

Ab morgen ändert sich mein Leben

Coaching Mein Leben ist eine ständige Überforderung. Denke ich zumindest. Kinder und Arbeitssuche unter einen Hut zu bringen, scheint fast unmöglich. Work-Life-Balance-Kurse wollen Wege aus dem Dilemma zeigen. Ein Selbstversuch.

Text **Uta Kenter** Fotos **Andrea Schmid**

Es ist einer dieser Vormittage, an denen alles grau ist. Um sechs Uhr hat mich mein kleiner Sohn voller Tatendrang geweckt. Raus aus den Federn. Der Kaffee ist dünn, das Wetter schlecht, ich sitze unausgeschlafen beim Frühstück. Der richtige Tag für Büroarbeiten. Der Haushalt hätte es auch wieder mal nötig. Meine Tochter teilt mir mit, dass sie heute schon früh nach Hause kommt. Das bedeutet Mittagessen kochen, Hausaufgaben kontrollieren, Vokabeln abhören. Ich schiebe die Arbeit vor mir her und nehme erst einmal die Zeitung.

Auf der Seite Marktplatz wird meditative Massage angeboten. Das Heilmedium Carmen offeriert Hilfe durch Gespräche – Fr. 2.50 pro Minute. Ich überlege, wie viel ich bezahlen müsste, um all meine Sorgen loszuwerden. Eine übergrosse Anzeige lenkt mich ab von Carmen und ihrer Sorgennummer. «Coaching. Klärt Situationen, schafft Aus- und Überblick». Zwei Telefonnummern sind angegeben. Ich reisse die Seite heraus.

Die erste Sitzung ist gratis – aber dann...

Der nächste Tag ist auch nicht besser. Meine private und berufliche Situation spitzt sich immer mehr zu. Trotz intensiven Bemühungen finde ich keinen Job. Die finanzielle Situation mit zwei Kindern wird enger. Ich fühle mich häufig müde und zerschlagen. Es gibt Tage, da weiss ich nicht mehr weiter. Wenn ich einen Job finde, habe ich zu wenig Zeit für meine Familie. Wenn ich keinen finde, habe ich bald kein Geld mehr. Ein Teufelskreis, aus dem ich nicht herauskomme. Mir fällt die ausgerissene Anzeige ins Auge. Ich greife zum Telefon und rufe an. Die Dame am anderen Ende heisst Susanne

Eggli*, ihre Stimme klingt aufmunternd. Sie begleitet Menschen in Veränderungsprozessen. Das Wort wirkt beruhigend auf mich. Statt «Krise» signalisiert es «Weiterentwicklung». Momentan spüre ich nur Stagnation. Wie sieht die Begleitung aus? Zunächst wird eine Potenzialanalyse gemacht. Danach beginnt das eigentliche Coaching. Durch gezielte Fragen versucht sie mit dem Teilnehmer ein Ziel zu definieren und ihn bei der Problemlösung zu unterstützen. Klingt einfach. Die erste Sitzung ist kostenlos. Für das Coaching zahlt man Fr. 120.– die Stunde. Ich schlucke trocken, verabschiede mich höflich und sage, dass ich die ganze Angelegenheit noch einmal überschlafen müsse.

Wie bringt man Familie und Arbeit unter einen Hut?

Eine Woche später geht es mir immer noch nicht besser. Ich denke plötzlich, dass der Preis für die Lösung all meiner Probleme gar nicht so hoch ist. Ich recherchiere und stosse auf viel Material im Netz. Work-Life-Balance ist die Klammer, die alles zusammenhält. Ich entscheide mich für die Website «Familienmanagement GmbH» und telefoniere mit Franziska Bischof-Jäggi. Sie beschäftigt sich professionell mit einem Missstand in unserer Gesellschaft. Etwa mit den Fragen: «Wie können in Familien beide Eltern arbeiten und dabei sowohl ihrer Erwerbstätigkeit als auch ihrem Familienleben gerecht werden? Wie können allein Erziehende Geld verdienen, für ihre Kinder da sein und noch Zeit für sich übrig haben?» Wir vereinbaren das erste Coaching. Jetzt wird ja alles gut.

«Ab morgen ändert sich mein Leben», denke ich, als ich ins Bett gehe. Am nächsten Tag fahre ich mit dem Zug nach Steinhausen ZG. Sanfte Hügel, Einfamilienhäuser, Sandkisten und Rutschbahnen in den Gärten. Franziska Bischof-Jäggi holt mich vom Bahnhof ab. Sie

* Namen von der Redaktion geändert

ist auch Mutter. Wo sind ihre Kinder jetzt? Franziska – wir haben uns für das «Du» entschieden – ist gut organisiert. Eine Bauernfamilie kümmert sich an zwei bis drei Tagen in der Woche um ihre beiden Mädchen.

Das Coaching findet bei ihr zuhause statt, in einer Viereinhalbzimmerwohnung mit Garten. Alles ist aufgeräumt. Das Büro ist besetzt. Franziskas Mann arbeitet donnerstags zu Hause. So kann er sich am Mittag um die Vierjährige kümmern und sie anschliessend zur Tagesmutter bringen. Überall hängen Fotos von den Kindern. Zeichnungen der grösseren Tochter sind mit Wäscheklammern an einer langen Schnur befestigt. Viel Spielzeug gibt es. Einen Fernseher sehe ich nicht.

Ohne Arbeitgeber geht es nicht

Wir setzen uns an den Esstisch. Ich bin plötzlich skeptisch. Erwarte ich zu viel? Wir vereinbaren die Gesprächszeit. Eine Stunde. Mir kommt das kurz vor. Eigentlich, so sagt mir Franziska gleich zu Beginn, wolle sie in Zukunft weniger persönliche Beratungen machen. Sie sieht die Zukunft ihrer Firma in der Projekt- und Aufbauarbeit in Unternehmen. Beratungen können privat etwas bewirken. Aber ohne ein Umdenken auf Unternehmensebene nützt das auf Dauer wenig. Macht es dann überhaupt Sinn, dass ich mich entblöße? Ich dachte, ich bekäme hier die Zauberformel für ein einfacheres Leben. Franziska nimmt ein grosses Blatt, ich soll meine Situation schildern. Sie macht sich Notizen, damit sie meine Lebenssituation besser nachvollziehen kann. Auf ein neues Blatt malt sie in der Mitte einen dicken Kreis. Das bin ich. Links notiert sie unter Privat «Hobbys», «Kinder», «Beziehung». Rechts schreibt sie unter Beruf «Finanzen», «Job», «Ziel». Punkt für Punkt geht sie mit mir meine Situation durch, stellt Fragen, markiert verschiedene Aspekte farbig. «Ich mache orange Punkte, wo du Ressourcen hast, die grünen Punkte male ich dorthin, wo viel Kraft gefordert ist.» Sie malt viele orange Punkte. Mir geht es anscheinend nicht so schlecht, wie ich denke.

Nach 50 Minuten habe ich in groben Zügen meine Situation geschildert. Franziska betrachtet das Blatt mit all den Notizen, Kreisen, Punkten. Spontan macht sie mir zwei, drei Vorschläge, wo ich Dinge ausprobieren und ändern kann. «Versuche doch, deine deine Begeisterung für Gastronomie und Kultur mit deinem Beruf zu verbinden.» Ich bin überrascht. Warum bin ich nicht selber darauf gekommen? Nach der Stunde fühle ich mich erfrischt. Ich habe neue Lösungsansätze erhalten. Draussen scheint die Sonne und meine Skepsis ist geschmolzen. Wir vereinbaren einen neuen Termin, um die erste Beratung zu vertiefen. Meine langfristige Perspektive hat sich durch das Gespräch noch nicht verändert. Aber ich sehe wieder Licht am Ende des Tunnels. Heiter, beinahe freundschaftlich verabschiede ich mich.

Das Rollenspiel mit den Stühlen

In den nächsten zehn Tagen vereinnahmt mich der Alltag auf die übliche Weise. Aber das Coaching wirkt nach. Immer wieder mache ich mir bewusst, dass es wichtig ist, innezuhalten. Vermehrt versuche ich, kurze

Auszeiten zu nehmen. Merkwürdig, trotz Erwerbslosigkeit scheint sich die Arbeit in diesen Tagen zu häufen.

Der zweite Termin bei Franziska Bischof-Jäggi rückt näher. Für die nächste Sitzung formuliere ich ein Ziel, das ich ihr vorab maile. Ich bin gespannt, wie es weitergeht.

Beim nächsten Besuch ist mir Franziskas Wohnung schon vertraut. Trotzdem überfällt mich zu Beginn wieder Nervosität. Zwei Stühle stehen mitten im Raum. Franziska erklärt mir, dass einer der Stühle den Beruf, der andere die Privatwelt verkörpert. Ein Instrument aus der Gestalttherapie. Ich finde das etwas lächerlich, aber ich mache mit. Zu Anfang soll ich auf dem Stuhl sitzen, der mir am wichtigsten ist. Natürlich setze ich mich auf den Privatstuhl. Dann wechsele ich auf den Berufsstuhl. Erzähle aus meinem Leben. Das tut gut, merke ich. Auch dass jemand zuhört. Immer wieder tausche ich die Stühle. Andere Stühle, die meine Kinder, meinen Partner verkörpern, werden dazugestellt. Franziska stellt Fragen, ich antworte und wundere mich zwischendurch, wie schon beim ersten Mal, dass ich mir einige ihrer Fragen nicht schon selbst gestellt habe. Nachher gibt mir Franziska ihr Feedback. Ihr ist aufgefallen, dass ich auf dem Privatstuhl immer viel vom Beruf erzählt habe und umgekehrt. Beides scheint mir wichtig zu sein, beides ist nicht voneinander zu trennen. Dann gebe ich meine Eindrücke wieder. Vielleicht ist mein Anspruch an einen interessanten Job zu hoch?

Die Wunderfrage und die wunscherfüllende Fee

Franziska beruhigt mich. In mir sei viel Energie, die ich im Beruf umsetzen wolle. Meine Ansprüche können daher nicht hoch genug sein. In wirtschaftlich schwierigen Zeiten neigen erwerbslose Frauen dazu, grosse Selbstzweifel zu entwickeln. Dann stellt sie die Wunderfrage: «Stell dir vor, es ist Nacht, eine gute Fee kommt, die alle deine Wünsche kennt. Sie erfüllt sie dir, aber du merkst nichts davon. Was wäre am nächsten Tag anders?» Die Frage gefällt mir. Der Reihe nach versuche ich mir vorzustellen, was alle anders wäre in Bezug auf Kinder, Partner, Beruf und Freunde. Erstaunlicherweise scheint das Wunder nicht so weit vom Status quo zu sein. Wichtig ist, dass ich lerne ab und zu die Tür hinter mir zu schliessen. Mich auf eine Sache konzentriere und dann erst die nächste beginne. In Bezug auf meine Kinder muss ich anfangen, Verantwortung strukturiert abzugeben. Das bedeutet im Alltag: Da meine Tochter ständig ein unordentliches Zimmer hat, schliesse ich in Zukunft die Tür, um mich nicht ständig darüber zu ärgern. Dafür verlange ich, dass sie einmal in der Woche aufräumt. Wenn mein Sohn morgens um sechs wach ist, darf er aufstehen und spielen. Ich muss ja nicht dabei sein. Plötzlich werde ich ganz müde. Wie nach einer grossen Anspannung könnte ich auf der Stelle einschlafen. Rasch verabschiede ich mich von Franziska Bischof-Jäggi und eile in den Mairegen. Es ist eisig, aber trotz des Wetters renne ich fröhlich und beschwingt zum Bahnhof. Zu gern hätte ich einen dritten Termin abgemacht. Aber ich muss Prioritäten setzen. Mein Leben muss sich nicht sehr ändern, aber meine Prioritäten. ■

Alles unter einen Hut

Interview Franziska Bischof-Jäggi, Mutter zweier Töchter, pädagogische Psychologin und Paar- sowie Familientherapeutin, will mit ihrer Familienmanagement GmbH dazu beitragen, das Umdenken der Unternehmen in Richtung Work-Life-Balance voranzutreiben.



Franziska Bischof-Jäggi: «Visionäre Unternehmen haben die Wichtigkeit der Work-Life-Balance erkannt. Wir helfen bei der Umsetzung.»

«**der arbeitsmarkt**»: Frau Bischof-Jäggi, persönliche Einzelberatungen wollen Sie in Zukunft zugunsten der Projektarbeit in Unternehmen zurückstellen. Warum ist Ihre Arbeit dort besonders wichtig?

Franziska Bischof-Jäggi: Das Umdenken in einem Unternehmen betrifft nicht nur den Chef. Teamkollegen, Linienchefs und Personalverantwortliche müssen genauso für die Thematik sensibilisiert werden. Deshalb beginne ich meine Projekte immer mit einem Sensibilisierungsworkshop, der sich an alle richtet. Anschliessend entwickeln wir auf verschiedenen Ebenen gemeinsam mit Personalverantwortlichen und den Mitarbeitenden mit Familie situationsgerechte Work-Life-Balance-Konzepte. Nach Abschluss des Programms werden die Unternehmen zertifiziert. Auf Dauer, dahin ich überzeugt, profitieren davon alle Beteiligten.

Welches ist der erste Satz, mit dem Sie versuchen, Ihre Dienstleistung zu verkaufen?

«Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie berufstätige Eltern dreizehn Wochen Schulferien pro Jahr überbrücken sollen?» Meistens haben die Personalverantwortlichen das nämlich nicht getan, sind

«Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht wie berufstätige Eltern 13 Wochen Ferien pro Jahr überbrücken?»

Franziska Bischof-Jäggi, Geschäftsführerin Familienmanagement GmbH

sogar erstaunt, weil ihnen dieses Problem, das jede erwerbstätige Mutter kennt, nicht bewusst war. Meist bildet das den Einstieg in ein konstruktives erstes Gespräch. Dann frage ich, wie häufig es in Unternehmen vorkommt, dass Väter zuhause bleiben, wenn das Kind krank ist. Das ist ein weiterer Aspekt, der es Müttern

schwer macht, Berufs- und Privatwelt zu vereinbaren. Wenn aber ein Umdenken anfängt, Männer es immer mehr als selbstverständlich empfinden, auch zuhause zu bleiben, halbiert sich die Absenzeit von Frauen mit kranken Kindern bereits. Und die Väter bekommen die Chance, ihre Kinder viel intensiver zu erleben.

Gibt es in der Schweiz bereits Zertifizierungen auf Bundesebene wie in Deutschland?

Leider nein. Zwar wird immer wieder darüber diskutiert, aber ehe unsere Mühlen mahlen, braucht es bekanntlich lange. Visionäre Unternehmen haben die Wichtigkeit der Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiter erkannt. Wir helfen ihnen bei der Umsetzung.

Welche Chance hat der Einzelne, wenn er nicht das Glück hat, in einer modernen, innovativen Firma zu arbeiten, etwas für seine persönliche Work-Life-Balance zu tun?

Einzelberatungen helfen, Veränderungen zu bewirken. Wichtig ist, zunächst ganz klar ein Ziel oder mehrere Teilziele zu formulieren. In der ersten Sitzung schaut man vor allem die Ausgangslage genau an. Beim zweiten und dritten Termin werden verschiedene Aspekte vertieft. Man schaut, ob sich bereits etwas verändert hat. Nach drei Coachings empfiehlt sich eine längere Verschnaufpause. Ein Prozess wurde in Gang gebracht, und der muss sich entwickeln können und in den Alltag integriert werden. Die Menschen, mit denen ich arbeite, benötigen in der Regel keine Aufarbeitung ihrer Geschichte, sondern wollen optimieren, weiterkommen, ausbalancieren und abbauen. Das ist der Unterschied zwischen einer Therapie und dem, was die Familienmanagement GmbH anbietet. UK

Informationen zum Konzept:
www.familienmanagement.ch