www.lob-magazin.de

NEU

lob

für berufstätige Mütter und Väter

Nr. 2
Juni/Juli 2011
D € 3,80
www.lob-magazin.de

Sabine Asgodom

über Erfolg, Mut und das veralterte Führungsverständnis

Arbeitszeitmodelle:
50, 60 oder doch 100 Prozent?

Kinderkunst
Mit Kindern Kunst entdecken

Weg mit dem schlechten Gewissen
Die Anatomie der Schuld

Dossier:
Welche Schule für mein Kind?

4 192229 703803 02

DDB Berlin / Fotograf: Murat Aslan
Aygül Özkan,
Niedersächsische Ministerin für
Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration
RAUS MIT DER SPRACHE.
REIN INS LEBEN.
ich-spreche-deutsch.de
Eine Initiative des Verbandes Deutscher Zeitschriftenverleger (VDZ)
für Integration und das Erlernen der deutschen Sprache.
DEUTSCHLANDSTIFTUNG
INTEGRATION

Foto: Annette Heinze

Berufstätige Mütter sind vielleicht die Einzigen, die mehr über High Performance wissen als wir. *(accenture)*

Liebe LOB-Leserinnen und -Leser,

heute halten Sie bereits die zweite Ausgabe von LOB in den Händen. Und auf diese Ausgabe sind wir mindestens genau so stolz wie auf unsere erste. Wir haben in den vergangenen Wochen sehr viel, sehr positives Feedback von Ihnen erhalten. Das motiviert - danke!

Es gab auch konstruktive Kritik, die wir gern angenommen und – wo es möglich war – bereits umgesetzt haben. Auch dafür: Vielen Dank!

Als „Titelfrau" konnten wir für diese zweite Ausgabe Sabine Asgodom gewinnen - ein Vorbild für viele berufstätige Mütter! Schon vor zwanzig Jahren meisterte sie die Herausforderung, Karriere und Kinder zu vereinbaren. Heute gehört sie zu den erfolgreichsten Coaches und Rednerinnen Deutschlands. Mit LOB sprach sie über ihren Erfolg, Mut im Beruf und das veraltete Führungsverständnis in deutschen Unternehmen.

Mit dieser Ausgabe starten wir eine Serie zum Thema „Arbeitszeitmodelle" (Seite 28). Welches Modell ist das richtige für Sie? Im ersten Teil widmen wir uns dem Modell „Teilzeit", das eine schier unerschöpfliche Anzahl von Facetten umfasst.

Eng verbunden mit dem Arbeitszeitmodell ist die Wahl der Schule – dies gilt in besonderem Maße für berufstätige Eltern. Denn je mehr Sie arbeiten, desto mehr Aufgaben müssen von der Schule übernommen werden. Aber welche Schule ist die richtige für Ihr Kind? Worauf sollten berufstätige Eltern bei der Schulwahl besonders achten? In unserem Dossier ab Seite 54 können Sie mehr dazu lesen.

Haben Sie schon den Künstler in Ihrem Kind entdeckt? Wie wäre es mit einem Ausflug in eines der zahlreichen Kindermuseen in Deutschland? Oder wird Ihr Nachwuchs lieber zu Hause oder in freier Natur kreativ? Tipps, Anregungen und Bücher zum Thema „Kunst mit Kindern" – mit Malbuchverlosung – finden Sie ab Seite 40.

Und sollten Sie es in den nächsten Wochen mal nicht schaffen, sich so um Ihre Familie zu kümmern, wie Sie es sich gewünscht haben, dann lehnen Sie sich zurück und lesen unseren Artikel auf Seite 66.

In diesem Sinne – viel Spaß beim Lesen und empfehlen Sie uns weiter!

Nicole Beste-Fopma
Chefredakteurin

Wie sag ich's meinem Chef? Wenn sich Nachwuchs ankündigt.

Karriere

8 So machen sie das: Eltern im Interview

10 Termine

12 Kurz notiert: Vereinbarkeit

► 14 Titelfrau: Sabine Asgodom

18 Ausgezeichnet

20 Portrait: Stadt Hanau

24 Firmenportrait: Henkel

► 28 Arbeitszeitmodelle I: 50, 60 oder doch 100 Prozent?

32 Die Zukunft ist weiblich

34 Home sweet Homeoffice

Betreuungsmodell: Au-pair

Kinder

38 Kurz notiert

► 40 Kinderkunst

44 Kleine Schädlinge - Kinderlärm

46 Warum?

47 Buchtipp - Leibnitz war kein Butterkeks

50 Kindergeburtstag

52 Medienerziehung

Zeit schenken: Leihomas und Leihopas

Welche Schule für mein Kind?

Ich

62 Buchtipps

64 So macht sie das: Anja Kratzke

► 66 Weg mit dem schlechten Gewissen

69 Unterstützung für die Familie

72 Ehegattensplitting

74 Von Frau zu Frau: Berufstätige Frau an berufstätige Mutter

76 10 Minuten Workout

78 Schnelle Küche

Dossier

► 54 Internat, Ganztagsschule und Co.

3 Editorial

4 Inhalt

6 Impressum

7 Cartoon

48 Beraterin: Auslandsreisekrankenversicherung

70 Berater: Zerreißprobe im Kindergarten

80 Kolumne

81 Vorschau 03/2011

Impressum

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

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

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

Autor(inn)en: Birgit Adam, Nicole Beste-Fopma, Ramona Jakob, Stefanie Jordan, klicksafe, Vicki Marschall, Dirk Rüsing, Birgit Ulrich

Lektorat: Birgit Kirchner, ECS – Euro-Communication-Service, Stockstadt/Main, ecs@eso.de

Fotograf(inn)en: Ole Elfenkämper, WDR/Bettina Fürst-Fastré, Frank Franke/LOG, Hanna Topf

Titelfoto: fotolia.de © Yuri Arcurs

Illustrationen: Bastian Klamke, Gerrit Hansen

Bildnachweis: photocase.com, fotolia.de, istockphoto.de, clipdealer.de

Design: Natalie Schommler, Mainwerk
Ostbahnhofstraße 15, 60314 Frankfurt am Main
Tel: 069 90555173
Email: team@mainwerk.com , Internet: www.mainwerk.com

Layout & Design: Theresa Meixner, Rosenrot Design
Schubertstraße 10, 63791 Karlstein
Tel: 06188 4469943, Email: theresa@rosenrot-design.de,
www.rosenrot-design.de

Druck: BWH GmbH, Beckstraße 10, 30457 Hannover
Tel: 0511 94670-0, Fax 0511 94670-38
Email: info@bw-h.de, Internet: www.bw-h.de

Anzeigenverkauf: Betty Will, Angela Adler
anzeigen@lob-magazin.de

Anzeigenpreise: Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1/ 2011

Vertrieb:
MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim
Tel: 089/31906-0, Fax: 089/31906-113
Email: mzv@mzv.de, Internet: www.mzv.de

Abonnements: Jahresabonnement: EUR 20,50 inkl. Versand (Ausland zzgl. Versandkosten)
Einzelpreis: EURO 3,80 zzgl. Versandkosten
abo@lob-magazin.de

Erscheinungsweise: LOB erscheint zweimonatlich (März, Mai, Juli, September, November, Januar) bundesweit im Bahnhofsbuchhandel und ausgewählten Zeitschriftenfachhandel.

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

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Stefanie Jordan *arbeitet als freie Journalistin und Redakteurin für mehrere Zeitschriften und ist Mutter von zwei Kindern. Nicht erst seit sie Mutter ist, liegen ihr Kinder und alles, was damit zu tun hat, am Herzen.*

Vicki Marschall *ist Journalistin und Inhaberin des 3satz Verlag und Medienservice, der mehrere Stadtteilzeitungen in Bochum verlegt. Die Mutter eines kleinen Sohnes engagiert sich seit Jahren für das Thema „Frau und Beruf".*

Dirk Rüsing *ist freier Journalist und arbeitet für Tageszeitungen im Lokalen. Im Sommer 2009 ist er Vater geworden. Seit der Elternzeit recherchiert und schreibt er bevorzugt über das Thema Kinderbetreuung.*

Birgit Adam *ist Journalistin und Buchautorin. Eines ihrer Lieblingsthemen ist „Frau und Beruf", mit dem sie sich unter anderem als Chefredakteurin des BPW Journals beschäftigt.*

Ramona Jakob *ist Autorin, Trainerin, Mutter und noch vieles mehr. Dass sie trotz aller Vereinbarkeitsprobleme ihren Humor nicht verloren hat, beweist sie in ihrer Kolumne „Karriere, Kind & Cappuccino".*

Bastian Klamke *arbeitet im „Schichtdienst". Während der ersten Schicht arbeitet er als Krankenpfleger und Mediator. Während der zweiten kümmert er sich um die Kinder und in der dritten Schicht setzt er seine Erfahrungen aus dem Alltag in Cartoons um. www.bastian-klamke.de*

Gerrit Hansen *sagt er habe als selbstständiger Illustrator, Grafik-Designer und Vater eine „one-in-a-million"-Traumsituation. Seine Frau und er arbeiten beide von Zuhause aus. Sie Vollzeit als Angestellte, er als sein eigener Chef „um das Kind herum". www.ohnekopf.de*

Theresa Meixner *widmet sich gerne den schönen Dingen des Lebens. Der Beruf der Grafikerin ist für sie eine Berufung. Seit kurzem weiß sie aber auch noch ganz andere schöne Dinge zu schätzen, denn sie ist Mutter geworden! www.rosenrot-design.de*

Natalie Schommler *ist selbstständige Designerin und zweifache Mutter aus Leidenschaft. Für ihre Arbeiten ist sie bereits bei zahlreichen nationalen und internationalen Kreativwettbewerben ausgezeichnet worden. www.mainwerk.de*

Bastian Klamke

Hanna Beyer (34), Projektleiterin in einem großen deutschen Energiekonzern;
Markus Beyer (37) Betriebswirt; Sophia (fast 2)

Ganz fair Halbe-Halbe

Geteilte Arbeit – doppeltes Glück

Wer ist bei Ihnen „Herr" über den Kalender?

Im Allgemeinen ist Hanna „Herrin" über den Kalender und hat alle privaten Verpflichtungen und Termine im Blick.

Wie regeln Sie die Betreuung?

Sophia ist zur Zeit an vier Tagen die Woche bis 16.00 bzw. 16.30 Uhr bei zwei ganz tollen Tagesmüttern. Das klappt auch super. Sie liebt es, dort zu sein – oft will sie am Nachmittag gar nicht nach Hause!
Ein Problem tritt nur auf, wenn die Kleine krank wird und die Großeltern keine Zeit haben einzuspringen. Das war gerade in der Eingewöhnungszeit, als sich ihr Immunsystem an die vielen Infekte gewöhnen musste, wirklich hart. Jetzt wird es aber endlich besser und sie ist viel gesünder.

Wie ist bei Ihnen die Hausarbeit verteilt?

Ganz fair Halbe-Halbe. Jeder hat so seine Lieblingsaufgaben – bei Markus ist das zum Beispiel die Gartenarbeit (zumindest das meiste davon), bei Hanna das Kochen. Alles andere wird aufgeteilt. Wie es sich eben ergibt. Hat der eine mal extrem stressige Zeiten im Job, packt der andere selbstverständlich mehr an.

Wann ist bei Ihnen „Schicht im Schacht"?

Wenn Sophia im Bett ist. Zur Zeit so zwischen 19.00 und 19.30 Uhr. Wir versuchen dann schnell die letzten Aufgaben wie Hausarbeit, Vorbereitungen für den nächsten Tag oder Ähnliches zu erledigen. Danach gehört der Abend uns.

Wann haben Sie einmal Zeit füreinander?

Ab und zu gönnen wir es uns ganz bewusst, ein paar Tage alleine wegzufahren. Sophia bleibt während dieser Zeit bei Markus' Eltern. Ihr geht es da sehr gut und wir haben mal Zeit zu zweit. So ist jeder glücklich!

Und wann hat jeder mal Zeit für sich?

Einmal die Woche geht Hanna abends zum Ballett-Training. Der Termin ist relativ heilig. Markus versucht, im Alltag Zeit für sich zu finden, wo es sich ergibt – und sei es beim Rasenmähen. Im Endeffekt finden wir aber beide, dass es zu wenig Zeit für uns selbst gibt. Wir wissen aber auch, dass das in den ersten Jahren mit Baby/Kleinkind eben erst einmal so ist.

Wie würden Sie Ihren Erziehungsstil bezeichnen?

Hm, liebevoll aber konsequent? Wenn einer von uns beiden eine Entscheidung getroffen hat, dann hält sich der andere daran, auch wenn er oder sie in dem Moment eventuell anders entschieden hätte. Grenzen sind wichtig, damit Sophia lernt, sich im sozialen Miteinander zurechtzufinden. Oberstes Gebot ist aber, dass sie – auch wenn mal einer von uns schimpft – immer weiß, wie sehr wir sie lieben.

Wie profitiert Ihr Kind davon, dass beide Elternteile berufstätig sind?

Wir sind einfach zufriedener, weil wir beide arbeiten gehen können. Sicherlich aber ist Sophia derzeit noch zu klein, den entsprechenden Lebensstil schätzen zu können. Zum Beispiel waren wir bereits mit ihr, als sie acht Monate alt war, in Kapstadt/Südafrika.

Diese Termine sollten Sie sich vormerken!

05.06.2011 familienleben2011 in Niedernberg bei Aschaffenburg

familienleben 2011
der regionale familientag am bayerischen untermain
www.familienleben2011.de

Bereits seit 2006 veranstaltet das Familienbündnis Untermain gemeinsam mit den regionalen Jugendämtern und der Regionalmarketing-Initiative Bayerischer Untermain einmal jährlich den Regionalen Familientag mit angeschlossener Familienmesse. Unter dem Motto „Familie(n)Leben“ wird hier die gesamte Bandbreite der regionalen familienorientierten Angebote dargestellt. Darunter Baby- und Kleinkindbedarf, Spielsachen, Familienurlaub und Freizeitangebote sowie alles rund um das Thema Leben und Wohnen.

Jeder bisher durchgeführte Familientag war ein Erfolg und hat jeweils mehrere tausend begeisterte Besucher angesprochen. Kein Wunder also, dass die „familienleben“ längst ein fester Bestandteil des regionalen Veranstaltungskalenders geworden und weit über die Grenzen Aschaffenburgs bekannt ist.

Auch in diesem Jahr wird ein attraktives Rahmenprogramm dafür sorgen, dass alle Familienmitglieder wieder auf ihre Kosten kommen.

Nähere Informationen zum Programm und zu den Ausstellern unter:
www.familienleben2011.de

07.06.2011 JOBcon Engineering in Duisburg

Die Karriereplattform JOBcon Engineering bietet eine Plattform für Studierende, Absolventen und junge Nachwuchsführungskräfte aus dem Bereich Ingenieurswissenschaften sowie für führende Unternehmen der Ingenieursbranche. Unter ihnen Altran, Brunel GmbH, HAYS, OXEA GmbH, Theinmetall AG, THOST Projektmanagement GmbH, YACHT TECCON Engineering GmbH & Co.KG und Yazaki Europe Limited. Sie alle präsentieren sich an ihren Messeständen und stehen dem akademischen Nachwuchs für Karrieregespräche um Festanstellungen, Praktika oder Abschlussarbeiten zur Verfügung. Wer sichergehen möchte, auf jeden Fall einen verbindlichen Gesprächstermin zu erhalten, kann sich beim Online-Bewerberservice der JOBcon Engineering anmelden. Bewerbungsschluss ist der 03. Juni.

Nähere Infos unter: www.iqb.de

Veranstaltungsort:
Mercatorhalle Duisburg
Kleiner Saal, 10 – 17 Uhr
Landfermannstraße 6
47051 Duisburg

26.07. – 30.07.2011
informatica feminale Baden-Württemberg in Furtwangen

Das Netzwerk Frauen.Innovation.Technik Baden-Württemberg veranstaltet vom 26. bis 30.07. die informatica feminale. In Zusammenarbeit mit der Hochschule Furtwangen und Sponsoren aus der Wirtschaft werden für Studentinnen aller Fächer, Semester und Hochschularten sowie für Studieninteressentinnen und IT-Fachfrauen Workshops, Seminare und Vorlesungen rund um die Informatik organisiert. Darunter Java-Programmierung, Agile Softwareentwicklung, Webprogrammierung, XML/XLS, Typo 3 CMS, MySQL, ITIL-Lebenszyklus, MATLAB, Geschäftsprozessmodellierung, Projektmanagement, Soft Skills, Exkursion ins Virtual Dimension Center und vieles mehr.

Während der gesamten Veranstaltung wird auch eine ganztägige Kinderbetreuung für Kinder im Alter zwischen 0 und 12 Jahren geboten.

Am 26.07. können in der Zeit von 10.00 bis 15.30 Uhr junge Frauen ab Klasse 10 „schnuppern“ und sich erste Informationen zu den Informatikstudiengängen an der HFU holen – mit Workshops und Demos!

Da die Plätze für alle Veranstaltungen im Rahmen der informatica feminale begrenzt sind, wird geraten, sich rechtzeitig anzumelden.

Anmeldung und nähere Informationen unter: www.informatica-feminale-bw.de

VORSCHAU

05.09. – 16.09.2011
14. internationales Sommerstudium an der Universität Bremen www.informatica-feminale.de

08./09.09.2011
Women in Business www.access.de

26.10.2011
Dialog Beruf & Familie in Hessen

18./19.11.2011
Top Women www.careersinternational.com

30.11. – 01.12.2011
Absolventenkongress Köln
www.absolventenkongress.de

01./02.12.2011
Career Venture Women www.career-venture.de

lob
ist mehr als eine Zeitschrift.

LOB ist auch eine Plattform für berufstätige Mütter und Väter sowie deren Arbeitgeber. Auf www.LOB-magazin.de veröffentlichen unsere Beraterinnen und Berater aus ganz Deutschland regelmäßig interessante Beiträge aus ihren Fachgebieten. Auf www.LOB-magazin.de finden Sie Hilfe zu den Bereichen Karriere, Work-Life-Balance, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Gesundheit, Recht, Finanzen, Ernährung und Business. Stellen Sie Fragen und diskutieren Sie mit.

K A R R I E R E

Einer Erwerbstätigkeit nachzugehen, vielleicht sogar Karriere zu machen und gleichzeitig der Familie gerecht zu werden, ist eine Herausforderung. Unsere Beraterinnen und Berater im Bereich Karriere wissen, wie Müttern und Vätern dieser Spagat gelingen kann, ohne dass der Beruf darunter leidet.

Elke Flettner

Ulrike Doepgen

Isabel Schürmann

Hannelore Tillmann

W O R K - L I F E - B A L A N C E

Im Job sind Sie engagiert. In der Familie bringen Sie vollen Einsatz. Nehmen Sie sich aber ausreichend Zeit für sich selbst? Und wie sieht es mit Ihrem Partner aus? Haben Sie schon Ihre „Work-Life-Balance“ gefunden? Lassen Sie sich von unseren Beraterinnen und Beratern inspirieren.

Felicitas Richter

Daniela Dirlenbach

Susanne Dröll-Bülter

www.lob-magazin.de

Überforderte Eltern

Laut einer vom Allensbach-Institut durchgeführten und von der Vodafone Stiftung in Auftrag gegebenen Umfrage stellen Lehrer immer häufiger Erziehungsmängel fest; die Schuld dafür sehen sie bei den Eltern. 78 Prozent der befragten Pädagogen sehen diese mit der Erziehung ihrer Kinder überfordert. Außerdem würden viele Eltern zu wenig Zeit mit ihren Kindern verbringen und nicht darauf achten, was die Kinder in ihrer Freizeit machen.
Das Interesse der Eltern schwankt dabei je nach Bildungsstand: Rund 74 Prozent der Hauptschullehrer aber nur 28 Prozent der Gymnasiallehrer bemängeln, dass Eltern zu wenig auf die schulischen Leistungen ihrer Kinder achten. Jeder zweite Lehrer denkt, dass er keinen Einfluss auf seine Schüler habe; vielmehr beeinflussten die Medien (69 Prozent der Befragten) und der Freundeskreis (68 Prozent) die Schüler.
Die Mehrheit der befragten Lehrer sprach sich für einheitliche Abschlussprüfungen an den Schulen aus und auch dafür, die Zuständigkeit für die Bildungspolitik von den Ländern auf den Bund zu übertragen.
Die komplette Studie zur Schul- und Bildungspolitik in Deutschland 2011 steht zum Download bereit unter:

www.vodafone-stiftung.de/publikationmodul/detail/24.html

Online den Alltag organisieren!

Den "ganz normalen Wahnsinn" des Alltags im Griff zu behalten, das ist jeden Tag aufs Neue eine Herausforderung. Ganz besonders dann, wenn beide Eltern berufstätig sind. Wann ist heute Schulschluss? Wer holt die Kinder ab? Wer kauft das Geschenk für Oma? Was gibt es heute zum Abendessen? Wann beginnt der Elternabend? Hat der Babysitter Zeit? Damit vor lauter Organisieren die gute Laune nicht auf der Strecke bleibt, hat ALL ABOUT FAMILY eine überraschend einfache Lösung entwickelt: Einen Online-Kalender, der für jedes Familienmitglied Platz bietet: Von den Eltern über die Kinder und die Großeltern bis hin zum Au-Pair. Jeder bekommt seine eigene Spalte und seine eigenen Zugriffsrechte. So weiß jeder, wer wann welchen Termin hat oder was zu erledigen ist. Und das Beste, den Kalender gibt es auch als App für Ihr Smartphone!
Nette Gimmicks: Gibt es etwas Wichtiges, Schönes oder Neues zu berichten - ein Post-it an die Pinnwand und alle wissen Bescheid.
In die Einkaufsliste können alle ihre Wünsche eintragen. Ob die dann umgesetzt werden, entscheidet der oder die Einkäufer(in).

Weitere Infos unter:
www.allaboutfamily.de

Online die passende Kinderbetreuung finden

kinderfee.de

kinderfee.de ist ein neuer Onlineservice für Kinderbetreuung, der Eltern bei der Suche nach einer Tagesmutter oder einem Babysitter unterstützt. Eltern haben hier die Möglichkeit, nach der passenden Kinderbetreuung zu suchen oder selbst ein individuelles Gesuch aufzugeben. Um sicher zu stellen, dass die durch kinderfee.de angebotene Kinderbetreuung seriös ist, durchlaufen die Betreuerinnen und Betreuer auf der Plattform einen dreistufigen Prozess, bevor das Profil freigeschaltet wird. Neben einer E-Mail- und Adressverifikation müssen alle eine Kopie ihres Personalausweises als Identifikationsnachweis einreichen. Tagesmütter schließen den Prozess ab, indem sie eine Kopie des vom Jugendamt verliehenen Betreuungszertifikates einschicken. Babysitter mit Zusatzqualifikationen werden in der Suche bevorzugt.

Bei kinderfee.de gibt es keine Anmeldegebühr. Kosten fallen nur für tatsächlich beanspruchte Kinderbetreuung an.

„No future“ war gestern

Einer Umfrage zufolge wollen junge Deutsche am liebsten alles auf einmal – Familie und einen tollen Job, Kinder aber keine feste Bindung – und können sich nicht entscheiden. Das Zukunftsinstitut hat im Trendmonitor 2011 statistische Daten ausgewertet, über 1.000 Personen zwischen 16 und 35 Jahren zu ihren Zielen befragt und die Ergebnisse mit älteren Daten verglichen. Andreas Steinle, Geschäftsführer des Zukunftsinstituts: „Was diese Generation charakterisiert, ist, dass sie extrem individualistisch aufgestellt ist.“ Für sehr wichtig erachten 89 Prozent der Befragten ihre Unabhängigkeit, 88 Prozent nannten „Spaß-Haben“. Im Job sei die persönliche Zufriedenheit ein wichtiger Faktor, ein hohes Gehalt rangiert weit dahinter.
Es gibt jedoch auch die gegenläufige Tendenz: 49 Prozent können sich ein Leben ohne Kinder nicht vorstellen, nur 14,7 Prozent wollen keinen Nachwuchs. Über die Hälfte, nämlich 54 Prozent der Befragten möchte in zehn Jahren im eigenen Haus wohnen. Trendforscher leiten daraus eine Wende ab: „Es ist vielleicht diese Generation, mit der die Geburtenrate wieder ansteigt.“

Das Selbst-Coaching-Buch für berufstätige Mütter

Kann man als berufstätige Mutter auch noch glücklich sein? Man kann nicht nur, man muss sogar glücklich sein, sagen die Autorinnen von „Happy Working Mama". Denn nur glückliche Mütter bekommen die enormen Anforderungen auf die Reihe, die aus der Dreifachbelastung Mutter, Haushalt und Job resultieren. „Auweia", wird jetzt die eine oder andere sagen, „muss ich denn jetzt zum Dauerstress auch noch dauergrinsen?" Nein! Aber sich selbst, die Arbeit und die Familie in ein gesundes Gleichgewicht bringen, denn das wirkt sich auf alle positiv aus. Ein praktikables Selbst-Coaching, um die Gewichte richtig zu verteilen, liefert dieses Buch.

Wie geht's?

„Happy Working Mama" ist kein Wohlfühlbuch, sondern ein Arbeitsbuch. Es basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Studien. Die Autorinnen Cathy L. Greenberg und Barett S. Avigdor zeigen mit der neuen Glücksforschung, dass Glück kein „Glück" ist, sondern zu 50 Prozent das Resultat unseres Denkens und Handelns. Deshalb, so die Autorinnen, ist es wichtig, sich selbst sehr gut kennenzulernen. „Wie gehe ich mit Stress um? Welche körperlichen Symptome stellen sich unter Stress ein? Welchen Traum habe ich für mich selbst? Was kann ich tun, damit es mir noch besser geht?"

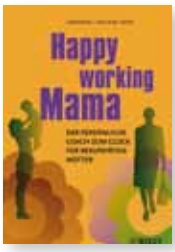
„Siehst du, jetzt hast du ein schlechtes Gewissen!"

Berufstätige Mütter agieren nicht im luftleeren Raum. Sie sind vielmehr von starken gesellschaftlichen Zuschreibungen umgeben. Diese setzen sich dann in inneren Schuldzuweisungen fort: „Ich fühle mich schuldig, weil ich mein Kind in der Kinderkrippe lasse. Oder wenn ich meinen Partner bitte, etwas für mich zu tun." „Ich fühle mich schuldig, wenn ich Zeit für mich einplane." Und im Extremfall: „Ich fühle mich die ganze Zeit schuldig." Die Autorinnen, alle selbst berufstätige Mütter, kennen diese Gedanken – und haben keine einfachen Antworten. Aber sie zeigen auf, wie Frauen durch die Auseinandersetzung mit diesen Fragen zu mehr Klarheit kommen, richtige Entscheidungen treffen und damit den Weg zu einem glücklicheren Leben einschlagen können.

Glück ist ein Zustand, der sich herbeiführen lässt.

„Happy Working Mama" beackert das ganze Gebiet, auf dem berufstätige Mütter gefordert sind. Das Buch liefert seitenweise wertvolle Denkanregungen und wartet mit interessanten Erkenntnissen auf. Und es sind vor allem die vielen eingestreuten Übungen und Selbst-Coaching-Einheiten, die den Leserinnen dabei helfen, auch große Herausforderungen und Schwierigkeiten anzugehen.

Wolfgang Hanfstein, www.Managementbuch.de



Greenberg, Avigdor, Boos:
Happy Working Mama.
Der persönliche Coach zum Glück
für berufstätige Mütter;
Wiley 2011, EUR 24,90

www.lob-magazin.de

V E R E I N B A R K E I T

Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten, Beruf und Familie zu vereinbaren, wie es Familien gibt, die sich dieser Herausforderung stellen. Was raten die Spezialisten? Lesen Sie es hier und entscheiden Sie selbst, was auf Ihre Situation passt.

Diana Ochs

Brigitte Kräußling

Carsten Gans

G E S U N D H E I T

Wer den täglichen Spagat zwischen Beruf und Familie meistert, kann schon mal die eigene Gesundheit aus den Augen verlieren. Lesen Sie hier, was unsere Beraterinnen und Berater Ihnen raten, damit Sie sich und Ihre Kinder gesund und fit halten.

Ortrun Bäumlein

E R N Ä H R U N G

Eine gesunde Küche verbinden viele von uns mit „stundenlangem in der Küche Stehen". Das muss aber nicht sein. Unsere Ernährungsexpertin zeigt, worauf Sie achten müssen, damit Sie mit wenig Aufwand gesunde Gerichte auf den Tisch bekommen.

Susanne Heck

B U S I N E S S

Nicht jede familienfreundliche Maßnahme eignet sich für jedes Unternehmen. Mittelständische Unternehmen haben andere Ansprüche und Herausforderungen als große Konzerne. In dieser Rubrik erhalten Unternehmen jeder Größe Anregungen. Und Angestellte erfahren, welche Maßnahmen im eigenen Unternehmen angeregt werden könnten.

Barbara Witte

SABINE ASGODOM

Sabine Asgodom ist Journalistin, Autorin, Management-Trainerin, Coach – und zweifache Mutter. Die 57-Jährige hat inzwischen mehr als 20 Bücher zum Thema Selbstvermarktung (nicht nur Selbstvermarktung, sondern vielfältige Themen; das erste Buch zu Work-Life-Balance in Deutschland, Gelassenheit, Zufriedenheit etc.) veröffentlicht und hält regelmäßig Vorträge vor großem Publikum. Die „Financial Times“ zählt sie als „Trainerin der Manager“ zu den 101 wichtigsten Frauen der deutschen Wirtschaft. Mit LOB spricht sie über ihren Erfolg, Mut im Beruf und das veraltete Führungsverständnis in deutschen Unternehmen.

„Ich könnte eigentlich jede Woche ein Buch schreiben.“

„Uns fehlen Führungskräfte mit Mumm.“

Seit fast 20 Jahren schreiben Sie Bücher über Eigen-PR, Selbstbewusstsein und Work-Life-Balance. Gehen Ihnen irgendwann die Themen aus?
Ganz im Gegenteil! Ich könnte eigentlich jede Woche ein Buch schreiben. Wenn mir mal wieder eine Idee kommt, warte ich inzwischen erst eine ganze Weile ab. Wenn ich es dann immer noch machen will, fange ich an.

Viele Ihrer Bücher richten sich an Frauen. Auch im Frühjahr 2012 gibt es ein neues.
Diesmal berichte ich von Frauen, die sich gegenseitig helfen. Aber es geht um mehr, als sich zu trösten oder in den Arm zu nehmen.

Sie haben sich selbst den Mittelnamen „die traut sich“ gegeben. Was zeichnet Sabine Dietrautsich Asgodom aus?
Ich habe mich getraut, Jobs zu kündigen, wenn ich unglücklich damit gewesen bin. Ich habe mir neue Aufgaben gesucht, wenn die alten mich gelangweilt haben. Ich habe mich ohne Startkapital selbstständig gemacht. Ich traue mich, vor einem illustren Publikum zu improvisieren. Und ich traue mich, spontan Sätze zu bilden, die ich nicht eingeübt habe. Ich traue mich, mit meinem Gewicht auf die Bühne zu gehen. Trauen kommt von Vertrauen. Ich habe immer die Grundhoffnung: „Ich schaffe das schon.“ Und es funktioniert!

„Ich habe mich getraut, Jobs zu kündigen, wenn ich unglücklich damit gewesen bin.“

Fantasie: Vielleicht muss sie nicht für den gesamten Vertrieb in ganz Deutschland zuständig sein, sondern eine Person für den Norden und eine für den Süden.

Sie zählen als eine der 101 wichtigsten Frauen der deutschen Wirtschaft. Was zeichnet Sie aus?

Ich sehe mich als Pionierin unter den Trainern, mache Wellen. Ich bin die Trainerin mit der größten Außenwirkung, setze Impulse und gebe mich nicht damit zufrieden, was ich tue. Ich entwickle mein Coaching ständig weiter. Im Moment produziere ich für das Bayerische Fernsehen eine abendliche Coaching-Sendung. Es geht um Lösungen für den Alltagsproblem. Vor Sendebeginn weiß ich nicht, wen ich coachen werde und worum es genau gehen wird. Das wird spannend und ich freue mich darauf.

Ihre beiden Kinder waren noch klein, als Ihre Karriere begann. Was ist Ihr Geheimnis?

Wir dürfen unser Schicksal nicht unterschätzen: Mein erster Mann ist als politisch Verfolgter nach Deutschland gekommen. Ich musste anfangs das Geld für die Familie verdienen. Wer weiß, wo ich heute wäre, wenn ich einen gut situierten deutschen Mann geheiratet hätte! Aber ich habe Arbeiten nie als Fron empfunden, sondern immer als mein Hobby.

Nur etwa 40 Prozent der Karrierefrauen haben Kinder. Woran liegt das?

Ich glaube, dass es für die meisten Karrierefrauen kein Problem ist, Kinder mit ihrem Beruf zu vereinbaren. Das bekommen die meisten schon hin. Das Problem setzt viel früher an: Es ist hart für eine erfolgreiche Frau, einen Mann zu finden, mit dem sie Kinder haben möchte! Von Natur aus wollen Frauen einen Mann, der noch schlauer und noch erfolgreicher ist als sie selbst. Davon gibt es nicht so viele.

Und genau diese Männer wollen häufig keine erfolgreiche, selbstbewusste, kluge Frau. Ich rate Frauen deshalb, ihr Radar neu zu justieren. Sie brauchen einen Mann, der auch bereit ist, für die Familie seine Karriere zurückzustellen.

Wie unterscheiden sich Männer und Frauen im Beruf?

Viele Männer, die Karriere machen, lassen sich vollständig darauf ein. Die Zerrissenheit von Frauen, neben dem Beruf auch die Buntheit des Lebens genießen zu wollen, kennen sie nicht. Wenn Unternehmen diese Frauen für sich gewinnen wollen, müssen sie Jobs anders gestalten.

> „Es ist hart für eine erfolgreiche Frau, einen Mann zu finden, mit dem sie Kinder haben möchte!“

Sie plädieren seit langem für ein neues Führungsdesign. Wie sieht das aus?

Unternehmen müssen kleinere Einheiten schaffen und dürfen keine 80-Stunden-Woche verlangen. Frauen sind durchaus bereit, in Führungspositionen 40 bis 50 Stunden pro Woche zu arbeiten. Und dafür geben sie auch hundert Prozent. Da braucht es

Wie realistisch ist das?

Diese Frage stellt sich gar nicht. Unternehmen haben Fachkräftemangel. Aber statt die Arbeitsmodelle zu ändern, suchen sie Nachwuchsführungskräfte im Nahen Osten, wie ich neulich gelesen habe. Frauen könnten einen großen Teil der nächsten Generation stellen, wenn man ihnen Modelle schafft, die ihnen erlauben, auch noch ihr Privatleben damit zu vereinbaren . Aber wenn deutsche Unternehmen so weitermachen wie bisher, haben wir bald einen ganz eklatanten Führungsmangel.

Brauchen wir die Quote?

Ich sage das mit zerrissenem Herzen: Ja. Ich glaube zwar an die Kraft der Einzelnen, aber wir brauchen die Quote als Brücke. Die Unternehmen müssen sich erst einmal klar darüber werden, was sie im Moment verlieren. Sie verbrennen Kapital, indem sie nichts dafür tun, die Frauen, die sie vorher gut ausgebildet haben, später als Mütter wieder ins Unternehmen zurückzuholen. Diese Unternehmensführer können nicht rechnen. Sie rechnen sich die Dinge schön und haben einen großen blinden Fleck beim Thema Frauen. Frauen werden oft gar nicht diskriminiert, sie werden erst gar nicht gesehen.

„Warum nicht einmal ganz sachlich und ohne zu jammern zu Beginn der Besprechung fallen lassen, wie sie es hinbekommen haben, den völlig chaotischen Familienmorgen zu retten?“

Was müssen Frauen tun?
Natürlich müssen Frauen gefördert werden. Aber genauso muss man ihnen liebevoll in den Hintern treten! Business ist auch ein Kampf: Man muss für sich und das Unternehmen kämpfen. Dazu braucht es Kraft , Klugheit und Mut. Frauen müssen lernen, strategisch zu denken, sich durchzusetzen, Forderungen zu stellen, hart zu verhandeln - für die Unternehmens-Ziele und für sich selbst.

Was raten Sie Müttern und Vätern im Job?
Sie sollten offensiver mit ihren Zusatzfähigkeiten umgehen. Warum nicht einmal ganz sachlich und ohne zu jammern zu Beginn der Besprechung fallen lassen, wie sie es hinbekommen haben den, den völlig chaotischen Familienmorgen zu retten? Sie dürfen ihr Organisationstalent nicht verstecken, sondern sollten selbstbewusst und souverän damit umgehen.

Ist der Mann als Haupternährer der Familie ein Auslaufmodell?
Definitiv. In der Wirtschaftskrise ist die Zahl der Haupternährerinnen sogar gestiegen. Um in solchen wirtschaftlichen Situationen zu bestehen, ist es sogar wichtig, Doppelverdiener zu sein. Außerdem nimmt die Zahl der Männer ab, die sich wünschen, dass ihre Frau zu Hause bleibt.

Wie haben Sie Beruf und Familie vereinbart, als Ihre Kinder noch klein waren?
Mein erster Mann hat seine Vaterrolle zu hundert Prozent übernommen. Ich habe die Kinder morgens in die Kita gebracht, er hat sie nachmittags abgeholt. Natürlich war es stressig, vor allem bevor meine Tochter und mein Sohn in die Schule gekommen sind. Und ich habe gelernt, dass die Energie einer Mutter endlich ist.

Fordern berufstätige Mütter zu viel von sich selbst?
Sie wollen das tausendprozentige Modell: Sie wollen beste Mitarbeiterin sein, beste Tochter, beste Freundin, beste Schwester, beste Nachbarin und daneben am besten noch töpfern, malen und basteln. Die eigenen Grenzen zu erkennen, war für mich damals am schlimmsten.

Sie sind als Trainerin viel unterwegs. Wie leben Sie heute Vereinbarkeit?
Ich verbringe 99 Prozent meiner Zeit mit meinem Mann. Er reist mit mir und ich genieße es, das nicht allein machen zu müssen. Wir sitzen zusammen im Auto, er fährt und ich erzähle, was mich gerade beschäftigt. Diese Zweisamkeit ist Gold wert. Ich behaupte, man kann beides haben, Freude im Beruf und im Privatleben. Ich nenne das Doppelfreude und nicht Doppelbelastung. Mit negativen Begrifflichkeiten in unserer Umgangssprache müssen wir aufpassen.

Was empfehlen Sie speziell berufstätigen Müttern?
Sie sollten sich jeden Tag zu Hause ihre „QualityTime“ nehmen. Dabei geht es nicht ums Putzen, Aufräumen oder einer anderen Rolle zu genügen. Man muss nicht jeden Tag aufräumen und meinen, man müsse vom Boden essen können. Sie sollten sich stattdessen Zeit einräumen, die sie bewusst mit den Kindern oder allein mit ihrem Partner verbringen, oder in der sie sich selbst etwas Gutes tun.

Im März sind Sie Großmutter geworden.
Ja, meine Tochter hat einen Sohn bekommen. Es ist einfach toll! Mit Kindern wird das Leben viel intensiver. Zum Glück wohnt sie auch in München, so dass ich sie recht häufig sehe. Meine Tochter möchte auch irgendwann wieder ins Berufsleben zurückkehren. Aber im Moment plant sie, ein Jahr zu Hause zu bleiben.

Was können berufstätige Eltern für eine gelungenere Vereinbarkeit tun?
Ich wünsche Müttern und Vätern Mut, sich mehr Zeit für sich selbst und die Familie zu nehmen. Warum nicht einfach mal am kommenden Mittwoch um 16 Uhr Feierabend machen? Im Arbeitsablauf fällt das nicht auf und die Firma treibt das auch nicht in die Pleite. Diejenigen, die weiter im Hamsterrad rennen, sind keinesfalls die besseren Mitarbeiter. Der Philosoph und Sozialpsychologe Erich Fromm hat schon in den 1970er Jahren davor gewarnt, sich eine gesunde Wirtschaft mit kranken Menschen zu erkaufen. Das muss aufhören. Daran gehen Beziehungen und Familien kaputt. Wir müssen lernen, im Berufsleben Nein zu sagen. Übrigens: Auch Männer können das üben, auch wenn sie damit Pioniere ihres Geschlechts sind. ■

Ausgezeichnet

KITA-Preis für Mannheimer Kindertagesstätte

Die Preisträger bei der Verleihung

Bereit zum elften Mal wurden am 01. April Kindertagesstätten einer Region mit dem Mestemacher KITA-Preis geehrt. In diesem Jahr ging der Preis nach Mannheim und zeichnete hier Betreuungsangebote aus, die sich in besonderem Maße unter anderem für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf einsetzen. Aus den eingereichten Vorschlägen wurden die sechs Einrichtungen ausgewählt, die – neben der Unterstützung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf – der geschlechterdemokratischen Erziehung und der individuellen Entwicklung eines jeden Kindes einen hohen Stellenwert einräumen. Die MEDI-KIDS, die betriebliche Kinderkrippe der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg, tut dies in besonderem Maße und kam dafür auf den mit 7.500 Euro dotierten ersten Platz. Platz zwei belegte das Städtische Kinderhaus Kleine Riedstraße, Platz drei der Evangelische Melanchthon-Kindergarten und den vierten Platz nahmen gleich drei Einrichtungen ein: Die kleinen Stromer e.V., die Kinderkrippe Krabbelkäfer und die Regenbogen gGmbH Mannheim durften sich über jeweils 1.000,- Euro Preisgeld freuen.

Der Rückgang der Geburtenquote lässt unsere Sozialversicherungssysteme immer brüchiger werden. Experten sagen zudem einen Fachkräftemangel sowie allgemein eine Verknappung des Erwerbspersonenpotenzials voraus. Deutschlands Standortattraktivität hängt im internationalen Wettbewerb auch von qualifizierter Ganztagskinderbetreuung ab. Die Anziehungskraft Deutschlands ist jedoch gegenüber Skandinavien, Großbritannien und Frankreich im Hinblick auf die Kinderbetreuung (noch) vergleichsweise gering – „Entwicklungen, denen auch das Spitzenmanagement der Wirtschaft und andere Top-Entscheider durch mehr Engagement für erwerbstätige Eltern entgegenwirken sollten“, so die Initiatorin des Mestemacher KITA-Preises, Prof. Dr. Ulrike Detmers. Ein Blick nach Norwegen oder Frankreich zeigt: Durch ein flächendeckendes Angebot an qualifizierter Kinderbetreuung nimmt zum einen die Erwerbsquote unter Frauen zu, zum anderen steigt aber auch die Geburtenrate.

Neben dem Nutzen für den Wohlstand Deutschlands will das Benefizprojekt aber auch auf den sozialen Wert von Kindertagesstätten aufmerksam machen. „In unserer Gesellschaft muss sich etwas in unseren Köpfen verändern. Die Vorstellung, dass Fremdbetreuung für Kinder schädlich ist, ist in Westdeutschland leider immer noch weit verbreitet. Dabei haben wissenschaftliche Studien dieses Vorurteil längst widerlegt“, berichtet die Unternehmerin. ■

Der Mestemacher KITA-Preis 2011 wird in Nürnberg vergeben. Nähere Informationen dazu unter:
www.mestemacher.de

Ausgezeichnet

Familienmanagerin 2011

Dass der Beruf der Familienmanagerin höchste Anforderungen an die Ausführenden stellt, wissen alle, die eine Familie managen. Familienmanagerinnen, aber auch Familienmanager müssen im Kommunikationsmanagement geschult sein, müssen als Mediatoren bei Konflikten vermitteln, müssen immer wieder als Motivationstrainer agieren, das Controlling im Griff haben und nebenher einen Haushalt und die Termine der gesamten Belegschaft managen. Je nachdem, wie groß und wie alt diese Belegschaft ist, kann das allein schon einen ganzen Tag mit Arbeit ausfüllen.

Um all den Müttern und Vätern, die täglich innerhalb ihrer Familien Großes leisten, die Anerkennung zukommen zu lassen, die ihnen gebührt, ruft Vorwerk seit 2005 alljährlich zur Wahl der Familienmanagerin bzw. des Familienmanagers des Jahres auf. Seit November 2010 wurden einige hundert Mütter und Väter von ihren Partnern, Kindern oder anderen ihnen nahestehenden Personen nominiert. Die Jury, bestehend aus Vivica Mittelsten-Scheid, selbst zweifache Mutter und Schirmherrin der Wuppertaler Initiative „Kindertal“, Karin Clement, Mutter von fünf Kindern und Schirmherrin der Lupus-Erythematodes-Selbsthilfegruppe, und Ulrike Zeitlinger, Chefredakteurin der „freundin“, trafen eine Erstauswahl und wählten aus der Vielzahl der Vorgeschlagenen die fünf Topkandidaten für den Endausscheid aus, vier Mütter und einen Vater. Bis zum 01. Mai konnten Unterstützer per Online-Voting ihre Stimme für ihren Favoriten abgeben. Die glückliche Gewinnerin ist: Alexandra Klamandt (31).

Im Rahmen eines feierlichen Festaktes wurde der Mutter von fünf Kindern, Tendenz steigend, der Preis „Familienmanagerin 2011“ verliehen. Klamandt ist eine echte Vollblut-Mutter und steht damit stellvertretend für all die anderen Mütter, die tagtäglich Ähnliches leisten. Vor sieben Jahren heiratete Klamandt ihren Lebensgefährten und wurde zur Ersatzmama für dessen vier Kinder, die ihre leibliche Mutter durch einen Schicksalsschlag verloren hatten. Seither ist die Familie um einen weiteren Sohn angewachsen und Kind Nummer sechs ist unterwegs. Mit welchem Engagement und wie erfolgreich die junge Frau die schwierige Situation gemeistert hat, aus zwei Familien eine zu machen, zeigt die Tatsache, dass ihre Stieftöchter sie als Familienmanagerin wählen würden, weil sie „täglich alles“ gibt und für alle die „Mama“ ist. ■

Familienfreundliche Stadtverwaltung

In der Brüder-Grimm-Stadt Hanau kein Märchen

Von Nicole Beste-Fopma

Die Stadtverwaltung Hanau war 2002 die erste Kommune bundesweit, die sich durch das Audit berufundfamilie auf ihre Familienfreundlichkeit hin überprüfen ließ...

Das ist jetzt zehn Jahre her und die Ergebnisse können sich sehen lassen. Die knapp 1.600 Beschäftigten der Stadtverwaltung Hanau sowie deren Eigenbetriebe können auf eine Vielzahl von familienfreundlichen Maßnahmen zurückgreifen. Auf allen Ebenen werden flexible Arbeitszeiten sowie die Möglichkeit zur Teilzeit angeboten. Ein Comeback-Programm für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger wurde aufgelegt. Durch alternierende Telearbeit können Eltern auch von zu Hause aus arbeiten. Kindertagesstätten- und Ferienspielplätze sorgen dafür, dass die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für alle Beteiligten optimal gegeben ist.

Gleichberechtigungsgesetz machte den Anfang

Die ersten Initiativen der Stadtverwaltung Hanau in Richtung Vereinbarkeit von Beruf und Familie gehen auf das Inkrafttreten des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGIG) aus dem Jahr 1993 zurück. „Die Verwaltungsbehörde sah sich – auch in ihrer Funktion als Vorbild für die Unternehmen der Region – dazu veranlasst, sich konkret mit dem Thema Frauenförderung auseinanderzusetzen“, so die kommunale Frauenbeauftragte Imke Meyer. Die Förderung der Chancengleichheit sei eng verbunden mit der Förderung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Als erste Kommune bundesweit führte die Stadtverwaltung Hanau bereits 1998 das „Comeback“-Programm ein. Unter anderem ermöglicht es Müttern und Vätern, während der Elternzeit stundenweise zu arbeiten, um so den Anschluss nicht zu verpassen. Positiv für die Stadtverwaltung: Das Know-how dieser Beschäftigten geht nicht verloren.

Der Durchbruch für die Vereinbarkeit und somit auch für die Chancengleichheit kam mit der Auditierung, mit der der Oberbürgermeister die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zum Unternehmensziel erklärte. „Das Audit wird nur dann durchgeführt, wenn sich die Geschäftsführung dazu bekennt“, erklärt Imke Meyer. „Hinzu kommt, dass der Magistrat die Ziele beschließt und der Audit-Rat die Ergebnisse kontrolliert.“ Es sei die klare Weisung von Oberbürgermeister und Magistrat sowie der „Druck“ von außen gewesen, der in der Verwaltung viel bewirkt habe.

Der ökonomische Faktor

Ein weiterer Faktor, der wesentlich zur Einführung familienfreundlicher Maßnahmen beigetragen hat, ist der ökonomische. Eine Umfrage unter den Beschäftigten der Stadt Hanau hatte ergeben, dass für 85 Prozent die Möglichkeit zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf eine große Motivation darstellt. Untersuchungen des Forschungszentrums Familienbewusste Personalpolitik bestätigen dies. Eine familienfreundliche Personalpolitik steigert nicht nur die Produktivität der Beschäftigten, beeinflusst die Motivation und Mitarbeiterzufriedenheit positiv und erleichtert die Werbung von Fachkräften. Auch die Fluktuation, die Wiedereingliederungskosten und die Fehlzeiten verringern sich. Alles Faktoren, die – insbesondere in Zeiten leerer Kassen – ausschlaggebend sein können.

Arbeits(zeit)organisation

Über 50 Prozent aller Beschäftigten der Stadtverwaltung und der Eigenbetriebe der Stadt Hanau arbeiten auf Grund betrieblicher Anforderungen mit Dienstplänen und im Schichtdienst. Um diesen, aber auch allen anderen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen, eine familienfreundliche Arbeitszeitgestaltung zu ermöglichen, bietet die Stadt Hanau aktuell drei Grundmodelle: Gleitzeit, feste Arbeitszeiten oder Schichtarbeit. Zusätzlich können die Beschäftigten aber auch auf zahlreiche Arbeitszeitmodelle zurückgreifen. Bis zum Ende der 90er Jahre waren mit dem Teilzeitwunsch von Beschäftigten nach der Geburt von Kindern erhebliche Nachteile verbunden. Es wurde für weniger Arbeitszeit in der Regel auch nur eine weniger qualifizierte Tätigkeit in Teilzeit angeboten. Erst mit dem Comeback-Programm und dem Audit, das heißt mit der definierten Zielsetzung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, wurde diese scheinbare Zwangsläufigkeit umgekehrt.

„Die Qualität der Tätigkeit, das heißt auch ihre Bezahlung, bleibt dabei grundsätzlich erhalten“, weiß Heidi Eppert, Leiterin Personal- und Organisationsamt. Heute arbeiten insgesamt 17 Pro-

Teilzeitfalle – nicht in Hanau

Teilzeit arbeiten heißt in der Stadtverwaltung und in deren Eigenbetrieben nicht Teilzeit für immer. Grundsätzlich haben Angestellte im öffentlichen Dienst ein Recht darauf, ihre Stunden zu reduzieren, wenn die familiäre Situation dies erfordert. Ist die Reduktion nicht mehr erforderlich, haben die Angestellten dann auch wieder ein Recht darauf, die Stunden aufzustocken. „Das kann dann auch mal mit einem Wechsel in eine andere Abteilung verbunden sein, aber dies geschieht in enger Abstimmung und mit dem Einverständnis der Mitarbeiterin beziehungsweise des Mitarbeiters“, erklärt Keese. Das Beispiel von Bianca Bien zeigt, wie es gehen kann. Nach der Geburt ihres Kindes war sie mit fünf Wochenstunden wieder eingestiegen. Je älter und unabhängiger das Kind wurde, desto mehr arbeitete Bien. Erst zehn Stunden, dann halbtags und heute steht sie ihrer Arbeitgeberin 24 Stunden pro Woche zur Verfügung. „In enger Absprache mit meiner Vorgesetzten habe ich meine Arbeitsstunden langsam wieder erhöht“, berichtet die Sachbearbeiterin.

> Grundsätzlich haben Angestellte im öffentlichen Dienst ein Recht darauf, ihre Stunden zu reduzieren, wenn die familiäre Situation dies erfordert.

zent der Beschäftigten in Teilzeit, fast die Hälfte sind Frauen. Die Palette der Teilzeit-Möglichkeiten ist groß. Es gibt Beschäftigte, die nur vier Wochenstunden arbeiten, aber auch Beamtinnen und Beamte mit 42 Stunden pro Woche. Manche sind jeden Tag anwesend, andere wiederum nur einen Tag pro Woche. Und dazwischen ist auch alles möglich, sowohl was die Wochenstunden als auch die Anwesenheitstage angeht. „Selbstverständlich ist nicht jedes Modell für jede Tätigkeit möglich, aber im Gespräch werden in der Regel gute Lösungen gefunden, mit der sowohl unsere Beschäftigten als auch deren Vorgesetzte leben können“, so die Interne Frauenbeauftragte, Brigitte Keese.

Telearbeit

Die Stadt Hanau bietet ausschließlich alternierende und zeitlich befristete Telearbeit an. Ein Anrecht gibt es erst einmal nicht, da sich nicht alle Arbeitsplätze für Telearbeit eignen. Der Hauptgrund für Telearbeit ist meist die familiäre Notwendigkeit. Das kann die Notwendigkeit zur Vereinbarung von Beruf und Kindern, aber auch zur Vereinbarung von Beruf und Pflege sein.
Zirka 50 Beschäftigte der Stadt Hanau arbeiten an Telearbeitsplätzen. Zwei Drittel Frauen, ein Drittel Männer. Matthias Reuver, Sozialplaner und Vater zweier Kinder, ist einer von ihnen und nutzt die Telearbeit, um Familie und Beruf zu vereinbaren. „Bereits mit einem geringen Stundenkontingent im Rahmen der alternierenden Telearbeit kann ich Beruf und Familie gut in Einklang bringen. Dieses konkrete und familienbewusste Arbeitszeitmodell macht die Stadt Hanau aus meiner Sicht zu einem attraktiven Arbeitgeber“, fasst er die Vorteile zusammen, die sich aus diesem Arbeitsmodell ergeben.

Wer sich für Telearbeit interessiert, kann sich im Intranet informieren. Hier bietet die Stadtverwaltung ihren Mitarbeitern eine Checkliste, anhand derer sie klären können, ob das Modell auf ihren Arbeitsplatz anwendbar ist.

Neben den Vorteilen für die Beschäftigten bietet das Modell aber auch der Stadt Hanau einen erheblichen Vorteil. „Durch die Möglichkeit eines Telearbeitsplatzes bin ich in der Lage, das Team bei hohem Arbeitsaufkommen und Personalausfall zu unterstützen,

ohne die Familie zu vernachlässigen“, erklärt Petra Kegelmann, Sachbearbeiterin und Mutter von zwei Kindern. Kegelmanns Abteilung kann somit jederzeit flexibel auf ihre Arbeitskraft und Erfahrung zurückgreifen. Es entsteht keinerlei Zeitverlust durch die Einarbeitung unerfahrener Arbeitskräfte, und die Kollegen vor Ort müssen keine Überstunden machen.

Was in vielen Unternehmen noch undenkbar ist, wird in der Stadtverwaltung Hanau bereits gelebt: Führen ohne ständige Anwesenheit. Bestes Beispiel dafür ist Simone Zapke. Die Juristin leitet die Bauaufsicht und ist Mutter zweier Kinder, von denen das jüngere noch in den Kindergarten geht und das ältere die Grundschule besucht. Drei Tage die Woche arbeitet sie in der Stadtverwaltung, die anderen zwei Tage sitzt sie an ihrem Schreibtisch Zuhause.

„Wir haben noch viel vor!“

„Wir haben mittlerweile eine Kultur entwickelt, in der die Vereinbarkeit von Familie und Beruf eine Selbstverständlichkeit ist“, so Brigitte Keese. Wichtig ist es aber, das Thema stets „am Kochen“ zu halten. Immer wieder werden Vorträge angeboten, wird der Austausch mit anderen Unternehmen gesucht und das gesamte Führungspersonal in Schulungen für die Problematik sensibilisiert. In den jährlich stattfindenden Mitarbeitergesprächen ist „Vereinbarkeit“ ein vorgeschriebener, fester Bestandteil.

Der Weg hin zu so viel Familienfreundlichkeit war lang und nicht immer einfach. Aber er hat sich gelohnt. „Und wir haben noch viel vor“, sagt Oberbürgermeister Claus Kaminsky selbstkritisch. „Noch ist die Zahl der Väter in Eltern- beziehungsweise Teilzeit zu gering. Aus diesem Grund freuen wir uns auch über jeden Familienvater, der seine sozialen Kompetenzen durch mehr Zeit für seine Kinder erweitert.“ ■

Bei Henkel hat Familienfreundlichkeit Tradition

Saubere Lösungen, die halten!

Von Dirk Rüsing

Persil und Pattex. Das Waschmittel und der Alleskleber sind nur zwei Beispiele aus der großen Produktpalette des Henkel-Konzerns. Doch vor allem sie sind es, die mit dem international tätigen deutschen Hersteller von Konsumgütern in Verbindung gebracht werden. Dass etwa Spezial-Klebstoffe aus dem Hause Henkel in fast jedem Auto verarbeitet sind, geht am Fokus der Öffentlichkeit weitgehend vorbei. Nicht so das Engagement des Unternehmens für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Karriere, welches von der Öffentlichkeit und den Medien als äußerst familienfreundlich wahrgenommen wird. Der Vorstandsvorsitzender Kasper Rorsted ist sogar offiziell Repräsentant der Initiative Erfolgsfaktor Familie. Das Bundesfamilienministerium und Spitzenverbände der Wirtschaft setzen sich mit diesem Unternehmensprogramm dafür ein, Familienfreundlichkeit zu einem Markenzeichen der deutschen Wirtschaft zu machen.

Familienfreundlichstes Großunternehmen

Hier mischt der Henkel-Konzern an vorderster Front mit. Vor sechs Jahren wurde er von der Initiative als familienfreundlichstes Großunternehmen ausgezeichnet. Ein Jahr später ernannte die damalige Familienministerin von der Leyen Henkel-Vorstandschef Rorsted zum Botschafter des Landes Nordrhein-Westfalen für den Erfolgsfaktor Familie. „Familienwert wird bei uns großgeschrieben“, erklärt Astrid Bosten, die als Diversity-Managerin bei Henkel arbeitet. Dieses Denken sei in der Tradition des 1876 vom Unternehmer Fritz Henkel gegründeten Konzerns verankert.

Unser Anspruch ist es, für jeden einen Betreuungsplatz zu finden.

Individuelle Lösungen gefragt

Eine zentrale Rolle bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf spielen für die Henkel-Mitarbeiter die Dienste des Unternehmens. Deren Aufgabe ist es unter anderem, an allen deutschen Niederlassungen, 15 an der Zahl, dafür zu sorgen, dass Angestellte Betreuungsplätze für ihre Kinder finden.

Eigene Betriebskindergärten mit flexiblen Betreuungszeiten gibt es, nur am Stammsitz in Düsseldorf. In den zwei Einrichtungen, die sich in Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt befinden, verfügt Henkel über 140 Belegungsplätze für Kinder ab vier Monaten. Angesichts von 5000 Mitarbeitern in Düsseldorf scheint diese Zahl

auf den ersten Blick gering. „Die Nachfrage ist tatsächlich höher als das Angebot“, sagt Astrid Boston. In der Praxis erlebe sie jedoch, dass sich längst nicht alle Angestellten einen Betreuungsplatz in Arbeitsplatznähe wünschen. Für Mitarbeiter, die täglich zur Arbeit pendeln müssen, wäre dies auch nur schwer mit ihrem Tagesablauf zu vereinbaren. Individuelle Lösungen sind deshalb gefragt. So werde für die Beschäftigten sowohl in Düsseldorf wie auch an den übrigen Standorten von den Diensten nach einer entsprechenden Lösung in Wohnortnähe gesucht. „Unser Anspruch ist es, für jeden einen Betreuungsplatz zu finden“, sagt Bosten.

Mit den Mentoren planen die Eltern auch, wann und zu welchen Konditionen sie später wieder ins Unternehmen zurückkehren.

Elternzeitpass erleichtert Wiedereinstieg

Die Themen Mutterschutz und Elternzeit werden bei Henkel mit einem Elternzeitpass geregelt. „So wollen wir vor allem Müttern, aber auch den Vätern einen harmonisierten Wiedereinstieg in den Job ermöglichen“, erklärt Bosten. Der Pass wird automatisch ausgestellt, wenn Frauen dem Unternehmen ihre Schwangerschaft mitteilen oder Väter ihre Elternzeit einreichen. Er erfüllt die Funktion einer Checkliste und erklärt, was zu welchem Zeitpunkt auf die werdende oder dann später junge Mutter oder Vater zukommt. Sie erfahren auf diese Weise, wann ihr Mutterschutz beginnt oder bis zu welchem Stichtag sie eine etwaige Elternzeit beantragen müssen. Den Frauen und Männern steht dabei ein Mentor zur Seite, mit dem sie ihre Pläne besprechen können. „Er oder sie ist für die Eltern während der gesamten Elternzeit ansprechbar“, sagt Astrid Bosten. Mit den Mentoren planen die Eltern auch, wann und zu welchen Konditionen sie später wieder ins Unternehmen einsteigen. Auch wichtig für den Wiedereinstieg: Mütter und Väter in Elternzeit werden dazu angehalten, vierteljährlich Kontakt zu ihren Vorgesetzten aufzunehmen. „So bleiben sie auf dem Laufenden, was in ihrer Abteilung passiert“, sagt die Diversity-Managerin.

Zielerreichung statt Anwesenheit

Für Mitarbeiter mit Kindern bietet der Henkel-Konzern diverse Arbeitszeitmodelle an, die in Absprache mit den jeweiligen Vorgesetzten in Anspruch genommen werden können. Denkbar seien alle möglichen Teilzeitmodelle bis hin zum Home-Office, sagt Bosten. „Es gilt der Grundsatz von Pay for Performance“, erklärt sie. Gezahlt wird für die

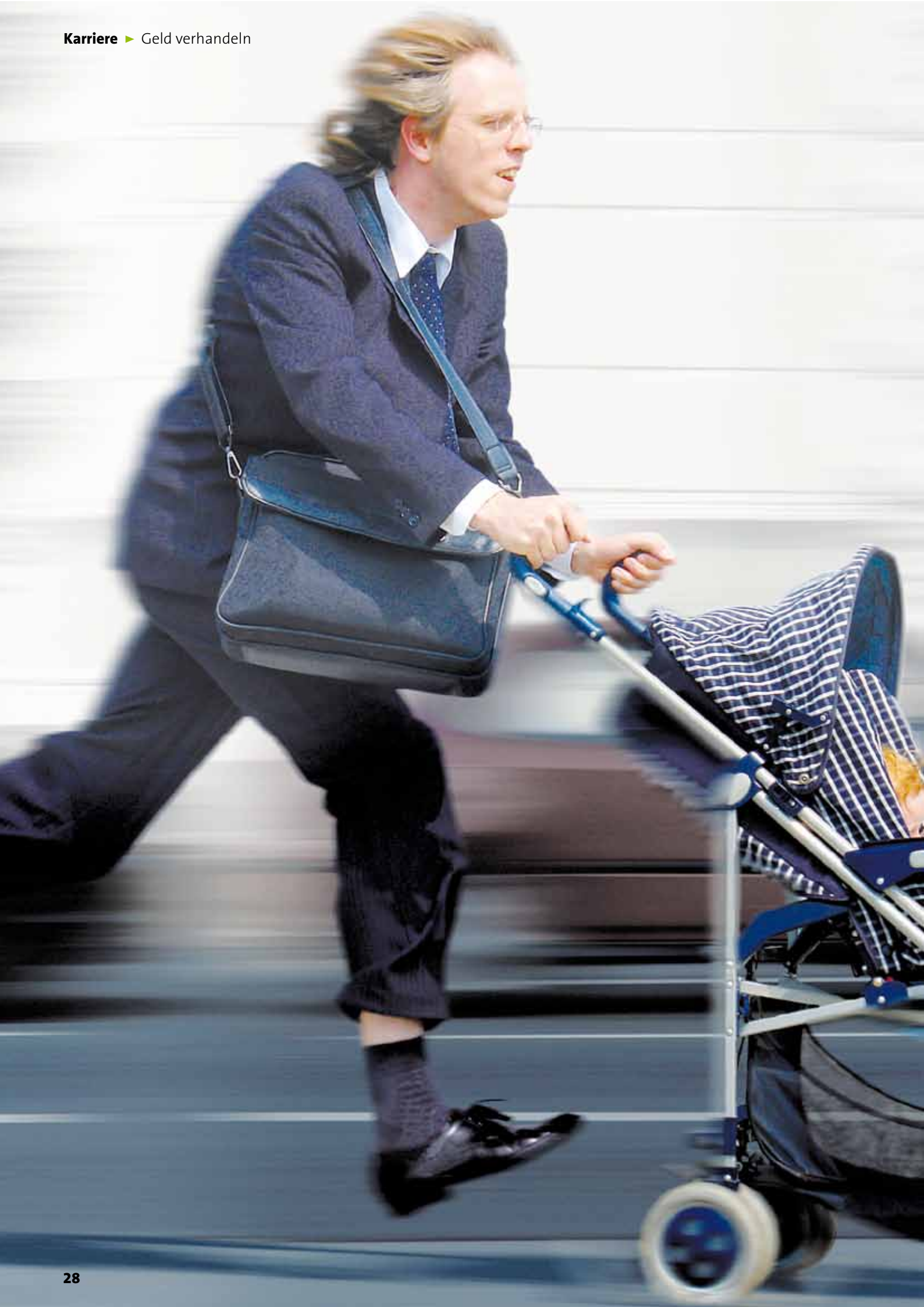
erbrachte Leistung. Bostens Erfahrung ist, dass sich dank der flexiblen Teilzeitmodelle speziell die hochqualifizierten Frauen zwischen 30 und 40 Jahren dafür entscheiden, trotz Familie vollzeitnah berufstätig zu bleiben. „Als Unternehmen können und wollen wir auf das Potenzial dieser Mitarbeiterinnen gar nicht verzichten", betont die Diversity-Managerin. Bei Eltern, die „immer öfter" vom heimischen Büro aus für Henkel tätig seien, stelle das Unternehmen weniger Fehlzeiten fest. Bosten betont, dass derzeit eher Frauen die flexiblen Arbeitszeitmodelle in Anspruch nehmen würden. „Wir sehen aber auch Männer, die sich für Teilzeit entscheiden."

Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

Henkel verfolgt den Ansatz, seine Mitarbeiter im privaten Bereich so zu entlasten, dass diese dem Unternehmen mit maximalem Engagement zu Verfügung stehen können. „Deshalb investieren wir in unsere Sozialen Dienste", sagt Astrid Bosten. Dieser Ansatz gelte im Prinzip für alle Henkel-Mitarbeiter weltweit. „International sind unsere Angebote jedoch an die speziellen Bedürfnisse vor Ort angepasst", sagt sie. Indes habe der Konzern erkannt, dass Familienfreundlichkeit sich nicht nur auf den Faktor Kinderfragen beschränke. „Wir unterstützen unsere Mitarbeiter auch, wenn es um die Pflege älterer Angehöriger geht." ■

Henkel AG & Co. KgaA

Das Unternehmen Henkel ist ein international operierender Konzern mit weltweit rund 48000 Mitarbeitern. Rund 9000 Männer und Frauen arbeiten an den 15 deutschen Henkel-Standorten, davon rund 5000 am Unternehmensstammsitz in Düsseldorf. Der Konzern verdient sein Geld mit den drei Geschäftsfeldern Wasch-/Reinigungsmittel, Kosmetik- und Körperpflege sowie Klebstoff-Technologien. Zu den bekannten Henkel-Marken gehören etwa Persil, Schwarzkopf, Fa oder Loctite. Im Geschäftsjahr 2010 erzielte Henkel einen Umsatz von rund 15 Milliarden Euro und ein bereinigtes betriebliches Ergebnis von mehr als 1,8 Milliarden Euro. Henkel, dessen Vorzugsaktien im Dax notiert sind, zählt zu den weltweit 500 umsatzstärksten Unternehmen. Führungspositionen im Konzern sind zu knapp 30 Prozent von Frauen besetzt.



50, 60 oder doch 100 Prozent?

Das ideale Arbeitszeitmodell für die Vereinbarkeit (I)

Von Nicole Beste-Fopma

Laut Ravensburger Elternsurvey 2010 wünschen sich 96 Prozent der Eltern flexiblere Arbeitszeiten. Die GfK Nürnberg fand in ihrer Personalmarketingstudie 2010 im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) heraus, dass für 90 Prozent der Beschäftigten zwischen 25 und 39 Jahren mit Kindern die Familienfreundlichkeit des Arbeitgebers ebenso wichtig ist wie das Gehalt – oder sogar wichtiger. Interessant ist auch das Ergebnis des Instituts für Demoskopie Allensbach. Laut Monitor Familienleben 2010, welcher jedes Jahr im Auftrag des BMFSFJ erstellt wird, würden 60 Prozent der Väter mit Kindern unter 18 Jahren gerne weniger arbeiten. Diese Zahlen zeigen ganz deutlich, dass die Mehrzahl der berufstätigen Mütter und Väter sich mehr um ihre Kinder kümmern will, gleichzeitig aber nicht auf den Beruf verzichten möchte. Die Zahlen zeigen aber auch, dass für die meisten Eltern eine Vereinbarkeit von Familie und Beruf nur mit flexiblen und reduzierten Arbeitszeiten möglich ist. Auch die Politik hat dies erkannt und die Initiative „Familienbewusste Arbeitszeiten" gestartet. Aber gibt es das richtige Modell? Ist eine 80-Prozent-Stelle grundsätzlich besser als eine Halbtagsstelle? Oder umgekehrt? Weder noch. Ein Patentrezept für das ideale Arbeitszeitmodell gibt es nicht. Die Modelle sind so vielseitig wie die Lebenssituationen der Menschen. Die ideale Lösung muss jeder für sich und in Absprache mit seinem Arbeitgeber finden. Und: Nicht jedes Arbeitszeitmodell ist auf jeden Beruf anwendbar.

Teilzeit ist nicht gleich Teilzeit

Die meisten Menschen denken bei Teilzeit an eine 50-Prozent-Stelle am Vormittag; der Nachmittag gehört den Kindern und dem Haushalt. Dem ist aber nicht so. Grundsätzlich arbeitet jeder Arbeitnehmer, der regelmäßig kürzer arbeitet als ein vergleichbarer Vollzeitarbeitnehmer, in Teilzeit. Das Teilzeitmodell bietet daher unzählige Möglichkeiten:

DAS KLASSISCHE TEILZEITMODELL: Die tägliche Arbeitsstundenzahl wird reduziert. Eine Variation dessen ist, dass die Stundenzahl reduziert wird, indem an weniger Tagen gearbeitet wird.

JOBSHARING: Wer in einer Funktion arbeitet, die auf mehrere Mitarbeiter umgelegt werden kann, für den bieten sich Job-Sharing-Modelle an. Hier teilen sich zwei Mitarbeiter eine Vollzeitstelle. Auch Teilzeit im Team ist eine Art Jobsharing. Die Teammitglieder müssen sich dann untereinander darüber einigen, wer wann arbeitet. Dies erfordert ein hohes Maß an Organisation, bietet aber gleichzeitig große Flexibilität.

JAHRESARBEITSZEIT: Wer einen Beruf ausübt, der eine gewisse Flexibilität zulässt, kann mit seinem Arbeitgeber auch eine reduzierte Jahresarbeitszeit festlegen. Beispielsweise kann man vereinbaren, im ersten Halbjahr 40 Prozent zu arbeiten und im zweiten auf 80 zu erhöhen. Dieses Modell hat den großen Vorteil, dass jederzeit flexibel auf die familiären Anforderungen eingegangen werden kann. Sind die Kinder einmal krank, ist es einfacher Zuhause zu bleiben, als bei festen Arbeitszeiten.

SABBATICAL: Wer langfristig planen kann, für den kann ein Sabbatical eine interessante Form der Teilzeit sein. Hierbei wird die freie Zeit vorgearbeitet. Hierzu kann man zum Beispiel über drei Jahre 40 Stunden pro Woche arbeiten, sich aber nur 30 Stunden auszahlen lassen. Das vierte Jahr kann man dann frei nehmen, bezieht aber weiterhin sein Gehalt.

> Grundsätzlich arbeitet jeder Arbeitnehmer, der regelmäßig kürzer arbeitet als ein vergleichbarer Vollzeitarbeitnehmer, in Teilzeit.

Recht auf Teilzeit

Seit 2001 regelt das Teilzeit- und Befristungsgesetz (TzBfG) ein einklagbares Recht auf Teilzeit für alle, die schon länger als sechs Monate in einem Unternehmen mit mehr als 15 Beschäftigten arbeiten. Allerdings gibt es Einschränkungen: Liegen betriebliche Gründe gegen die Teilzeitregelung vor, haben Arbeitnehmer kaum eine Chance, ihren Wunsch auf weniger Arbeit durchzusetzen. Der Grund: „Wann ein solcher betrieblicher Grund die Verringerung der Arbeitszeit verhindert, ist nicht eindeutig definiert", erklärt Irmgard Diephaus, Essener Anwältin mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Sozialrecht. Sind die aus betrieblicher Sicht genannten Gründe nachvollziehbar und plausibel und führen sie zu einer gewissen Beeinträchtigung des Betriebes, kann der Wunsch nach Teilzeit abgelehnt werden. Gründe können Auswirkungen auf die Organisation, den Arbeitsablauf oder die Sicherheit im Betrieb sein, oder dass durch die neue Arbeitszeit unverhältnismäßige Kosten verursacht werden. Selbstverständlich kann jeder Arbeitnehmer das Recht auf Teilzeit einklagen, aber es macht nicht immer Sinn. „Benötigt der Arbeitgeber beispielsweise eine Ganztagskraft und kann nachweisen, dass eine zweite Teilzeitkraft nicht gefunden werden kann, ist eine Klage aussichtslos", so Diephaus. Sie rät dazu, den Sachverhalt von einem Experten genau prüfen zu lassen, bevor man sich auf einen Rechtsstreit einlässt.

Grundsätzlich gilt: Der Arbeitnehmer muss spätestens drei Monate vor der gewünschten Arbeitszeitreduzierung den Wunsch äußern und den Umfang der Reduzierung beantragen. Der Arbeitgeber seinerseits muss spätestens einen Monat vor dem potenziellen Teilzeitstart reagieren – sich entweder einverstanden zeigen oder aber Gründe darlegen, die gegen die Teilzeit sprechen. Äußert sich der Arbeitgeber nicht, stimmt er automatisch zu.

Ist Teilzeit immer ein Gewinn?

Teilzeitarbeit gehört zu den attraktivsten Arbeitszeitmodellen, um Familie und Beruf optimal vereinbaren zu können. Wer mit seinem Arbeitgeber ein Teilzeitmodell vereinbart, sollte daher darauf achten, Handlungsspielräume einzubauen. Idealerweise werden realistische Arbeitsziele und nicht Anwesenheitszeiten vereinbart. So können Mütter und Väter ihre Aufgaben im Rahmen der vorgegebenen Zeit eigenständig und eigenverantwortlich erledigen.

Ein wichtiger Aspekt, der nicht außer Acht gelassen werden darf, ist: Je weniger man arbeitet, desto weniger landet am Ende des Monats auf dem Gehaltskonto. Überlegen Sie daher genau, auf wie viel Geld Sie verzichten können – nicht nur kurzfristig gesehen, sondern auch langfristig. Denn wer weniger verdient, zahlt weniger in die Rentenkasse und kann weniger Geld für das Alter zurücklegen.

Einmal Teilzeit, immer Teilzeit – Die Teilzeitfalle

Nicht immer gestaltet es sich einfach, die Stundenzahlen wieder zu erhöhen, wenn die Kinder aus dem Gröbsten heraus sind beziehungsweise die familiäre Situation es wieder zulässt. Ein Rückkehrrecht von unbefristeter Teilzeitarbeit auf eine Vollzeittätigkeit ist im deutschen Teilzeit- und Befristungsgesetz nicht vorgesehen. Falls jedoch neue oder freie Stellen zu besetzen sind, müssen nach TzBfG § 9 teilzeitbeschäftigte Mitarbeiter, die den Wunsch nach Arbeitszeitverlängerung geäußert haben, vorrangig berücksichtigt werden. Einzige Ausnahme: Beamte. Sie haben laut TVÖD (Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes) ein Recht auf eine auf fünf Jahre befristete Teilzeit, die dann wieder in eine Vollzeitstelle übergehen muss. Sollten Sie also nur über einen befristeten Zeitraum in Teilzeit arbeiten wollen, dann sollten Sie versuchen, die Reduzierung der Arbeitszeit auf einen Zeitraum zu begrenzen. Der Ursprungsvertrag bleibt dann bestehen.

Checkliste:

LEGEN SIE IHRE ZIELE FEST:
> Wie viel weniger wollen und können Sie arbeiten?
> Welches Modell ist für Sie das richtige?

ANALYSIEREN SIE IHREN ARBEITSPLATZ:
> Gibt es eine detaillierte Stellenbeschreibung?
> Sind die Kommunikationswege klar definiert?

ENTWICKELN SIE IHR TEILZEITKONZEPT:
> Erstellen Sie einen Wochenplan mit allen Funktionszeiten, Besprechungsterminen, Präsenzzeiten und variablen Stunden.
> Welche Aufgaben können nur Sie erledigen?
> Welche Aufgaben können von Kollegen übernommen werden?

STELLEN SIE IHR KONZEPT IHREM ARBEITGEBER VOR:
> Legen Sie Ihrem Arbeitgeber nicht Probleme, sondern Lösungen vor.
> Unterbreiten Sie aber auch Vorschläge und seien Sie offen für Kompromisse.
> Stellen Sie die Vorteile für das Unternehmen heraus.

UMSETZUNG:
> Vereinbaren Sie eine Testphase.
> Kommunizieren Sie Ihren Kollegen klar, wann Sie anwesend sind und wann nicht.
> Für Notfälle sollten Sie eine „Notrufnummer" hinterlassen.

Auch Unternehmen profitieren

Längst überholt sind Vorurteile wie: „Teilzeit kostet zu viel Geld!" oder „Teilzeit funktioniert bei uns nicht!". Denn immer mehr Unternehmen haben erkannt, dass Angestellte, die Teilzeit arbeiten, viele Vorteile mit sich bringen. Dies wird durch Studien belegt. Eine Untersuchung des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung der Bundesagentur für Arbeit hat herausgefunden, dass Teilzeitmitarbeiter vielfach hoch motiviert, kreativer und ausgeglichener sind, weil sie in ihrem Privatleben ausreichend Zeit für den Ausgleich finden. Gleichzeitig ermöglicht Teilzeitarbeit den Unternehmen, ihren Personalbedarf dem Arbeitsvolumen anzupassen. ■

AUSBLICK:
(II) Karriere in Teilzeit
(III) 100 Prozent und doch flexibel
(IV) Telearbeit

Heiner Thorborg ist einer der führenden Executive-Search-Berater Deutschlands. Lange bevor das Thema „Frauen in Führungspositionen“ in die Medien kam, hatte er schon Frauen in Topmanagement-Positionen gebracht. 1996 war er es, der für die Deutsche Bahn Margret Suckale rekrutierte, die in den folgenden Jahren in den Vorstand aufrückte. 2006 gründete er Generation CEO, ein exklusives Netzwerk ausschließlich für weibliche Management-Talente. Im Interview mit LOB sagt er, warum deutsche Unternehmen mehr Frauen in Führungspositionen brauchen und was das mit Vereinbarkeit zu tun hat.

Die Zukunft ist weiblich

Bekommen Sie, was Sie verdienen!

Interview von Nicole Beste-Fopma mit Heiner Thorborg

Herr Thorborg, Sie sind bereits seit vielen Jahren als Personalberater auf die Besetzung oberster Führungspositionen spezialisiert. Was hat Sie dazu bewegt, sich hier ganz besonders auf die weiblichen Führungskräfte zu fokussieren?
Mein Ziel ist es, mittel- und langfristig einen deutlich höheren Frauenanteil im Topmanagement zu erreichen. Es ist unbestritten, dass es zwischen Unternehmenserfolg und Frauenanteil im Topmanagement eine signifikante Korrelation gibt. Studien aus den USA belegen, dass Unternehmen, die von gemischten Teams geführt werden, messbar erfolgreicher sind. Und mit gemischt meine ich: Unterschiedliche Geschlechter, unterschiedliche Herkunft, unterschiedlicher kultureller Hintergrund. In Bezug auf gemischtgeschlechtliche Teams hat die McKinsey-Studie „Women Matter 1“ aus dem Jahr 2008 ganz deutlich gezeigt: Unternehmen mit mehr als drei Frauen im Vorstand erwirtschaften eine bis zu 53 Prozent höhere Eigenkapitalrendite. Es ist also betriebswirtschaftlich gesehen äußerst sinnvoll, den Frauenanteil in Führungspositionen deutlich zu erhöhen.

„Unternehmen mit mehr als drei Frauen im Vorstand erwirtschaften eine bis zu 53 Prozent höhere Eigenkapitalrendite.“

Was machen Frauen in Führungspositionen anders als Männer?
Das kann man so pauschal nicht beantworten. Es gibt bei beiden Geschlechtern alle denkbaren Führungsverhalten. Grundsätzlich lässt sich aber sagen, dass Frauen weniger zur Selbstdarstellung neigen. Das heißt, sie hören besser zu, interessieren sich stärker für ihre Mitarbeiter, haben stärker das Wohl des Ganzen im Auge und gehen mit der ihnen anvertrauten Aufgabe verantwortungsvoller um.

Eine Frauenquote müsste Ihnen dann doch entgegenkommen. In einem öffentlichen Brief haben Sie sich aber deutlich dagegen ausgesprochen. Warum?
Quoten, insbesondere wenn sie gesetzlich vorgeschrieben werden, verändern nichts. Außer die Statistiken. Die Veränderung muss in den Köpfen beginnen. Dazu sind Wirtschaft, Politik und die allgemeine Öffentlichkeit gleichermaßen aufgerufen.
Wie bereits ausgeführt, sind Unternehmen mit einem signifikanten Frauenanteil in der Unternehmensleitung substanziell profitabler als solche, die rein männlich aufgestellt sind. Das emanzipatorische Gedankengut lehne ich ab. Es ist völlig ausreichend, betriebswirtschaftlich zu argumentieren. Außerdem verstehen Unternehmensführer das am besten.

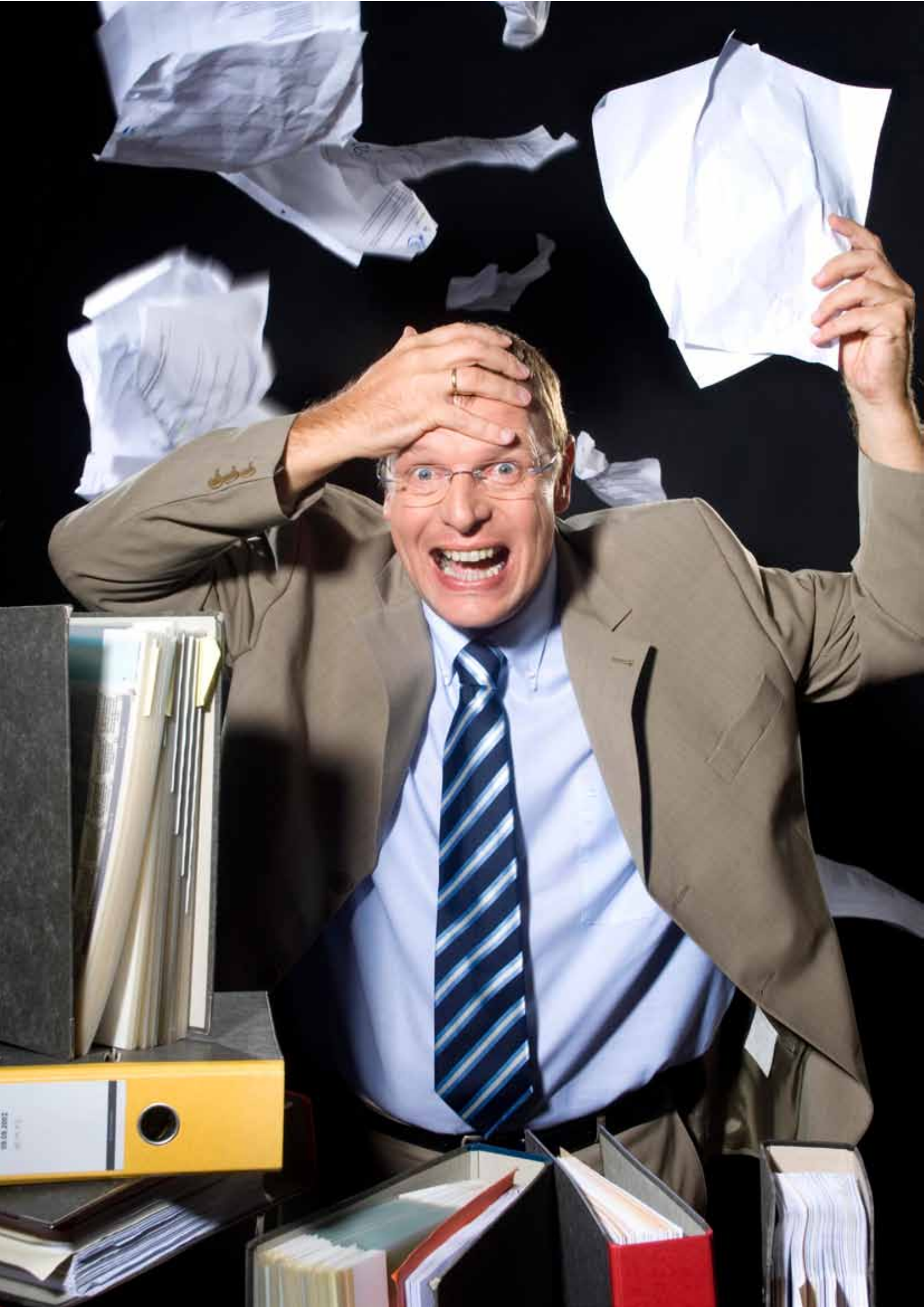
Viele Frauen stimmen Ihnen zu. Sie wollen nicht „die Quotenfrau" sein. In den Medien heißt es, dass Frauen aufgrund des demografischen Wandels bald in „Führung" gehen. Ist das besser?
Wir alle wissen, und das gilt insbesondere für Westeuropa, dass die demografische Entwicklung dazu führen wird, dass der Pool an weißen männlichen Talenten schrumpft. Dem kann nur entgegengewirkt werden, wenn die starre Altersgrenze aufgehoben wird, qualifizierte Ausländer ins Land geholt werden und vor allem das Interesse von Frauen an Managementaufgaben in der Wirtschaft nicht nur geweckt, sondern nachhaltig gefördert wird. Hierin sehe ich auch den wahrscheinlich wichtigsten Grund, der die Unternehmen ohne eine gesetzliche Quote veranlassen wird, sich im eigenen Interesse für die Frauen einzusetzen. Wer das nicht tut, nimmt einen gravierenden Wettbewerbsnachteil in Kauf.

„Es wird sich also auch in den Köpfen der deutschen Frauen etwas ändern müssen."

Was muss passieren, damit mehr Frauen in Führungspositionen gelangen?
Das Thema Frauenanteil in der Wirtschaft muss Chefsache sein und darf nicht an die Personalabteilung delegiert werden. Erst dann bewegt sich etwas, das sich auch in Zahlen niederschlägt. Gemeinsam mit den Vorstands- beziehungsweise Geschäftsführungskollegen und natürlich dem Personalressort müssen unternehmensintern neue Regeln aufgestellt werden, die zum Beispiel das Thema Präsenzpflicht im Sinne der Vereinbarkeit von Beruf und Familie lösen. Aber das ist nur ein Beispiel. Die Förderung weiblicher Managementtalente gelingt in den männlich dominierten Gremien und Strukturen nur dann, wenn einerseits entsprechende Anreizsysteme, andererseits aber auch Sanktionen bei Nichteinhaltung eingeführt werden. Inzwischen werde ich aber schon bei fast allen Suchaufträgen, insbesondere wenn es um die Besetzung von Aufsichtsrats- und Beiratspositionen geht, explizit auf Frauen angesprochen.

Warum gibt es dann so wenige Frauen in Führungspositionen?
Das ist ein für Deutschland typisches Problem und liegt vor allem an dem Rollenverständnis, das deutsche Frauen von sich haben beziehungsweise ihnen zugeschrieben wird. Noch immer sind viele der Meinung, dass es für Frauen nur die Wahl zwischen Familie und Karriere gibt. Allein schon das Wort „Fremdbetreuung" sagt alles. Damit verbindet doch ein jeder gleich: Verwahrloste Kinder, die von irgendwelchen dahergelaufenen Fremden mehr verwahrt als tatsächlich betreut werden. Das stimmt so natürlich nicht. Leider machen Personalchefs mit Frauen, die diese gesellschaftliche Prägung verinnerlicht haben, immer wieder schlechte Erfahrungen. Sie engagieren sich für Familienfreundlichkeit, um den Mitarbeiterinnen die Vereinbarkeit zu ermöglichen, müssen dann aber feststellen, dass diese Frauen nach der Babypause gar nicht mehr zurück kommen oder nur noch halbtags arbeiten möchten. Eine Karriere macht man aber nicht mit einer Halbtagsstelle! Es wird sich also auch in den Köpfen der deutschen Frauen etwas ändern müssen.

Ist denn eine Führungsposition oder gar eine Topmanagement-Position vereinbar mit Kindern?
Selbstverständlich. Das können Sie sehr schön in Frankreich sehen. Dort ist es normal, dass Frauen einerseits Kinder bekommen, und zwar oft mehrere, andererseits natürlich weiterhin ihrem Beruf nachgehen. Wer dort zuhause bleibt, um sich um die Kinder zu kümmern, wird schief angeschaut. Allerdings sind die Rahmenbedingungen dort auch wesentlich besser. Dort gibt es ein umfassendes und hochwertiges Angebot an Betreuungseinrichtungen oder, alternativ, gut ausgebildete Kinderfrauen. Auch gibt es dort Ganztagsschulen, eine Schulform, die bei uns noch eine Ausnahme darstellt. Da ist in Deutschland noch einiges zu tun.
Der Spagat zwischen Familie und Karriere wird für Frauen, das muss an dieser Stelle mit sehr viel Anerkennung gesagt werden, immer eine enorme Herausforderung sein. Das funktioniert nur, wenn frau wirklich will. Aber dann funktioniert es auch. ■



Home sweet Homeoffice

Schreibtisch oder Abladestation?

Von Jürgen Kurz

Manchmal ist auf den ersten Blick nicht erkennbar, ob es sich beim Schreibtisch um einen Platz handelt, an dem konzentriert gearbeitet wird, oder um eine Papiersammelstelle. Akten türmen sich, dazwischen, daneben oder darunter finden sich immer mal wieder ein Locher, eine leere Druckerpatrone, das letzte Kunstwerk der Kleinsten oder eine CD-ROM mit der neuen Version des Virenscanners. In dem Chaos fällt es schwer, das richtige Dokument oder die gerade benötigten Unterlagen zu finden.

Beruf, Karriere, Familie – eine Mammutaufgabe, die Flexibilität und Organisation verlangt. Noch vor ein paar Jahren wäre die große Karriere mit Familie und Kindern fast undenkbar gewesen. Büro oder Nachwuchs? Diese Entscheidung galt es zu fällen. Mittlerweile ist der Mix aus Beruf und Familienleben keine Seltenheit mehr. Flexiblere Arbeitszeiten und Teilzeitmodelle ermöglichen heute diese Kombination. Dank Web und Mail ist auch die Kommunikation mit den Kollegen möglich, ohne im Büro zu sitzen. Der Trend geht immer mehr zum Homeoffice. Arbeiten und gleichzeitig ein Auge auf den Nachwuchs werfen, einen Kakao anrühren und trotzdem bei der Telko dabei sein. Trotz PC, USB und DVD bleibt jedoch eine Unmenge von Schriftstücken im DIN A4-Format nicht aus.

> Arbeiten und gleichzeitig ein Auge auf den Nachwuchs werfen, einen Kakao anrühren und trotzdem bei der Telko dabei sein.

Auch der Arbeitsplatz im eigenen Zuhause ist nicht gefeit vor den Tücken, die Unterlagen und Dokumente mit sich bringen. Besonders bei einer solchen Doppelbelastung ist es wichtig, nicht zu viel Zeit mit Suchen zu verschwenden. Aber das Chaos lichtet sich nicht von selbst. Hier finden Sie acht hilfreiche Tipps, die Ihnen helfen, mehr Ordnung zu schaffen.

1. Schritt: Lesestapel

Richten Sie sich ein Fach für Unterlagen ein, die Sie nach und nach lesen wollen. Wichtig ist, dass es nach oben eine Begrenzung gibt, z.B. das nächste Regalbrett. Wenn es voll ist, entsorgen Sie die ältesten Unterlagen ungelesen. Mit der Zeit werden Sie sich angewöhnen, schon bevor Sie etwas in dieses Fach legen, genauer zu selektieren. Das Fach füllt sich weniger und dann wird es passieren, dass Sie wirklich mal das lesen werden, was Sie sich vorgenommen haben.

2. Schritt: Wiedervorlage

Machen Sie sich Gedanken über Ihre optimale Wiedervorlage. Legen Sie dort alle Dokumente ab, die noch weiter bearbeitet werden müssen. Oder aber: Sie legen einen Zettel in die Wiedervorlage, auf dem Sie sowohl notieren, was geschehen soll, als auch den Standort der zugehörigen Unterlagen. Der Vorteil ist, dass die Wiedervorlage schlank bleibt und die Unterlagen sich dort befinden, wo sie inhaltlich hingehören. Egal ob Kontierungsordner, Hängemappen, Einstelltaschen oder Ordner – wichtig ist, dass Sie bei allen Unterlagen einen schnell geschriebenen Merkzettel anlegen, am besten mit Bleistift. So sehen Sie direkt, was als Nächstes zu tun ist, und abgeschlossene Projekte können einfach ausradiert werden.

3. Schritt: Dateibenennung

Wo immer Sie auf eine Ablage in Papierform verzichten können, sollten Sie dies tun. Vereinbaren Sie in Sachen Dateibenennung klare Standards. Dateien werden immer mit Datum (Jahr, Monat, Tag: 20110330), eindeutiger Projektbezeichnung und konkretem Dokumentinhalt benannt. Wichtig ist, Doppelspeicherungen zu vermeiden, sonst verlieren Sie schnell den Überblick, welche die aktuelle Datei ist!

4. Schritt: Umgang mit Merkzetteln

Hängen an Ihrem Monitor oft Merkzettel mit veralteten Nummern oder Informationen? Legen Sie ein Folienbuch an, in dem all die Dinge gesammelt und im Bedarfsfall schnell aktualisiert werden. Auch hier ist es von Vorteil, wenn alle Notizzettel an einem Ort sind. Sie werden schneller gefunden, und es wird wieder etwas freier auf Ihrem Schreibtisch.

5. Schritt: Locher, Tacker & Co.

Verbannen Sie Hilfsmittel wie Locher, Tacker und Stifte vom Tisch in die Schreibtischschublade. So haben Sie Platz zum Arbeiten und müssen nicht mehr suchen. Um den Nachschub zu gewährleisten, lohnt es sich, mit dem Kanbansystem zu arbeiten – Erinnerungskärtchen, mit denen das Nachbestellen von Büromitteln rechtzeitig erledigt wird (ein Muster dieser Karten finden Sie als kostenlosen Download auf meiner Website www.für-immer-aufgeräumt.de). Trennelemente für die Schublade helfen dabei, die Utensilien zu unterteilen. Die Elemente verhindern zudem auch das Verrutschen der Gegenstände beim Öffnen oder Schließen der Schublade.

6. Schritt: Posteingang

Stellen Sie eine Ablageschale auf – für Post, Informationen und was Sie sonst über den Tag verteilt an Unterlagen bekommen. Widmen Sie sich Ihrem Posteingang mindestens einmal pro Tag. Alles, was Sie innerhalb von fünf Minuten erledigen können, tun Sie sofort. Versehen Sie die anderen Vorgänge mit einem Termin und legen Sie die Unterlagen bis dahin in Ihrer Zwischenablage ab. So schaffen Sie es, bei Feierabend einen leeren Posteingang und ein tolles Gefühl zu haben.

7. Schritt: Termin- und Aufgabenverwaltung

Ist es für Sie schwer, Unterlagen genau dann zu finden, wenn Sie sie zum Bearbeiten benötigen?
Dann verknüpfen Sie Ihren Kalender mit Ihrer Ablage. Nutzen Sie ihn als Organisator Ihrer Arbeit, so dass Sie entspannt und fristgerecht gute Arbeit abliefern können. Schreiben Sie einfache Symbole und Nummern für den Ort der Ablage hinter den Termin, so müssen Sie nie lange nach den richtigen Unterlagen suchen.

8. Schritt: Die Familienschublade

Richten Sie sich eine Schublade mit allen Informationen rund um die Familie ein. Darin sollten Sie alle wichtigen Nummern, wie die des Kindergartens, des Arztes und auch der Spielkameraden, ein Pflasterset, ein Geschichtenbuch und auch ein kleines Spielzeug aufbewahren. So können Sie schnell in Ihre Elternrolle wechseln, falls mal wieder das Knie blutet oder ein böser Traum den Schlaf verhindert.

Fazit: Wenn Sie diese Tipps umgesetzt haben, sollte es auf Ihrem Schreibtisch schon ordentlicher sein. Dennoch hält sich auch die Ordnung nicht von selbst. Nun ist Disziplin gefragt. Der Einstieg in das neue System scheint zu Beginn vielleicht etwas ungewohnt. Nach einigen Tagen konsequenter Umsetzung gehört es aber schon ganz automatisch zu den Arbeitsabläufen dazu. ■

JÜRGEN KURZ – Für immer aufgeräumt. Zwanzig Prozent mehr Effizienz im Büro

Mit einem Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher,
zahlreichen Praxisbeispielen und Vorher-Nachher-Fotos
EUR 19,90 – GABAL Verlag, Offenbach 2007

Wer wünscht sich nicht einen freien Schreibtisch und mehr Ordnung im Büro? Jürgen Kurz liefert ein praxiserprobtes Tipp-Feuerwerk, mit dem Sie Ihren Wunsch verwirklichen können. Die Folgen sind verblüffend: Dauerhafte Steigerung der Effizienz, kürzere Such- und Durchlaufzeiten, klare Vertretungsregelungen und zufriedenere Mitarbeiter. Das Buch richtet sich an alle, die Strukturen schaffen wollen – sei es am eigenen Arbeitsplatz, in der Abteilung oder im gesamten Unternehmen. Zahlreiche kostenfreie Downloads zum Thema finden sich auf der Website www.für-immer-aufgeräumt.de.

Wie sieht Ihr Schreibtisch aus? *Posten Sie ein Bild Ihres Schreibtisches auf unserer facebook Fanseite. Der Schreibtisch mit den meisten „gefällt mir" Klicks gewinnt das „7-Schritte-Programm" von Jürgen Kurz - ein digitaler Kurs zum für immer aufgeräumten Schreibtisch im Wert von 249 EUR. Unter allen anderen Teilnehmern verlosen wir eines von sechs „Für immer aufgeräumt" Büchern.*

240 S., kart. • € (D) 21,90 • ISBN 978-3-87387-454-1

Marshall B. Rosenberg
Gewaltfreie Kommunikation

Das Standardwerk zur GFK – bereits 220.000 verkaufte Exemplare!

»Die Techniken in diesem Buch verwandeln potentielle Konflikte in friedliche Gespräche.«
– John Gray

»Für alle, die lernen wollen, ihre Gefühle auf den Punkt zu bringen.«
– emotion

232 S., kart. • € (D) 22,50 • ISBN 978-3-87387-658-3

Sura Hart & Victoria Kindle Hodson
Respektvoll miteinander leben

Nutzen Sie dieses Handbuch, um Ihr elterliches Potenzial optimal zu erschließen. Schaffen Sie eine familiäre Umgebung, die auf gegenseitigem Respekt, emotionaler Sicherheit und positiver, offener Kommunikation basiert.

256 S., kart. • € (D) 24,– • ISBN 978-3-87387-707-8

Karoline I. Bitschnau
Die Sprache der Giraffen

Ein grundlegender Einblick in die Konzepte und Modelle, die die Basis für eine Gewaltfreie Kommunikation darstellen. Die Autorin erläutert u.a., wie die GFK die Reflexions- und Konfliktfähigkeit erweitern kann und inwieweit eigene Entwicklungsprozesse bewusst gestaltet werden können.

Kommunikation & Seminar

Gewaltfreie Kommunikation • NLP
Coaching • Mediation • Business
Pädagogik • Gesundheit

Das Magazin für Profis, die mit Menschen in Veränderungsprozessen arbeiten: *Kommunikation & Seminar*!

Wir bieten Praxis, Trends und wissenschaftliche Erkenntnisse – verständlich und unterhaltsam aufbereitet für Trainer und Therapeuten, Coaches und Personalentwickler, Führungskräfte und Erzieher.

Sie möchten uns kennenlernen?
Testen Sie unser günstiges Probe-Abonnement:

Drei Ausgaben Kommunikation & Seminar für nur 15,– € (inkl. Porto).

Weitere Abo-Möglichkeiten und attraktive Prämien finden Sie unter
www.ksmagazin.de/service/abonnement

www.ksmagazin.de

Katharina (4) wird gefragt, welchen Beruf ihre Eltern haben. Sie antwortet: „Also Papa geht immer Geld verdienen und Mama geht immer nur ins Büro!“

Kindermund

Meine berufstätige Freundin fragt unsere Tochter Lena (4): „Wer ist denn die beste Mama von der Welt?“ Worauf Lena ohne zu zögern antwortet: „Papa!“

Wie heißt es so schön: „Kindermund tut Wahrheit kund.“ Und dann wird's meistens lustig. Fanden auch die Eigentümerinnen der Internetseite www.kindermund.de, die eifrig Kindersprüche sammeln und im Kindermund-Verlag daraus Bücher machen. Stöbern Sie in über 4.200 komischen, nachdenklichen, fantasievollen und frechen Sprüchen und schmunzeln Sie mit. Einige Kostproben stellen wir Ihnen auf dieser Seite vor.

Und wenn Ihr Kind auch ein kleiner „Sprücheklopfer“ ist – schreiben Sie uns Ihren Spruch an kindermund@lob-magazin.de. Alle Einsendungen nehmen automatisch an der Verlosung teil, für die der Kindermund-Verlag drei Bücher aus seinem Sortiment spendiert: „Best of Kindermund“, „Mein Papa heißt Liebling“ und „Am Markt gibt's Eis aus Erdbeer, Vanille und Bürgermeister“.

Übrigens: Wenn es uns gelingt, mindestens 300 Kindersprüche zu sammeln, entsteht daraus ein neues Buch.

Über den aktuellen Stand können Sie sich auf unserer Homepage www.lob-magazin.de informieren.

playmobil

Urlaub Zuhause

Mit der PLAYMOBIL Hafenwelt oder mit einem Ausflug in den PLAYMOBIL FunPark

Erinnern Sie sich an Ihren letzten Urlaub mit den Kindern am Meer? An die Begeisterung mit der Ihre Kinder am Hafen entlang geschlendert sind? Wie fasziniert sie den Schiffen und Fähren beim Ablegen oder den Fischern beim Einbringen ihres Fangs zugeschaut haben?

Holen Sie Ihren Kindern dieses Jahr doch den Urlaub nach Hause! Mit dem neuen PLAYMOBIL-Spielwelt Hafen kann der Nachwuchs die Ferienerlebnisse zu Hause jederzeit nachspielen. Die Hafenwelt bietet alles, was ein echter Hafen mit sich bringt: Von der Urlauber-Familien, die im Café ihr Eis genießen über den Kajakfahrer, der durch das Wasser paddeln und Handtaschendiebe, die von der Polizei verfolgt werden, bis hin zur schwimmende Autofähre mit beweglichen Auffahrrampen und Bremsklötzen. Wer es schneller mag, für den gibt es die schwimmenden Schiffe und Boote mit Unterwassermotor, der aber auch an Katamaran, Fähre, Jetski und Polizeiboot passt.

Oder wie wäre es mit einem Tag im PLAYMOBIL FunPark. Dank des vielfältigen Angebots an In- und Outdoor Spielbereichen ist ein Besuch des PLAYMOBIL FunParks immer eine Reise wert.

Nähere Infos unter:
www.playmobil-funpark.de

Für Mathemuffel

Ihr Nachwuchs ist schlecht in Mathe? Wie sieht es denn bei Ihnen aus? Laut einer Studie wird die Freude am Rechnen nämlich innerhalb der Familie weitergegeben. Das heißt, dass Kinder von mathebegeisterten Eltern mehr Spaß am Lösen kniffliger Aufgaben haben als Kinder von Mathemuffeln.
Bettermarks, das Online-Lernsystem für Mathematik, bietet Schülerinnen und Schülern der 4. bis 7. Klassen individuelle Förderung und führt sie in ihrer eigenen Lerngeschwindigkeit zu besseren Leistungen und mehr Erfolg im Mathematikunterricht. Bettermarks wurde bereits mit mehreren Preisen ausgezeichnet, darunter der Bildungsmedienpreis „digita 2011".

Auf der Homepage http://de.bettermarks.com kann man das Programm kostenlos ausprobieren, auch der Schulbereich ist kostenlos. Für weitere Leistungen wird eine Gebühr von 9,95 Euro/Monat erhoben.

Vor mir an der Kasse legen ein kleines Mädchen und sein Bruder immer wieder ihre Mützen aufs Band, damit die Kassiererin sie über den Scanner zieht. Die Mutter: „Wenn ich das zahlen soll, muss ich mehr arbeiten und kann mich nicht um euch kümmern." Antwort: „Na und? Dann können wir zu Hause Quatsch machen und Cola trinken!"

Helen (6) und Marlen (4) spielen im Kinderzimmer. Helen hat leider sämtliche Spielanweisungen ihrer Schwester vergessen, wofür sie ordentlich Schimpfe bekommt. Wütend keift sie zurück: „Manno, das kann ich mir nicht alles merken! ...Ich bin doch nicht Frau Merkel!"

Kinder und Multimedia

Am 14. Juli wird aus dem Vorschul-Fernsehsender Playhouse Disney die Multimediawelt Disney Junior, die das tägliche Fernsehprogramm mit einer integrierten Website kombiniert. Hier können die jungen Zuschauer sich nicht nur über Inhalte der Fernsehsendungen informieren, sondern Spiele herunterladen, an Gewinnspielen teilnehmen oder eigene Playlists anlegen. Parallel zum Start des neuen Senders gibt es neue TV-Serien zu entdecken.
Disney Junior richtet sich an Kinder von zwei bis sieben Jahren – und deren Eltern – und ist komplett frei von Werbung. Eine eigene Seite für Eltern und Pädagogen informiert über Internetsicherheit und die richtige Medienerziehung. Unter www.disneyjunior.de ist bereits seit dem 21. April eine Website mit ersten Informationen zu sehen; das vollständige Internetangebot geht gleichzeitig mit dem neuen Sender am 14. Juli an den Start.

Lea wird in der Kinderbetreuung im Fitness-Center gefragt: „Wie alt bist du denn?" Lea: „Zwei Jahre." Erzieherin: „Und gehst du schon in den Kindergarten?" Darauf Lea: „Nein, ich arbeite zuhause!"

Bastelnde Kinder in einem Workshop von B. Stieff, Copyright Daniela Matejschek, 2011

Mit Kindern Kunst entdecken

Ob zu Hause, im Museum oder in freier Natur – Kinder sind ganz intuitiv kleine Künstler. Bei uns können sie es zeigen: In unserer Mitmalaktion mit Malbuchverlosung.

Von Stefanie Jordan

Kinder malen gern – mit allem, was ihnen zur Verfügung steht. Ob sie mit dem Löffel Muster ins Kartoffelmus ziehen, mit dem Finger auf der beschlagenen Fensterscheibe zeichnen oder mit der Straßenkreide den Gartenweg verzieren: Malen ist die erste bewusste künstlerische Tätigkeit. Dabei geht es natürlich nicht um Kunst im „erwachsenen" Sinne sondern darum, dass Kinder lernen, sich auszudrücken. Wie und was ein Kind malt, verrät viel darüber, was es denkt und fühlt oder was es erlebt hat. Auch die motorische Entwicklung und der Wissensstand lassen sich gut anhand der Bilder erkennen.

Zu ehrgeizig sollte man als Mutter oder Vater nicht vorgehen, denn dann verlieren die Kinder möglicherweise den Spaß. Mit Kritik sollten die Großen sich sowieso immer zurück halten. Sie müssen andererseits auch nicht jedes Gekritzel übertrieben loben.

Große Kunst für kleine Künstler

In Kindermuseen oder Museen, die spezielle Kinderprogramme konzipieren, dürfen die Kinder selbst aktiv werden, ausprobieren und erforschen. Viele Museen stellen sich mit ihrem Angebot auf Kinder ein und bieten zum Beispiel Museums-Rallyes oder auch Computerspiele zu bestimmten Kunst-Themen an.

Übersicht über Kindermuseen in Deutschland:

http://www.museumsfuehrer.de/Kindermuseen-in-Deutschland.html
http://www.bildungsserver.de/zeigen.html?seite=5086

Die Ausstellung oder das Programm sollte dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen. Es sollte beschreiben können, was es sieht und fühlt. Und dabei gibt es kein „falsch" oder „richtig". Kinder gehen intuitiv an Kunstwerke heran und deuten sie aus ihrer momentanen Situation heraus.

Barbara Stieff,
Copyright Doris Meixner, 2011

Jede Blume, jede Wolke und jede Muschel ist ein kleines Kunstwerk ...

Auch in der Natur kann man Kunst entdecken. Jede Blume, jede Wolke und jede Muschel ist ein kleines Kunstwerk, wenn man, wie die Kinder, genau hinsieht. Ganz selbstverständlich sammeln Kinder beim Spazierengehen Steine, Blätter oder Tannenzapfen und basteln zu Hause damit oder legen sich besonders schöne Exemplare auf die Fensterbank.

Über die Verbindung von Kunst und Natur hat die Wiener Autorin Barbara Stieff ein Buch geschrieben, das kürzlich im Prestel Verlag erschienen ist. Darin nimmt sie die jungen Leser mit auf einen Ausflug und erklärt, wie die Menschen von Beginn an versucht haben, ihre Umgebung zu gestalten – oft nach praktischen Gesichtspunkten, aber manchmal eben auch künstlerisch. Bereits in der Antike waren geometrisch angelegte Gärten mit Brunnen und Statuen beliebt. Die Landschaftsgärtnerei und auch die Möglichkeiten, Kunst in die Natur „einzubauen" wurden immer weiter eintwickelt.
In Amerika entstand in den 1960er Jahren die Kunstrichtung Land-Art. Die Künstlerinnen und Künstler suchten nach einer anderen Möglichkeit, mit der Natur zu arbeiten. Sie wollten keine Gärten zum Spazierengehen, Spielen oder Faulenzen anlegen, sondern große Kunstwerke in freier Natur schaffen. Eine andere Kunstform ist die Environmental Art. Die Künstlerinnen und Künstler dieser „Naturkunst" arbeiten mit den Materialien, die sie draußen finden, also mit Blättern, Zweigen, Licht oder Wasser. Anhand vieler Bilder und in kurzen, unterhaltsamen Texten erzählt Barbara Stieff von all diesen Phänomenen. Zahlreiche Anregungen, selbst kreativ zu werden und Ausflugstipps zu Gartenanlagen und Land-Art-Projekten machen das Buch zu einem spannenden und lehrreichen Überblick über Kunst in der Natur.

LOB HAT SICH MIT BARBARA STIEFF ÜBER IHR NEUES BUCH UND ÜBER DAS THEMA „KINDER UND KUNST" UNTERHALTEN.

Ihr Buch „Natürlich Kunst" ist soeben erschienen. Erzählen Sie uns bitte von der Entstehung.
Der Anstoß für dieses Naturthema war der Künstler Andy Goldsworthy. Eine Freundin gab mir die DVD „Rivers and Tides", und da habe ich Land-Art kennen gelernt, eine Kunstrichtung, die es bei uns kaum gibt. Ich dachte, das möchte ich mir gern genauer anschauen. Und fing an zu suchen, welche Künstler es bei uns gibt, woher die Kunstrichtung kommt und wie sie sich entwickelt hat. Ich fand es sehr reizvoll, mich in diese teilweise sehr komplexe Materie einzulesen, eine Essenz herauszufinden und diese dann in ansprechende Worte zu kleiden.

Sie sind Schauspielerin, Illustratorin, Autorin und erstellen museumspädagogische Konzepte. Gibt es einen Beruf, den Sie besonders gern machen oder ist in allem, was Sie machen, von jedem Beruf etwas?
Es hat sich entwickelt. Ich bin sehr neugierig und habe viele Dinge gemacht. Und es war immer so, dass das eine das nächste unterstützt hat. Ich habe mir zum Beispiel mit meiner Grafikausbildung die Schauspielschule finanziert. Und durch die Sprechausbildung und dadurch, dass ich Werbung gesprochen und synchronisiert habe, habe ich das Schreiben finanziert.
Und jetzt in der Kulturvermittlung habe ich das Gefühl, dass ich alles einbringen kann und jede Ausbildung sinnvoll war.

Woher kam Ihre Idee, Kindern Kunst zu vermitteln?
Das hat sich ganz homogen ergeben. Ich war im Kindermuseum ZOOM im Multimedialabor – mittlerweile heißt es Trickfilmstudio – beschäftigt und habe Workshops und Umsetzungskonzepte erarbeitet. Dann habe ich angefangen, Hörstationen und Hörbücher zu entwickeln.
Zu den Kunstbüchern für Kinder kam ich eher zufällig, da die Leute, die den Nachlass von Friedensreich Hundertwasser betreuten, ein Buch machen wollten und jemanden suchten, der das schreiben konnte. Mein Vorgesetzter hat mich empfohlen. So entstand mein erstes Buch „Träume ernten. Hundertwasser für Kinder".

Warum arbeiten Sie gern für Kinder/mit Kindern?
Man muss sehr klar sein. In der Zusammenarbeit mit Kindern geht es um die Sache, das mag ich sehr gern. Ich genieße es, mit Kindern zusammen zu sein. Wenn man mal dieses erste Beschnuppern bestanden hat, kommt man schnell in einen richtig guten Kontakt und kann viel Freude haben.
Beim Schreiben habe ich die Kinder immer vor Augen und auch vor Ohren. Und ich schreibe auch für das Kind, das ich einmal war. Weil diese Themen mich als Kind sehr interessiert hätten.

Ab welchem Alter kann man Kinder Ihrer Erfahrung nach mit

Land-Art von Jaume Plensa im Yorkshire Sculpture Park, Copyright Barbara Stieff, 2011

Kunst in Berührung bringen?
Als ich im Kindermuseum ZOOM gearbeitet habe, war meine Erfahrung, dass Kinder ab dem zweiten Grundschuljahr eine gewisse Reife hatten. Jüngere Kinder erleben Kunst nur spielerisch. Wenn man merkt, dass die Kinder abstrahieren können, können sie die Dinge auch intellektuell verarbeiten, im Museum natürlich in Kombination mit dem Ausprobieren und Experimentieren. Bei meinen Büchern kommt es darauf an, welche Erfahrungen die Kinder mit Kunst und Kultur haben. Die Kinder sollten etwa acht Jahre alt sein. Oder, wenn sie entsprechend gefördert wurden, auch ein wenig jünger. Das Alter geht dann bis zwölf, bis dahin funktionieren die Bücher gut.

Wie viel Kunst verträgt ein Kind, zum Beispiel in einem Museum?
Es kommt immer auf das Museum an. Wenn die Kinder vorher noch nie in einer Bildergalerie waren, lassen die Eltern sich am besten vom Kind führen und planen einen geringen Frustrationslevel ein. Vielleicht ist das Kind nur zwanzig Minuten interessiert. Gut ist es immer, wenn man die Kinder auswählen lässt und fragt „Welches Bild gefällt dir?“ und die Kinder dann erzählen. So bauen sie einen persönlichen Bezug zu Kunst auf. Die Eltern sollten nicht so viel erklären, das kommt erst alles später. Ein guter Einstieg sind auch die museumspädagogischen Angebote der Museen, da wird meist sehr gute Arbeit geleistet.
In meinem Buch „Natürlich Kunst“ gibt es Übungen und verschiedene Kreativitätsanregungen. Die sollen den Kindern dazu dienen, dass sie das, was sie sehen, mit ihrem eigenen Erleben verknüpfen.

Was fasziniert die Kinder und auch Sie selbst an der Natur?
Wenn ich auf dem Land bin, macht mich die Natur ruhig. In der Ruhe habe ich das Gefühl, ich spüre mich besser, ich werde mit mir synchron. Und es gibt so viel zu schauen, es ist immer etwas los. Farben oder Formen, oder es huscht oder fliegt ein Tier vorbei... Ich kann da einfach sein und bin mitten im Leben. Ich muss gar nichts tun.
Vielleicht sind die Kinder in der Natur doppelt wach. Die Natur hält so viel bereit. Zum Beispiel einen schönen Stein, den man betrachten und anfühlen kann.

Was haben Sie als nächstes vor? Gibt es schon konkrete neue Projekte?
Ich bin gerade dabei, mich in einem neuen Genre umzuschauen und plane zwei Romane für etwas ältere Kinder, so ab zwölf Jahren. Da recherchiere ich aber noch, es wird also noch einige Zeit dauern. Die Bücher werden nichts mit Kunst zu tun haben. Das eine Buch wird eine spannende Abenteuergeschichte zweier Geschwister im ausgehenden Mittelalter in Wien sein. Das zweite Buch hat ein sehr aktuelles Thema. Es geht um einen Jungen, der über eine Casting Show in die Fernsehmaschinerie gerät und für sich klären muss, um was es sich im Leben zu kämpfen lohnt. Ich bin selbst gespannt, wie sich das entwickelt.

Barbara Stieff: Natürlich Kunst
Prestel Verlag, München 2011,
89 Seiten, 110 farbige Abbildungen, 16,99 Euro

Zur Homepage von Barbara Stieff:
www.barbarastieff.at
Ausflugtipps zu Gärten, Skulpturenparks und Land-Art-Projekten:
www.prestel.de/natuerlichkunst

Der Prestel Verlag hat viele weitere Kunstbücher für Kinder und Jugendliche im Programm. Eine Auswahl stellen wir im Internet unter **www.lob-magazin.de** *vor.*

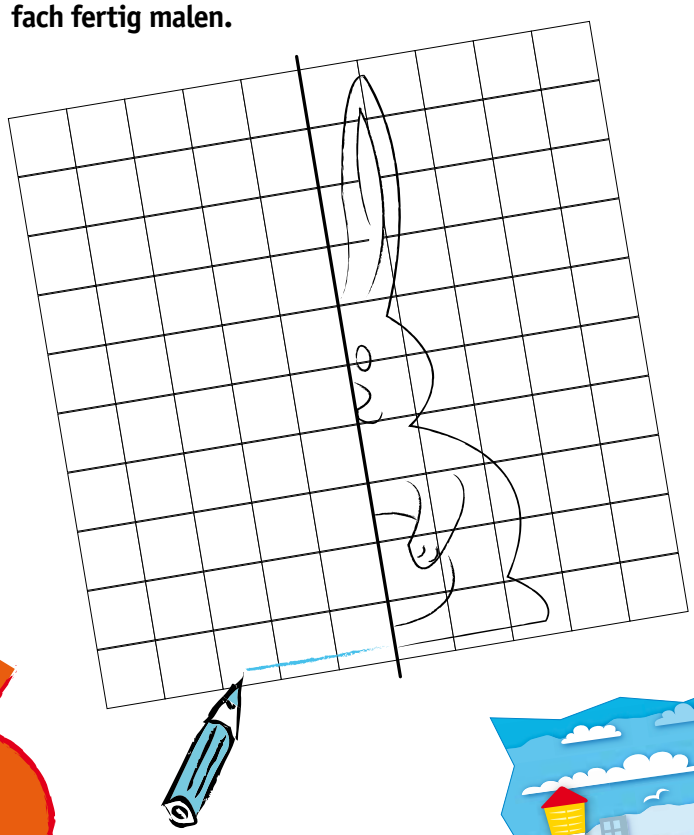
Mitmalaktion mit Buchverlosung:

Gabriele Münter, eine Vertreterin der Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“, lebte im so genannten „Russenhaus“ in Murnau. Dieses Haus hat sie 1931 in einem ihrer Gemälde verewigt. Heute befindet sich darin ein ihrer Kunst und ihrem Leben gewidmetes Museum.
Eine Malvorlage zu Gabriele Münters Haus, die Ihr gestalten könnt, findet Ihr unter:
www.lob-magazin.de

Einfach die Malvorlage ausdrucken,
gestalten und an uns schicken:
LOB Verlag, Rannenbergring 82, 63755 Alzenau.
Unter allen Einsendungen verlosen wir, mit freundlicher Unterstützung des Prestel Verlags, fünf Exemplare des Kunst-Malbuchs „Der Blaue Reiter“.

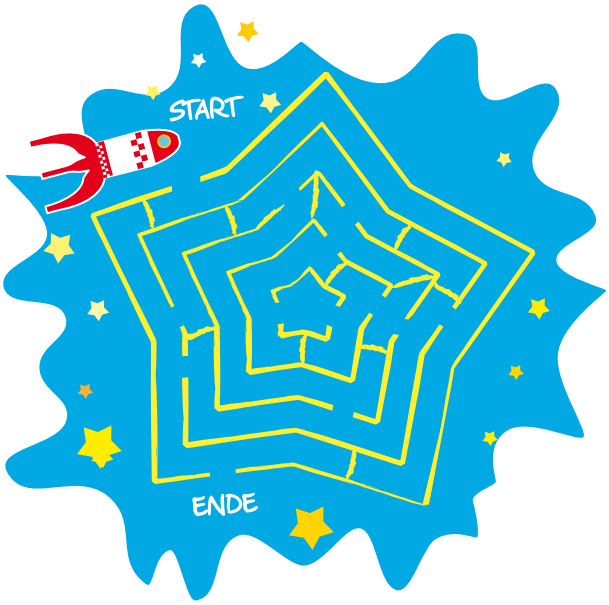
Malen im Raster

Wenn du die Linie auf der rechten Seite links spiegelverkehrt nachmalst, kannst du den Hasen ganz einfach fertig malen.

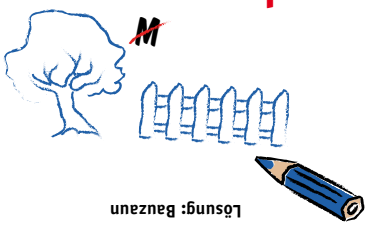


Labyrinth

Astronaut Kalle sieht den Weg vor lauter Sternen nicht - wie schnell kommst du durch's Labyrinth?

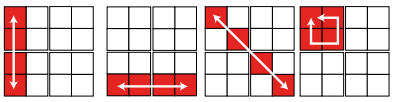


Wortspiel

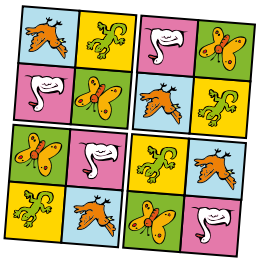


Lösung: Baumzaun

Mini Sudoku



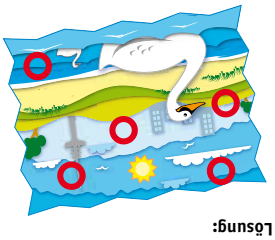
In jeder senkrechten, waagerechten oder diagonalen Reihe und in jedem Viererfeld darf jedes Tier nur einmal vorkommen.



Lösung:

Fehlerbild

Im unteren Bild sind fünf Fehler, findest du sie?



Lösung:

Kids

Kleine Schädlinge

Kinderlärm gilt nicht länger als Umweltbelastung. Anmerkungen zur Änderung des Bundes-Immissionsschutzgesetzes.

Von Stefanie Jordan

Sind Kinder unser höchstes Gut? Auf jeden Fall. Sind sie kleine Störenfriede? Manchmal auch das. Fest steht, dass spielende Kinder auch mal laut werden – und dass das in Ordnung ist. Zu dieser Einsicht kam der Bundesrat und stimmte Mitte April der Änderung des Bundes-Immissionsschutzgesetzes zu. Kinderlärm darf seitdem nicht mehr als schädliche Umwelteinwirkung betrachtet werden, Klagen gegen Lärm auf Spielplätzen und in Kitas werden künftig sehr schwierig.

Bislang war es häufig so, dass gegen den Bau eines Spielplatzes oder einer Kindertagesstätte von den Anwohnern, die den Lärm lieber nicht in direkter Nachbarschaft erdulden wollten, Einspruch erhoben werden konnte. Viele solcher Projekte wurden aufgrund von Klagen nicht realisiert. Die Kinder hatten das Nachsehen.

Eine Diskussion über die gesellschaftliche Akzeptanz von Kindern wollen wir hier nicht führen; sie würde den Rahmen sprengen. Aber alle, die sich schon einmal über lärmende Kinder beschwert haben, sollten sich an dieser Stelle fragen, wie sie sich unsere Gesellschaft in Zukunft vorstellen. Im Jahr 2009 wurden 665.000 Babys geboren und 855.000 Menschen starben – Deutschlands Bevölkerung schrumpft. Alarmierend ist auch, dass laut einer aktuellen Allensbach-Umfrage 60 Prozent der Deutschen ihr Land für wenig kinderfreundlich halten, nur 23 Prozent ein gutes Klima für ihren Nachwuchs verspüren und dass ein Drittel der Deutschen überzeugt ist, auch ohne eigene Kinder glücklich zu werden.

Wenn wir also unsere gesellschaftlichen und demografischen Probleme lösen wollen, müssen wir verstehen, dass Kinder Rechte haben, und zwar nicht nur, weil es uns ein Gesetz so sagt. Kinder haben zum Beispiel das Recht auf eine gesunde Entwicklung. Dazu gehört das Spielen und Toben, und das geht nicht ohne Geräusche.

So absurd es vor der Gesetzesänderung gewesen ist, Kinderlärm mit Verkehrs- und Industrielärm gleichzusetzen – ganz ohne rechtliche Regelungen wird es wohl auch in Zukunft nicht gehen. Aber wenigstens wird den Kindern nun offiziell zugestanden, dass Spielgeräusche zum Kindsein dazugehören.

Zum Schluss noch die Bemerkung eines Freundes, als ich mich über Nachbarn ärgerte, die sich über meine im Garten spielenden Kinder beschwert hatten: „Weißt Du, wann ich mir Sorgen machen würde? Wenn ich von Deinen Kindern gar nichts höre.“ Recht hat er – wenn spielende Kinder Spaß haben, dann hört man es auch. Und den Spaß sollte ihnen niemand vermiesen. ■

Allergie macht erfinderisch

Kinder bringen einen auf die besten Ideen

7 x 1 allergieNo-Set zu gewinnen

Ideen haben, das ist der Job von Art Directorin Kati Paech und Texterin Simone Mareth. Seit mittlerweile sieben Jahren arbeiten die beiden als freies Kreativteam für Agenturen und Werbekunden. Daran änderte auch die Geburt von Kati Paechs Töchterchen Nika nichts. Kurze Babypause und weiter ging's.

Auf der Suche nach einer Geschäftsidee waren die Werbeexpertinnen eigentlich nicht – und trotzdem fand sich eine im eigenen Haus. Nika hat eine Nussallergie, und Kati kam regelmäßig ins Schwitzen, wenn die Kleine allein bei Freunden zum Kindergeburtstag war oder einen Ausflug mit der neuen KiTa-Betreuerin machte.

„Wie kann garantiert werden, dass Nika keine Nüsse isst?" fragte sich die besorgte Mutter und kam auf eine einfache, aber geniale Idee: Ein T-Shirt, das zeigt, was Nika nicht essen darf. Schnell war eine fiese Nuss gezeichnet und auf ein T-Shirt gedruckt. Die Dreieinhalbjährige liebt ihr Monster und teilt allen redselig mit, dass Nüsse böse für sie sind und sie sie auf gar keinen Fall essen darf. Das T-Shirt punktet also gleich zweimal: Der Betreuer weiß auf einen Blick, dass Nüsse tabu sind und die Kinder lernen selbst, was sie nicht essen dürfen.

Alle waren von Nikas tollem Monster begeistert und wollten auch eines haben. Kati Paech und Simone Mareth entwickelten daraufhin eine ganze Serie von Lebensmittelmonstern und tauften sie „allergieNos". Verbotszeichen waren von Anfang an tabu. „Welches Kind will schon mit einem hässlichen roten Balken auf der Brust rumlaufen?", so Simone Mareth. Die Kinder sollen ihre Figur mögen und trotzdem begreifen, dass sie zum Beispiel Nüsse, Milch, Ei, Weizen oder Früchte besser nicht essen.

Dass die beiden Werberinnen ihr Handwerk verstehen, sieht man den Produkten an. Jedes Monster ist eine Freude für die Augen. Und auch die Qualität kann sich sehen lassen. Die T-Shirts sind aus fair gehandelter Bio-Baumwolle und werden in einer Berliner Siebdruckerei veredelt.

Neben T-Shirts gibt es unter www.allergieno.de auch hübsch gestaltete Aufkleber und Allergiekarten. Die Aufkleber lassen sich überall dort anbringen, wo ein Warnhinweis angebracht ist. Die Allergiekarten werden von den Eltern einfach selbst ausgefüllt und den Kindern als Merkhilfe mitgegeben – in die KiTa, zur Kinderfreizeit oder für die Großeltern.

GEWINNSPIEL

7 x 1 allergieNo-Set zu gewinnen

Einfach die Gewinnfrage beantworten und eines von sieben allergieNo-Sets, bestehend aus T-Shirt, Aufkleber und Allergiekarten, gewinnen.

Wie heißen die Monster, die Allergien auslösende Lebensmittel von Kindern fernhalten?

a _ l _ r _ i _ N _

Richtige Lösung an den LOB-Verlag UG senden: Rannenbergring 82, 63755 Alzenau oder E-Mail an: verlosung@lob-magazin.de, Stichwort T-Shirts. Bitte T-Shirt-Größe und Wunsch-Monster vermerken. Einsendeschluss ist der 15. Juli 2011.

Wer zu ungeduldig ist: Für LOB-Leser gibt es mit dem Gutscheincode „Lob611" 10 Prozent Rabatt.

Warum?

Kinder sind wissbegierig.

Alle Eltern erinnern sich – mit Löchern im Bauch – an die „Warum?"-Phase ihres Nachwuchses. Oder stecken vielleicht gerade mittendrin. Wir schließen uns den Kindern an, stellen in jeder Ausgabe von LOB eine Frage und liefern die Antwort gleich mit.
Wenn Sie auch eine Frage haben, schreiben Sie uns bitte an warum@lob-magazin.de.

Warum können Kinder so gut Memory spielen?

Schlägt Ihr Kind Sie auch mühelos im Memory? Dafür gibt es eine wissenschaftliche Erklärung. Nachdem ihr dreijähriger Sohn sie immer wieder im Memory-Spiel besiegte, forschte die Psychologieprofessorin Susanne Wilpers nach. Sie fand heraus, dass Hirnzellen kleiner Kinder mit 200 Billionen Synapsen doppelt so gut vernetzt sind wie die ihrer Eltern. Mit dieser riesigen Rechenkapazität erfassen Kinder sämtliche Details der Spielkarten und deren Position.

Mit fortschreitendem Alter nimmt diese Leistung allerdings ab: Jugendliche haben deutlich weniger Synapsen. Der Grund dafür ist nicht, dass die Gehirnleistung schwächer wird, sondern dass das Gehirn lernt, welche Synapsen es verknüpfen muss, um schneller zum Ergebnis zu kommen. Dabei bleiben Synapsen ungenutzt und werden allmählich abgebaut.

Ein weiterer Faktor ist natürlich die Motivation: Kinder wollen als Gewinner aus dem Spiel hervorgehen und konzentrieren sich darauf. Wenn Mama oder Papa nicht mit der gleichen Leidenschaft bei der Sache sind, haben sie keine Chance gegen den Nachwuchs.

Wenn Kinder ein Memory-Spiel aufbauen, legen sie die Karten übrigens nicht ordentlich in Reihe sondern kreuz und quer, weil sich ihr Hirn auch in diesem Chaos mühelos orientieren kann. Erwachsene brauchen die Ordnung, um sich an die Position der Karten erinnern zu können.

Zum Schluss noch ein paar Daten und Fakten rund um den Spieleklassiker: Memory feierte im Jahr 2009 seinen 50. Geburtstag. Laut einer Studie kennen 91 Prozent der Deutschen das Spiel. In den vergangenen 50 Jahren wurde es rund 75 Millionen Mal in 80 Ländern verkauft.

Erfunden hat es ein Schweizer: Heinrich Hurter bastelte um 1950 für seine in England lebenden Enkel ein Spiel aus Kartonplättchen, auf die er Bilder klebte. Freunde tauften das Spiel "Our memory game" und ermunterten den Erfinder, es einem Spielehersteller zu zeigen. Heinrich Hurter nahm Kontakt zum Ravensburger Verlag auf, der damals noch Otto Maier Verlag hieß – und rannte offene Türen ein. Im Frühjahr 1959 wurde das Spiel auf der Nürnberger Spielwarenmesse präsentiert und stand kurze Zeit später in den Geschäften zum Verkauf. ■

LOB-Mitarbeiter präsentieren ihr Lieblings-Kinderbuch

Leibniz war kein Butterkeks

von Doris Konrad

Widerspruch, Aufbegehren, Verständnislosigkeit über den Sinn dieses Buches – das waren meine ersten Reaktionen bei der Lektüre. Aber genau das macht für mich ein gutes Buch aus. Ich werde gefordert, fühle mich angesprochen, hätte selbst soviel dazu zu sagen. Ich möchte mich aktiv an der Diskussion beteiligen und andere Denkansätze einwerfen.

Eigentlich hat mich der Titel des Buches schmunzeln und mich erinnern lassen: Mein Sohn und ich hören im Autoradio klassische Musik und beiläufig frage ich ihn, ob er das Stück kennt. Mein Sohn antwortet: „Klar doch! Das ist die Musik vom VW-Spot." Ich: „Ach so! Na klar, aber eigentlich hat die ein Herr Haydn komponiert." Das war der Anfang einer schönen Unterhaltung.

„Leibniz war kein Butterkeks" ist so ähnlich. Eine nette Plauderei zwischen Vater und Tochter. Oft wird dabei der Dialog zum Monolog des Vaters: Er führt viele große Philosophen an und wird somit für mich etwas theoretisch. Der „normale" Leser bleibt hier im „unberührten Raum".

Lea, die Tochter, hat viele Fragen. Viele Eltern kennen sie: Über den Sinn des Lebens. Darüber, ob es einen Gott gibt. Wie das mit dem Sterben ist. Wie kann ich glücklich werden und was heißt das überhaupt? Warum sind Menschen grausam? Empfinden wir alle gleich? Und viele Fragen mehr.

Der Vater Michael antwortet aus seiner Position heraus – als Philosoph. Er bringt jede Menge Beispiele ein: Wie man zu unterschiedlichen Zeiten über diese Fragen nachgedacht und Thesen aufgestellt hat. Wann und ob man sich öffentlich darüber äußern durfte. Welche Rolle der Religion zukommt. Was davon geblieben und bis heute sogar übernommen worden ist.

Wenn Sie auch Vater, aber nicht Philosoph, sondern Metzger, Chemiker, Arzt oder Taucher sind, könnten Sie diese Fragen ebenfalls beantworten. Aber da Sie andere Grundvoraussetzungen besitzen, würden Sie Ihre Erläuterungen mit anderen Argumenten und Erfahrungen belegen. Und schon haben wir es mit familiärer Prägung zu tun. Genau das ist das Schöne an dem Buch. Ich habe beim Lesen gemerkt, dass ich eigene Wahrheiten habe. Dass ich eigene Definitionen zu diesen Themen aufstelle und diese meinen Kindern auch so vermittelt habe. Als Mutter bin ich sicher emotionaler und auch spiritueller daran herangegangen, trotz meines Hangs zur Philosophie.

Michael Schmidt-Salomon & Lea Salomon: Leibniz war kein Butterkeks Pendo/Piper Verlag, München 2011, EUR 17,95

Das Buch ist eine Inspiration. Wenn Sie also Lust verspüren, selbst einmal wieder oder zum ersten Mal über die großen Fragen des Lebens nachzudenken, um Ihre eigenen Antworten zu finden – dann ab in die nächste Buchhandlung, Buch kaufen, lesen und anschließend verschenken. Schon entsteht ein reger Gedankenaustausch mit der Freundin, dem Freund, dem Lehrer, der Lehrerin oder den Großeltern.

Mich persönlich würde jetzt ein Austausch zwischen den Kindern interessieren, die so unterschiedliche Antworten von ihren Eltern erhalten haben und doch alle miteinander am „Spiel des Lebens" beteiligt sind. ■

Isolde Mischke-Flach ist selbstständige Versicherungs- und Finanzmaklerin in Frankfurt am Main. Gemeinsam mit Amanda Davies leitet sie die D&M Frankfurter Finanzexpertinnen GmbH. Als Mutter von zwei Kindern weiß sie, worauf insbesondere berufstätige Eltern achten sollten, wenn es um Finanzen und Versicherungen geht.

Auslandsreisekrankenversicherung – unverzichtbar!

Im Urlaub krank werden kann teuer enden!

Endlich ist er da! Der lang ersehnte, wohlverdiente Jahresurlaub. Sie haben den Nachbarn die Schlüssel übergeben und die Handynummer hinterlegt, damit Sie im Notfall erreicht werden können. Sie wissen alles über das Reiseland und haben sich vorsorglich mit Medikamenten eingedeckt. Aber was ist, wenn etwas Schlimmeres passiert? Wenn Sie während Ihres Urlaubs eine medizinische Versorgung in Anspruch nehmen müssen. Haben Sie daran gedacht, eine Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen?

Insbesondere für gesetzlich Versicherte kann es sehr teuer werden, während eines Urlaubs im Ausland krank zu werden. Sich dagegen zu versichern, hingegen nicht. Ein Schutz ist bereits unter 10 Euro im Jahr erhältlich.

Was leistet eine Auslandsreisekrankenversicherung?

Normalerweise werden deutsche Patienten im Ausland wie Privatpatienten behandelt. Das heißt, sie müssen die Kosten für die medizinische Versorgung privat bezahlen. Nach Deutschland zurückgekehrt, reichen sie die entsprechenden Belege bei der gesetzlichen Krankenkasse ein. Diese übernimmt dann in der Regel den Teil, den sie bei einer gleichwertigen Behandlung in Deutschland gezahlt hätte. Mit einer Auslandsreisekrankenversicherung sind Sie auf der sicheren Seite, denn diese trägt die Kosten für die medizinische Versorgung im Ausland meist im vollen Umfang.

Medizinischer Rücktransport

Sollte ein medizinischer Rücktransport notwendig sein, kann das im Ernstfall mehrere 10.000 Euro kosten. Hierfür kommen die gesetzlichen Krankenversicherungen grundsätzlich nicht auf, ebenso wenig wie die meisten privaten Krankenvollversicherungen. Achten Sie also darauf, dass der Rücktransport Teil der Auslandsreisekrankenversicherung ist.

Was leistet eine Auslandsreisekrankenversicherung nicht?

Ist eine Krankheit bereits vor Reiseantritt bekannt, so werden die Kosten für die medizinische Versorgung hierfür nur dann übernommen, wenn eine Behandlung nicht absehbar war. Dies nachzuweisen, ist nicht immer so leicht. Darunter fallen auch chronische Krankheiten.

Beim Zahnarztbesuch gelten in der Regel Höchsterstattungsgrenzen. Kosten für Zahnersatz werden grundsätzlich nicht erstattet. Bricht Ihnen also im Urlaub ein „Zacken aus der Krone“, ist je nach Versicherung zwar die Reparatur der Krone mitversichert, nicht aber eine neue Krone. Schmerzstillende Behandlungen hingegen sind im vollen Umfang in der Versicherung inbegriffen.

Welche Versicherung passt?

Wie bei allen Arten von Versicherungen ist auch das Angebot bei Auslandsreisekrankenversicherungen groß. Diverse Faktoren sollten vor Abschluss einer solchen Versicherung geklärt sein. Unter anderem:
Wie viele aufeinander folgende Tage werden Sie im Urlaub sein? Mit einer Jahres-Auslandsreisekrankenversicherung können Sie zwar beliebig oft innerhalb dieses Jahres verreisen, die Dauer der einzelnen Reisen darf aber die in der Police angegebenen Tage (meist 42) nicht überschreiten. Wollen Sie länger verreisen, gibt es hierfür spezielle Tarife.

Tipp für private Versicherte

Sind Sie privat krankenversichert, sollten Sie vor Antritt der Reise den Leistungsumfang Ihrer Tarife genauestens prüfen. Ist z.B. der medizinische Rücktransport nicht eingeschlossen, empfiehlt sich zur Ergänzung auch hier der Abschluss einer Auslandsreisekrankenversicherung.

Der Reiseversicherer der ERGO

4 Sterne-Hotel in Aussicht.
2 Kinder mit Masern.
1 Reiseversicherung, die hilft.

Wenn statt dem Kinderhotel der Kinderarzt angesagt ist: Die ERV ist für Ihre Familie da. Ob Nah- oder Fernreise – gehen Sie lieber auf Nummer sicher.

Buchen Sie unsere Reiserücktritts-Versicherung im Reisebüro oder unter www.erv.de

ERV
Meine Reiseversicherung

Kindergeburtstag

Mit der richtigen Planung wird er zum Kinderspiel.

Von Sylvia Schaab

Für meinen fünfjährigen Sohn gibt es drei tolle Jahreszeiten: den Winter wegen Weihnachten, den Frühling wegen Ostern und den Sommer, denn da hat er Geburtstag. Und dieser Geburtstag ist eigentlich das ganze Jahr über Thema: Wer soll eingeladen werden? Wo wird gefeiert? Welchen Kuchen soll es geben?

Die Gästeliste ändert sich regelmäßig, je nachdem, wer gerade im Kindergarten hoch im Kurs steht. Doch im Laufe des Jahres kristallisiert sich der harte Kern heraus, und zwar unabhängig von ausgesprochenen Geburtstagseinladungen. Da Kinder anders ticken, sollte man solche Pflicht-Einladungen sein lassen. Schließlich steht das Geburtstagskind im Mittelpunkt und möchte sich mit seinen Gästen wohlfühlen. Das gilt übrigens auch für taktische Business-Einladungen. Nur weil die Tochter des Chefs im gleichen Alter ist, heißt es noch lange nicht, dass Ihr Kind sie mag.

Wenn es nach meinem Sohn ginge, würde er am liebsten 20 Kinder einladen. Doch da halte ich mich streng an die Regel: „Alter des Kindes entspricht Anzahl der Geburtstagsgäste“. Da er in den Sommerferien Geburtstag hat, wird es vermutlich schwer, selbst sechs Freunde zusammenzutrommeln. Aber das ist sicherlich entspannter, als zwölf Sechsjährige zu bespaßen.

Fragen Sie bei Museen, Bauernhöfen oder Freizeiteinrichtungen nach, ob es dort spezielle Programme für Kindergeburtstage gibt ...

Bisher habe ich es tunlichst vermieden, Kinder und Familie gemeinsam zum Geburtstag zu laden. Dabei kommt zwangsläufig ein Teil der Gäste zu kurz. Wenn schon Oma und Tante Claudia kommen sollen, dann doch bitte am Sonntag zum Kaffee. Auch die Eltern der Freunde werden seit dem fünften Geburtstag nicht mehr eingeladen. Ein Kaffee zum Kennenlernen ist nett, aber danach gehört den Kindern unsere volle Aufmerksamkeit. Allerdings hat sich der Vater seines besten Freundes als große Hilfe erwiesen. Eine zusätzliche Kindergeburtstags-erprobte Person ist sehr nützlich, wenn es darum geht, Kuchen zu verteilen, Spiele vorzubereiten und Notfälle zu mildern.

Drinnen oder draußen?

Für berufstätige Mütter und Väter bietet sich das Wochenende nach dem Geburtstag als Feiertermin ganz gut an. Wir feierten aber bisher immer am Geburtstag selbst, denn so wird es auch in Ferienzeiten ein ganz aufregender Tag. Im Sommer bietet es sich natürlich an, draußen zu feiern: Das kann entweder im eigenen Garten sein oder aber an einem See, im Park oder im Zoo. Zu Hause hat man dagegen alle Utensilien in der Nähe, bei schlechtem Wetter gleich eine Auswahlmöglichkeit. Wenn man auswärts feiert, muss man zwar alles mitschleppen, braucht dafür aber hinterher nicht tagelang die verwüstete Wohnung aufzuräumen.

Wo letztendlich gefeiert wird, sollte Ihr Kind mitbestimmen können. Wir waren schon im Indoor-Spielplatz und in der Feuerwehr eingeladen. Je nach Alter und Größe der Gruppe bieten sich an: Freizeitpark oder Museum, Kino oder Puppentheater, Kletterwald oder Erlebnisbad. Fragen Sie bei Museen, Bauernhöfen oder Freizeiteinrichtungen nach, ob es dort spezielle Programme für Kindergeburtstage gibt – schließlich muss es nicht immer das Fastfood-Restaurant sein. Auf alle Fälle sollten Sie sich rechtzeitig – etwa drei Wochen vorher – nach freien Terminen erkundigen.

Im vergangenen Jahr waren wir am See. Draußen kann man auf Schatzsuche oder Schnitzeljagd gehen, Wettläufe veranstalten oder Schiffchen basteln und fahren lassen. Im Herbst können die Kinder bei einem Spaziergang interessante Dinge wie Eicheln, Federn, Moos, Rindenstückchen oder Steine sammeln und zu Hause dann damit etwas basteln. Im Winter, wenn es früh dämmert, wird eine Nachtwanderung mit Taschenlampen oder ein Laternenumzug zum Erlebnis.

Piraten, Prinzessinnen oder SpongeBob

Unter Piratenflagge lief der vierte Geburtstag unseres jüngsten Sohns: Deko, Spiele und der Piratenschiff-Kuchen waren sämtlich auf die Freibeuter getrimmt. Das geht natürlich auch bei Prinzessinnen-Festen, Tier-Feiern oder der SpongeBob-Party. Bei solchen Festen darf die Kamera nie fehlen. Prüfen Sie am besten noch am Vorabend, ob Ihr Fotoapparat einsatzbereit ist.

Schön ist es, die Einladungen bereits nach dem gewünschten Motto zu gestalten und festzulegen, ob die Kinder schon verkleidet kommen sollen. Vergessen Sie dabei nicht, Beginn und voraussichtliches Ende des Festes anzugeben sowie ein Datum für die Zu- bzw. Absage zu nennen, damit Sie wissen, mit wie vielen Gästen Sie rechnen können.

Egal ob Motto-Party, Kinobesuch oder einfach nur lustig feiern: Checklisten helfen, sowohl bei der Planung als auch beim Kindergeburtstag selbst, den Überblick zu behalten. Die so genannte To-Do-Liste ist nicht nur im Berufsleben sehr hilfreich, sondern auch bei der Planung vom Kindergeburtstag eine optimale Unterstützung.

Viel Spaß beim Feiern! ■

Jugendliche und das Internet

Medienumgang in der Familie

von klicksafe

Jugendliches Leben findet immer mehr auch im Internet statt: Chatten, mailen, Videos anschauen und die Pflege von Kontakten innerhalb von sozialen Netzwerken sind alltägliche Beschäftigungen geworden.

Mit steigendem Alter werden Kinder und Jugendliche immer selbstständiger. Dies zeigt sich auch in den Zahlen zum Medienbesitz der 12- bis 19-Jährigen (Quelle: JIM-Studie 2010 – Jugend, Information und (Multi-)Media; Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest): 79 Prozent der Jugendlichen besitzen einen eigenen PC. 52 Prozent verfügen darüber hinaus über einen eigenen Internetanschluss. Aber auch das Handy (13 Prozent) und Spielekonsolen ermöglichen das Surfen im Internet sowie das Spielen mit anderen Spielern über das Internet (7 Prozent).

Besonders beliebt bei jungen Internet-Usern sind kommunikative Angebote: An erster Stelle steht hier die Nutzung sozialer Netzwerke wie schülerVZ und Facebook. Auf diesen Plattformen können Nutzer ihr Profil erstellen und eine Freundesliste führen, anhand derer andere Nutzer kontaktiert werden können. Der Austausch von Fotos ist ebenso möglich und beliebt wie das Spielen von Online-Spielen. An zweiter, dritter und vierter Stelle stehen die Kommunikation via Instant-Messenger, E-Mail und Chat.

Weitere Schwerpunkte der jugendlichen Internetnutzung sind die Unterhaltung und die Suche nach Informationen: Beliebt sind insbesondere Videoportale und die Suche über Suchmaschinen beziehungsweise anhand des Online-Lexikons Wikipedia. Dabei stoßen junge User auch auf Inhalte, die nicht altersgerecht sind oder sogar jugendgefährdend. Vielen Eltern stellt sich daher die Frage: Wie kann ich das Surfen, Chatten und Mailen, generell den Aufenthalt im Netz, für meine Kinder sicherer gestalten?

klicksafe – Tipps für Eltern von älteren Kindern (ab ca. 10 Jahren)

1. Einstellungen am PC vornehmen

Am Ende der Grundschulzeit werden die meisten Kinder bereits so kompetent sein, dass sie sich freier im Netz bewegen können. Gewöhnen Sie Ihr Kind deshalb an die Möglichkeiten, mit Bookmarks, Favoriten oder Lesezeichen zu surfen. Begleiten Sie Ihr Kind, wenn es neben den Kindersuchmaschinen auch allgemeine Suchmaschinen ausprobieren will. Sie können zusätzliche Sicherheitsvorkehrungen treffen und eine spezielle Filtersoftware installieren.

Aber: Kein Filterprogramm garantiert absolute Sicherheit. Und oft werden darüber hinaus auch unproblematische Inhalte sowie gute Angebote ausgefiltert.

2. Über Gefahren des Internets sprechen

Auf technischen Schutz allein sollten Sie sich nicht verlassen. Mindestens ebenso wichtig ist es, mit den Kindern über die Gefahren des Internets zu sprechen und Regeln festzulegen. Sollten Kinder dennoch auf problematische Seiten gestoßen sein, können Sie den Problemen dann gemeinsam begegnen.

3. Spam und Werbefenster (Pop-Ups) mit problematischen Inhalten vermeiden

Kinder und Jugendliche können aber auch in lästigen Spam-Mails oder in Werbefenstern und -bannern mit problematischen Ange-

boten konfrontiert werden. Mit Spam-Mails oder Bannern sollen Internetnutzer vor allem auf Erotikangebote gelockt werden.
TIPP: Spamfilter für das eigene Postfach aktivieren und zusätzlich ein Programm installieren, das die Werbefenster im Browser unterdrückt (Ad-Blocker).

4. Informieren Sie sich

Häufig wissen Kinder und Jugendliche besser als Erwachsene, was im Internet vom Bloggen bis zum Downloaden alles möglich ist. Das bedeutet aber nicht, dass Kinder sich der Gefahren oder gar der rechtlichen Aspekte ihrer Internetaktivitäten bewusst sind.
TIPP: Machen Sie sich daher zum Beispiel mit Netzführerscheinen schlau über das Internet. Einen Surfschein für Eltern gibt es auf www.internet-abc.de im Bereich „Mitmachen".

5. Offene und faire Kommunikation ist wichtig

Beunruhigend ist der rasante Anstieg von Mobbingfällen mit Hilfe der Neuen Medien und neuer technischer Möglichkeiten wie beispielsweise der Handykamera. Opfer von Cyber-Mobbing können per SMS beleidigt, durch gemeine Filme mit dem Handy schikaniert oder gar in Internetforen bedroht werden. Ein ebenfalls bedenklicher Trend ist der Besitz und das stolze Präsentieren von selbstgedrehten oder heruntergeladenen Handyfilmen mit teilweise brutalen Handlungen. Für Handyfilme, in denen Menschen zusammengeschlagen und dabei gefilmt werden, gibt es sogar schon einen Begriff: Happy Slapping.
TIPP: Informieren Sie sich über die Möglichkeiten der Neuen Medien und bieten Sie Ihren Kindern Gesprächsanlässe, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas vorgefallen ist. Mehr Informationen über Cyber-Mobbing erhalten Sie unter www.klicksafe.de und unter www.mobbing.seitenstark.de.

6. Grenzen und Regeln festlegen

Regeln sind vor allem bei der Kommunikation im Netz wichtig. Für die Weitergabe von Daten (beispielsweise innerhalb von sozialen Netzwerken) sollten Sie Regeln festlegen. Namen, Adressen, Telefonnummern und Fotos dürfen nur nach Absprache mit Ihnen weitergegeben werden. Kinder sollten sich nie ohne Ihre Erlaubnis und eine zuverlässige Begleitung mit einer Online-Bekanntschaft treffen.

7. Chatten und Instant Messaging sicherer gestalten

Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen ist laut einer Studie schon mehrmals auf unangenehme Menschen in Chats gestoßen. Nicht selten erleben Heranwachsende Beleidigungen oder Belästigungen im Chatroom. Sprechen Sie deshalb gemeinsam über Erlebnisse im Chat, beim Instant Messaging, beim Surfen oder in Online-Spielen.
TIPP: Suchen Sie die moderierten Chats gemeinsam mit Ihren Kindern aus. Chat-Bewertungen und Sicherheitseinstellungen zu unterschiedlichen Instant Messengern finden Sie unter www.chatten-ohne-risiko.net.

8. Glaubwürdigkeit einer Quelle prüfen

Regen Sie Ihre Kinder dazu an zu prüfen, wie vertrauenswürdig Inhalte im Internet sind und wie glaubwürdig ein Anbieter ist. Zum Beispiel, indem Sie durch das Impressum herausfinden, wem die Webseite gehört. Helfen Sie Ihrem Kind zu erkennen, wie viel Wahrheit und Glaubwürdigkeit hinter einer Quelle steckt, welche Ideologien und Interessen hinter einem Angebot stehen und wie man sich damit auseinandersetzen muss. Oftmals hilft es schon, Informationen im Internet mit Büchern und Broschüren zu vergleichen, um zu erkennen, ob die Inhalte korrekt sind.

> Kinder sollten sich nie ohne Ihre Erlaubnis und eine zuverlässige Begleitung mit einer Online-Bekanntschaft treffen.

9. Internet- und Computerspielsucht

Computer und Internet gehören heute zur Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen. Problematisch wird es, wenn Computer und Internet im Alltag so viel Raum einnehmen, dass keine Zeit und Energie mehr für andere Dinge, wie Hobbys oder Schule, bleiben.
TIPP: Versuchen Sie, den Aufenthalt am PC durch zeitliche Vereinbarungen oder das Aufzeigen von Alternativen einzuschränken. Unterstützen Sie eine ausgeglichene, sinnvolle Computer- und Internetnutzung, beispielsweise für Recherchearbeiten bei Hausaufgaben.

10. Urheberrecht beachten

Musikstücke, Fotos, Filme, Grafiken und Texte, die im Internet zu finden sind, werden durch Urheberrechte geschützt. Das heißt, sie dürfen nur mit Erlaubnis der Rechteinhaber verwendet werden. Solche Inhalte illegal aus dem Internet (etwa von illegalen Tauschbörsen) herunterzuladen, kann strafrechtlich verfolgt werden. Jeder Mensch hat ein „Recht am eigenen Bild". Wenn man Fotos oder Videos, auf denen andere Menschen zu sehen sind, online stellen möchte (zum Beispiel auf der eigenen Homepage, in Videoportalen etc.), müssen diese Menschen vorher ihr Einverständnis dazu gegeben haben. Besprechen Sie die Urheberproblematik mit Ihrem Kind!
Mehr Informationen dazu finden Sie in der Broschüre „Mu§ik im Netz: Runterladen ohne Reinfall!" (Verbraucherzentrale) und der Broschüre „Nicht alles, was geht, ist auch erlaubt" (irights). Beide sind auf www.klicksafe.de erhältlich. ■

LINKTIPPS:

www.klicksafe.de – Informationen rund um das Thema sichere Internetnutzung.
www.nummergegenkummer.de – Kostenloses und anonymes Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche.
www.jugendschutz.net – Jugendgefährdende Inhalte im Internet können anhand eines Formulars gemeldet werden.

Internat, Ganztagsschule und Co.

Welche Schule ist die richtige für unser Kind?

Ganztagsschulen, Privatschulen und Co.

Von Beate Herfurth-Uber

Knifflige Textaufgaben, die nur nach sorgfältiger Analyse sperriger Formulierungen zu lösen sind. Oder die Besonderheiten gasförmiger Kohlenwasserstoffe – Themen, von denen wir damals, am Ende unserer Schulzeit, glaubten, sie würden uns niemals wieder begegnen. Irrtum! Wir erleben alles aufs Neue. Nur dieses Mal aus einer anderen Perspektive: als Eltern; als berufstätige Mütter und Väter.

Ganztagsschule

Für Ambitionierte, die für ihren Nachwuchs eine Karriere auf dem Gymnasium planen, beginnt spätestens in der dritten Grundschulklasse der Intensivunterricht daheim. Nach Feierabend.

Kein Wunder, dass Ganztagsschulen ein Thema sind. In jüngerer Zeit besonders in Baden-Württemberg. Der Wahlsieger der Grünen, Winfried Kretschmann, nannte die flächendeckende Einführung von Ganztagsschulen „das Entscheidende in unserer Bildungspolitik: Die Zeit nach der Schule sollte dem Familienleben vorbehalten sein, damit sich die Mütter und Väter nicht auch noch mit den Hausaufgaben abplagen müssen“, verkündete er. Das klingt gut.

Auch die hessische Kultusministerin Dorothea Henzler lässt wissen, die Versorgung mit Ganztagsangeboten werde weiterhin Priorität haben. Der Amtskollege in München will sich in naher Zukunft besonders auf den Ausbau gebundener Ganztagsschulen konzentrieren. Im Gegensatz zur offenen Variante, die eher eine Betreuung nach Schulschluss ist, findet hier Pflichtunterricht auch nachmittags statt. Wer sich einmal für eine Ganztagsklasse entschieden hat, muss dabei bleiben. Der Vorteil für berufstätige Eltern: mehr Lern- und Übungszeiten in der Schule, weniger Stress daheim.

Anderes Bundesland, anderes Schulsystem

Wir leben in einer mobilen Gesellschaft, und wer im Beruf Erfolg haben will, muss flexibel sein. Der Anteil der befristet Beschäftigten hat sich laut einer Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) in den vergangenen zehn Jahren mehr als verdoppelt und liegt bei knapp zehn Prozent. Die Zeiten der Ehrennadeln für langjährig treue Firmenzugehörigkeit scheinen vorbei. Wer aus beruflichen Gründen mit seinen Kindern in ein anderes Bundesland zieht, merkt schnell: Erfolg in der Schule ist auch eine Frage des Wohnortes. Schule ist im Wesentlichen Ländersache: 16 Bundesländer – 16 Schulsysteme mit schier unüberbrückbar scheinenden Unterschieden in den Lehrplänen und Bewertungen. Was im einen Bundesland mit „sehr gut“ benotet wird, ist im nächsten vielleicht gerade noch „befriedigend“.

Privatschulen – eine attraktive Alternative

Die Bildungspolitik ist kein Randthema mehr. Angesichts der viel diskutierten Misere suchen Eltern nach Alternativen: Privatschulen sind populärer denn je. Galten sie früher als Refugium für Lernschwache mit dickem Portemonnaie, haben sie ihr Image gründlich verändert. Laut einer repräsentativen Umfrage des Verbandes deutscher Privatschulverbände (VDP) aus dem Jahr 2009 würden 30 Prozent der Befragten eine Privatschule bevorzugen. Etwa jeder 13. Schüler besucht nach Angaben des VDP mittlerweile eine private Einrichtung. Und während mancherorts wegen der demografischen Entwicklung Schulen schließen müssen, verzeichnen die 3196 allgemeinbildenden Ersatzschulen in Deutschland offenbar weiterhin steigende Schülerzahlen. Woran liegt das?

Ein Pluspunkt: Viele Privatschulen sind Ganztagseinrichtungen. Gerade wer berufstätig ist, möchte vermeiden, dass sich der Junior bereits am Spätvormittag daheim in Computerspiele oder Fernsehserien vertieft, weil ein Lehrer krank geworden ist und der Unterricht ausfallen musste.

Oder doch eine konfessionelle Schule?

Konfessionelle Schulen sind erstaunlich beliebt. Wollte man die Religiosität der Deutschen daran ablesen, in welche Schule sie ihr Kind schicken, hätten die Kirchen keinen Anlass zur Sorge. So haben die 674 allgemeinbildenden katholischen Schulen längst nicht für jeden Bewerber einen Platz, Wartelisten sind üblich. Was gefällt den Eltern, die nicht zu eifrigen Kirchgängern zählen, an christlichen Schulen? Das Verhältnis zwischen Lehrern und Kindern gilt als persönlich, und der Umgang mit Mitschülern ist weniger von Ellenbogenmentalität geprägt. Ein Kirchenvertreter formulierte es in einem Interview gegenüber der Katholischen Nachrichtenagentur (KNA) so: „Es scheint sich die Erkenntnis breit zu machen, dass einer Gesellschaft, die das christianum verdrängt, auf Dauer auch das humanum verloren geht." Und noch etwas macht konfessionelle Schulen attraktiv: Der Besuch ist in der Regel erschwinglich, vielfach sogar kostenlos.

Montessori – Lernen in eigener Regie

Seit Pisa wissen wir, dass nicht allein detailliertes Fachwissen zählt, sondern dass es gilt, in Zusammenhängen zu denken und Lerntechniken zu beherrschen. „Hilf mir, es selbst zu tun", lautet der vielzitierte Satz der Italienerin Maria Montessori, der quasi zum Slogan ihrer Pädagogik wurde. Lernen in eigener Regie – wer wünscht sich das nicht für sein Kind? Für berufstätige Eltern eine ideale Lösung?

Kernstück des Unterrichtes ist die „Freiarbeit". Jeder Schüler wählt aus einer Vielzahl von Lernmaterialen das aus, wofür er sich interessiert. Im Extremfall könnte sich jeder mit etwas anderem beschäftigen. Dennoch darf man sich die Klasse nicht als chaotische Gruppe durcheinander johlender Kinder vorstellen, die alles Mögliche aus den Regalen ziehen, um es im nächsten Moment wieder achtlos beiseite zu legen. Freiarbeit ist nicht zu verwechseln mit ungehemmtem Selbstlauf. So sollten in der Regel einmal begonnene Tätigkeiten zu Ende gebracht werden.

Maria Montessoris Leidenschaft galt der Mathematik und den Naturwissenschaften, was deutliche Spuren bei den von ihr entworfenen Materialien hinterlassen hat. So werden Rechenoperationen mithilfe von Perlen oder Plättchen greif- und verstehbar. Ein typisches Merkmal der Materialien ist die „Fehlerkontrolle". Die Schüler können ohne einen sie korrigierenden Erwachsenen überprüfen, ob das, was sie gerade tun, richtig oder falsch ist. Die Rolle des Lehrers ist eher die eines unterstützenden Beobachters, nicht die eines vordergründig Lenkenden.

Montessoris Theorie zufolge entwickelt sich der Mensch gewissermaßen allein, ist „Baumeister seiner selbst".

Viele Montessorischulen, besonders in Nordrhein-Westfalen, sind staatliche Einrichtungen. In anderen Bundesländern, wie in Bayern, werden sie mehrheitlich von Elternvereinen getragen.

> „Die Zeit nach der Schule sollte dem Familienleben vorbehalten sein …"

Meist richten sie sich an jüngere Schüler. Wer das Arbeiten in eigener Regie frühzeitig gelernt hat, profitiert auch später davon. Spätestens in der Oberstufe.

Waldorfschulen – Sitzenbleiben gibt es nicht

Einen musisch-künstlerischen Schwerpunkt setzen Waldorfschulen. Schon die Gebäude unterscheiden sich deutlich vom Herkömmlichen. Eines wird möglichst gemieden: der rechte Winkel. Waldorf-Architekten bevorzugen einen „organischen Baustil", auch bei den Fenstern.

Im Inneren macht man Bekanntschaft mit einer weiteren Besonderheit, die die Orientierung ungemein erleichtert, vorausgesetzt, man achtet auf Farben. Sind die Wände in den Fluren rot, orange oder gelb? Warme Töne bestimmen vielfach den Trakt der Kleinsten und sollen Geborgenheit signalisieren. In höheren Klassen, wenn sachbezogenes Arbeiten angesagt ist, werden die Farben kühler.

Waldorfschulen sind eigentlich Gesamtschulen, meist sind dort alle Schulabschlüsse möglich. Klassische Noten kennt man in den ersten Jahren nicht, ebenso wenig das „Sitzenbleiben". Die Lehrer schreiben Berichte, die eher motivieren sollen. Das Ideal ist der ganzheitlich geförderte Mensch. Handwerklich-praktische Elemente wie Bildhauerei oder Holzbearbeitung sollen „Kopflastigkeit" vermeiden.

Das gilt auch für das Fach Eurythmie. „Der ganze Mensch soll gewissermaßen als Kehlkopf sich vor dem Zuschauer entwickeln", notierte dazu einst Rudolf Steiner, der Begründer der Waldorfpädagogik. Vereinfacht könnte man sagen: Der Körper drückt Sprache aus – „bewegte" Worte.

Selbstverständlich ist der Schulalltag nicht an jeder Waldorfschule gleich. Manches hängt auch vom Standort ab, vom Bundesland – womit wir wieder beim Thema Föderalismus wären.

Ja, die deutsche Schullandschaft ist vielfältig. Die richtige Schule für mein Kind? Wie finde ich sie? Eines steht fest: Schule sollte mehr bieten als das Abspulen des vorgegebenen Pensums. „Nichts ist schrecklicher als ein Lehrer, der nicht mehr weiß als das, was die Schüler wissen sollen", behauptete schon Goethe. ■

Es geht auch ohne!

André Stern über seine Jugend in Frankreich – ohne Schule

Bis vor kurzem pflegte man den Glauben, ohne Schulbildung würden zwangsläufig Analphabeten und asoziale Wilde heranwachsen – erfolglos und einsam. Ich war nie in der Schule! Und ich bin weder ein Analphabet noch ein Sozialfall geworden. Ich übe meine Traumberufe aus und noch nie wurde mir eine Arbeit abgesagt, weil ich keine Diplome habe. Im Gegenteil: Meine große Kompetenz in manchen Bereichen wird immer wieder gefragt. Mir ist bewusst, dass diese letzte Aussage eitel klingen mag. Diese große Kompetenz in manchen Bereichen ist kein persönlicher Verdienst, sondern eine ganz leicht zu erklärende Entwicklung.
Die moderne Hirnforschung hat entdeckt, dass die Begeisterung der entscheidende Faktor für das Lernen ist. Wer in einem Zustand der Begeisterung lernt, lernt „wie von selbst" – und das steigert die Begeisterung! Man nennt es Hirndoping. Jeder hat das schon einmal erlebt. Alter spielt keine Rolle. Allerdings erleben kleine Kinder diesen Zustand ununterbrochen.

Ich wurde nie unterbrochen. Mein Zustand der Begeisterung beschränkte sich nicht auf die Zeit einer Lektion, sondern konnte sich über mein ganzes Leben erstrecken. Manche Themen, die mich faszinierten, beschäftigten mich über Stunden, Tage, Wochen und Monate. Ich tauchte ein und saugte alle Informationen über das Thema in mich hinein. Da alles verknüpft und vernetzt ist, lernte ich dabei ganz viele neue Dinge – immer im Zustand dieser Begeisterung.
Entgegen der üblichen Gewohnheit, in den Fächern, in denen man schwach ist, viel zu üben, um einigermaßen den Durchschnitt zu erreichen, habe ich immer über die Freiheit und die Zeit verfügt, mich in die Bereiche zu vertiefen, in welchen ich aus Begeisterung schon gut war. Logischerweise wurde ich genau in diesen Gebieten stets kompetenter. Es ist also nicht besonders erstaunlich, dass ich heute genau in diesen Bereichen erfolgreich bin.

Meine Tage waren frei, unterschiedlich, strukturiert und lächelnd. Mich erstaunt es, dass als Gegenpol zu Disziplin, Regeln und Strukturen immer wieder die Freiheit genannt wird, als ob dies inkompatible Dinge wären. In meiner Kindheit wurzelte die Freiheit (sowie das Gefühl der Sicherheit) in einem sehr stabilen Gerüst und in dem totalen Vertrauen, das ich in meine Eltern hatte. Zum Beispiel war es wunderschön, dass jeden Abend um dieselbe Zeit ins Bett gegangen wurde. Ähnlich wie die Geschichte, die ich immer wieder hören wollte, war diese Regelmäßigkeit von entscheidender Wichtigkeit. Sie war ein unentbehrliches Element des Schlafrituals, dank dessen das Einschlafen ein wünschenswerter Genussmoment war.

Mein Alltag bestand aus Spielen und Begegnungen. Für mich waren – und sind immer noch – Lernen und Spiel Synonyme. Mein typischer Wochenablauf umfasste neben improvisierten Stunden viele Tätigkeiten und Kurse, denen ich mich regelmäßig widmete (Metalltreiben, Fotografie, Technik, Algebra, Sprachen, Musik, Tanz, Theater und viele mehr). Meine Tage waren sehr ausgefüllt und doch frei von Stress und Konkurrenzdenken. Ohne Leistungsdruck und den Kampf um gute Noten.

Meine Eltern haben nicht versucht, irgendeine Theorie, eine Idee, eine Hypothese zu verwirklichen. Sie haben weder die chinesische noch die Laisser-faire- noch die Homeschooling-Methode umgesetzt, sondern gar keine! Die ganze Arbeit, das ganze Lebenswerk meines Vaters Arno Stern dient der Förderung der spontanen Veranlagung des Menschen. Das führt unvermeidlich dazu, dass meine Eltern von Anfang an tief davon überzeugt waren, ein Kind müsse nicht unterrichtet werden und sie würden ihre Kinder nicht in die Schule schicken!

Weil ich unter diesen erstaunlichen Bedingungen aufgewachsen bin und weil das Aufwachsen eines Kindes in diesem ungestörten Begeisterungszustand in unserer heutigen Welt ein unbekannter, anregender Fall ist, werde ich immer wieder gefragt, wie ich mir die optimale Schule vorstelle oder ob ich Schulbehörden beraten würde. Aber ich bin kein Berater und ich habe nichts zu verkaufen. Keine Methode, deren Vorzüge ich anpreisen könnte. Keine allgemein gültigen Lösungen, die ich zu verteidigen hätte. Ich bin nicht der Schulfeind Nummer 1. Ganz im Gegenteil! Immer wieder werde ich von diversen Schulbehörden, Pädagogischen Hochschulen, Universitäten und anderen eingeladen. Meine Geschichte bietet ihnen die Anregung – wie auch den Eltern, die sich darüber Gedanken machen möchten – neues Vertrauen in sich und in die Kinder zu setzen. Neue, freiere Ideen sich entwickeln zu lassen. ■

André Stern
...und ich war nie in der Schule
ZS-Verlag, EUR 16,95

Wenn die Kinder schlechte Noten haben

Die Schuld der Eltern?

Von Ramona Jakob

Die meisten Schulkinder sind schon einmal mit einer oder auch mehreren schlechten Noten nach Hause gekommen. Insbesondere berufstätige Mütter und Väter finden die Ursache dafür schnell bei sich und ihrer Berufstätigkeit. Würden sie nicht jeden Tag zur Arbeit gehen, wären sie da, um die Kinder bei schulischen Problemen zu unterstützen. Und dann wären die Noten besser. Aber stimmt das?

Die erste Jako-O-Bildungsstudie „Eltern beurteilen Schule in Deutschland“, durchgeführt durch das Emnid-Sozialforschungsinstitut, bestätigt die Vermutung: Ohne das Engagement der Eltern geht es nicht! Neun von zehn Befragten nennen die Unterstützung der Eltern bei Schularbeiten als wesentlichen Aspekt für schulischen Erfolg. Nicht ohne Grund sind 71 Prozent der Eltern zu Hause, wenn das Kind aus der Schule kommt. 74 Prozent helfen gezielt vor Klassenarbeiten und Referaten. Über die Hälfte (54 %) der Befragten glauben nicht, dass ihr Kind allein zurecht kommt und den Anforderungen gewachsen ist. Beschwerten sich bisher die Pädagogen über die Abgabe erzieherischer Pflichten vom Elternhaus hin zu Kindergarten und Schule, so wird jetzt ein neuer Protest laut. „Die Schule scheint ihre Aufgaben an die Eltern zu delegieren. Was der Lehrer nicht lehrt, lernen die Kinder heutzutage zu Hause von den Eltern“, sagt Bettina Peetz, Geschäftsleitung Jako-O. Der Lehrauftrag der Schule scheint zumindest zum Teil an die Eltern übertragen zu werden.

Eltern sind keine Lehrer

Eltern müssen im Laufe der Schulzeit ihrer Kinder förmlich zu Spezialisten in allen Fächern werden. Oft haben sie das Gefühl, das eigene Abitur in Abendschulmanier mit jedem Kind ein weiteres Mal absolvieren zu müssen. Aber Eltern sind keine Lehrer! Eltern sind Vorbild, Mutmacher, manchmal Antreiber und immer eine Stütze. Sie haben die Fähigkeit, die Stärken ihrer Kinder zu sehen und sie entsprechend zu motivieren. Unterstützen statt Belasten heißt die Devise! Doch wie genau können Eltern ihre Kinder unterstützen? „Auf jeden Fall nicht dadurch, dass sie Schreckensszenarien an die Wand malen“, sagt Heidemarie Brosche, Lehrerin, Mutter und Autorin.

Tipps für Kids von der ersten bis zur sechsten Klasse:

- Achten Sie auf eine gute Lernumgebung: Der passende Schreibtisch, ausreichend Zeit, wenig Ablenkungen und das richtige Material helfen beim konzentrierten Lernen.
- Machen Sie ausreichend Pausen. Häufig sind die Lern- und Konzentrationsphasen der Kinder noch nicht sehr lang. Durch den Mix aus Pausen und Wiederholung des Stoffs können Sie viel erreichen.
- Achten Sie darauf, dass Hausaufgaben regelmäßig erledigt werden.
- Lassen Sie praktische Übungen in den Alltag einfließen. Wer an der Supermarktkasse selbst zahlen darf, der Oma Briefe über das Wochenenderlebnis schreibt oder die Vorlesezeit regelmäßig selbst übernimmt, lernt spielerisch.
- Nehmen Sie den Druck raus. Ihr Kind muss nicht unbedingt auf das Gymnasium. Es ist nicht der einzige Weg, um glücklich und erfolgreich zu werden!
- Achten Sie darauf, dass gerade in diesem Alter die Schule noch Spaß macht! Verfallen Sie nicht in Schimpftiraden über das zu überarbeitende Schulsystem und den Stress.

Tipps für Kids ab der siebten Klasse:

- Verzichten Sie auf Dauerpredigten und Drohungen.
- Lassen Sie sich den Stoff der letzten Stunden ausführlich erklären. Ihre Kinder „dürfen“ Sie unterrichten, bis Sie es verstanden haben. Durch die eigene Wortwahl der Kids und durch Ihre Nachfragen schließen sich Wissenslücken oft wie von selbst.
- Nicht ständig auf Schwächen schauen, sondern die Stärken sehen.
- Wiederholen, wiederholen, wiederholen Sie. Versuchen Sie, Ihre Kinder dazu zu bringen, den Stoff immer wieder zu wiederholen. Lesen, aufschreiben, in eigenen Worten wiedergeben: So bleibt das Wissen hängen.
- Bleiben Sie mit Ihren Kindern in Kontakt! Sprechen Sie miteinander, lassen Sie sich erzählen, was in der Schule passiert. Fragen Sie nach, warum es in manchen Fächern hakt und wie die Schüler selbst sich Hilfe erhoffen. In diesen Gesprächen entdeckt man häufig wertvolle Hinweise.
- Investieren Sie bei Bedarf in Nachhilfe. Dies ist schon lange kein Makel mehr!

Nachhilfe als Vorsorge?

Laut Bildungsstudie geben über ein Drittel der Eltern (33%) selbst Nachhilfe. Auch hier haben die berufstätigen Mütter und Väter wieder das Nachsehen. Es stellt sich bei den meisten die Frage, wie man diese Aufgabe zeitlich und nervlich auch noch meistern soll. Der Druck ist groß, die Schuldgefühle brechen wieder auf. Zusätzlich dazu ist das Verständnis untereinander häufig gering. Was man selbst früher so schnell verstanden hat, will einfach nicht in den Kopf des Nachwuchses. Themen, die neu auf dem Lehrplan stehen, sind für die Eltern wiederum hin und wieder unverständlich.

Laut Bildungsstudie geben über ein Drittel der Eltern (33%) selbst Nachhilfe.

Daher unser Tipp: Nehmen Sie den Druck aus dem Thema Nachhilfe und delegieren Sie. Schulen, Hort und Mittagsbetreuung bieten häufig kostengünstige Nachhilfeprogramme für alle Klassen an. Auch professionelle Institute haben sich auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen eingestellt. Häufig ist es jedoch sinnvoller, engagierte Schüler, die Nachhilfe anbieten, anzusprechen. Der Altersunterschied ist nicht so groß, sie haben selbst erst vor kurzem in ähnlicher schulischer Lage gesteckt und sie sprechen die „gleiche Sprache“. Diese Form der Vor- und Fürsorge schont die Nerven aller und spart gerade berufstätigen Eltern wertvolle Zeit.

Dass die Belastung für berufstätige Mütter und Väter im Hinblick auf die schulische Unterstützung der Kinder besonders groß ist, ist offensichtlich und auch verständlich. Ihnen aber die Schuld an schlechten Noten zuzuschreiben, geht wohl doch etwas zu weit. „Ich habe aufgehört, mir Vorwürfe zu machen“, erzählt Petra. „Sie nutzen keinem von uns. Ich liebe meine Familie und meinen Beruf. Die Schule gehört nun mal mit dazu, aber gute Noten sind nicht das Wichtigste. Und ich habe festgestellt, dass es sich mit dieser Einstellung sehr gut leben lässt.“ ■

DIE richtige Schule gibt es nicht!

Im Gespräch mit Annette Lambeck, Diplom-Sozialpädagogin

Die Unterrichtszeiten der deutschen Standardschulen entsprechen nicht den Arbeitszeiten der meisten berufstätigen Eltern. Mal ganz abgesehen von den Schulferien. Eine Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach hat ergeben, dass Eltern sich für ihre Kinder mehr Unterstützung bei den Hausaufgaben und eine bessere Betreuung während der Freizeit wünschen. Die Lokalen Bündnisse für Familien haben sich in ganz Deutschland dieser Herausforderung angenommen und den Ideenwettbewerb „Unterstützungsnetzwerke für Berufstätige mit Schulkindern“ ausgerufen. Der Wettbewerb ist Teil der Entwicklungspartnerschaft mit dem Familienministerium zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Eltern mit Kindern im Schulalter. Ende Januar 2011 wurden 14 Projekte in den Kategorien Betreuungskette, Notfallbetreuung und Ferienbetreuung ausgezeichnet.

> Damit eine Schulkarriere gut verläuft, müssen viele Faktoren stimmen.

LOB hat sich mit der Diplom-Sozialpädagogin Annette Lambeck unterhalten – sie ist Mitarbeiterin des Familienbüros der Stadt Siegen und Koordinatorin des Siegener Bündnisses für Familie, einem der Gewinner.

Frau Lambeck, gibt es DIE richtige Schule?

Die Schulwahl hängt ganz von der Familiensituation und von jedem einzelnen Kind ab. Nicht jede Schule ist für jedes Kind gut. Das muss dann auch nichts mit der Schule selbst zu tun haben. Wenn beispielsweise die Chemie zwischen der Lehrerin oder dem Lehrer und dem Kind nicht stimmt, kann das gravierende Auswirkungen auf die Leistung des jeweiligen Kindes haben.

Es gibt auch nicht DIE Methode, Kinder zu unterrichten. Viele Kinder kommen gut auf einer staatlichen Schule zurecht. Es gibt aber auch Schüler, die auf einer Privatschule mit kleinen Klassen oder einer Montessori- oder Waldorfschule besser aufgehoben sind. Damit eine Schulkarriere gut verläuft, müssen viele Faktoren stimmen. Pauschal kann man nichts raten.

Was macht eine gute Schule aus?

Sie hat das einzelne Kind, dessen Familie und das Bildungsziel im Blick. Wenn dann noch das Klima stimmt, ist die Schule geradezu perfekt.

Was bedeutet das konkret?

Das bedeutet, dass eine Schule dann eine gute Schule ist, wenn jedes einzelne Kind entsprechend seinen Fähigkeiten gefördert wird. Wenn die Anliegen der einzelnen Eltern, aber auch der Elternbeiräte gehört und beachtet werden. Ist dem so, kann man eigentlich davon ausgehen, dass auch das Klima stimmt. Soll heißen, dass die Schulleitung gut mit den Kollegen zusammenarbeitet und auch die Elternarbeit in den Schulalltag mit einfließen kann.

Worauf sollten insbesondere berufstätige Eltern bei der Schulwahl für ihre Kinder achten?

Zunächst ist wichtig, zu welchen Zeiten Eltern berufstätig sind und die Betreuung ihrer Kinder wünschen. Ist die Betreuung an allen Wochentagen nachmittags erforderlich, bietet sich eine offene Ganztagsschule oder eine Grundschule mit zusätzlichem Nachmittagsangebot an allen Wochentagen an. Arbeiten die Eltern nur an bestimmten Tagen in der Woche auch nachmittags, kann eine Schule gewählt werden, an der die Kinder nur für diese Tage angemeldet werden.

Die Erledigung der Hausaufgaben ist ein wichtiger Teil der Nachmittagsbetreuung. Die Qualität der Hausaufgabenbetreuung ist aber noch immer sehr unterschiedlich. Oftmals sind je nach Größe der Schülergruppen nicht ausreichend Betreuer vorhanden. Die Eltern sollten sich bei der Wahl der Schule also genau überlegen, wie viel Unterstützung sie seitens der Schule für die Erledigung der Hausaufgaben erwarten. Wie viel Zeit können sie selbst täglich in die Betreuung der Hausaufgaben investieren? Ist vorhersehbar, dass die Kinder bei der Erledigung der Hausaufgaben zum Beispiel auf Grund von besonderer Problemlage in der Familie, wie Trennung oder Scheidung, oder auf Grund von sprachlichen Defiziten, besonderer Unterstützung bedürfen? Dann ist eine qualifizierte Hausaufgabenbetreuung um so wichtiger.

Darüber hinaus sollten sich Eltern über das pädagogische Konzept einer Schule informieren und zwischen den Schulen vergleichen. Letztendlich sollte dann die Schule gewählt werden, der die Eltern Vertrauen entgegenbringen und mit der sie sich eine Zusammenarbeit zum Wohl ihres Kindes gut vorstellen können.

Sind Ganztagsschulen dann das Allheilmittel?

Nein! Auch das muss für jedes Kind individuell entschieden werden. Haben die Eltern wenig Zeit, sich mit den Kindern hinzusetzen und zu lernen, dann ist eine Ganztagsschule empfehlenswert. Haben sie mehr Zeit, dann kann auch eine Halbtagsschule die richtige Wahl sein.

Für welches Kind beziehungsweise welcher Familie würden Sie eine Internatsschule empfehlen?

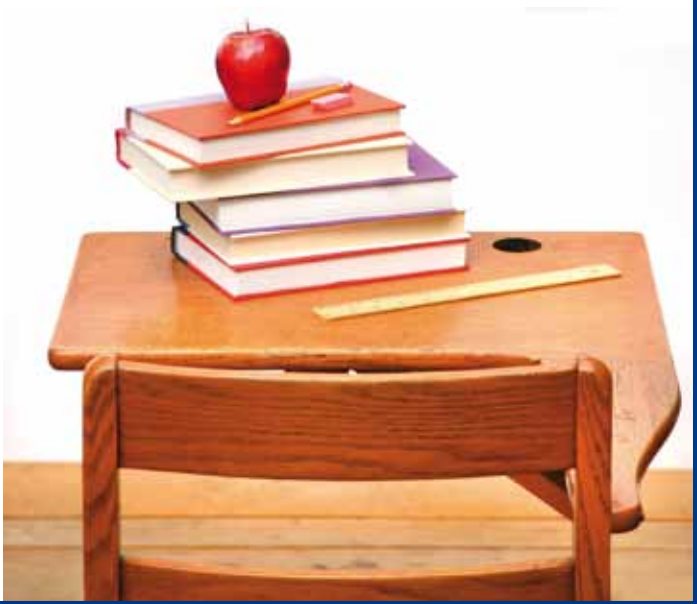
In schwierigen Familiensituationen kann eine räumliche Trennung von Kindern und Eltern erforderlich sein. Für Familien, in denen Eltern und Kinder nicht mehr miteinander kommunizieren können und Eltern sich über einen gewissen Zeitraum hilflos und überfordert fühlen, kann eine Internatsschule eine gute Option sein.

Insbesondere berufstätige Eltern wünschen sich für ihre Kinder Ganztagsschulen. Diese gibt es aber noch nicht flächendeckend. Die Lokalen Bündnisse für Familien bieten in einigen Städten schon tolle Angebote, um Schulkinder zu unterstützen und deren Eltern zu entlasten. Wie genau sieht die Unterstützung in Siegen aus?

Wir bieten eine flächendeckende ganztägige Betreuung von Grundschulkindern an – nicht an jeder Schule, aber doch über das gesamte Stadtgebiet verteilt. In vielen Fällen würden die Schulen gerne mehr leisten, können es aber aufgrund der schwierigen Rahmenbedingungen nicht. Es fehlt schlichtweg das Geld. Als Beispiel lässt sich hier wieder die Hausaufgabenbetreuung nennen: Es ist ein großer Unterschied, ob man eine Klasse unterrichtet oder eine Gruppe von Kindern bei der Erledigung der Hausaufgaben betreut. Für letzteres benötigt man wesentlich mehr Personal, das wiederum bezahlt werden muss. Um die Qualität, aber auch den Umfang der bereits bestehenden Nachmittagsbetreuung zu erweitern, vermitteln wir Kontakte zu Kooperationspartnern, zur Jugendhilfe oder zu Vereinen.

Während der Ferienzeit koordiniert das Familienbüro die Angebote der Träger, um in jedem Stadtteil ein ganztägiges Betreuungsangebot zu gewährleisten. Lücken werden durch Partner, in Ausnahmefällen auch durch das Bündnis selbst geschlossen. Diese schulübergreifende Ferienbetreuung für Grundschüler führt in Siegen zur Bündelung von Ressourcen.

Darüber hinaus bietet das Familienbüro jährlich ein neues Fortbildungsprogramm für Beschäftigte in Betreuungsangeboten an Siegener Grundschulen an. Das wird von den Beschäftigten mit großem Engagement angenommen. Diese Fortbildungsreihe mit Themen rund um die Betreuung unterstützt die qualitative Weiterentwicklung der Angebote. ■



Schweigen ist Gold!

Viel reden, wenig sagen – die Volksseuche, die sich in unserer Gesellschaft kontinuierlich verbreitet, wird immer mehr zum Nervfaktor Nummer eins. Tag für Tag werden wir mit Sprachlawinen überrollt: Politiker halten lange und doch nichtssagende Reden, Führungskräfte drehen sich bei der Mitarbeiterbesprechung verbal im Kreis, Journalisten schreiben zehn Sätze, um dem Leser mitzuteilen, dass das Wetter ab morgen schlechter wird. Eltern fordern ihre Kinder 20 Mal auf, die Hausaufgaben zu machen, bevor etwas passiert.
Cornelia Topf kommt in „Einfach mal die Klappe halten" schnell, präzise und leicht verständlich auf den Punkt. Sie erklärt, welche enormen Vorteile die wundersame Welt der Stille bietet, warum es immer wieder schwierig ist, die Klappe zu halten, warum die zu überwindende Stille eigentlich nicht peinlich ist und in welchen Situationen Sie auf welche Art reagieren sollten, um eine möglichst hohe Wirkung zu erzielen. Schweigen regt den Gesprächspartner zum Nachdenken an, gibt Zeit, Worte sacken und wirken zu lassen. „Einfach mal die Klappe halten" richtet sich an Menschen im beruflichen und privaten Umfeld und an alle, die regelmäßig auf der „Bühne des Lebens" stehen.

Cornelia Topf: Einfach mal die Klappe halten – Warum Schweigen besser ist als Reden
Gabal-Verlag 2010, EUR 19,90

Das Projekt Vaterschaft

Das Väter-Buch ist zwar schon etwas älter, aber immer noch aktuell. Männer nehmen ihre Vaterrolle heute ernster denn je. Die Mehrzahl der Väter will sich nicht mehr auf die Rolle des Ernährers beschränken, sondern einen wesentlichen Beitrag zur Erziehung leisten. Doch mit dem neuen Rollenverständnis geht auch eine starke Verunsicherung einher: Wie kann die Partnerin schon während der Schwangerschaft unterstützt werden? Wie viel Engagement ist nötig, um ein guter Vater zu sein – und wo bleiben die eigenen Bedürfnisse? Wie lassen sich Beruf und Elternschaft unter einen Hut bringen?
„Das Väter-Buch" von Volker Baisch und Bernd Neumann gibt kompetente Antworten auf alle diese Fragen. Männer erfahren, wie sie ihre Arbeitszeit flexibilisieren lassen und den Chef von der Elternzeit überzeugen können, welche Entwicklungen das Kind im Mutterleib und in den ersten Jahren macht und wie man die eigene Freizeit gestalten kann, ohne dass Vater oder Kind auf irgend etwas verzichten müssen. Das Buch bricht eine Lanze für eine moderne, aktive Vaterschaft: Sich auf das Abenteuer Kind einzulassen, mag oft anstrengend sein – doch es ist jede Mühe wert!

Volker Baisch und Bernd Neumann
Das Väter-Buch – Vaterschaft und Beruf unter einen Hut bringen
Droemer/Knaur / Trias, 2008; 16,95 EUR

Elterntraining

Als Mutter oder Vater wird man nicht geboren, und im Umgang mit den Kindern stößt man häufig an Grenzen, von denen man vorher gar nicht wusste, dass es sie gibt.

Die Kommunikationstrainerin und Mutter Sabine Nerl hat einen Elterntraining-Leitfaden verfasst, in dem sie dazu auffordert, Kinder zu inspirieren statt zu kritisieren. Denn die Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern umgehen, prägt sie für ihr ganzes Leben und beeinflusst natürlich auch die Qualität des Eltern-Kind-Verhältnisses. Einfühlsam und kritisch zeigt Sabine Nerl anhand von Beispielen aus dem Erziehungsalltag auf, was Kinder hinter den Formulierungen ihrer Eltern verstehen. Eltern erhalten die Möglichkeit, über ihren Kommunikationsstil nachzudenken und eine verbindliche Kommunikation zu trainieren.

Bestellung und weitere Informationen, sowie Veranstaltungshinweise unter www.sabine-nerl.de oder telefonisch unter Tel.: 06024/631139

Papa liest (vor)!

Die besten Geschichten für (vor-)lesende Väter

Kinder lieben Geschichten. Noch viel mehr, wenn sie von Mama oder Papa vorgelesen werden. Aber welche eignet sich am besten? Das Angebot ist riesig. Es gibt lange Geschichten, kurze Geschichten, lustige oder gruselige Geschichten, Geschichten für die ganz Kleinen, für die etwas Älteren und solche für „Selbstleser". Um insbesondere vorlesefreudigen Vätern die Qual der Wahl zu erleichtern, hat Christian Meyn-Schwarze, Buchrezensent und selbst passionierter Vorlese-Vater, nun in Zusammenarbeit mit Kollegen die „Papa-Liste" mit knapp 300 Büchern und Medientipps entwickelt. Damit, wie er selbst sagt, „Väter von Anfang an das richtige Buch (vor-)lesen".

Auf der Papa-Liste finden sich Bücher jedes Genres für Väter jeder Couleur. Hier gibt es Ratgeber für werdende Väter, unterhaltsame Literatur für genervte frischgebackene Väter, wunderschön illustrierte Bilderbücher für die ersten Jahre als vorlesender Vater und auch erste Romane für Jugendliche. Aber auch Comics, Hörbücher, Musikkassetten und Zeitschriften sind auf der Liste vertreten und zur besseren Orientierung in Rubriken nach Alter des Kindes unterteilt. Den Anfang machen die Bilderbücher für den „Vater mit Baby". Danach folgen erste Vorlesebücher für Kleinkinder und Kindergartenkinder, Empfehlungen für Erstlesebücher und erste Romane für Jugendliche. Hilfreich auch die Rubrik mit zahlreichen Hinweisen zu Büchern, die in schwierigen Situationen Unterstützung bieten. Wenn zum Beispiel die Ehe der Eltern zerbricht, ein Kind adoptiert oder ein Pflegekind in die Familie aufgenommen wird. Und immer spielt der Vater eine wesentliche Rolle.

Neugierig geworden?
Dann schauen Sie sich die Liste doch mal an! Unter:
www.hessenstiftung.de/files/papa-liste_stand_ende_2010.pdf.

Psychologie Heute im Testabo

+ 3 Ausgaben Psychologie Heute zum Sonderpreis

+ regelmäßig weiterlesen, wenn's gefällt

+ Nur 12,– €
(statt 17,70 €)

PSYCHOLOGIE HEUTE

Was uns bewegt.

BELTZ

Beltz Medien-Service
Postfach 10 05 65 · 69445 Weinheim

Tel. 06201/6007-330
Fax 06201/6007-9331
medienservice@beltz.de

www.psychologie-heute.de

Anja Kratzke (34), wissenschaftliche Hilfskraft an der Fernuniversität Hagen, verheiratet mit Carsten (38); zwei Söhne: Philipp (13) und Niklas (11)

Arbeiten, studieren, Kinder, Mann und Haushalt

Mehr Vereinbarkeit geht nicht!

Von Nicole Beste-Fopma

Wie vereinbart man eine Karriere als wissenschaftliche Hilfskraft am Lehrstuhl für Wirtschaftswissenschaften der Fernuniversität Hagen mit einem Aufbaustudium an derselben Uni, zwei pubertierenden Kindern (11 und 13 Jahre), einem Vollzeit berufstätigen Mann und dem Haushalt? Laut Anja Kratzke mit viel Spaß, Liebe zur Familie und dem Beruf, einer großen Portion Organisationstalent und mit der Unterstützung der Schwiegereltern und der eigenen Mutter. „Wir haben das ganz große Glück, dass wir mit meinen Schwiegereltern unter einem Dach wohnen. Sowohl meine Schwiegereltern als auch meine eigene Mutter unterstützen uns, wo sie nur können. Ohne diese Hilfe wäre das alles nicht möglich“, erklärt sie. Selbstverständlich unterstützt aber auch Carsten seine Frau, wo er kann. „Carsten steht zu 100 Prozent hinter mir. Er ist zuständig für die Einkäufe, fährt die Jungs mal zum Training oder an den Wochenenden zu Spielen. Und während meiner Prüfungszeiten kann es auch einmal vorkommen, dass er seine Hemden selbst bügelt“, beschreibt die Allrounderin die Vereinbarkeitssituation im Hause Kratzke.

„Im Notfall kann ich dann auch mal eine Vorlesung ‚besuchen‘, wenn alle im Bett liegen. Ideal für Mütter wie mich!“

„Wir haben uns das vor meinem Wiedereinstieg gut überlegt“, erzählt sie. Schon während sie noch in der Elternzeit war, fiel ihr nach eigenen Worten „die Decke auf den Kopf“. „Ich wollte mehr als mich nur um die Kinder kümmern. Also habe ich meinen Mann und mich zum Studiengang Wirtschaftswissenschaften an der Fernuni Hagen angemeldet.“ Schon damals haben die Großeltern im Wechsel die Betreuung des Nachwuchses übernommen. Als Philipp und Niklas dann alt genug waren, um in den Kindergarten zu gehen, nahm Kratzke die Stelle als wissenschaftliche Hilfskraft an. Eine Halbtagsstelle mit 19,5 Stunden pro Woche.

Für ihr Studium veranschlagt sie zwischen 10 und 15 Stunden – während der Prüfungszeiten selbstverständlich mehr. Wann sie welche Vorlesung hört, bleibt ihr überlassen, denn die Fernuniversität Hagen erfordert keine Präsenz. Zu Beginn eines jeden Semesters erhalten die Studenten ihr Studienmaterial, das aus einzelnen Fernstudienkursen besteht. „Im Notfall kann ich dann auch mal eine Vorlesung ‚besuchen', wenn alle im Bett liegen. Ideal für Mütter wie mich!"

Jedes Wochenende setzt sich die Familie zusammen und plant die kommende Woche. Wer muss was wann erledigen? Wer hat wann Training, wo ein Handballspiel oder einen sonstigen Termin? „Wir dürfen aber bei all dieser Planerei nie vergessen, dass auch unsere Eltern ein Leben und somit eigene Termine haben", erklärt Kratzke. „Das bedeutet Kompromisse für alle." Wenn die Familie dann Montag morgens das Haus verlässt, ist alles geregelt. Jeder weiß, was zu tun ist. Philipp und Niklas besuchen beide das Gymnasium und kommen jeden Tag gegen 14 Uhr nach Hause. Hier werden sie von den Schwiegereltern oder der Mutter in Empfang genommen, essen und machen eigenständig Hausaufgaben. Erst wenn die erledigt sind, dürfen sie sich mit Freunden treffen.
Solange alle gesund sind, läuft das Familienprogramm reibungslos. Und wenn eines der beiden Kinder krank wird? „Als wissenschaftliche Mitarbeiterin gibt es für mich nur einen Termin pro Woche, den ich unbedingt einhalten muss. Das ist meine Sprechstunde am Lehrstuhl. Aber wenn die Kinder krank sind, dann übernimmt das eine Kollegin oder ein Kollege. Probleme, hier eine Lösung zu finden, gab es noch nie."

Fragt man Anja Kratzke, was sie sich wünscht, kommt die Antwort ohne langes Überlegen: „Eine Haushaltshilfe! Sobald wir es uns leisten können, werde ich jemanden einstellen!" ■

Ihre Spezialisten für Fremdsprachen

Euro-Sprachreisen – weltweit

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

Euro-Sprachreisen
Telefon: 06027 418823
esr@eso.de
www.eurosprachreisen.de

Euro-Communication-Service ECS

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

Euro-Communication-Service
Telefon: 06027 418823
ecs@eso.de, www.eso.de

QUALITÄT DIN EN ISO 9001 zertifiziert

ESO
Mitglied der Euro-Schulen-Organisation

Weg mit dem schlechten Gewissen

Die Anatomie der Schuld

Von Nicole Beste-Fopma

Es ist kurz nach 17.00 Uhr. Nach einem langen und anstrengenden Tag kommt Melanie Weber gerade noch rechtzeitig zum Kindergarten, um ihren Sohn abzuholen. Zumindest war sie die ganze Zeit der Meinung, rechtzeitig zu sein. Als sie dann aber die vielen Mütter und Väter vor dem Kindergarten in kleinen Grüppchen angeregt plaudern sieht, fällt es ihr wie Schuppen von den Augen: Die Kinder hatten heute eine Aufführung, und sie hatte es Jonas doch hoch und heilig versprochen, dieses Mal dabei zu sein. Etwas geknickt sitzt der kleine Mann auf der Bank vor dem Kindergarten, und Melanie blutet das Herz. Der Kindergärtnerin erzählt sie was von: „Wichtiges Meeting ... Die Kollegen haben mich gebraucht ... Der Kunde hatte darauf bestanden, dass ich dabei war." Die Wahrheit ist: Melanie hatte die Aufführung vergessen. Eine Wahrheit, die ihr aber zu peinlich ist, um sie zu gestehen. Diese kleine Episode ist schon mehrere Jahre her. Jonas hat alles längst vergessen, aber Melanie quält noch immer das schlechte Gewissen.

Alle berufstätigen Mütter kennen das. Jede von uns hat so eine kleine oder auch größere „schlechtes-Gewissen-Geschichte". Wir zucken zusammen, wenn wir daran denken, wie wir mal wieder nicht beim Fußballspiel gegen die rivalisierende Mannschaft aus dem Nachbarort dabei waren oder nur einen Fertigkuchen aus dem Supermarkt mit zum Schulfest gebracht haben, während alle anderen mit selbstgebackenen Tortenkreationen glänzten. Wir versinken vor Scham, wenn wir alle die Male aufzählen, die wir uns völlig übermüdet durch den Tag gekämpft haben, weil der Nachwuchs die halbe Nacht krank war. Oder die Male, die wir auf den letzten Drücker in der Besprechung erschienen sind, weil eines der Kinder seine Sportsachen mal wieder nicht finden konnte. Sicher, unser Gewissen soll uns davor bewahren, ein „schlechter Mensch" zu werden. Unsere Psyche sorgt dafür, dass wir keine allzu großen Schandtaten begehen und sie wiedergutmachen, wenn sie uns denn doch einmal passieren. Wir brauchen unser Gewissen. Haben wir mal ein schlechtes Gewissen, zeigt es im Grunde nur, dass wir uns eigentlich unserer Schwächen bewusst sind. Dass wir Fehler erkennen und sie auch wiedergutmachen. Aber eine allzu große Portion schlechten Gewissens kann nicht nur Zeit, sondern auch Energie raubend sein.

> Jede von uns hat so eine kleine oder auch größere „schlechtes-Gewissen-Geschichte.

Als berufstätige Mutter ist man ein wandelndes schlechtes Gewissen. Ständig ist es da. Entweder gegenüber den Kindern, dem Arbeitgeber oder gegenüber dem Partner. Und warum scheint das schlechte Gewissen ein rein weibliches Problem zu sein? Warum könnte man manchmal den Eindruck gewinnen, dass Männer gegen ein schlechtes Gewissen immun sind? Soziologen der Universität Toronto haben nun erstmals eine Studie zum „bad mother complex", zu Deutsch: Rabenmutter-Komplex, angestellt und sind der Frage nachgegangen, wann und warum Eltern ein schlechtes Gewissen haben. Dazu haben sie die Gefühlslage von Müttern und Vätern in Situationen untersucht, in denen sich ihr Berufsleben mit dem Privatleben vermischt. Das Ergebnis nach der Befragung von 1800 Berufstätigen zeigt: Mütter fühlen sich umso schlechter, je mehr berufsbezogene Mails und Anrufe sie außerhalb ihrer Bürozeiten bekommen. Väter hingegen beeinflusst der elektronische Übergriff aus dem Büro in das Privatleben emotional nur geringfügig bis gar nicht.

Die Studie untersuchte weiter, ob das schlechte Gefühl eventuell mit Überforderung zu tun hat. Aber das Gegenteil ist der Fall. Die Mütter meistern den Spagat zwischen Beruf und Familie mindestens genauso gut wie die Väter. Der einzige Unterschied ist, dass Väter für diesen Spagat Anerkennung ernten, während er von Müttern als selbstverständlich erwartet wird. Die Kern-

botschaft der Untersuchung ist aber eine andere: Das schlechte Gewissen quält die Mütter nicht, weil sie arbeiten gehen, sondern weil die Arbeit immer stärker ins Familien-/Privatleben übergreift.

Was also tun? Es ist möglich, das schlechte Gewissen zu überwinden. Wie, verraten wir Ihnen hier:

1. Überlegen Sie, warum Sie ein schlechtes Gewissen haben!

Tun Sie Ihren Kindern etwas an, was Ihnen Leid tun sollte? Leiden Ihre Kinder wirklich so sehr darunter, dass Sie einer Erwerbstätigkeit nachgehen? Fühlen Sie sich schuldig oder ist es eine Schuld, die Ihnen von außen auferlegt wird? Vielleicht von Bekannten, die wegen der Kinder ihren Job aufgegeben haben? Von den eigenen Eltern oder Schwiegereltern?

Lassen Sie sich nicht von selbsternannten Coaches aus Ihrem Umfeld verunsichern. Sie wollen arbeiten? Dann stehen Sie zu Ihrer Entscheidung, Beruf und Familie zu vereinbaren! Was wäre denn die Alternative? Eine unausgeglichene Mutter und Ehefrau, die zwar ihre Kinder liebt, aber mit der Tatsache hadert, nicht mehr ihrem Beruf nachgehen zu können. Das will niemand. Sie nicht, Ihr Partner nicht und Ihre Kinder auch nicht.

2. Holen Sie das Positive aus Ihrem schlechten Gewissen!

Haben Sie es, wie Melanie, mal wieder nicht geschafft, rechtzeitig zur Aufführung Ihres Ältesten zu kommen? Überlegen Sie, was Sie nächstes Mal besser machen können, damit Sie es dann schaffen. Notieren Sie sich alle Termine in einem Kalender. Stellen Sie sicher, dass die privaten Termine nicht mit beruflichen kollidieren.

3. Trennen Sie Berufliches von Privatem

Wie heißt es so schön? Dienst ist Dienst, und Schnaps ist Schnaps. Soll heißen: Im Büro haben private Angelegenheiten nichts zu suchen. Im Büro sind Sie die Kollegin oder Vorgesetzte. Versuchen Sie, in dringenden Situationen nicht mit Ihren Kindern zu argumentieren. Ihre Kollegen, insbesondere die ohne Kinder, werden es zu schätzen wissen. Wenn Sie einen Telearbeitsplatz haben oder als Selbstständige von Zuhause aus arbeiten, stellen Sie klare Regeln auf:

- Das Büro ist kein zusätzliches Spielzimmer.
- Das Bürotelefon ist ausschließlich für Büroangelegenheiten da.
- Dasselbe gilt für den Computer.
- Wenn Sie telefonieren, dürfen Sie nicht unterbrochen werden.
- „Tür zu“ bedeutet: Niemand darf stören.

Das umzusetzen, geht nicht von jetzt auf gleich. Aber mit der Zeit werden sich alle daran gewöhnen. Umgekehrt gilt das natürlich auch. Zuhause sind Sie Mutter, und da dürfen die Kollegen oder Vorgesetzten nicht „eindringen“.

> Lassen Sie sich nicht von selbsternannten Coaches aus Ihrem Umfeld verunsichern.

4. Setzen Sie Prioritäten

Als Eltern, die beide sowohl ihrem Arbeitgeber als auch ihren Kindern gerecht werden wollen, fühlen Sie sich ständig hin und her gerissen. Überlegen Sie, was Priorität hat. Im Büro ist es die Arbeit. Jeder wird es aber verstehen, dass Sie die Arbeit unterbrechen, wenn dem Kind etwas zugestoßen ist.

Zuhause ist die Familie wichtiger, und der Beruf muss zurückstehen.

Und: Vergessen Sie sich selbst dabei nicht. Auch Sie haben ein Recht auf Zeit für sich. Planen Sie diese Zeit fest ein!

5. Unterstützung suchen und geben

Bauen Sie ein Netzwerk auf. Wenn Oma und Opa nicht in der Nähe wohnen, verbünden Sie sich mit anderen Müttern und Vätern und „tauschen“ Sie Kinder. Wenn Sie die Kinder der Freundin hüten, dann passt diese ganz sicher das nächste Mal auf Ihre Kinder auf.

Spannen Sie alle Familienmitglieder in die Hausarbeit mit ein. Auch die Kleinen können schon helfen. Es dauert dann vielleicht etwas länger, aber die Geduld wird belohnt. „Sockenmemory“ macht den Kindern Spaß, und Sie haben eine Aufgabe weniger. Die Älteren können beim Staubsaugen, Wäsche aufhängen oder auch beim Kochen mithelfen.

6. Schrauben Sie Ihre Ansprüche runter

Niemand ist perfekt. Viele berufstätige Mütter vergessen das gern. Es ist nicht schlimm, wenn die Wäsche mal nicht gemacht oder der Kühlschrank unvollständig bestückt ist. Waren Sie statt dessen joggen oder haben mit den Kindern gespielt? Siehe Punkt 4. Ihre Priorität war eben eine andere. Wenn Sie es nicht geschafft haben, die Hemden zu bügeln: Siehe Punkt 5. Holen Sie sich Unterstützung.

Schrauben Sie auch Ihre Ansprüche gegenüber Ihren Kindern herunter. Kinderzimmer können und müssen nicht tadellos aufgeräumt sein. Und lassen die Schulnoten zu wünschen übrig – das wird schon. Wenn nicht, organisieren Sie eine Nachhilfe. ■

Namensschnuller®

www.namensschnuller.de

Mit einem Namenschnuller bekommen Sie einen schönen und persönlichen Qualitätsschnuller mit Namen/Text ganz nach Ihren individuellen Wünschen. Der Text wird auf den Schnuller chemiefrei eingraviert. Die Gravur ist langlebig und bleibt haften, egal wie oft er gekocht wird.

Namensschnuller sind Qualitätsschnuller, die von führenden Produzenten, u.a. NUK, Avent, Nûby und Baby Nova hergestellt werden. Sie sind qualitativ hochwertig und überaus praktisch.

Besuchen Sie www.namensschnuller.de und sehen Sie, wie der Name Ihres Kindes auf einem der vielen schönen Modelle wirkt. Drei Schnuller erhalten Sie schon ab zehn Euro.

Unterstützung für die Familie

wellcome hilft bei Stress mit Kleinkindern.

Von Isabell Rieder

Kleinkinder brauchen Geborgenheit und Aufmerksamkeit bei den ersten Schritten, die ihren Lebensweg prägen. Gerade in der ersten Zeit fühlen sich aber viele junge Eltern überfordert. Wenn Freunde und Familie mithelfen, können schwere Situationen gemeinsam leichter gemeistert werden. Aber nicht jeder kann auf diese Hilfe zurückgreifen. In solchen Situationen hilft das Projekt wellcome, welches seinen Ursprung in Hamburg hat, mittlerweile aber in ganz Deutschland vertreten ist.

Die Gründerin von wellcome, Rose Volz-Schmidt, weiß, was es bedeutet, nach der Geburt eines Kinder plötzlich alleine zu sein. Auch sie war nach der Geburt ihres ersten Kindes auf sich allein gestellt. In einem Interview mit dem Hamburger Abendblatt erzählte sie: „Mein Mann musste arbeiten, die Familie war weit weg, die Freunde im Urlaub." Da sie keine Hilfe von der Krankenkasse bekam, erkannte sie schnell: „Da muss ich selbst ran." Gesagt, getan. Seither vermittelt das Projekt wellcome erfahrene, ehrenamtlich tätige Mütter an Hilfe suchende Familien.

Wer wellcome unterstützen möchte, muss nicht fachliche Kompetenzen nachweisen, sondern lediglich Erfahrung im Umgang mit Kindern haben. Groß geschrieben wird das liebevolle Interesse an den Kindern, dass die ehrenamtlichen Mitarbeiter mitbringen müssen. Zwei bis drei Stunden je zweimal die Woche hilft eine Mitarbeiterin von wellcome einer Familie und wacht beispielsweise über den Schlaf des Babys oder bringt das Geschwisterkind zum Kindergarten. Allerdings betreuen die wellcome-Mitarbeiterinnen trotz ihrer engen Bindung zu den Familien die Kleinen nur in kurzen Etappen, um den Kreis der Familie nicht zu durchbrechen. Nach ein paar Wochen, bei Bedarf auch früher, „pausiert" die jeweilige Mitarbeiterin oder wechselt zu einer anderen Familie. Im Vordergrund steht immer, die Familien zu entlasten und somit Anspannung aus dem Alltag zu nehmen. „Man muss das Muttersein auch erst genießen lernen", so Yvonne Kucher im Online-Forum von wellcome. „Um das möglich zu machen, braucht man Zeit, Erfahrung und Unterstützung."

Durch die bundesweite Vernetzung mit vielen weiteren Institutionen steht wellcome für mehr als nur ein praktisches Hilfsprojekt, mit dem vor allem sozial benachteiligten Familien geholfen werden soll. In dem Projekt geht es auch darum, den Dialog zu fördern und die Probleme an der Wurzel zu packen. Ausführliche Gespräche mit den Nutzern des Projekts führen dazu, dass Probleme entdeckt und in der öffentlichen Debatte angesprochen werden können.

Darüber hinaus stellt wellcome eine unternehmerische Vision dar: Als Franchiseunternehmen organisiert und weit verbreitet, liegt es den Projektförderern am Herzen, eine Marke zu kreieren und möglichst effizient auszubauen. Jedes Jahr entstehen überall in Deutschland in Zusammenarbeit mit verschiedensten Institutionen neue wellcome-Teams. 2010 waren in vierzehn Bundesländern insgesamt 165 wellcome-Teams tätig. 2012 sogar schon 250. Finanziert wird das Projekt durch Spenden und öffentliche Zuschüsse sowie – wenn möglich – durch einen kleinen Beitrag der besuchten Haushalte in Höhe von vier Euro pro Stunde. ■

Nähere Informationen zu dem Projekt:
www.wellcome-online.de

Tom Handtmann ist Diplom-Psychologe und Leiter der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und deren Familien in Pforzheim. Wenn auch Sie Fragen an Herrn Handtmann haben, dann schreiben Sie an: handtmann@lob-magazin.de. Gerne beantwortet er Ihre Fragen!

Zerreißprobe im Kindergarten

Unser Experte Tom Handtmann gibt Tipps.

Anita Biehler aus Kassel schreibt:
Ich mache mir Sorgen um unseren kleinen Sohn Jan, vier Jahre. Jeden Morgen, wenn ich ihn zum Kindergarten bringe, bricht er in totale Verzweiflung aus: Er weint und schreit, umklammert meine Beine und hat mich sogar schon getreten. Er will nicht im Kindergarten bleiben und nennt mich eine „böse Mama". Eigentlich hätte er noch gar nicht in eine KiTa gehen sollen, aber vor einem halben Jahr ist mein Mann aufgrund einer Krankheit beruflich ausgefallen. Es war dann Glück im Unglück, dass ich an meinem alten Arbeitsplatz gleich wieder einsteigen konnte.

Die Erzieherinnen beruhigen mich immer wieder und schieben mich mit sanftem Nachdruck aus der Tür. Jan würde sich in zehn Minuten beruhigt haben und genieße seine Kindergartenzeit. Aber ich fühle mich so elend dabei. Ich kann ihn ja auch nicht wieder mit nach Hause nehmen. Was können Sie mir raten?

Sehr geehrte Frau Biehler,
da haben Sie und Ihre Familie aber viel zu bewältigen! Ich meine natürlich weniger das Weinen von Jan im Kindergarten, sondern die plötzliche Erkrankung Ihres Mannes. Jeder kann sich vorstellen, wie groß da der Schreck ist und wie viel Umstellung und Anpassung von Ihnen und Ihrer Familie gefordert war. Bei der Bewältigung dieser schweren Zeit wünsche ich Ihnen viel Kraft!

Nun zu Ihrer eigentlichen Frage. Der kleine Jan hat im Moment einiges zu tragen: Die Sorge um seinen kranken Vater und gleichzeitig die vielen erwähnten Umstellungen. Da lösen gerade Trennungssituationen, wie die im Kindergarten, eben auch Ängste oder Wut aus. Natürlich ist es für Sie als Mutter schwierig, gerade dann zu gehen, wenn Ihr Kind offensichtlich in Not zu sein scheint. Erleichternd ist die Feststellung der Erzieherinnen, dass sich Jan nach Ihrem Gehen schnell beruhigt und sich sichtlich wohl fühlt. Auch Sie selbst berichten von keinen weiteren Schwierigkeiten mit Jan. Beides ist ein guter Hinweis darauf, dass Ihr Junge eine gute und sichere Bindung zu Ihnen hat. Dennoch erlebt er die Abschiedssituation erst einmal als Belastung und protestiert dagegen. Ein gesunder Protest übrigens.

So wie Sie die Situation schildern, brauchen Sie sich keine großen Sorgen zu machen. Vielleicht können Sie zusammen mit den Erzieherinnen überlegen, wie Sie Jan (und sich selbst) den Abschied erleichtern können. So könnten Sie morgens vielleicht eine Zeitlang etwas früher in den Kindergarten kommen. Das nimmt den Zeitdruck, und Jan kann sich leichter umstellen. Auch ist es Kindern hilfreich, wenn der Ablauf des Ankommens und Abgeholtwerdens immer ähnlich ist. Das macht die Situation verlässlicher und vertrauter. So kann sich Jan nach und nach an die Situation gewöhnen, und es wird leichter für ihn.

Ihnen und Ihrer Familie alles Gute,
mit den besten Wünschen,

Ihr Tom Handtmann

Neue Gedanken, neue Worte und Taten bringen neue Erfolge

Kinder sind von Natur aus motiviert

Von Sabine Nerl

Es gehört zu einem Urtrieb des Menschen, die eigenen Talente zu entdecken und sich weiterzuentwickeln. Für uns Menschen gibt es kein schöneres Gefühl, als mit den eigenen Händen und der eigenen Kraft etwas zu erschaffen. Kinder wollen lernen, ausprobieren, erfahren und erforschen. Natürlich müssen wir sie als Eltern dabei mit den Spielregeln des Lebens vertraut machen, die Frage ist nur wie.

Ich sehe für uns Eltern daher weniger eine Herausforderung darin, unsere Kinder zu motivieren, als vielmehr darin, die ursprünglich vorhandene Motivation zu erhalten. Tagtäglich erleben wir wie unsere Kinder sich darum streiten, wer als erster irgend- welche Knöpfchen drücken darf. Wer das Geld in den Kassenautomaten im Parkhaus einwerfen, die Plätzchen ausstechen oder die Küchenmaschine bedienen darf. Diese Entdeckungsfreude hört auch mit dem Jugendalter nicht auf. Dann wollen sie entdecken, wie es ist, eine Zigarette zu rauchen und was passiert, wenn sie Alkohol trinken. Kinder wollen lernen, ausprobieren und erforschen, denn das Leben ist für sie ein spannender Abenteuerspielplatz mit vielen bunten Überraschungen. Entscheidend für ihr späteres Verhalten ist, welches Einstellungsmuster sie für sich als Kleinkind verinnerlicht haben und wie wir sie im Rahmen ihrer Entdeckungsreise begleiten und anleiten. Wie oft ärgern wir Eltern uns darüber, dass wir unsere Kinder ständig ermahnen und an ihre Pflichten erinnern müssen, weil sie „angeblich“ von selbst einfach nicht daran denken. Wir leben in zwei verschiedenen Welten: Wir Eltern leben im Verstand, unsere Kinder im Gefühl. Wenn wir als Eltern Kindern Raum zum Experimentieren lassen, sie ihre eigenen Erfahrungen machen lassen, Kinder auch Kinder sein lassen und wieder lernen, mit ihnen gemeinsam auch ein wenig das eigene Kind in uns zuzulassen, dann werden wir als Eltern mit unseren Kindern eine wertvolle unvergessliche Zeit verbringen, und es werden sich bei unseren Kindern starke Wurzeln bilden, die jedem Sturm standhalten. ■

Siehe dazu auch Seite 62 Buchtipps.

Flötotto Systemmöbel GmbH
Showroom Öffnungszeiten: Mo. - Do. 8.00 Uhr - 17.00 Uhr, Fr. 8.00 Uhr - 14.30 Uhr, Sa. nach Vereinbarung
Hauptstraße 70 · 33397 Rietberg-Varensell · Tel. 0 52 44 93 05-0 · info@floetotto.de · www.floetotto.de
*Flötotto-Systemmöbel-Babybett, H81 L148 B77 Ausführung Buche/Weiß, inkl. Lattenrost ohne Matraze, ohne Umbauset zum Juniorbett, andere Farben mit Aufpreis erhältlich. **Bitte geben Sie beim Kauf Ihres Flötotto-Profilsystem-Kinderzimmers mit der Bestellung den Code G0007/500 - LOB Magazin an.

FLÖTOTTO

Subvention der Hausfrauen-Ehe?

Das Ehegattensplitting ist nach wie vor umstritten.

Von Birgit Adam

Jedes vierte Paar heiratet aus steuerlichen Gründen – das brachte eine Studie der Online-Partnervermittlung ElitePartner.de im Oktober 2010 zutage. Einer der Gründe, warum bei diesen Menschen der Geldbeutel die Gefühle übertrumpft, ist das Ehegattensplitting, das verheirateten Paaren steuerliche Vorteile bringt.

Worum geht es?

Das Ehegattensplitting ist ein Verfahren zur Berechnung der Einkommensteuer bei zusammenveranlagten Ehegatten. Dabei wird das zu versteuernde Einkommen ermittelt und halbiert. Für das halbierte zu versteuernde Einkommen wird dann die Einkommensteuer nach dem geltenden Einkommensteuertarif berechnet. Diese wird verdoppelt und schließlich an das Finanzamt abgeführt. Das klingt alles sehr theoretisch, doch vielleicht können es die folgenden Beispiele etwas anschaulicher machen:

EHEPAAR NR. 1 hat ein zu versteuerndes Einkommen von 70.000 Euro. Ein Partner bringt 50.000 Euro mit, der andere 20.000 Euro. Nach dem Splittingtarif müssen die beiden zusammen 14.518 Euro Einkommensteuer bezahlen. Ohne Splittingtarif wären es 15.548 Euro – sie sparen also 1.030 Euro.

EHEPAAR NR. 2 hat ebenfalls ein zu versteuerndes Einkommen von 70.000 Euro, doch ein Partner verdient nichts. Auch dieses Paar muss nach dem Splittingtarif zusammen 14.518 Euro Einkommensteuer bezahlen. Die Steuerersparnis durch den Splittingtarif beträgt hier jedoch 6.710 Euro.

Auch EHEPAAR NR. 3 hat ein zu versteuerndes Einkommen von 70.000 Euro, das sich genau gleich auf beide Partner verteilt. Die Partner müssen nach dem Splittingtarif ebenfalls zusammen 14.518 Euro Einkommensteuer bezahlen – das ist genauso viel wie ohne Splittingtarif. Sie haben durch das Ehegattensplitting also keinen Steuervorteil.

Die meisten Ehepaare sparen also Steuern im Vergleich zu Paaren, die ohne Trauschein zusammenleben – dabei spielt es übrigens keine Rolle, ob die Paare Kinder haben oder nicht. Wie hoch diese Steuerersparnis, der sogenannte Splittingvorteil, ist, hängt zum einen natürlich von der Höhe des zu versteuernden Einkommens überhaupt ab, zum anderen aber auch davon, wie das Einkommen

zwischen den beiden Ehepartnern verteilt ist, wie die obigen Beispiele zeigen. Am meisten Steuern – und zwar bis zu 15.694 Euro – sparen die Ehepaare, bei denen ein Partner gar nichts verdient – weil sich beispielsweise die Frau ganz dem Haushalt und den Kindern widmet. Am geringsten ist die Ersparnis dagegen, wenn beide Partner in etwa über das gleiche Einkommen verfügen.

Schutz von Ehe und Familie

Als Grund für die Beibehaltung des Ehegattensplittings wird vor allem Art. 6 Abs. 1 des Grundgesetzes angeführt, der Ehe und Familie einen besonderen Schutz garantiert. Er besagt, dass Eheleute durch die Ehe keinerlei Nachteile erfahren dürfen. Doch genau dies wäre der Fall, wenn Eheleute zwar zusammenveranlagt würden, nicht aber vom Splitting profitierten. Sie müssten in diesem Fall mehr Steuern zahlen als ein Paar, das ohne Trauschein zusammenlebt und getrennt veranlagt wird. Außerdem besteht bei einer Abschaffung des Ehegattensplittings die Gefahr, dass Ehepartner Einkünfte einander zuschieben, nur damit ein Partner weniger verdient und damit auch weniger Steuern zahlt. Dies funktioniert zwar nur bei Einkommen aus Gewerbetätigkeit, Vermietung und Verpachtung, ist dann aber leicht möglich – und kann durch das Ehegattensplitting verhindert werden.

Subvention der Alleinverdiener-Ehe

Gegner des Ehegattensplittings weisen vor allem darauf hin, dass es sich nach diesem Modell für Frauen mit einem gut verdienenden Partner kaum lohnt, berufstätig zu sein. Mit anderen Worten: Wenn die Frau selbst Geld verdient, wird die steuerliche Belastung so viel größer, dass das Paar am Ende kaum mehr Geld zur Verfügung hat, als wenn die Frau nicht arbeiten würde. So werden die Frauen in eine finanzielle Abhängigkeit vom Partner gedrängt und ihre Qualifikationen gehen für den Arbeitsmarkt ein für alle Mal verloren – die in Deutschland so dringend benötigten Fachkräfte stehen also zu Hause am Bügelbrett. Henrike von Platen, Präsidentin des Frauennetzwerks Business and Professional Women (BPW) Germany, sagt dazu: „Das Ehegattensplitting sowie die beitragsfreie Mitversicherung des nicht erwerbstätigen Ehepartners in der Krankenkasse begünstigen das ausgediente Modell der Alleinverdiener-Ehe. Gerade für verheiratete Frauen gibt es starke Anreize, in Teilzeit oder gar nicht zu arbeiten – mit den altbekannten Folgen wie finanzielle Abhängigkeit, prekäre Lebensverhältnisse nach einer Trennung und Altersarmut. Dies belastet nicht zuletzt die Sozialsysteme."

Gerade für verheiratete Frauen gibt es starke Anreize, in Teilzeit oder gar nicht zu arbeiten – mit den altbekannten Folgen wie finanzielle Abhängigkeit.

Zwei widersprüchliche Kräfte

In der Familienpolitik scheinen zwei Kräfte gegeneinander zu arbeiten: Zum einen soll durch einen Ausbau der Kinderbetreuung Müttern die Rückkehr in den Beruf erleichtert werden, zum anderen bietet das Ehegattensplitting jedoch einen Anreiz, zu Hause zu bleiben. Und das scheint sich auch tatsächlich auf dem Arbeitsmarkt bemerkbar zu machen: Christine Franz vom Institut Arbeit und Qualifikation an der Universität Duisburg-Essen wertete Daten aus dem Mikrozensus aus und stellte dabei fest: Die Wochenarbeitszeit von Müttern ging zwischen 2000 und 2007 zurück: in den alten Bundesländern von 18,7 Stunden auf 16,7 Stunden, in den neuen Bundesländern sogar von 27,9 auf 23,4 Stunden. Selbst in Familien mit Kindern über 15 Jahren ist nur jede vierte Mutter voll berufstätig. Vielleicht auch weil es sich finanziell kaum lohnt?

Ein Blick in die Nachbarländer

Wie halten es unsere Nachbarn? Außer in Deutschland gibt es das Ehegattensplitting nur noch in Luxemburg. In Österreich wurde es 1972 abgeschafft. Frankreich bevorzugt stattdessen ein Familiensplitting, bei dem sich die steuerlichen Vergünstigungen nach der Zahl der Kinder richten – auch Alleinerziehende profitieren also von dieser Regelung. In allen anderen EU-Ländern werden Ehepartner individuell besteuert oder erhalten nur begrenzte Steuerermäßigungen.

Und was sagen die Parteien?

Auch in der Politik wird das Thema Ehegattensplitting immer wieder diskutiert. In ihrem Fortschrittsprogramm für 2011 spricht sich die SPD gegen das Ehegattensplitting aus, auch die Grünen möchten es abschaffen. Die Union pocht dagegen auf den Schutz von Ehe und Familie auch in steuerlicher Hinsicht. Und auch die FDP möchte dieses Modell beibehalten, es jedoch auf nichteheliche und gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften ausdehnen. Anfang des Jahres erarbeitete eine Sachverständigenkommission im Auftrag des Familienministeriums einen umfangreichen Gleichstellungsbericht, in dem sie sich dafür aussprach, das Ehegattensplitting abzuschaffen und auf eine Individualbesteuerung umzustellen. Die Stellungnahme der Regierung zu diesem Bericht stand bei Redaktionsschluss noch aus. Doch eines ist klar: Über die Zukunft des Ehegattensplittings werden auch die Wählerinnen und Wähler entscheiden. Und wer weiß: Vielleicht heiraten ja bald wieder alle nur aus Liebe? ■

Berufstätige Frau an berufstätige Mutter

Liebe Nicole!

Danke für Deinen lieben Brief und die Absolution, die Du mir damit erteilt hast. Ich getraue mich ja gar nicht, Dir als Mutter das einzugestehen, aber ich bin erschöpft. In dem Hamsterrad aus Arbeit, in dem ich stecke, bleibt keine Zeit für Pausen. Das Fatale an unserer Zeit und meiner Selbstständigkeit ist die permanente Verfügbarkeit, die von uns erwartet wird. Durch Mobiltelefone sind wir immer erreichbar – und jetzt rufe ich auch noch meine Mails über dieses Gerät ab und habe dadurch meine Arbeit immer bei mir. Und leider wissen das meine Kunden mittlerweile. Da kommt Freitag am späten Nachmittag noch eine E-Mail mit einem Auftrag herein, der bis spätestens Montagmittag fertig sein soll. Gesteht man mir als Selbstständige kein Wochenende mehr zu?

Letztes Wochenende hat mich eine Kundin am Samstagabend angerufen. Einerseits um den für Montag vereinbarten Termin zu verschieben. Aber auch, um mal wieder in Ruhe mit mir zu plaudern – denn unter der Woche bleibt dafür keine Zeit. Wo soll das hinführen? Wenn wir uns nicht einmal mehr die Wochenenden gönnen können, um auszuspannen!

Und wenn mich meine Kunden nicht am Wochenende beschäftigen, habe ich eine lange To-Do-Liste, die mein Perfektionismus mir diktiert. Da muss das Gemüsebeet bepflanzt werden – natürlich ökologisch bewusst mit Pflanzen, die aus alten Sorten gezogen wurden, um die Artenvielfalt auch bei Gemüsepflanzen zu erhalten. Ich muss wohl nicht erwähnen, dass es nicht ganz so einfach war, die Pflanzen zu besorgen, weil dies eine einstündige Fahrt in ein abgelegenes Dorf bedeutete. Dann wollen die aktuellen Tageszeitungen und Magazine studiert, ein extra großer Spaziergang mit dem Hund absolviert und das Haus blitzblank geputzt werden, während ein leckerer Kuchen für den Besuch der Freundinnen ins Rohr geschoben wurde und die Waschmaschine fröhlich ihre Runden dreht. Bitte, wie schaffst Du das, Dich dann auch noch um Deine Familie und Deine Kinder zu kümmern, wenn ich alleine schon kaum Zeit für all das habe, was ich mir vornehme?

Ich habe deshalb eines beschlossen: Mein Perfektionismus muss runtergeschraubt werden und ich kämpfe um meine freien Wochenenden. Die E-Mail-Funktion auf meinem Mobiltelefon wird ab sofort am Freitagabend deaktiviert und erst wieder am Montag aktiviert. Kundenanrufe werden am Wochenende nicht entgegengenommen. Und den Kuchen für die Freundinnen kann ich auch in der Konditorei kaufen. Den Rest werde ich in einem 24-Stunden-Tag schon unterbringen, oder?

Alles Liebe,

Deine Michaela

Liebe Michaela!

Du sagst es, der Tag kann nicht lang genug sein, um alle Aufgaben unterzubringen. Ganz besonders dann, wenn da auch noch Kinder sind. Oder soll ich sagen, wenn da auch noch die Arbeit ist? Manchmal weiß ich nicht, ob ich die Kinder mit dem Beruf oder den Beruf mit den Kindern vereinbare.

Ich könnte Dir jetzt was erzählen von wegen: „Wenn man seinen Beruf liebt, muss man keinen Tag im Leben mehr arbeiten“ oder „alles ist eine Sache der Organisation“. Tatsache ist, und auch da kann ich wieder aus einem Buch zitieren, dieses Mal aus „Die Schule der Frauen“ von Iris Radisch: „Beruf und Familie kann man nicht vereinbaren, man kann es nur addieren.“ Und trotzdem ist an den beiden ersten Aussagen etwas dran: Würde ich nicht sowohl meine Kinder als auch meinen Beruf lieben, könnte ich aus beiden nicht so viel Kraft für das jeweils andere schöpfen. Und hätte ich nicht einen gut durchdachten Wochenplan, würde das Familienleben bald in einem Chaos enden. Und alleine würde ich das schon dreimal nicht schaffen. Meine Fenster putze ich schon seit Jahren nicht mehr selbst. Hemden gehen in die Reinigung, und mit meinen Kindern habe ich das Onlineshopping entdeckt. Meine Jungs lieben es! Und mir spart es unheimlich viel Zeit. Eine echte win-win-Situation. Was will man mehr?

Dennoch musste ich, wie Du ja auch, lernen, dass bei mir nicht alles glänzen muss. Die Wäsche darf auch mal ein, zwei Tage länger nicht in die Schränke geräumt werden. Und wenn ich einmal keine gesunde, ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch bringe, sondern mit den Kindern stattdessen einen Döner essen gehe, hält sich mein schlechtes Gewissen heute in Grenzen.

Was meinen Beruf angeht, habe ich das ganz große Glück, dass ich das, was ich mache, aus tiefster Überzeugung mache. Mit meiner Arbeit setze ich mich dafür ein, dass jeder, ob Mutter oder Vater, frei wählen darf, wie sie oder er leben möchte. Und mit frei meine ich wirklich frei. Eine Mutter, die Zuhause bleibt, steht damit auf derselben Stufe wie eine Mutter, die zusätzlich noch einer Erwerbstätigkeit nachgeht. Und ein Vater, der gerne mehr Zeit mit seinen Kindern verbringen möchte und sich damit vielleicht sogar gegen eine Karriere entscheidet, ist deshalb kein „Weichei“. Ich finde, es lohnt sich, sich dafür einzusetzen. Ich ziehe unheimlich viel Energie daraus. Eine große Hilfe ist mir dabei, dass ich immer und überall erreichbar bin. So kann ich auch mal mit den Kindern beispielsweise ein Eis essen gehen und bin dennoch erreichbar. Eilige Fragen kann ich dann immer noch beantworten, egal ob per Mail oder Telefon. Mir ist aber sehr wohl bewusst, dass ich diesen Luxus nur deshalb genießen kann, weil ich selbstständig bin. Als ich noch angestellt war, sah das ganz anders aus.

Und wie bei ganz vielen anderen berufstätigen Müttern liegen auch meine Hobbies brach. Ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich das letzte Mal an meiner heißgeliebten Nähmaschine gesessen habe. Ganz ehrlich? – manchmal frage ich mich schon, warum ich mir das alles antue. Aber dann mache ich mir einen heißen Cappuccino, betrachte das Ganze mal von außen und komme jedesmal wieder zu dem Schluss: Das ist genau das Leben, das ich wollte! Kann man mehr verlangen?

Fühl Dich fest gedrückt von einer im Augenblick echt müden,
aber zufriedenen

Nicole

Fitness „to go“

10 Minuten, die es in sich haben!

Alle kennen das Zitat Winston Churchills: „No sports!“ Allerdings soll der passionierte Reiter auch gesagt haben: "Keine Stunde, die man im Sattel verbringt, ist verloren." Auch wenn das Sofa viel einladender ist als die Vorstellung, sich schweißtreibenden Tätigkeiten hinzugeben:

Bewegen Sie sich – und genießen Sie das gute Gefühl danach.

Berufstätigen Eltern stellt sich an dieser Stelle natürlich die Frage: Aber wann? Nur in seltenen Fällen befindet sich das Fitness-Studio in Fußweg-Entfernung. Auch das Wetter lädt nicht immer zum Joggen oder Walken ein. Und schon meldet sich unser innerer Schweinehund, siehe Churchill-Zitat Nummer 1.

Nina Winkler, Autorin und Fitnessexpertin, hat jetzt ein Programm entwickelt, das auch in den engen Terminkalender berufstätiger Eltern passt. Sechs Mini-Workouts á 10 Minuten, die einzeln oder beliebig kombiniert ein ganz individuelles Trainingsprogramm ergeben, das auf Reisen, zu Hause und sogar im Büro ausgeführt werden kann.

Wir haben uns für Sie den Workshop 6 - Soft-Shaper - näher angeschaut und zwei Übungen ausgewählt:

Sie benötigen:
Eine Isomatte, zwei kleine Wasserflaschen und ein Handtuch

Übung 1:

Grundstellung: aufrecht sitzen, Beine leicht angewinkelt, zwei kleine Wasserflaschen in die Hände nehmen, Schultern tief halten, Bauch anspannen, Arme nach vorne.
Jetzt vier Mal öffnen und schließen.
Spannung in Bauch und Rücken. Schulterblätter zusammenziehen. Nach der letzten Einheit - kurze Zeit halten.
Grundstellung: wie gehabt, jetzt aber mit angehobenen Füßen. Und weiter: Vier Mal schließen und öffnen und halten.

Flaschen abstellen und kurz entspannen. Dafür die Stirn auf den Beinen ablegen.

GEWINNSPIEL
Gewinnen Sie eine von fünf DVDs mit den 10 Minuten Workouts von Nina Winkler. Einfach Postkarte an den Lob Verlag UG, Rannenbergring 82, 63755 Alzenau senden oder E-Mail an verlosung@lob-magazin.de, Stichwort: Workout. Einsendeschluss: 15.07.11

Übung 2:

Grundstellung: Oberkörper liegt flach auf dem Rücken, Handtuch zwischen die Knie klemmen, Fersen befinden sich kurz hinter dem Po, Bauch leicht anspannen. Jetzt die Hüfte noch oben schieben und wieder nach untern: Po dabei nicht absetzen. Acht Mal wiederholen.

Champignon-Farfalle in Sesamsoße

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

ZUTATEN

- 3 EL Tahini (Sesammus, gibt's im Reformhaus oder Bioladen)
- 3 EL Butter
- 3 EL Weizenmehl
- 300 ml Milch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Öl
- 3 Lauchzwiebeln, fein geschnitten
- 200 g Petersilienwurzeln, geputzt und geviertelt (oder wahlweise auch Möhren)
- 400 g braune Champignons, geputzt und geviertelt
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 400 g Farfalle

1. Sesammus (sollte unbedingt Zimmertemperatur haben) mit 5 EL lauwarmem Wasser verrühren. Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen, bis die Mischung glatt ist. Kalte Milch unter kräftigem Rühren zugießen. Weiter umrühren, Gemüsebrühe, Sesammus-Wasser-Mischung und Sojasoße zufügen. Aufkochen lassen und 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
2. Hälfte des Öles in einem Topf zerlassen und Petersilienwurzel und Lauchzwiebeln zusammen andünsten. Getrennt davon im restlichen Öl Pilze anbraten. Beides anschließend zur Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Farfalle in ausreichend Salzwasser al dente garen und mit der Soße heiß servieren.

Copyright Rezept und Foto: 5 am Tag e.V.

Rohkostteller

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

ZUTATEN

Dressing

- 125 ml Öl, 1 TL Curry, 1 EL Honig
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ca. 50 ml Zitronensaft
- Salz, Cayennepfeffer

Rohkost

- 100 g Gurke
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Zucchini
- 100 g Möhren
- 1 gelbe Paprika, 1 rote Paprika
- 1 reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Sprossen
- 1 TL Kürbiskerne

1. Öl, Curry, Honig und Knoblauchzehe im Mixer glatt rühren. Langsam den Zitronensaft zugeben, bis eine dickflüssiges Dressing entsteht. (Vorsicht, bei zu viel Zitronensaft kann das Dressing gerinnen.) Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Gemüse je nach Belieben in Stifte, Röschen, Scheiben schneiden oder grob raspeln. Avocado teilen, entkernen und Fruchtfleisch in kleinen Kugeln ausstechen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Rohkost auf Tellern oder einer Platte anrichten, die Sprossen und Avocadokugeln darauf verteilen und mit den Kürbiskernen garnieren. Das Dressing getrennt dazu reichen.

Copyright Rezept und Foto: 5 am Tag e.V.

Sommergemüse mit Hähnchenbruststreifen

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

ZUTATEN

- 2 Kohlrabi
- 2 große Karotten
- 3-4 mittelgroße Petersilienwurzeln
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Rapsöl und 1 EL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer, weiß
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 2 gehäutete Hähnchenbrustfilets, je ca. 200 g, in breite Streifen geschnitten

1. Das Gemüse in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl und Butter anbraten, die Gemüsebrühe dazugeben und 8-10 Minuten dünsten.
2. Inzwischen Hähnchenbruststreifen in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl rundherum ca. 6 Minuten kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Gemüse mit Petersilie bestreuen, nach Belieben mit Brunnenkresse dekorieren und mit dem Fleisch auf Tellern anrichten.
4. Beilage: kleine junge Röstkartoffeln, ca. 500 g sowie ein grüner Salat mit z.B. einem Joghurtdressing.

Copyright Rezept und Foto: 5 am Tag e.V.

Leckereien aus dem Wok

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

ZUTATEN

- 2 mittelgroße Möhren
- 1 kl. Zucchini
- ca. 300 g Chinakohl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Sojabohnensprossen aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 300 g Rinderfilet, in Streifen geschnitten
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Sesamöl (aus gerösteten Samen)
- 2 EL Sojasauce

1. Fleisch in Öl bei starker Hitze kurz anbraten, herausnehmen und warmhalten.
2. Ingwer und Knoblauch sehr kurz anbraten. Danach feingeschnittenes Gemüse bei starker Hitze unter ständigem Rühren max. 4 Minuten braten, Sesamöl und Sojasauce und Fleisch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Wenn mehr Sauce (z.B. auch für Reis) gewünscht wird: 1/4 l heiße Gemüsebrühe zugeben, mit 1 EL Maisstärke etwas eindicken.
Als Beilage schmecken z.B. Basmatireis und Blattsalat.

Copyright Rezept und Foto: 5 am Tag e.V.

KARRIERE, KIND UND CAPPUCCINO

Gewissenswürmer – das Haustier berufstätiger Eltern?

Dieses Schuldgefühl-Drama geht bei mir schon am frühen Morgen los, wenn ich so dumm bin, auf die Waage zu steigen. Vernichtende Zahlen blicken mich vorwurfsvoll an und bringen mein schlechtes Gewissen samt Schuldgefühl in Schwung. Hier klatschen sich innerer Schweinehund und meine Gewissenswürmer gleichzeitig in die Hände. Meist werde ich dieses nagende Schuldgefühl dann den ganzen Tag nicht mehr los. Gebe ich Arbeit ab, um für die Kinder da zu sein, habe ich Schuldgefühle. Gebe ich die Kinder ab, um für die Arbeit da zu sein, habe ich Schuldgefühle. Gewissenswürmer begleiten uns an manchen Tagen vom Morgen bis zum Abend.

Dennoch kein Grund zu verzweifeln, oder etwa doch? Haben wir mal keine Gewissenswürmer, können wir sicher sein, dass wir schneller welche angeschafft bekommen, als uns lieb ist. Bereits nach wenigen Augenblicken stehen Schwiegermutter, Partner, Kinder, Chef, Nachbarn und vor allem andere Mütter in Reih und Glied, um uns auf unsere schuldbringenden Parasiten hinzuweisen. Da wird bemängelt, dass in den zehn selbstgebackenen Plätzchensorten der Lieblingskeks des Partners nicht enthalten ist (wahlweise durch Schwiegermutter oder Partner). Das eigene Kind ist leider weder in der Sommermalakademie für die Verbesserung der Feinmotorik noch im Englischkurs angemeldet, wodurch wichtige, nur kurzfristig offene Lernfenster sinnlos vergeudet werden.

Der Chef macht ein schlechtes Gewissen, weil die Statistik nur in Excel, nicht aber gleich in PowerPoint für die Vorstandssitzung erstellt wurde. Hätten wir doch wissen müssen! Genauso wie all die anderen Dinge, an die wir erst denken, wenn unsere Gewissenswürmer einen Ausflug machen. Aber mal ganz ehrlich: Ich habe genug davon! Und das gleich im doppelten Sinn. Zum einen könnte ich mit meinen Schuldgefühlen einen Versandhandel aufmachen und reich werden. Zum anderen habe ich keine Lust mehr darauf, mich ständig schuldig zu fühlen. Wir berufstätigen Eltern geben schließlich tagtäglich unser Bestes! Wir organisieren, nehmen Rücksicht, trösten das Kind über die Schürfwunde und den Chef über fehlende Führungsqualitäten hinweg. Wir rackern, schuften, arbeiten, versorgen alle und mühen uns ab – und zu allem Überfluss sollen wir auch noch ein schlechtes Gewissen haben? Wir sollten stattdessen viel häufiger unsere unliebsamen Haustiere in den Zwangsurlaub schicken und auf unsere Leistungen stolz sein. Denn wirklich los werden wir die Gewissenswürmer wohl nie. Aber so lässt sich eindeutig besser damit leben!

Herzlichst
Ihre Ramona Jakob

VOLLTREFFER!

10% OFF!

FÜR MODERNE ELTERN,
FÜR COOLE BABYS
10% RABATT AUF
BABYERSTAUSSTATTUNG!
GUTSCHEINCODE: 5369562*
*GÜLTIG BIS 31.05.2011

LEOZ
BABY'S SELECTION
schön.einfach.alles.

WWW.LEOZ.COM

Nur das Beste für mein Kind!

Das wünschen sich alle Eltern. Starfamily vermittelt Ihnen zuverlässig und schnell qualifizierte Kinderfrauen und Babysitter.

Dabei achten wir nicht nur darauf, dass die fachlichen Qualifikationen stimmen - es muss auch menschlich passen, wenn es darum geht jemanden zu finden, dem Sie Ihr Kind anvertrauen können.

Wir verstehen uns als Dienstleister für maßgeschneiderte Betreuungs- und Personallösungen. Verlässlich, persönlich und professionell.

Was können wir für Sie tun?

Sie finden Starfamily – Die Familienagentur in München, Düsseldorf, Köln, Bonn, Essen, Meerbusch, Frankfurt, Wiesbaden, Berlin und Potsdam.
www.starfamily.info
Telefon: 089/1222896-00

starfamily
Die Familienagentur

Coaching Art

Ihr Partner für persönliches und berufliches Wachstum.

Karrierecoaching
Existenzgründercoaching
Wiedereinstiegscoaching
Work-Life-Balance
Burn-Out-Prävention

Coaching
Mentaltraining
systemische Aufstellungen

… für berufstätige Mütter und moderne Väter
… für aufgeweckte Unternehmen
… auch als Telefoncoaching und E-Mail-Coaching möglich, effektiv und ressourcenschonend

Elke Margarete Flettner · info@coachingart.de
www.CoachingArt.de · Tel. 0 60 23 / 94 74 39-0

Aupair 2000

Member aupairsociety

weltweite Au-Pair-Vermittlungen seit mehr als 10 Jahren

Flexible Unterstützung
bei Kinderbetreuung und Haushalt.

Wir beraten Sie gerne.
Telefon ★ 0 62 03 - 83 94 27
Fax ★ 0 62 03 - 9 56 25 96
Email ★ info@aupair2000.de

www.aupair2000.de

LOB – Die Zeitschrift für berufstätige Mütter und Väter erscheint am 26. Mai

Vorschau
03 / 2011
August / September

lob

Karriere / Rabenmutter, Karrierefrau - Mobbing im Job

Obwohl die Zahl der berufstätigen Mütter immer weiter steigt, sind sie in der Welt der Erwerbstätigen noch nicht wirklich angekommen. Warum ist das so? Was kann man dagegen tun.

Karriere / Die neuen Rollenbilder. Berufstätige Mutter - Neuer Vater

Die Gesellschaft befindet sich im Wandel. Die jungen Frauen wollen Kinder, aber nicht auf den Beruf verzichten und die jungen Männer wollen sich im Beruf beweisen aber auch Zeit mit ihren Kindern haben.

Kinder / Langeweile macht kreativ!

Kennen Sie das? Der Nachwuchs langweilt sich und Sie fühlen sich dafür verantwortlich, ihn zu „bespaßen". Wir zeigen Ihnen: Das muss nicht sein! Kinder, die sich langweilen, kommen auf die besten Ideen.

Ich / Zeit für zwei. Auch die Partnerschaft braucht Zeit.

Wer Beruf und Familie vereinbart hat einen 24-Stunden Job. Die Partnerschaft sollte aber nicht zu kurz kommen. Gönnen Sie sich und ihrem Partner / Ihrer Partnerin Zeit. Zeit für einander!

Dossier: Wiedereinstieg

Was muss bedacht werden, wenn die Erziehungszeit vorbei ist. Wie gelingt der Wiedereinstig am besten? Wie haben uns mit Experten unterhalten, Mütter und Väter befragt, wie sie den Wiedereinstieg geschafft haben und daraus konkrete Tipps abgeleitet.

LOB für berufstätige Mütter und Väter widmet sich ganz den Bedürfnissen von Eltern, die einem Beruf nachgehen, gleichzeitig aber nicht auf Kinder verzichten wollen.

Eine Zeitschrift für berufstätige Mütter und Väter von berufstätigen Müttern und Vätern.

Familienfreundliche Unternehmen

Berufstätige Eltern erhalten über Reportagen einen Einblick in die Arbeitswelt potenzieller Arbeitgeber und deren familienfreundliche Maßnahmen. Entscheidungsträger können sich über Best Practice informieren.

Karriere

Für alle berufstätigen Eltern und solche, die es werden wollen, liefert LOB wertvolle Tipps für den Beruf und die Karriere. Qualifizierte Berater beantworten Ihre Fragen.

Kinder

In dieser Rubrik werden all die Themen aufgegriffen, die berufstätigen Eltern am Herzen liegen. Angefangen bei der Kinderbetreuung bis hin zu einem ausgefüllten Familienleben trotz Beruf.

Ich

Wie schafft man es trotz Beruf und Kindern, sich selbst nicht zu vernachlässigen? Wo bleibt die Beziehung? Diese und mehr Fragen beantworten wir in LOB.

Vorbilder

LOB portraitiert berufstätige Mütter und Väter und zeigt, wie diese ihren alltäglichen Spagat zwischen Job und Kindern meistern.

Dossier

In jeder Ausgabe widmen wir uns einem Schwerpunktthema, welches wir dann ausführlich behandeln.

lob

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

Abo

Bitte schicken Sie den ausgefüllten Coupon an:

Lob Verlag UG
Rannenbergring 82
63755 Alzenau

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

VERTRAUENSGARANTIE:

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

❍ **Ja, ich möchte schnuppern und bestelle 3 Ausgaben von LOB für € 10,30** (inkl. MwSt., Porto und Versand). Wenn mich LOB überzeugt und ich meine Bestellung nicht widerrufe, erhalte ich das Magazin 6 x im Jahr per Post frei Haus zum Vorzugspreis von € 20,50 statt € 22,80 (6 x Einzelpreis am Kiosk). Sollte mir LOB nicht zusagen, genügt eine kurze Mitteilung an den Lob Verlag UG, Rannenbergring 82, 63755 Alzenau innerhalb von 14 Tagen nach Versand der Bestellung. Ich kann LOB jederzeit wieder kündigen. Bereits bezahltes Geld für noch nicht gelieferte Hefte erhalte ich zurück.

❍ **Ja, ich bestelle LOB gleich für ein Jahr zum Vorzugspreis von zur Zeit € 20,50** statt € 22,80 (6 x Einzelpreis am Kiosk). Nach dem ersten Jahr kann ich die Lieferung jederzeit schriftlich kündigen (Lob Verlag UG, Rannenbergring 82, 63755 Alzenau). Das Geld für bezahlte und nicht gelieferte Ausgaben erhalte ich zurück. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und Zustellkosten. Die gesamten Preise gelten nur innerhalb Deutschlands. Auslandspreise auf Anfrage.

Vorname / Name

Straße / Hausnummer | PLZ / Wohnort

Telefon | E-Mail

Gewünschte Zahlungsweise (bitte ankreuzen) und unterschreiben

❍ Bequem und bargeldlos durch Bankeinzug
(nur möglich in der BRD)
❍ ½ jährlich 10,30 € ❍ jährlich 20,50 €

❍ Gegen Jahresrechnung über 20,50 €

BLZ | Kontonr.

Geldinstitut

Kontoinhaber/in | Datum/Unterschrift

SCHNUPPER-ABO

für berufstätige Mütter und Väter

3x lob

für 10,30 Euro!

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

READY FOR
THE NEXT
CHALLENGE.
Mireia, Packaging Management, Adhesive Technologies
Henkel
Excellence is our Passion
50,000 passionate people.
Exciting brands & technologies.
Around the world. henkel.com/careers