaut mal, sie hat einen Laptop." Oder: „Was hat sie denn da für schöne Bilder." Die Herren lehnten sich auch herüber, um die Bilder direkt sehen zu können. Weiter ging es mit der Frage, wie ich den Jüngsten von ihnen finden würde und anderen Kommentaren, die für mich belästigend waren.

Viele andere Personen im Zugabteil bekamen die eher einseitig geführte Konversation mit, aber keine*r mischte sich ein. Also dachte ich, ich habe jetzt die Wahl zwischen Aufstehen und einem Waggonwechsel (wie ich es zwei Jahre zuvor gemacht hatte, als sich ein Mann im Zug, als ich die Augen zuhatte, einen von der Palme gewedelt hat und mich dabei ansah, was ich erst merkte, als ich die Augen wieder öffnete; sonst war damals niemand im Zugwagen und ich bin dann abgehauen) oder sitzen bleiben und wehren.

Ich entschied mich, zu bleiben. Es vergingen fünf Haltestellen bis mir die erleuchtende Idee kam. In der nächsten Kommentarpause der Herren fragte ich laut und bestimmt, sodass es auch andere hören konnten: „Wie heißen Sie denn mit Nachnamen?" (Die Vornamen kannte ich aus ihrer Unterhaltung.) Danach waren sie ruhig.

Für mich fühlte es sich wie der größte Triumph an. In meinem Auto vom Bahnhof bis zu meinen Eltern jubelte ich laut und feierte diesen Sieg so richtig für mich!

Mein Leben: Afromäßigösterreichisch

INFLUENCERIN, 25

Als Black Woman of Color (kurz BWoC) passiert es mir, dass fremde Personen in einem Gespräch mit mir verwundert Aussagen tätigen wie: „Du sprichst aber gut deutsch!?“ oder „Als eine Schwarze hast du es echt weit gebracht!“ und im Zuge dessen noch die Frage: „Woher kommst du eigentlich?“

Warum sollte ich nicht gut deutsch sprechen können? Solche Äußerungen begleiten generell People of Color (kurz PoC) ihr Leben lang. PoC müssen sich rechtfertigen und Informationen von sich preisgeben (z. B. „Ja, ich kann gut Deutsch sprechen. Ich bin hier geboren.“), die niemanden etwas angehen. So auch bei der Frage „Woher kommst du?“ Weil sich einige Menschen mit der Antwort („Ich komme aus Österreich!“) nicht zufriedengeben können, wird nochmals nachgehakt: „Nein, ich meine, woher kommst du wirklich?“ Wieder sollen Angaben gemacht werden (z. B. „Ich bin hier geboren, aber meine Eltern sind aus …“), die niemanden etwas angehen.

An Non-PoC: Es ist kein Angriff. Es mag sein, dass rein aus Interesse bestimmte Fragen gestellt und Aussagen getätigt werden. Der Mensch ist ein wissbegieriges Lebewesen.

ABER DIESE ANMERKUNGEN DRÄNGEN VIELE POC UND ANDERE MENSCHEN MIT EINEM MIGRATIONS-HINTERGRUND DAZU, SICH IMMER WIEDER ZU RECHTFERTIGEN. EIN WESENTLICHER PUNKT: DIE ANDERE PERSON WIRD SO AUF IHRE HAUTFARBE ODER HERKUNFT REDUZIERT.

Bei fremden Menschen sollte man / frau dies lieber sein lassen. Kennt man / frau die Person länger und es besteht eine Vertrauensbasis, dann finde ich persönliche Fragen, wie zum Beispiel über die Deutschkenntnisse, angemessen.

An BPoC: Traue dich ruhig, zu sagen, dass es unangenehm ist (sofern du dies empfindest). Aggressionen bringen uns nicht weiter (davon bekommt man / frau nur graue Haare). Bleibe cool und sage, was du in dem Moment empfindest. Klar befindet sich eine*r oft in einer Art „Schockstarre“ und es schießt einem die Standardantwort aus dem Mund: „Ja, ich bin hier geboren.“ oder „Ja, ich lebe schon seit x Jahren in Österreich.“ Aber je bewusster man / frau sich dessen ist, desto besser kann man / frau antworten: „Ja klar! Wieso sollte ich das nicht können?“ Oder: „Wäre schon blöd / seltsam, wenn ein*e Österreicher*in nicht Deutsch sprechen könnte.“ Du kannst damit rechnen, dass die Person auf deine Antwort seltsam reagieren könnte.
Dann gib nochmals zu verstehen, dass es kein Angriff ist.

Wir sind alle nur Menschen und müssen noch einiges im Umgang miteinander lernen.

xxx und bleibe afromäßig österreichisch!

BUCHEMPFEHLUNG:
HASTERS, ALICE. WAS WEISSE MENSCHEN NICHT ÜBER RASSISMUS HÖREN WOLLEN, ABER WISSEN SOLLTEN.

MEIN LEBEN

MUTMACHER*INNEN

BILD: BECCA TAPERT / UNSPLASH

Just do it

RESEARCH ASSISTANT, K. A.

Just do it! I am not trying to steal this motto from Nike, nor to suggest you should practice more exercise (although I am sure that would help the physical and mental wellbeing of anyone).

If I have learned something, throughout school, university, PhD and life in general so far, it is that we should just try, and fail, and try again. I considered myself a perfectionist for quite a while in the past, and I used to be proud of it, until I realized it was a brake rather than an accelerator for my progress. I am still scared every single time I have to do something which is new to me, but I do not want the fear of failure to stop me from trying new things and giving a go to experiences which could enrich me.

Among women, I am sure I am not the only one who slows down when the fear of failure pops up in my mind. But you know what? Who cares! We shouldn't ever be ashamed for having tried something. Nobody succeeds at the first attempt, if not for luck, which anyway doesn't make that single success repeatable.

So, girls, women, sisters: Just do it!

Freunde fürs Leben?

WEBDESIGNERIN, 25

Beziehungen sind in meinem Leben unglaublich wichtig. Ich bin mit 19 von zu Hause ausgezogen, seitdem habe ich nie näher als 400 Kilometer an meiner Heimatstadt gewohnt. Entsprechend selten sehe ich meine Familie. Meine Liebesbeziehungen waren und sind oft intensiv, aber kurz. Die stabilste und wichtigste Säule in meinem Leben sind Freundschaften. Ohne Freundinnen und Freunde wären Heim- und Fernweh, Liebeskummer, Stress im Job, Zukunftsängste oder auch Langeweile unerträglich.

Ich habe die richtigen Freund*innen für jede Lebenslage: Nicht alle Freund*innen von mir teilen die gleichen Hobbys und das ist großartig – egal, ob ich zum Sport oder Essen gehe, einen lockeren Kaffeeplausch brauche oder ein tiefes Gespräch über den Sinn des Lebens – ich weiß, wer mir in welcher Lebenslage guttut.

Manchmal lebt man sich auseinander und das ist okay: Nicht jede Kindergartenfreundschaft überlebt bis ins Erwachsenenalter. Natürlich ist es schade, wenn man sich nach vielen gemeinsamen Jahren plötzlich nichts mehr zu sagen hat. Manchmal kann eine Funkstille die Beziehung wiederbeleben. Ich versuche zuzuhören und Vertrauen aufzubauen: Aus so manch lockerer Bekanntschaft ist durch eine aufmerksame Frage und geduldiges Zuhören eine tiefe Verbundenheit entstanden. Gemeinsamkeiten sind es wert, verfolgt zu werden. Wenn man nach einer gemeinsamen Runde Sport stundenlang an der Haltestelle steht, weil man sich gerade so gut unterhält, ist das unfassbar großartig!

Depression ist eine Krankheit – und *heilbar*

QUALITÄTSMANAGERIN, 53

Ich bin eine positive und lebensbejahende Frau. Eine, die sich vieles erkämpft, erarbeitet und an sich gearbeitet hat. Selbstreflektiert und kommunikativ. So eine wird doch nicht depressiv? Weg mit dem Mythos der Wechseljahre – ein Frauenleben ist keine Krankheit. Depressionen können Männer und Frauen treffen, Junge und Alte, Etablierte und Nicht-Etablierte. Fakt ist: Depression ist eine Krankheit mit einem gestörten Hirnstoffwechsel, den man gut behandeln kann. Eine psychologische Begleitung kann hilfreich sein.

Wenn frau sich schlecht fühlt und verunsichert ist, darf sie an Depression denken und sich ärztlichen Rat holen. Zum Beispiel an der frei zugänglichen Ambulanz einer Uniklinik. Dort sind hilfsbereite, erfahrene und diagnostisch geschulte Ärzte, die unsere Beschwerden richtig einordnen können.

Ich erobere mir meinen Platz im Leben zurück. Ich bin wieder voll berufstätig und kann mein dazugewonnenes Wissen über menschliches Verhalten jeden Tag anwenden. Ich greife noch auf medikamentöse Unterstützung zurück. Ich wünsche, dass die Depression nicht weiter unnötig tabuisiert wird. Es ist eine behandelbare Krankheit. Geduld und Respekt von außen helfen weiter. Es geht mir gut.

Erfülle dir ein paar *Träume*

STUDIENRÄTIN, 65

Es gab eine Zeit, als ich mich das erste Mal auf meine Kraft als Frau besann.

Ich wollte immer ein Haus besitzen und hatte romantische Vorstellungen von meiner Zukunft als Ehefrau und Mutter. Mein Mann wollte zu keiner Zeit – kein Haus, kein Kind und keine Ehe. Unverbindlich schöne Tage ohne Verantwortung – das war sein Angebot. Ich trennte mich! Klar! Und es war ein erlebnisreiches Jahr – bis er unter Tränen und Kniefall um meine Rückkehr bat und alles versprach, was ich als Lebenstraum hatte.

Nichts wurde eingelöst, bis ich nach zwei Jahren schwanger wurde – selbstbestimmt! Mein Beruf machte mir viel Freude, ich war verbeamtet und konnte meine Zeit einteilen. Mein Sohn war mein ganzes Glück, aber wir wohnten immer noch in einer Zwei-Zimmer-Wohnung ohne Balkon. Ein Garten war mein Traum!

Ein guter Kollege baute ein Haus und erzählte mir öfter, wie er die Planung und die Finanzierung angeht – und irgendwann machte es Klick bei mir. Ich verdiente genauso viel wie er und habe einen Bauplatz am Stadtrand von meinen Eltern geschenkt bekommen. Warum sollte ich das nicht auch können? Allein!

So begann ich mit der Planung – berufstätig und mit einem einjährigen Kind! Mindestens drei Kostenvoranschläge bei drei Firmen holte ich ein (wichtig),

voraus gingen viele Verhandlungsstunden. Der Bauträger, für den ich mich entschied, bestätigte, dass er noch nie so heruntergehandelt worden war. Ich hatte mir von ihm einen vereidigten Sachverständigen nach dem Rohbau und nach Fertigstellung bezahlen lassen. Als absolute Laie war das für mich unabdingbar. Die Finanzierung ließ ich mir von einem Finanzberater machen, der keiner Bank verpflichtet war.

Ich baute ein Zweifamilienhaus – nicht sehr groß – aber für mich genau passend. Da ich alles allein gestemmt hatte, jede Fliese, Armatur und Fenstergröße selbst ausgesucht hatte, wollte ich einen Ehevertrag.

Vor 15 Jahren habe ich mich von meinem Mann einvernehmlich getrennt. Ich konnte mein schönes Haus behalten, wohne im Grünen und freue mich täglich über meinen Mut, ein Kind bekommen und ein Haus allein gebaut zu haben.

Denk an deinen Lebensabend!!! Viele Freundinnen sind jetzt arm dran, weil sie nicht vorgesorgt haben. Ich bekomme meine Pension, eine gute Miete und mein Mieter ist ein tüchtiger Handwerker (habe ich so ausgesucht), der immer hilft und meinen Rasen mäht. Sei mutig und erfülle dir ein paar Träume!

Saunabesuch mit Folgen

ENTWICKLUNGSKONSTRUKTEURIN, 34

Jahrelang habe ich andere Frauen belächelt, die nur an Damentagen in die Sauna gehen. Leider musste ich vor einigen Monaten feststellen, dass die Sorge meiner Freundinnen begründet war.

An einem Samstag ging ich tagsüber allein in eine Therme. Bei einem Saunagang war die Sauna gut besucht. Ich wählte eine obere Bank und setzte mich mit angezogenen Beinen auf mein Handtuch. Nach einiger Zeit betrat ein Mann die Sauna, breitete seine zwei Saunahandtücher aus und belegte die Liege zu meinen Füßen mit dem Kopf direkt unter mir. Es war mir zwar unangenehm, doch dachte ich mir nichts dabei und schaute aus dem Fenster. Alle außer uns verließen die Sauna und wenig später musste ich feststellen, dass der Mann auf einmal anfing zu stöhnen. Von dem Geräusch irritiert schaute ich zu ihm und sah, dass er sein inzwischen geschwollenes Glied massierte. Verstört verließ ich über den Umweg der oberen Bank die Sauna, woraufhin er mir ein „Sorry“ zurief.

Da ich keine Ruhe mehr fand, sprach ich eine Angestellte der Saunalandschaft an. Diese kontaktierte daraufhin eine Kollegin und fragte mich, ob ich den Mann identifizieren könne und zu einer Konfrontation bereit sei. Schnell fanden wir die Person im Wärmeliegenhaus. Leider lief das Gespräch sehr mies ab und ging mit erfundenen Anschuldigungen seinerseits einher. Er behauptete, ich hätte ihn herausgefordert und mit weit geöffneten Beinen angestachelt.

Nach den Beleidigungen und Verleumdungen entschied ich mich tatsächlich für eine Anzeige. Der Polizist forderte mich auf, vom Geschehenen zu berichten. Dies fiel mir in Anwesenheit des Täters schwer, insbesondere da ich wusste, welche Anschuldigungen er anbringen würde. Allerdings brachte er seine Geschichte vor der Polizei viel stotternder zur Sprache als noch vor der Saunamitarbeiterin. Bei der Aufnahme der Personalien beteuerte der Polizist, es sei doch alles nicht so schlimm (was für ein Feingefühl!). Als ich meinte, dass neben der Belästigung die verbale Beleidigung mir zusetzen würde, bekam ich eine Zurechtweisung: Ich hätte davon zuvor nichts berichtet und müsse alles zu Protokoll geben und nicht nur Teile der Geschichte. Einige Wochen später wurde ich dann zur Polizei eingeladen, um meine Anzeige nochmals zu Protokoll zu geben.

Ein halbes Jahr danach kam die Zeugeneinladung zum Gerichtstermin. Ich musste den Vorfall noch einmal genau schildern und bekam anschließend vom Staatsanwalt und der Richterin einige Fragen gestellt. Der Angeklagte hätte zwar die Chance gehabt, Fragen zu stellen, schaffte es aber nicht, diese zu formulieren, und vergriff sich mehrfach vor der Richterin in der Wortwahl.

Ergebnis: Er wurde zu 60 Tagessätzen verurteilt und bekam lebenslange Saunasperre für diese Therme. Ein kleiner Erfolg, wobei ich noch einige Zeit brauchen werde, bis ich wieder unbefangen in die Sauna gehe. Und eines wird bleiben: Auf solche unangenehmen Situationen reagiere ich in Zukunft früher und rufe mir in Erinnerung, dass es wichtig ist, solche Menschen zur Rede zu stellen und für eine gerechte Bestrafung zu kämpfen – auch um andere Frauen davor zu schützen.

Silvester mal anders

SOZIALPÄDAGOGIN UND KUNSTTHERAPEUTIN, 51

Ich habe immer gedacht, dass es sehr traurig sein muss, Silvester allein zu feiern. Vor einiger Zeit habe ich aber genau das für mich entdeckt. Zwischen den Jahren halte ich Rückschau und frage mich, was ich im neuen Jahr in Angriff nehmen möchte. Für mich ist das eine ruhige Zeit. Vor drei Jahren habe ich angefangen, mir 13 Wünsche für das kommende Jahr aufzuschreiben. Ich schreibe sie in Dankesform, so als seien sie schon in Erfüllung gegangen. An den zwölf Rauhnächten gehe ich abends auf den Balkon und verbrenne einen Zettel. Um den dreizehnten Wunsch, der übrig bleibt, muss ich mich im folgenden Jahr selbst kümmern. In diese besinnliche Zeit fällt also Silvester. Für mich passt das gar nicht, da mir dann nicht nach Feiern und laut sein

zumute ist. Stattdessen koche ich mir etwas Leckeres. In einem Jahr habe ich eine lange „Sex and the City“-Nacht gemacht und hatte viel Spaß. Um null Uhr gehe ich auf meinen Balkon und hebe das Glas und sehe mir das tolle Feuerwerk an. Ich fühle mich erfüllt und freue mich, dass ich auf meinen Bauch höre und mir nicht eine Party antue, auf die ich keine Lust habe. Ich habe die Freiheit, das zu tun, wonach mir ist, und das genieße ich sehr.

Melde dich, wenn du etwas brauchst

PROJEKTLEITERIN, 35

Immer wieder kommt es vor, dass ich vor einer Aufgabe – wie Wohnungs- und Jobsuche – stehe, die zunächst sehr groß wirkt. Dabei ist mir aufgefallen, dass das „darüber reden“ nicht nur dazu führt, dass man Gedanken los wird, sondern tatsächlich zu einer einfachen Lösung führen kann. Ich bekam plötzlich eine tolle Wohnung angeboten oder es ergab sich eine neue Jobchance.

Daraus habe ich für mich gelernt:

NUTZE DEIN NETZWERK, ERZÄHLE, WAS DU BRAUCHST UND HABE VERTRAUEN IN EINE LÖSUNG.

Sicherlich funktioniert auch ein anonymer Aufruf über eine Verteilerliste mit etwas Glück. Mehr Erfolg bringt aus meiner Erfahrung aber der persönliche Kontakt über Freund*innen, Kolleg*innen, Nachbar*innen etc.

Es versteht sich von selbst, dass ein starkes Netzwerk nur funktioniert, wenn jede*r sich einbringt – also auch genau zuhören, was andere suchen.

Ich mit mir unterwegs

ARCHIVARIN, 30

Vor etwa fünf Jahren entdeckte ich meine Liebe zum Reisen. Jahrelang hatte ich immer wieder mit dem Gedanken gespielt, aber es gab viele Ausreden. Vor allem fehlende Reisepartner*innen waren das Problem.

Zu der Zeit hatte ich Liebeskummer und der gab mir den Antrieb, den ich brauchte. London war das Ziel der Wahl. Sicher nicht sonderlich exotisch, aber es fühlte sich an wie die große weite Welt. Die Buchung war kein Problem, aber je näher der Abreisetag rückte, desto nervöser wurde ich. Banale Dinge machten mir Angst. Finde ich mich zurecht? Reicht mein Englisch? Was denken die Leute? Und vor allem: Wirst du dich nicht einsam fühlen? Kurz vor dem Abflug wollte ich alles absagen.

Dann, der erste Schritt aus der Tür. Es folgten die nächsten Schritte. Auf einmal war es nicht mehr dieser Riesenklotz „Reise“, der vor mir stand, sondern es waren einfach viele kleine Schritte, die ich einzeln gut bewältigen konnte. Was soll ich sagen? London war himmlisch. Ich konnte tun und lassen, was ich wollte, wann und wie ich wollte. Sightseeing, shopping, bummeln, verlaufen, wieder zurückfinden, Musicals (jeden Abend ein Neues, da bin ich gnadenlos), nachts Straßenkünstler auf dem Piccadilly Circus und die Queen fuhr leibhaftig an mir vorbei!

Ein Moment wird mir immer besonders im Gedächtnis bleiben. Eigentlich war es von außen betrachtet nichts Großes, aber als ich in einem roten Doppeldeckerbus an einem herrlichen Sommertag über die Tower Bridge fuhr, wurde ich völlig von einem Gefühl von Stolz und Zufriedenheit überwältigt. In diesem Moment lag mir die Welt zu Füßen. Ich hatte es geschafft. Ganz allein. Seitdem habe ich ungefähr zehn Länder bereist, auch weite Ziele wie China und Japan standen auf der Liste. Zwei Reisen habe ich mit einer Reisegruppe,

eine mit einem Freund unternommen. Am intensivsten ist die Erfahrung, wenn man sich die Welt selbst erobert. Ich hätte nie geglaubt, wie schnell man ins Gespräch kommt, wenn man nicht auf seine Begleiter*innen fixiert ist.

Anfangs, als ich mir meiner Sache noch nicht sicher war, hörte ich immer wieder Sprüche wie „Ach, du reist allein? Das ist schade, dass keine*r mitkommt.“ und „Na ja, ich wünsch dir trotzdem viel Spaß!“. Nach und nach wurde ich sicherer und das nahmen die anderen wahr. Seitdem ist der Grundtenor „Ich finde es klasse, dass du dich das traust!“.

Gestärkt in die Zukunft

VERWALTUNGSANGESTELLTE, 35

Wann es genau begann, ist schwer zu sagen. Bereits in der Kindheit hatte ich stets gelernt, mich anzupassen und es anderen recht zu machen. Selbstbewusstsein war nicht vorhanden und damit meine ich es wortwörtlich: Sich selbst bewusst sein. Ich funktionierte. Niemand bemerkte, dass dieses Mädchen Sprachprobleme hatte.

Meine Eltern waren zufrieden mit mir, denn ich machte es ihnen leicht. Ich kümmerte mich um meine jüngere Schwester, um meine Mutter zu entlasten, bekam aber selbst nie Aufmerksamkeit. Keiner hörte mir zu, keiner nahm mich in den Arm. Keiner sagte: „Das ist toll, wie du das alles machst.“ Ich dachte, wenn ich mich mehr anstrenge, dann erkennen es meine Eltern und zeigen mir, dass sie stolz auf mich sind.

Ich hatte die Mittlere Reife erworben und eine Ausbildung absolviert. Dann fiel das ganze Kartenhaus in sich zusammen. Ich war Anfang 20, um mich hatten alle Spaß und genossen das Leben in vollen Zügen. Aber ich, ich war am Ende. Mir war dauernd schlecht. Ich aß nichts mehr. Ich konnte kaum etwas trinken. Ich fühlte mich erschöpft. Ich konnte das sonnige Wetter nicht ertragen. Ich hatte keine Freude mehr im Leben.

Ich ärgerte mich über mich selbst. „Warum kannst du dich nicht zusammenreißen? Was ist mit dir los, verdammt!“ Ich fing an zu arbeiten und schleppte mich jeden Tag hin. „Funktioniere endlich wieder!“, sagte ich mir, aber es wurde schlimmer. Ich konnte nicht mehr schlafen! Der Arzt konnte nichts finden. Am Ende kündigte ich meine Arbeitsstelle und begab mich in eine psychiatrische Klinik. Ich war nervös und ständig unter Strom, schämte mich für mein Versagen. „Wo bin ich bloß gelandet? Was denken jetzt meine Eltern, meine Verwandten und Bekannten über mich?“

Die Klinik war der erste Schritt zur Besserung. Denn es ging um mich. Es gab Psycholog*innen und Sozialarbeiter*innen, die wissen wollten, wie ich mich fühlte, was passiert ist und warum es mir nicht gut geht. Es vergingen viele Jahre, in denen ich nur aushilfsweise arbeiten konnte und mich viel mit mir selbst beschäftigte. Ich habe Psychotherapien gemacht und lernte viel über mich kennen.

Irgendwann kam ein Punkt in meinem Leben, da spürte ich: Jetzt ist es gut, es kann weitergehen! Ich war Ende 20 und begann eine Maßnahme für psychisch erkrankte Menschen zur Wiedereingliederung auf den Arbeitsmarkt. Nach dieser Maßnahme fühlte ich mich gestärkt und konnte wieder Glück spüren. Seitdem arbeite ich als Verwaltungsangestellte.

Jetzt bin ich 35, verheiratet und Mutter eines Sohnes. Wenn ich mir vorstelle, wie das erste Drittel meines Lebens verlaufen ist, ist dies für mich ein Wunder. Ich kann mein Glück kaum fassen.

Nach den Wechseljahren – glückliche Menopause

FRAU, 56

Ich habe meine Tochter bekommen, als ich 36 Jahre alt war. Zeitgleich mit der schwierigsten Phase der Pubertät meiner Tochter begannen meine Wechseljahre. Meine Tochter und ich waren uns sehr ähnlich in unseren hormonell geprägten Höhen und Tiefen. Auch in meiner Beziehung und beruflich kriselte es sehr zu der Zeit und ich hatte das Gefühl, mich selbst verloren zu haben.

Heute bin ich in der Menopause und liebe es. Mein Gefühl für mich, meinen Körper und mein Frausein hat sich seitdem vollkommen gewandelt. Ich war nie vorher in meinem Leben so ausgeglichen und sexuell so selbstbewusst, experimentierfreudig und aktiv wie heute. Mit der Menopause und dem Entlassen meiner Tochter in ihr Leben ist eine Energie in mir frei geworden, die herrlich ist.

Wenn du spürst, dass du es tun musst

DOKTORANDIN, 31

Mit 14 war ich mit meinen Eltern das erste Mal in Indien. Ich sah Menschen, die so mager waren, dass man die Rippen sehen konnte. Kinder, die um Essen bettelten, Männer, die ein Mehrfaches ihres Körpergewichtes für ein paar Rupien hinter sich herzogen. Kinder, die sich giftigen Gasen auf Müllkippen aussetzten, um Plastikflaschen zu sammeln und diese weiterzuverkaufen. Ich fühlte mich hilflos: Allen etwas Geld geben – das ging nicht!

Im Studium war ich ehrenamtlich aktiv, doch ich wollte mehr geben. Gemeinsam mit einer Freundin wollte ich an einem Entwicklungshilfeprojekt in Mumbai teilnehmen. Der Plan war, dort im Krankenhaus tätig zu sein. Meine Freundin sprang ab. Ich beschloss, die Reise allein anzutreten. Daraufhin erfuhr ich viel Widerstand meines Umfelds: Viel zu gefährlich sei das, insbesondere für eine Frau. Das Flugticket buchte ich trotzdem. Als mein Vater mich zum Bahnhof brachte, gestand er mir, dass er Angst um mich hatte. So viel war mir eingeredet worden, dass ich einen Brief schrieb, mit meinen Wünschen für nach meinem Tod.

Am Flughafen in Mumbai wurde ich erst nach über einer Stunde abgeholt. Die kommenden Wochen konnte ich in dem Entwicklungshilfeprojekt viel Lebensfreude spüren. Die Kinder und Erwachsenen dort waren zuversichtlich, dass alles gut werden würde. Sie tanzten und sangen Lieder, sprangen herum und lachten, hatten keine Berührungsängste, kamen mit wenig Besitz und kaum Privatsphäre aus.

Im Anschluss an meinen Einsatz bereiste ich weitere indische Städte. Wenn ich umherging, trug ich einen Sari oder Punjabi, um zu zeigen, dass ich nicht neu in Indien war. Zu meinen zuvor gebuchten Unterkünften ließ ich mich jeweils von der Unterkunft abholen, stieg nie in ein Auto mit einem Unbekannten, lernte ein paar Brocken Hindi. Das einzig „Schlimme“, das mir in dieser Zeit passierte, war, dass ich dem Taxifahrer eines Hotels mehr Geld zahlen sollte, weil er die Klimaanlage angemacht hatte. Nach etwas Hin und Her kam ich zum zuvor vereinbarten Preis davon.

Indien hat mich sehr geprägt. Ich versuche, dankbarer zu sein für das, was ich an Sicherheiten habe, für das, was ich besitze. Ich versuche, mich an kleinen Dingen zu erfreuen – zu tanzen und zu singen, ohne zu überlegen, was die anderen denken.

Manchmal, wenn ich an mir zweifle, denke ich: Die Indienreise habe ich allein geschafft!

Glück ist keine Frage der Optik

UNTERNEHMERIN, 46

Ich war seit meiner Pubertät übergewichtig. Mal mehr, mal weniger erfolgreich im Abnehmen, aber nie dauerhaft schlank. Ich fand mich immer okay, so wie ich bin. Ich haderte nicht mit meinem Gewicht, auch wenn das stetig nach oben ging.

Ich war und bin ein zufriedener und glücklicher Mensch, der in seinen Hobbys und im Job Berufung fand. Ich habe mein Gewicht und mein Aussehen nie zu einem Thema gemacht. Natürlich, wenn ein Kleidungsstück nicht mehr passte oder ein Blind Date in die Hose ging, war ich frustriert und das Gewicht schuld.

Schließlich entschied ich mich, abzunehmen. Ausschlaggebend für den Schritt waren gesundheitliche Probleme und Einschränkungen durch Diabetes und Arthrose. Eine bariatrische Operation war die letzte Option. Dabei wurde ich ein Jahr lang medizinisch begleitet. Jetzt, nach einem knappen Jahr, bin ich normalgewichtig und alles ist wie immer.

Ich bin genauso gut drauf. Sehe mich mit den gleichen Augen an. Fühle noch mit dem gleichen Herzen. Ich finde doofe Männer immer noch doof. Ich habe mal gute Tage, mal habe ich schlechte Tage. Mal bin ich glücklich, mal bin ich traurig. Das ist auch gut so.

Folgendes habe ich dabei gelernt:

1. Pfeife auf Zahlen und Maße! Es ist egal, wie du aussiehst und welche Konfektionsgröße du hast. Iss Torte, solange es geht. Das Gewicht ist überhaupt nicht wichtig für das, was man Glück nennt. Wenn du dich unwohl fühlst, dann frage dich, ob die Defizite nicht woanders liegen könnten. Nimm dich in den Arm! Jeden Tag!

2. „Wenn ich erst einmal schlank bin, dann …“ funktioniert nicht! Entweder du machst es oder nicht. Unabhängig vom Gewicht. Wenn man abgenommen hat, kommt einem das große Glück nicht zugeflogen. Das große Glück trägst du in dir. Greife es dir!

3. „Jetzt, da du abgenommen hast, musst du glücklich sein.“ Hä? Als ich den Satz von einer entfernten Bekannten gehört habe, konnte ich es nicht glauben. Ignoriere Menschen, die dafür sorgen, dass du dich klein und unbedeutend fühlst. Lasse dir von niemandem einreden, wie du zu sein hast. Weder dick noch dünn. Weder glücklich noch traurig. Du allein hast einen Anspruch auf dein persönliches Lebensgefühl!

4. Das Wichtigste überhaupt: Glück, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Charme, Intelligenz, Charakterstärke, Herzlichkeit, Menschlichkeit, Empathie, Liebe, Erfolg usw. sind niemals eine Frage des Gewichts und des Aussehens!

SCHAUE AUF DICH UND ANDERE MIT DEM HERZEN UND NICHT MIT DEN AUGEN. SEI WIE DU BIST. ES GIBT ZU VIELE KOPIEN UND ZU WENIGE ORIGINALE!

»Nichts ändert sich an diesen Herzensdingen, wenn man sich äußerlich verändert.«

Das Leben in die eigenen Hände nehmen

DIPLOM-INGENIEURIN FÜR VERMESSUNGSWESEN, 51

Ich bin 51 Jahre alt, in der sogenannten „Mitte des Lebens“. Ich empfinde diese Zeit als äußerst beglückend. Ich habe eine intakte Familie, stehe finanziell auf sicherem Boden. Mein Privatleben ist abwechslungsreich und mit lieben, inspirierenden Menschen gefüllt und ich habe einen Beruf, der mir jeden Tag wieder Spaß macht.

Hört sich altbacken an, oder? Tatsächlich habe ich das Gefühl, meine innere Mitte gefunden zu haben. Ich kann das Leben in seiner Vielfalt genießen und von den Erfahrungen profitieren, die ich die letzten Jahrzehnte gemacht habe. Ich finde zunehmend meinen Weg und nehme meine Bedürfnisse wichtig. Das war eine Herausforderung und ist es noch heute – jeden Tag.

Eine schwierige Zeit mit vielen Tränen und Bauchweh – aber gleichzeitig auch die beste Zeit meines Lebens!

Die Gesellschaft hat mich geprägt mit der Meinung, wie frau zu sein hat – verheiratet, Kinder, akkurater Haushalt, gute Außenwirkung. Als Teenager hatte ich von Feminismus nichts gehört, obwohl es in vollem Gange war. Auch zu Hause war das nie ein Thema.

Ich war eine sehr schüchterne Jugendliche mit wenig Selbstbewusstsein. Ich entschied mich für ein Freiwilliges

Soziales Jahr. Das hieß: Auszug, alles Vertraute aufgeben, nicht wissen, was mich erwartet. Eine schwierige Zeit mit vielen Tränen und Bauchweh – aber gleichzeitig auch die beste Zeit meines Lebens! Solche Zeiten durchzustehen, lieben Menschen zu begegnen und so viel zu lernen, war überwältigend und hat mich stark gemacht.

Meine Studienwahl fiel auf einen technischen Beruf, in dem Frauen damals unterrepräsentiert waren: Vermessungsingenieurin. Aber das hat mich nicht gekümmert. Ich wusste, dass dies genau das Richtige für mich war. Diese Zeit war davon geprägt, in der männerdominierten Welt mithalten zu können. Eine Frau auf einer Baustelle war ein eher seltenes Bild.

Auch wenn ich heute einiges anders machen würde, bereue ich nichts. Ich habe gelernt, dass ich meinem „Bauchgefühl“ trauen kann. Es ist eine Mär, dass erfolgreiche Menschen genau wissen, was sie wollen. Wir sollten uns trauen, mutiger zu sein. Dazu gehört, manchmal erst den falschen Weg einzuschlagen.

Ich möchte Frauen Mut zusprechen. Seid egoistischer. Egal, wie euer Lebensentwurf aussieht. Lasst den Gedanken zu: Was möchte ich, was macht mir Spaß und was macht mein Leben lebenswert. Die Menschen um uns herum dabei einzubeziehen, ist keine Schwäche, denn sie gehören zu unserem Leben dazu. Selbstständigkeit und finanzielle Unabhängigkeit sind mir wichtig. Das erfordert viel Arbeit und ist nicht immer einfach. Aber es ist auch ein schönes Gefühl, das Leben selbst in der Hand zu halten und zu gestalten. Der Lohn ist die Liebe und die Lust am Leben.

Ich sehne mich nach Freundschaften

SCHÜLERIN, 16

Ich bin 16 Jahre alt. Ich besuche ein Berufskolleg, dort mache ich Abitur und begleitend eine Ausbildung als Fremdsprachenkorrespondentin.

Ich suche nach einer besten Freundin oder einem besten Freund, bei der*dem ich sein darf und nicht überlegen muss, was ich sage. Wir haben die gleichen Themen und Interessen. Wir können zusammen lachen und weinen. Ich wünsche mir, dass wir uns so gut kennen, dass wir wissen, was der andere denkt und fühlt. Nein, so einen Menschen gibt und gab es noch nicht in meinen 16 Lebensjahren.

Drei Jahre war ich Klassensprecherin. Ich wurde als Organisationstalent und gute Seele, die jeder*m zuhört, gebraucht oder genutzt. Für meine Mitschüler*innen sehe ich „perfekt“ aus und verliere nie die Selbstbeherrschung. Das stimmt natürlich nicht, ich habe mir dieses Verhalten als Schutzwall aufgebaut.

Immer wenn ich über meine Probleme mit Freund*innen gesprochen habe, wurde ich enttäuscht. Das hat zur Folge, dass ich mich schwer öffnen kann. Ich fühle mich nie komplett angekommen unter Gleichaltrigen. Ich wünsche mir, so locker wie die anderen zu sein und mir nicht über alles Gedanken machen zu müssen. Im Gegensatz zu mir selbst verzeihe ich anderen sehr viel.

Ich hatte als Kleinkind eine Krebserkrankung und wurde mit Chemotherapie behandelt. In der Zeit hatte ich keine normale Kindheit. Nach der Chemotherapie hatte ich sehr viele Allergien, sodass ich durch Lebensmittelunverträglichkeit auffiel. Durch eine kompetente Heilpraktikerin hat sich das Problem mit den Allergien zum Glück erledigt.

Manchmal schwindet mein großes Selbstbewusstsein und Selbstzweifel machen sich breit. Wieso bin und denke ich nicht wie die anderen? Wieso lache ich nicht über dasselbe? Wieso bin ich nicht so unbeschwert, sondern denke über alle Konsequenzen, die eine Handlung mit sich bringt, nach? Ich schilderte meiner Ärztin meine Gedanken und Gefühle. Ich erhielt die Gewissheit, dass ich genau so richtig bin, wie ich bin, auch wenn ich diese Bestätigung nicht bei Gleichaltrigen finde. Mein Hormonsystem entspricht dem einer 19-Jährigen. Die Verschiebung des Hormonsystems ist bei Mädchen eine typische Folge der Chemotherapie. Es ist eine Herausforderung, mit dieser emotionalen Reife umzugehen.

Heute versuche ich, optimistisch zu sein. Ich muss nicht auf Anhieb eine beste Freundin oder einen besten Freund kennenlernen. Dieses Jahr bin ich in eine neue Klasse gekommen. Ich knüpfte Kontakte, was nicht immer mit Erfolg gekrönt war und noch mehr Durchhaltevermögen und Kraft forderte. Das ist ein langer Weg und ich befinde mich mittendrin, meine Einstellung weiterzuentwickeln.

Mein Lieblingszitat zu diesem Thema:

»Mut bedeutet: Sei du selbst in einer Welt, die dir erzählt, jemand anderes sein zu müssen.«

Allein zu reisen macht groß

PROJEKTLEITERIN, 32

Urlaub ist für mich eine sehr wichtige Auszeit vom Alltag. Am liebsten reise ich mit einer netten Begleitung. Ich wollte nach Südostasien, wusste aber nicht, mit wem. Gleichzeitig wollte ich auf keinen Fall mit einer Reisegruppe reisen. Da bleibt für meinen Geschmack zu wenig Zeit, sich treibenzulassen.

Also habe ich den Entschluss gefasst, zum ersten Mal im Leben auf eigene Faust backpacken zu gehen. Spontan habe ich einen Gabelflug gebucht, Visum organisiert und mir bei Bekannten Tipps zum Reisen und zum Land geholt. Beim Abflug hatte ich noch großen Respekt und als Back-up-Lösung die Kreditkarte dabei. Zur Not hätte ich für die gesamte Dauer ein Strandhotel gesucht.

Kaum vor Ort setzten eine riesige Freude und mein Tatendrang ein. Ich habe Land und Leute in meinem Tempo erkundet, hatte dabei viel Zeit für mich. Dennoch habe ich mich nie allein gefühlt, da ich in den Unterkünften, bei Bus- und Zugfahrten oder gebuchten Tagesausflügen immer interessante Menschen getroffen habe. Nach diesem Urlaub kam ich mit vielen neuen Eindrücken und Fotos, aber vor allem mit unglaublich viel Energie und einem gewachsenen Selbstvertrauen zurück.

Unsichtbare Identität und Selbstwert

ELEKTROINGENIEURIN, 33

Das hätte ich mir nie träumen lassen, wie es ist, Elektroingenieurin zu sein. Schließlich war seit meiner Kindheit klar, es macht heutzutage keinen Unterschied mehr, ob ich nun eine Frau oder lesbisch bin oder Migrationswurzeln habe. Ich dachte, alle Menschen hätten in einem so modernen westlichen Land wie Deutschland schon längst die gleichen Rechte wie Chancen. Und so fühlte sich das dann an (exemplarischer Auszug):

Grundschule:
In der Pause schreiben sich die Mädels ins Diddl-Album und die Jungs spielen Fußball. Je höher die Klassenstufe, desto deutlicher wird die Separierung nach Geschlecht, die, wie mir erst viel später bewusst werden sollte, ihre Ausläufer bis ins hohe Erwachsenenalter findet.

Gymnasium:
Im Leistungskurs Mathematik lässt ein Mitschüler die Lehrerin vor versammelter Klasse wissen, dass eine Frau prinzipiell nicht qualifiziert sei, Mathematik zu lehren. Er möchte gerne in eine Klasse mit männlichem Lehrer wechseln. Er blieb und ich hatte fortan die anhaltende Freude, als Klassenbeste vor ihm abzuschneiden. Wie toxisch dieser Wettbewerb ist, auch das würde mir erst viel später bewusst werden.

Praktikum in der Großindustrie:
Erste Station: Drehen und Schweißen in der Lehrwerkstatt, allein unter Männern.

Zweite Station: Orange glühende tonnenschwere Stahlstücke werden aus dem Ofen gehoben und einer gigantischen Presse zugeführt. Ich sitze im Kontrollraum mit den Kranführern. Die Männer reden viel miteinander, natürlich nicht mit mir. Heute erzählt einer, er hätte sich am Vorabend mit

einer „Transe“ verabredet, um sie dann gemeinsam mit Kumpels „zu vermöbeln“. Mir schnürt es die Luft ab, ich kann mich nicht mehr konzentrieren.

Dritte Station: Hallenbesichtigung, es gibt viele Arbeitsstationen und an nicht wenigen sind die einzigen Frauen Pin-up-Girls in sexy Posen und halbnackt, vielleicht sind sie so alt wie ich. Einige der Kalender sind von Industriefirmen, sie kennen ihr Klientel. Am Ende des Praktikums habe ich verstanden, auch in Zukunft bleibt das hier ein Männerbusiness und das ist auch für die meisten hier völlig okay.

Studium am renommierten KIT:
In den Jahren bis zum Master haben mich wohl rund 30 Professoren gelehrt und gerade mal eine Professorin. „Mädchen“ würde das mit dem Rechnen nicht so liegen, sagte Mann mir.

Arbeitsalltag als Ingenieurin:
Ich reise viel und bin regelmäßig die einzige Frau in wechselnden Gruppen. Heute bin ich zum ersten Mal in Borken, beim Abendessen wundern sich die Kollegen, wieso der Chef heute seine Frau mitgebracht hat. Gemeint bin ich. Ich prüfe Kalender und Karte … es ist 2015 in Deutschland.

Wie viele solcher Erlebnisse braucht es, um sich als Frau nicht „mitgemeint“ zu fühlen? Weniger als 10 Prozent Frauen im Vorstand, 7 Prozent im Elektroingenieurwesen, 5 Prozent im Maschinenbau – die Zahlen verraten, dass überproportional viele Frauen die reale Erfahrung machen, nicht mitgemeint zu sein. Meine persönlichen Erfahrungen sowie die Empirie standen also in zunehmendem Widerspruch zu der Behauptung, mein Geschlecht und meine Sexualität spielten keine nennenswerte Rolle mehr.

Als Lösung für mich ergab sich, dass die Erfahrungswerte so vieler Frauen ein breiteres und bunteres Bild von der Realität ergeben, sie bilden ein Netzwerk, das dich trägt, das dich die unsichtbaren Strukturen des Machterhalts zunehmend erkennen lässt und dir zahlreiche Wege aufzeigt, damit umzugehen und dabei deine Integrität zu wahren!

Finde Gleichgesinnte, miteinander ist frau stärker

MENSCH, 33

Viele der hier eingesendeten Geschichten spiegeln sicherlich Erlebnisse vieler Frauen wider, bei denen immer deutlicher wird: Unsere Erfahrungen und auch die Empirie stehen in zunehmendem Widerspruch zu der Behauptung, unser Geschlecht und unsere Sexualität spielten keine nennenswerte Rolle mehr.

Diese kognitive Dissonanz wurde für mich immer weniger erträglich, was konnte ich tun?

Mit Blick gegen Rente und wachsender Apathie mein halbes Leben verstreichen lassen?

Mich entsolidarisieren von meinen Mit-Frauen, Mit-Lesben und allen, die in dieser Machthomogenität keinen Platz haben?

Ich bin doch selbst eine migrantische Lesbe. Was würde das also für meinen Selbstwert, für meine Selbstliebe bedeuten?

Prüfe die behauptete Utopie der bereits erreichten Gleichberechtigung sorgfältig anhand der zahlreichen Erfahrungen deiner Mit-Frauen, -Lesben und -Migrantinnen. Erfahre mehr von deinen Vorgängerinnen in Museen und Ausstellungen wie „100 Jahre Frauenwahlrecht“ und deinen Zeitgenossinnen in Büchern, Kolumnen und Magazinen wie L-MAG, an.schläge, EMMA oder Missy und deinen Kolleginnen in beruflichen Netzwerken wie „Wirtschaftsweiber“ oder „Frauen bei der Bahn“ und deinen Mit-Frauen und -Lesben in Frauen- / Lesbenwohnprojekten oder Großveranstaltungen wie dem Lesben-

Frühlings-Treffen, zu dem vier Tage lang in 100 Workshops 1.000 Lesben miteinander wirken.

Heute genieße ich Frauenräume jeder Art und nähre sie mit voller (Selbst-) Liebe, wo immer möglich. Das ist mein Beitrag für ein faires Miteinander in naher Zukunft und nicht erst in 200 Jahren!

Warum netzwerken?

WIRTSCHAFTSINGENIEURIN, 38

Als ich Anfang 2000 an einer technischen Universität mit dem Studium begann, gab es zwei Handvoll von Frauen. Das hat mich nicht gestört – ich habe keine Gleichgesinnten / Verbündeten vermisst. Dann kam der Flyer von der Femtec.GmbH zu mir geflattert: Ein Stipendium für Frauen in MINT-Studiengängen, die eine Führungskarriere anstreben. Wieso nicht? Bewerbung raus, Assessment-Center bestanden und auf nach Berlin zum ersten Treffen mit neuen „Kolleginnen“. Das ist nun viele Jahre her und die Erlebnisse, Erfahrungen und Geschichten haben mich und mein Berufsleben geprägt und geformt.

Was hat mir das Femtec.Careerbuilding und der Femtec.Alumnae e. V. mit seinen über 900 Mitgliedern gebracht?

Verbündete. Freundinnen. Gleichgesinnte.
Wir sind alle unterschiedlich, aber trotzdem irgendwie verbunden.
Wir sind nicht immer einer Meinung, aber sprechen die gleiche Sprache.
Wir haben ähnliche Ziele, gehen aber sehr unterschiedliche Wege.
Wir sind so etwas wie Freundinnen, haben aber trotzdem genug kritischen Abstand. Wir erzählen uns alles, ohne zu werten.
Wir freuen uns auf jedes Treffen, müssen aber trotzdem nicht die ganze Zeit auf einem Haufen sein.
Wir setzen uns füreinander ein, vergessen dabei aber auch andere nicht.
Wir vermitteln uns gegenseitig Jobs.
Wir diskutieren und debattieren, aber schauen uns danach weiterhin in die Augen.
Zusammen schaffen wir für jede Einzelne von uns Zugang zu Informationen, Kontakten und geschäftlichen Gelegenheiten.
Zusammen können wir Projekte wie dieses Buch unterstützen und Projekte wie „Girls macht MINT“ initiieren.
Man kann die Macht des Netzwerks nur dann begreifen, wenn man in einem ist und davon Gebrauch macht.

LINKEMPFEHLUNGEN:
WWW.FEMTEC-ALUMNAE.ORG
WWW.FEMTEC.ORG/
WWW.BUSINESSLADYS.DE/FRAUEN-NETZWERKE/

Mein #MeToo

VERTRIEBLERIN, 33

Ich habe die Debatte über **#METOO** mitbekommen und fand sie sehr mutig, richtig und wichtig. Mir ist während dieser Zeit nicht in den Sinn gekommen, in meinen Erinnerungen zu wühlen, weil die Härte der Vorfälle für mich im Vordergrund stand. Vorfälle, die sich mit mir ereigneten, fand ich nie „schwerwiegend". Doch als ich angefangen habe, sie aufzuzählen, bin ich allein über deren Häufigkeit, aber auch Frechheit überrascht gewesen:

Mit 15: Wenn ein 60-jähriger Nachhilfelehrer einen Abschiedskuss erzwingt und dabei noch züngelt.
Mit 17: Wenn der Chef beim Aushilfsjob im Restaurant mir Komplimente über meinen „hübschen Hintern" macht, während seine Frau Gäste bedient.
Mit 18: Wenn mein Chef im Rahmen eines vierwöchigen Schulpraktikums mich in seinem Büro auf seinen Schoß zerrt und dort festhält.
Mit 19: Wenn meiner Freundin im Club einer beim Tanzen zwischen die Beine unter den Rock fasst.
Mit 26: Wenn einer mich als Gründungs-Coach beauftragt und mir während des Termins ständig sagt, wie „süß" ich doch wäre.
Mit 32: Wenn mir nach einer Geschäftsmesse drei angetrunkene Typen auf dem Messegelände ein bayerisches Lied sinngemäß „und ich fickte die Frau von hinten" ins Gesicht brüllen.

Das alles ist nicht nur demoralisierend, sexistisch und respektlos, sondern auch einfach ekelhaft. Wenn ich versuche, mich intensiv in die Situationen zu versetzen, dann bekomme ich Gänsehaut und will das Gefühl von mir abschütteln. Das ist auch der Grund, warum ich diese Vorfälle erfolgreich verdrängt habe. Ich möchte mich nicht darüber identifizieren, ich möchte mich auch nicht als Opfer fühlen. Ich möchte davon auch niemandem

erzählen. Mein Mann kennt diese Geschichten nicht. Wie „normal" ich als junge Frau diese Vorfälle empfunden habe, sodass ich mich nicht einmal beschwert oder gewehrt habe. Oder fühle ich mich machtlos? Und wie fühlen sich diejenigen, deren körperliche oder psychische Grenzen maßlos überschritten wurden?

Als Mädchen und junge Frau fehlte mir die Erfahrung und das Bewusstsein, dass nicht nur Vergewaltigungen etwas Schlimmes sind, sondern auch alle anderen Formen der Belästigung nicht akzeptabel sind. Es gibt viele Männer, die sogar bewusst Kurse besuchen und Videos anschauen, um zu lernen, wie man Frauen manipuliert. Deswegen müssen wir offen miteinander und mit unseren Kindern sprechen, damit alle die Grenzen kennen.

Frauensolidarität

K.A.

Im Kontext gläserner Decken, verfehlter Familienpolitik und patriarchaler Strukturen erscheint es mir selbstverständlich, wenn Frauen vor allem andere Frauen als Gegnerinnen behandeln. Wir haben als Gesellschaft gelernt, Frauen zu diskriminieren, das heißt, als Mädchen und Frauen haben wir ebenfalls gelernt, gegenüber anderen Frauen zu diskriminieren und damit ironischerweise gegenüber uns selbst.

Meine Freundinnen und ich wagten nicht, unsere guten Noten abzufeiern. Ich habe Komplimente verschämt abgewiegelt, schulterzuckende Abgänge geliefert, die das großartigste Referat schmälerten. Bloß nicht als arrogant rüberkommen, bloß keinen Neid befeuern.

Später fiel mir im Beruf auf, was diese mangelnde Wertschätzung für mich selbst und andere Frauen für Folgen haben kann: Wir selbst machen wenig mutige Vorschläge, zerreißen aber gerne die der anderen Frauen vor Publikum. Warum ist es so schwierig, Fehlertoleranz gegenüber Kolleginnen oder, was Elternschaft betrifft, auch gegenüber anderen Müttern zu entwickeln?

Ein Rezept, in dem ich mich seit einiger Zeit übe, heißt: Frauensolidarität. Ich unterstütze aus Prinzip kein unsachliches Gerede über andere Frauen hinter deren Rücken, sondern halte dagegen. Sachliche Argumente dagegen müssen offen ausgetauscht werden können, ohne als persönlicher Angriff gewertet zu werden.

Ich zolle den Redebeiträgen anderer Frauen Anerkennung und beziehe mich auf andere Frauen, wenn ich rede. Das habe ich von Männern gelernt.
Ich erkenne den Weg der Arbeitsteilung an. Wir können alle unterschiedliche Dinge. Es muss daher okay sein, dass wir unterschiedlich viel Verantwortung tragen. Gleichzeitig können wir nicht blind gegenüber struktureller Benachteiligung sein – einige von uns haben es deutlich schwerer als andere. Diesen müssen wir zuhören und uns, wenn nötig, hinter sie stellen.

Ich sage mir selbst: Wenn die andere Frau so etwas Tolles geschafft hat, heißt das nicht, dass da jetzt kein Platz mehr für mich ist. Im Gegenteil: Jede erfolgreiche Frau verändert das gesellschaftliche Bild von Autorität und bahnt damit anderen Frauen den Weg.

Ich sammle bewusst weibliche Vorbilder aus allen gesellschaftlichen Bereichen: Film und Fernsehen, Wirtschaft und Politik etc. Zusammen bilden sie in all ihrer Unterschiedlichkeit ein buntes Mosaik, das mir täglich zeigt: Jede kann auf ihre eigene Art ein erfolgreiches Leben führen und etwas bewegen.

»Wenn die andere Frau so etwas Tolles geschafft hat, heißt das nicht, dass da jetzt kein Platz mehr für mich ist.

Im Gegenteil: Jede erfolgreiche Frau verändert das gesellschaftliche Bild von Autorität und bahnt damit anderen Frauen den Weg.«

QUELLENVERZEICHNIS
BÜCHER UND GEDICHTE

Bordt, Michael SJ. Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen: Vom Mut zum selbstbestimmten Leben. Elisabeth Sandmann Verlag, 2017.

Hasters, Alice. Was weiße Menschen nicht über Rassismus hören wollen: aber wissen sollten. Hanserblau, 2019.

Meuselbach, Sigrid. Weck die Chefin in dir: 40 Strategien für mehr Selbstbehauptung im Job. Ariston, 2015.

Meyer, Conrad Ferdinand. Gedichte. Leipzig, 1882, S. 141. Deutsches Textarchiv, online verfügbar unter www.deutschestextarchiv.de/meyergedichte1882/155, letzter Zugriff am 30. Januar 2022.

Meyer, Erin. The Culture Map: Decoding How People Think, Lead, and Get Things Done Across Cultures. PublicAffairs, 2016.

Modler, Peter. Das Arroganz-Prinzip: So haben Frauen mehr Erfolg im Beruf. Fischer Taschenbuch Verlag, 2018.

Mongan, Marie F. HypnoBirthing: Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt. Mankau Verlag, 2019.

Müller, Claudia. Finanzen – Freiheit – Vorsorge: der Weg zur finanziellen Unabhängigkeit – nicht nur für Frauen. Springer Fachmedien Wiesbaden, 2020.

Nasher, Jack. Deal! Du gibst mir, was ich will! Goldmann, 2015.

Peschel-Gutzeit, Lore Maria. Selbstverständlich gleichberechtigt. Hoffmann und Campe, 2012.

Runge, Sandra: Don’t worry, be Mami: Juristisches Know-how rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein. Blanvalet Verlag, 2017.

Stahl, Stefanie. Das Kind in dir muss Heimat finden. Kailash, 2015.

Schulz von Thun, Friedemann. Miteinander reden (Teile 1-4). Rowohlt Taschenbuch, 1989.

Wegelin, Natascha. Madame Moneypenny: Wie Frauen ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen können. Rowohlt Taschenbuch, 2018.

AUDIO

Brown, Brené. The Power of Vulnerability: Teachings on Authenticity, Connection, and Courage. Sounds True, 2012.

Der Lila Podcast. www.lila-podcast.de/, letzter Zugriff am 30. Januar 2022.

LINKS

Becker, Jesko. Design your own doctoral project. Nature Career Column www.nature.com/articles/d41586-020-00268-1, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Berlin, Katja. Die Torte der Wahrheit – Wofür Frauen sich rechtfertigen müssen. www.katjaditrich.de, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Bestmann, Anastasia. Ein Online-Elternkurs, in dem am eigenen Beispiel und praxisnah die Grundprinzipien einer gelungenen Erziehung vermittelt werden. www.online-elternkurs.de, letzter Zugriff am 18. April 2022.

Bundesagentur für Arbeit. Berufe TV – Das Filmportal der Bundesagentur für Arbeit., www.berufe.tv/, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Business Ladys. Frauen-Netzwerke & Initiativen. www.businessladys.de/frauen-netzwerke/, letzter Zugriff 28. Februar 2022.

Female Finance Forum. 3f.FEMALE FINANCE FORUM Frauen.Finanzen.Freiheit. www.femalefinanceforum.de/, letzter Zugriff am 15. Januar 2022.

Femtec.Alumnae e.V. Technikbegeistert.Vernetzt.Engagiert. www.femtec-alumnae.org, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Femtec GmbH. Femtec. Empower. Connect. Inspire., www.femtec.org, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

ItS - Initiative für transparente Studienförderung. Mystipendium – Finde Dein Stipendium für 40.000 € mehr im Studium. www.mystipendium.de, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Kompetenzzentrum Technik-Diversity-Chancengleichheit e.V. Girls’Day: Mädchen-Zukunftstag. www.girls-day.de/, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Kompetenzzentrum Technik-Diversity-Chancengleichheit e.V. Komm mach MINT. www.komm-mach-mint.de/, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Meetup – Die wirkliche Welt ruft. www.meetup.com/de-DE/, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

NERIS Analytics Ltd. 16personalities. www.16personalities.com/de, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Schröder, Florian. Frauen verstehen in 50 Sekunden. Ausschnitt aus NDR Talkshow, www.youtube.com/watch?v=T_ZWIHcE4LI, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

whatchado GmbH. Die Karriereplattform für Berufseinsteiger*innen! www.whatchado.com/de/, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Wegelin, Natascha. Madame Moneypenny: Wie du deine Ziele wirklich erreichst. www.madame-moneypenny.de/wie-du-deine-ziele-wirklich-erreichst/, letzter Zugriff am 28. Februar 2022.

WEITERE EMPFEHLUNGEN
BUCHEMPFEHLUNGEN

Die Literatur über Frauen in gesellschaftlichen Kontexten, über Geschlechterordnungen, Machtstrukturen, Wissensproduktion und Diskriminierungen könnte ein separates Buch füllen. Diese Liste versammelt auch eine sehr kleine Auswahl an Titeln, die auf eingängige Weise in diese Thematiken einführen. Einige beleuchten die Problematiken allgemein, andere fokussieren sich auf wichtige Teilaspekte: von Schönheitsmythen über Gehirnforschung, Wirtschaft oder Partnerschaft. Analog zum Grundprinzip dieses Buchs ist die Liste eine Einladung zum Stöbern, ein Buch zu finden, was zur eigenen Situation gerade gut passt oder hilft, aktuelle Debatten zu verstehen.

Adichie, Chimamanda Ngozi. We Should All Be Feminists. HarperCollins, 2014.

Atwood, Margaret. The Handmaid's Tale: A Novel. Anchor, 1998.

Beard, Mary. Frauen und Macht. S. Fischer, 2018.

Boehmer, Ann-Kathrin; Halama, Veronica. Dein Wegweiser durch den Finanzdschungel. Ein Ratgeber für Auszubildende, Studierende und Berufseinsteiger. BoD Books on Demand, 2021.

Brown, Brené. Dare to lead. Penguin Random House, 2018.

Cho, Nam-Joo. Kim Jiyoung, geboren in 1982. Simon & Schuster UK, 2020.

Criado-Perez, Caroline. Unsichtbare Frauen: Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert. btb Verlag, 2020.

Cuddy, Amy. Presence: Bringing your boldest self to your biggest challenges. Orion Publishing Group, 2016.

Donath, Orna. Regretting Motherhood. Albrecht Knaus Verlag, 2016.

Edler, Rebekka. Das Patriarchat der Dinge: Warum die Welt Frauen nicht passt. DuMont Buchverlag, 2021.

Emma. The Mental Load: A Feminist Comic. Seven Stories Press, 2018.

Federici, Silvia. Caliban und die Hexe: Frauen, der Körper und die ursprüngliche Akkumulation. Mandelbaum, 2012.

Gay, Roxane. Bad Feminist: Essays. Harper Perennial, 2014.

Lorde, Audre. When I Dare to Be Powerful. Penguin Books, 2020.

Manne, Kate. Down Girl: Die Logik der Misogynie. Suhrkamp, 2019.

Mell, Heiko. Karriere-Basics: Grundlagen und Erfolgsbausteine des Berufslebens für Fach- und Führungskräfte in Industrie- und ähnlichen Unternehmen. Create Space, 2018.

Moran, Caitlin. How to Be a Woman. Ebury Press, 2012.

Penny, Laurie. Fleischmarkt: Weibliche Körper im Kapitalismus. Edition Nautilus, 2012.

Rippon, Gina. The Gendered Brain: The New Neuroscience that Shatters the Myth of the Female Brain. Bodley Head, 2019.

Roig, Emila. Why We Matter: Das Ende der Unterdrückung. Aufbau Verlag, 2021.

Rousseau, Manuela. Wir brauchen Frauen, die sich trauen. Mein ungewöhnlicher Weg bis in den Aufsichtsrat eines DAX-Konzerns. Ariston Verlag, 2019.

Ryland, Naomi; Jasper, Lisa. Starting a Revolution. Was wir von Unternehmerinnen über die Zukunft der Arbeitswelt lernen können. Econ, 2021.

Saini, Angela. Inferior. Harper Collins, 2018.

Sanyal, Mithu Melanie. Vergewaltigung. Edition Nautilus, 2016.

Solnit, Rebecca. Men Explain Things to Me. Haymarket Books, 2015.

Stokowski, Margarete. Die letzten Tage des Patriarchats. Rowohlt Taschenbuch, 2019.

Stokowski, Margarete. Untenrum frei. Rowohlt Taschenbuch, 2018.

Strömquist, Liv. Der Ursprung der Welt. avant-verlag, 2017.

Windmüller, Gunda. Weiblich, ledig, glücklich – sucht nicht: Eine Streitschrift. Rowohlt Taschenbuch, 2019.

Wolf, Naomi. The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women. Harper Perennial, 2002.

AUDIOEMPFEHLUNGEN

Femtec.Alumnae e.V. Frauen machten MINT. www.frauenmachenmint.buzzsprout.com/, letzter Zugriff am 15. Januar 2022.

Friedman, Jaclyn. Unscrewed. www.jaclynfriedman.com/podcast, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Strauch, Vera. Female Leadership Blog & Podcast. www.verastrauch.com/femaleleadershippodcast/, letzter Zugriff am 15. Januar 2022.

ALLGEMEINE LINKEMPFEHLUNGEN

Brown, Brené. Die Macht der Verletzlichkeit. TEDTalk www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzlF7o&app=desktop, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Bund, Kerstin; Geisler, Astrid; Kunze, Anne; Venohr, Sascha. Was Frauen im Job erleben. ZEIT 34/2019 www.zeit.de/2019/34/diskriminierung-arbeitsplatz-frauen-job-sexismus-gleichberechtigung, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Centre for Feminist Foreign Policy. centreforfeministforeignpolicy.org/, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Daisie Limited. Daisie – The Platform for Creative Collaboration. The 100 Women Project. www.daisie.com/projects/The-100-Women-Project-5b379NpV6Qvi1Ugc5H2dnU, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Die Störenfriedas. Dein Blog für Feminismus. diestoerenfriedas.de, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Feministisches Frauen*gesundheitszentrum (FF*GZ) e.V. FF*GZ – Versuch eines Manifests. www.ffgzstuttgart.de/wir/manifest/, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Lemonaid. lemonaid.io, letzter Zugriff am 13. Februar 2022. [Slack-Channel für Frauen].

Mamaloveyourbody. www.mamaloveyourbody.de/, letzter Zugriff am 13. Februar 2022. [Interviewprojekt, das Mamas Mut macht, ihre Körper zu lieben – so wie sie sind].

McMillan, Tracy. The Person You Really Need to Marry. TEDxOlympicBlvdWomen. youtube.com/watch?v=P3fIZuW9PM, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Schnedlitz, Karin. Unfreaking fassbar. unfreakingfassbar.wordpress.com/, letzter Zugriff am 13. Februar 2022. [Das Fotoprojekt zeigt den Umstand auf, dass Frauen in ihrer Reproduktionsphase häufig sehr persönlichen Wertungen, die ihren Körper betreffen, ausgesetzt sind].

Speakerinnen.org. Mehr Frauen auf die Bühnen! Finde Rednerinnen, Referentinnen & Moderatorinnen für Deine Konferenz. speakerinnen.org/, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

vpnMentor. Der umfassende Internet-Sicherheitsleitfaden für Frauen. de.vpnmentor.com/blog/der-umfassende-internet-sicherheitsleitfaden-fuer-frauen, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Winch, Guy. Emotionale Erste Hilfe für alle. TEDTalk youtube.com/watch?v=F2hc2FLOdhI, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

AUSWAHL VON BERATUNGSSTELLEN (AM BEISPIEL STUTTGART)

Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e.V. frauenberatung-fetz.de, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

FrauenFanal – Frauenberatung bei häuslicher Gewalt und Stalking. Landeshauptstadt Stuttgart. www.stuttgart.de/frauenberatung-frauenfanal, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) e.V. Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart. www.kiss-stuttgart.de, letzter Zugriff am 2. Mai 2020. [KISS informiert, berät und vermittelt Menschen, die an Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in Stuttgart interessiert sind].

Kulturzentrum für Frauen SARAH e.V. www.das-sarah.de, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Lagaya. Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e.V. www.lagaya.de, letzter Zugriff am 13. Februar 2022.

Wildwasser Stuttgart e.V. Verletzungen überwinden – Leben gewinnen. www.wildwasser-stuttgart.de, letzter Zugriff am 13. Februar 2022. [Beratungsstelle für Frauen, die sexualisierte Gewalt, sexuelle Grenzverletzungen und Machtmissbrauch in der Kindheit oder Jugend erlebt haben].

ÜBER DIESES BUCHPROJEKT

Anfang 2017 schickte Anastasia an den Verteiler des Femtec-Netzwerks einen Aufruf: Es gebe so viele starke Geschichten und Erfahrungen, an die sie sich immer in bestimmten Situationen erinnere und die ihr helfen, Entscheidungen zu treffen und ihr als Wegweiser dienen. Diese wolle sie festhalten und sammeln, damit auch andere davon profitieren. Es kamen inspirierende Antworten aus dem Netzwerk zurück und so formte sich unser Team. Wir steckten als Team grob unsere Ziele, Erwartungen und Motivation ab. Dann streuten wir unseren Aufruf über zahlreiche Kanäle auch außerhalb des Netzwerkes. Dadurch sind viele Gespräche zustande gekommen und viele Texte erreichten uns.

Was haben wir gelernt? Wie war und ist so ein Projekt möglich?

- Über die gesamte Projektdauer haben wir ausschließlich digital zusammengearbeitet. Als Team von fünf Frauen haben wir uns das erste und einzige Mal nach zwei Jahren Zusammenarbeit persönlich getroffen.
- Auch wenn wir alle aus technischen Berufen kommen und das Schreiben nicht unsere Stärke ist, war dies für uns kein Hindernis, ein Buchprojekt zu realisieren.
- Das Grundprinzip, nach dem wir gearbeitet haben, war: Gegenseitiges Vertrauen und Eigeninitiative. Jede arbeitet an den Themen, die sie mag, wann sie mag und wie viel sie mag. Wir hatten ein klares Ziel, feste Arbeitspakete und immer eine Deadline.
- Wir haben unsere Deadlines fast immer gerissen.
- Mit der Herausgabe des Booklets konnten wir im kleinen Format das Erarbeiten und Herausgeben üben.
- Viele wollten zum Projektteam dazugehören und viele haben sich schnell wieder verabschiedet. Es ist beides okay, wichtig ist nur die Kommunikation – damit alle wissen, woran frau im Team ist.
- Es gibt Phasen im Leben, in denen es für ein Teammitglied nicht möglich ist, am Projekt zu arbeiten. Es kann mentale oder physische Überlastung sein. Egal, was es ist, es ist hilfreich, derjenigen den Raum zu lassen, Vertrauen zu schenken und Unterstützung anzubieten.
- Frau sollte keine Angst bzw. zu viel Respekt vor Medien haben – einfach fragen, ob sie über das eigene Projekt berichten möchten. Die meisten wollen das und freuen sich über neue Inhalte (z. B. FLOW, FrauTV, Lila Podcast).

- Es gab viele Menschen, die sich für unser Projekt begeisterten und ihre Hilfe proaktiv anboten. Auf der anderen Seite konnten wir auch viele Menschen direkt nach Hilfe fragen (zum Beispiel hatten wir keine Designerin im Team) und wurden überrascht, wie hilfsbereit sich andere hineinstürzten.
- Wir danken allen Autor*innen für die tollen Beiträge. Namentlich nennen dürfen wir: Greta, Valerie, Carmen, Anne, Sarah, Gabriela, Romy, Vera, Lena, Ursula, Xu, Alev, Edeltraud, Ines, Annika, Fenja, Angelika, Thérèse, Lisa, Julia, Sabine, Lynn, Elisabeth, Alexandra, Anastasia, Louisa, Sabine, Natalia, Michelle, Verena, Sabina, Lena, Petra, Dani, Sara, Nina, Friederike, Marita, Helene, Ulrike, Roswitha, Kathleen, Alexandra, Simone, Karina, Christina, Felicitas, Regina, Samira, Stephanie, Ingrid, Anna, Kristin, Stefanie, Monika, Doris, Olivia, Julia, Katharina, Maud, Ruth, Alex, Angelika, Eike, Katharine, Sandra, Helena, Nadine, Veronika, Marion, Anne, Johanna, Marion, Nina, Sabine, Helena, Wiltrud, Elke, Harald, Katja, Friederike Luise, Maria, Larissa, Astrid, Patricia, Renate, Felicitas, Jana, Stephanie, Ilona, Seraina, Maren, Monika, Johanna, Nicole, Stefanie, Dagmar, Sabina, Heidi, Ramona, Berit, Sabine, Ines, Caroline, Sybille, Annett, Christoph, Gertrude, Kathrin, Andrea, Amelie, Adjanie, Luisa und Petra.
- Wir danken auch den vielen weiteren Autor*innen, die anonym ihre Geschichte mit uns geteilt haben.
- Wir danken Kirsten Wagenbrenner-Ziegler für das wunderschöne Buchdesign.
- Wir danken Friederike Sachs für das Lektorat.
- Wir danken Margret Röbbecke, Katja Kröger, Manuel Kneib und Michael Gorny für die Unterstützung bei der redaktionellen Arbeit.
- Wir danken Dr. Katrin Frisch für ihre Unterstützung und Expertise aus den Bereichen Literatur- und Genderforschung.
- Wir danken allen Unterstützer*innen, die für unser Projekt Werbung machen (z. B. Lila Podcast) und spenden.
- Wir danken allen ehemaligen Buchteam-Mitgliederinnen, die das Buch in vielen Facetten geprägt und ermöglicht haben.
- Wir danken unseren Familien und Freund*innen, die für das Projekt auch viel auf uns verzichten mussten, Korrektur lesen durften oder anders eingespannt waren.
- Wir danken allen, die das Buch sowie das Booklet möglich machten – insbesondere dem Femtec.Alumnae e.V.

Mit der Veröffentlichung dieses Buchprojekts möchten wir ein Zeichen für mehr Solidarität unter Frauen und für mehr Gleichberechtigung setzen. Wir werden dieses Ziel auch nach Abschluss unseres Projekts weiterverfolgen. Doch zuvor werden wir uns erst noch einmal alle treffen und mit einem Sekt auf all die lieben Menschen, die die Verwirklichung dieses Projekts erst ermöglicht haben, anstoßen.

Danke!

GIB DIESES BUCH AN MENSCHEN, DIE DIR **WICHTIG** SIND, WEITER.

SCHREIBE DEINEN NAMEN AUF UND GIB DAS BUCH WEITER – SHARING IS CARING

NAMEN

Jeden Tag entstehen neue starke Geschichten und Erfahrungen, an die wir uns oft erinnern und die uns als Wegweiser dienen. Genau diese haben wir gesammelt und festgehalten, damit auch andere davon profitieren können. Jede*r durfte für unser Buchprojekt Texte einreichen. Wir erhielten inspirierende Antworten aus unterschiedlichsten Lebensphasen und Perspektiven.

Mit der Veröffentlichung dieser Texte möchten wir ein Zeichen für mehr Solidarität unter Frauen und für mehr Gleichberechtigung setzen.

Lasse dich inspirieren, tanke Mut und gestalte mit!