

# Kind und /oder Karriere?!

Wer die Lebensbereiche Familie, Beruf und Freizeit besser aufeinander abstimmen will, sollte früh eigene Visionen entwickeln. Das Gespräch mit Berater Thomas Huber-Winter von der Fachstelle UND in Basel zeigt, dass es dafür Mut braucht. *Text: Lioba Schneemann.*

**Kidy swissfamily:** Thomas Huber, junge Paare wünschen sich vor allem ein harmonisches Familienleben. Müssen Paare heute mutiger sein als früher, um den Traum von der intakten Ehe, dem trauten Heim mit Kindern und einem guten Job zu verwirklichen?  
**Thomas Huber:** Vielleicht schon, denn es gibt mehr Verlockungen und Ablenkungen im Vergleich zu früher. Zudem wollen sich Frauen und Männer heute in irgendeiner Weise selbst verwirklichen. Eine Familiengründung erfolgt eher spät, etwa um das dreissigste Lebensjahr. Dies alles führt dazu, dass vieles schwieriger geworden ist.

**Was raten Sie Paaren, die ihren Wunsch nach einer guten Balance zwischen Beruf, persönlichen Interessen und Familie verbinden wollen?**  
Es braucht Mut, seine eigenen Visionen zu entwickeln, seine Träume zu träumen und diese zu realisieren. Es braucht auch eine gemeinsame Vision des Paares: Wie die künftige Familie leben soll, und wer dazu was beiträgt. In meiner Arbeit als Berater bei der Fachstelle UND geht es oft erst einmal darum, mit einem Paar das Gemeinsame herauszuarbeiten und zu stärken.



**Zur Person:**  
Thomas Huber-Winter (50) ist seit über 20 Jahren als Berufs- und Laufbahnberater tätig. Seit 2003 berät er bei der Fachstelle UND in Basel Männer, Frauen und Paare in Fragen der Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit. Thomas Huber-Winter ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Kontakt: th.huber-winter@und-online.ch

**Miteinander reden ist zunächst das Wesentliche?**  
Meiner Erfahrung nach reden wenige Paare früh genug darüber, wie beide Familie und Beruf konkret vereinbaren wollen. Ob beispielsweise der Wunsch besteht, verschiedene Lebensbereiche gleichwertig zu leben oder nicht. Oft kommt dieses Thema erst zur Sprache, wenn das erste Kind da ist. Dann ist eine «Kursänderung» aber viel schwieriger, vor allem bei den Männern.

**«Es braucht Mut, seine eigenen Visionen zu entwickeln, seine Träume zu träumen und diese zu realisieren.»**

**Das läuft sicher nicht immer ohne Konflikte ab?!**  
Viele Frauen leben in der Illusion, dass ihr Partner die gleiche Vision hat wie sie: ein Leben mit Beruf und Kindern und dies in einer guten Balance. Damit verbunden ist auch die Erwartung, dass der Mann sich an der Erziehung und der Hausarbeit massgeblich beteiligt. Dass der Mann dann aber mitgestalten will und vieles anders anpackt, wird von den Frauen oft zu wenig bedacht.

**Warum sollte man schon über die Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Familie und Beruf mit dem Partner reden und handeln, bevor Kinder da sind?**  
Für viele Männer ist eine Arbeitszeitreduktion schwierig, wenn schon ein oder zwei Kinder da sind und sie voll im Beruf drin sind. Dem Erwartungsdruck der Berufswelt standzuhalten, erfordert Mut. Oftmals ändern viele Männer erst etwas nach einem Schlüsselerlebnis.

**Was können das für Erlebnisse sein?**  
Ein Karriereknick, der Verlust der Arbeitsstelle, Mobbing, Trennung oder ein Unfall bringen viele Männer dazu,

ihr Leben zu überdenken. Sie fangen an, sich zu fragen: Was will ich, wer bin ich und was ist mein Ziel? Manchmal braucht es eine schmerzhaft Erfahrung. Es hat auch viel mit Loslassen und Prioritäten setzen zu tun.

**Inwieweit sind es Wertvorstellungen und Gewohnheiten, von denen man sich lösen muss?**  
Männer und Frauen können sich fragen, was für sie individuell Karriere eigentlich bedeutet. Denn die grosse Mehrheit macht ja keine Karriere im herkömmlichen Sinn. Gerade Männer vernachlässigen oft die privaten Beziehungen zu sehr, und leben auch deshalb ungesünder als Frauen.

**Viele Frauen befürchten, dass sie nach einem Ausstieg aus ihrem Berufsleben nicht mehr kompetent genug sind. Wodurch könnten sie mutiger und selbstsicherer werden?**  
Viele Fähigkeiten für den Beruf erwerben wir uns in einem anderen Umfeld, gerade auch in der Familie. Was sich heute sicher verschärft hat, ist der Arbeitsrhythmus und das Tempo in der Arbeitswelt. Dieses unterscheidet sich sehr vom Tempo, wie es in einer Familie mit Kindern vorherrscht. Wesentlich ist darum, punkto beruflichem Arbeitsrhythmus im Training zu bleiben. Da ist es einfacher, wenn eine Mutter oder ein Vater nicht vollständig oder zu lange aussteigt. Vier bis fünf Jahre sind schon sehr lang. Wichtig ist, in Kontakt zu bleiben, sich ein Netzwerk schon vor dem Ausstieg aufzubauen und danach zu pflegen. Ich habe oft erlebt, dass Frauen, aber auch Männer, diesen Punkt zu wenig bewusst und gezielt angehen. Privat sind viele Frauen gut vernetzt, doch beruflich sind sie es kaum. Bei Männern ist es gerade umgekehrt, was ihnen nach einer Trennung erschwert, in Beziehung zu ihren Kindern zu bleiben.

**Setzen sich Frauen und Männer zu wenig ein für ihre Interessen?**  
Etwas einzufordern braucht Courage.

Genug Selbstbewusstsein hat man jedoch nur, wenn man sich seiner Fähigkeiten bewusst ist und auch seine Rechte kennt. Wer sicher und selbstbewusst auftritt, kann etwas einfordern und schafft es auch eher, seine Vorstellungen durchzusetzen. Auch Männer setzen sich oftmals zu wenig für ihre Interessen ein. Vor allem im privaten Bereich sind sie sich ihrer Interessen in vielen Fällen zu wenig bewusst.

**«Etwas einzufordern braucht Courage. Genug Selbstbewusstsein hat man jedoch nur, wenn man sich seiner Fähigkeiten bewusst ist.»**

**Wie sind die Erfahrungen von Männern und Frauen, die wegen der Familie ihr Berufspensum reduziert haben?**  
Die allermeisten Männer beurteilen diesen Schritt als sehr wertvoll und möchten diese Lebenserfahrung nicht mehr missen. Viele sind ein oder zwei Werkstage zuhause und kümmern sich um Haushalt und Kinder. Nur wenige

steigen ganz aus dem Beruf aus. Die Erfahrungen der Frauen sind hingegen unterschiedlicher. Hier kommt es sehr darauf an, ob die Reduktion im Beruf freiwillig erfolgte.

## Buchtipps:

«**Abenteuer Familie**». In diesem Buch erhalten Eltern wertvolle Tipps für die Phase der Familiengründung. Mit Antworten auf alle rechtlichen, finanziellen und organisatorischen Fragen, Beobachter Buchverlag, Fr. 48.–

Dieses Buch können Sie direkt über [www.swissfamily.ch](http://www.swissfamily.ch) bestellen, wo Sie auch weitere Buchtipps finden.

«**Beruf und Familie partnerschaftlich anpacken**», von Rahel Fritz Osswald und Thomas Huber-Winter. Eine Werkmappe für Paare. Pro Familia Schweiz, Fr. 20.– exkl. Porto

«**Erfolg in Familie und Beruf**», ein Leitfaden für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit Kindern, Pro Familia Schweiz, Fr. 5.– exkl. Porto

Diese Bücher können Sie direkt über [www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch) bestellen.

## Eine gute Worklife-Balance ist für mich wichtig!



Der Ökonom Beat Seiler aus Bern hat bereits 1987 gezielt eine Teilzeitstelle gesucht und gefunden. Probleme hatte er nie damit.

Als mutig habe er sich eigentlich nicht empfunden, meint Beat Seiler, als er nach der Geburt des ersten Kindes eine Teilzeitanstellung gesucht habe. Und dies, obwohl damals im Jahr 1987 die Kombination «Teilzeitarbeit und Männer/Väter» noch etwas recht Exotisches war. «Für mich war das irgendwie normal und gar nichts Besonderes. Ich habe mich auf 100-Prozent-Stellen beworben, aber stets erwähnt, dass ich aufgrund der Kinderbetreuung nur eine halbe Stelle oder maximal 70 Prozent arbeiten möchte.» Nach der Geburt seines Sohnes hat der damals 38-jährige Ökonom das erste halbe Jahr mit seiner Frau die «gängigen Rollen» gewechselt: Er war für das Baby zuständig, während seine Frau in einem 30-Prozent-Pensum tätig war. «Ich bin dann jeweils in ihr Büro gegangen und habe das Baby zum Stillen vorbeigebracht,» erinnert sich Beat Seiler.

Sein Chef bei der Bau-, Verkehrs- und Energiedirektion in Bern – dort ist Beat Seiler immer noch teilzeit tätig – war offen für Gleichstellungsfragen und hatte ihn auch unterstützt, als er vier Jahre später nach der Geburt der Tochter ein halbes Jahr unbezahlten «Vaterschaftsurlaub» beantragte.

Das Umfeld von Beat Seiler und seiner Frau reagierte damals weder besonders positiv noch negativ. «Für mich war alles so selbstverständlich. Diese Haltung hat sicher dazu geführt, dass kaum jemand Zweifel anbrachte oder irgendwelche Sprüche machte.» Nur seine Mutter verstand nie, warum er nicht Vollzeit arbeiten ging. Seine Frau hatte ihn übrigens nie beeinflusst. Es war einfach von vorne herein klar für beide, dass auch er Teilzeit arbeiten will. «Sie meint, dass Frauen zum Teil mit Schuld seien, wenn ihre Männer nicht auch eine Teilzeitanstellung suchen oder sich dafür einsetzen würden», erzählt Beat Seiler. Frauen sollten den Mut aufbringen, das vorher zu besprechen und das dann auch einzufordern, aber auch ihre Männer dabei gut zu unterstützen. Mit der Einstellung: «Wir schauen dann ...» klappe es nicht.



## Einmalig in der Schweiz: Fachstelle UND

Die Fachstelle UND ist das Kompetenzzentrum für die Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen in der deutschen Schweiz. UND berät Privatpersonen und Paare, Unternehmen und Institutionen. Ziel ist, dass Frauen und Männer ein Lebensmodell gemäss ihren Bedürfnissen und Wünschen und zum Wohl der Kinder und anderer unterstützungsbedürftiger Personen wählen können. UND unterstützt zudem Arbeitgebende, ihre Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass diese Lebensmodelle möglich sind. Die Fachstelle UND bietet professionelle Unterstützung bei der Entwicklung von Projekten, Bildungsangeboten, Veranstaltungen und Publikationen im Bereich Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienarbeit. UND vergibt unter anderem auch an besonders engagierte Betriebe das Prädikat «Familie UND Beruf».

## Coaching zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Eltern

Die Themen sind unter anderem:  
**Familienarbeit:** Betreuung Kinder oder Angehöriger, Partnerschaft  
**Berufsarbeit:** Arbeitszeitmodelle, Argumentationshilfen  
**Hausarbeit:** Aufteilung, Modelle, Qualität, Kompetenzen,  
**Organisation:** Kinderbetreuung, Angehörigenpflege, Modelle, Angebote  
**Weiterbildung:** Laufbahn, Karriereplanung oder auch Finanzen  
**Finanzen:** Sozialversicherungen, Teilzeitpensum, Familien-Budget

Kostenlose Erstberatung für Männer, Frauen, Paare in Familien- und Quartierzentren von Basel, Bern, Luzern und Zürich sowie im BIZ Biel. Auf der Website der Fachstelle UND findet sich umfassende Informationen, Kontaktadressen, Publikationen und Broschüren sowie Checklisten, Merkblätter, Reglemente, Musterbeispiele und Artikel zum Herunterladen.

## Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen

Basel: Tel. 061 283 09 83  
Bern: Tel. 031 839 23 35  
Luzern: Tel. 041 497 00 83  
Zürich: Tel. 044 462 71 23  
Email: [info@und-online.ch](mailto:info@und-online.ch)  
[www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)