

# Durchstarten nach der Familienphase

## Mit Selbstvertrauen zurück in die Arbeitswelt

**Immer mehr Eltern reduzieren die Arbeitszeit, wenn Kinder aus einem Paar eine Familie machen. Manche Mütter, seltener Väter, bleiben für die Betreuung der Kinder zu Hause, sind aber absolut nicht arbeits-, sondern lediglich erwerbslos. Irgendwann kommt der Moment, wo man beruflich nochmals durchstarten will.**

VON REGULA ZELLWEGER

Wiedereinsteigerinnenkurse im KV- und Pflegebereich boomten in den 70er- und 80er-Jahren. Heute teilen sich mehr Elternpaare die Betreuung der Kinder und nutzen Angebote zur Fremdbetreuung. Viele Grosseltern engagieren sich gern und meist unentgeltlich. Auch Tageschulen und Mittagstischangebote ermöglichen Eltern in der Familienphase, voll oder teilzeitlich im Erwerbsleben zu stehen. Man will die langjährige Aus- und Weiterbildung auch als Eltern nutzen, am Ball bleiben, keine Lücke im beruflichen Lebenslauf erklären müssen. Hat man aber die Familienpause bewusst gewählt, fällt der Wiedereinstieg nicht immer einfach, denn man hat oft mit inneren und äusseren Widerständen zu kämpfen. Laut Statistik dauert eine Familienpause fünf bis sieben Jahre. Die Familienphase dauert so lange, bis die Kinder flügge werden.

### Vorwiegend Mütter

Frauen verdienen weniger. Das Datum des Equal Pay Days ändert von Jahr zu Jahr und verdeutlicht den geschlechtsspezifischen Lohnunterschied. Wenn ein

Mann ab dem 1. Januar 2022 sein Gehalt bekommt, muss eine Frau 14,4 Prozent gratis arbeiten, bis auch sie Lohn bekommt – also bis zum 20. Februar 2022. Einer der Gründe, weshalb Frauen – und nicht Männer – in der Familienphase eher ganz oder teilweise aus dem Berufsleben aussteigen, besteht darin, dass man auf den Verdienst des Mannes weniger verzichten kann. Eine Folge davon ist beispielsweise der Unterschied bei der 2. Säule, wo der Gender Pension Gap 63 Prozent beträgt.

Der gesellschaftliche Druck auf Mütter für einen schnellen Wiedereinstieg ist in den letzten Jahrzehnten gewachsen. Eine Gegenbewegung zeigt sich: Lebensqualität statt Lebensstandard hat seit Corona an Bedeutung gewonnen. Oft ist von einer Wahl zwischen Familie und beruflicher Laufbahn die Rede. Denn nach einer längeren Familienpause handelt es sich oft nicht mehr um einen Wiedereinstieg, sondern um einen Neubeginn. Auch betreffend Lohn.

Gründe für den Wiedereinstieg sind der Wunsch nach eigenem Geld, Selbstverwirklichung, also das Ausschöpfen der Möglichkeiten, die in einem stecken, oder die Decke, die einem im Haushalt auf den Kopf fallen kann.

### Selbstvertrauen stärken

Je länger die Familienphase dauert, desto weniger trauen sich Mütter zu, beruflich wieder durchzustarten: Wer will mich noch? Bin ich beruflich nicht viel zu weit weg vom Fenster?

Die Rückkehr in den Beruf soll ein Familienprojekt sein. Vielleicht will auch der Partner seinen beruflichen Standort neu bestimmen, den Arbeitsumfang reduzieren oder aufstocken. Dass Eltern in der Familienarbeit mit



Manche Mütter, seltener Väter, bleiben für die Betreuung ihrer Kinder vorübergehend zu Hause. (Bild Pixabay)

24/7 im Einsatz unglaublich viel leisten, bezweifelt niemand. Auch nicht, dass sie dabei wertvolle Kompetenzen wie Konfliktfähigkeit, Stressresistenz, Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Flexibilität und Ausdauer optimieren. Alles Fähigkeiten, die auch im Berufsleben gefragt sind. Und doch wirkt es eher peinlich, wenn im Lebenslauf «Familienmanagerin» steht.

Es gilt, nach einer Familienpause eine berufliche Standortbestimmung vorzunehmen, allenfalls mit fachlicher Hil-

fe oder mit Onlinetools wie [laufbahndiagnostik.ch](http://laufbahndiagnostik.ch), [persoenlichkeitsstaerken.ch](http://persoenlichkeitsstaerken.ch) oder [viamia](http://viamia.com), und sich gut vorbereitet und selbstbewusst beruflich zu positionieren.

### Wiedereinstieg – Neueinstieg

Es gilt auch, sich bewusst zu machen, wie sich der Arbeitsmarkt entwickelt hat, welche neuen Fähigkeiten gefragt sind. Gibt es neue technologische Möglichkeiten? Wie haben sich die Produkte verändert? Wie hat sich die inter-

ationale Konkurrenz weiter entwickelt? Bei einem Wiedereinstieg darf man keine «alte Landkarte» benutzen, sondern muss sich sehr gut informieren und sich allenfalls mit Weiterbildungsangeboten auf Vordermann bringen.

Dies gilt auch für alle anderen Gründe für einen beruflichen Wiedereinstieg, denn heute hat man viele Möglichkeiten, die verschiedenen Lebensphasen zu gestalten. Einige Jahre Elternschaft oder eine längere Weltreise sind akzeptierte Elemente der Lebenslaufbahn. Manche erfüllen sich Lebensträume, um dann wieder in die Erwerbstätigkeit zurückzukehren. Sie bewirtschaften beispielsweise eine Alp, beteiligen sich an einem Umwelt- oder Sozialprojekt, entwickeln ein eigenes Produkt oder lernen als Au-pair eine neue Sprache.

Es ist allen Menschen zu wünschen, dass sie ihre Werte leben können, die Familienphase im Rahmen des Möglichen so gestalten können, wie sie möchten – und es auch tun. Das gilt für die ganze berufliche Laufbahn. Dazu braucht es stetig aktualisierte Kompetenzen, ein gutes soziales Netz, Zuversicht, Selbstwirksamkeitsglauben und eine Portion Frechmut.

Serie Arbeitswelt von Regula Zellweger, dipl. Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Buchautorin. Bisher: 2021: Arbeitszufriedenheit, 8.10.; Portfolio-Lebensstil, 15.10.; Burn-out vorbeugen, 19.10.; Übergänge, 2.11.; Resilienz, 16.11.; Entschieden, 26.11.; Krisenmanagement, 7.12.; Erwartungen, 21.12.; Fremdsprachen, 31.12.; 2022: Coping-Strategien, 7.1.; Berufliche Mission, 25.1.; Weiterbildung, 1.2.; Biografiearbeit, 8.2.; Yes-Butter – Why-notter, 11.2.; Changemanagement, 18.2. und Neuerung der Unternehmenskultur, 11.3.; Demografie, 11.3.; Identifikation, 25.3.; Denken in Kompetenzen, 29.3.; Gehen oder bleiben, 8.4.; Ambivalenzen, 21.4.