

ALLE STARTKLAR? DURCHSTARTEN MIT WEITBLICK FÜR FRAUEN VON FRAUEN

START: Das Sich-in-Bewegung-Setzen in Hinblick auf ein Ziel; die Anfangszeit, das Anlaufen einer Unternehmung, der Beginn einer Entwicklung oder eines Vorhabens. (Duden)

An meinem Geburtstag erhielt ich von Freunden einen dieser vermeintlichen Uns-ist-nichts-Besseres-eingefallen-Gutscheine. Du hast die Wahl – stand darauf – zwischen einem gemeinsamen Abendessen in einem italienischen Restaurant oder einer Kostenbeteiligung an dem Seminar „Neuer Start“ des Münchner Vereins für Fraueninteressen. Ein Neustart, das klang verheißungsvoll. Unter dem Titel „Sprungbrett für Frauen zum beruflichen Wiedereinstieg – Orientierungs- und Vorbereitungsseminar“ konnte ich mir allerdings wenig vorstellen.

Worum geht es also bei diesem Neustart?

Der „Neue Start“ ist eine von mittlerweile zwölf Einrichtungen des 1894 in München gegründeten Vereins für Fraueninteressen e.V., der Frauen in Beruf, Familie und Gesellschaft fördert und unterstützt. Der Startschuss zum ersten Seminar fiel 1981.

Elf Wochen, einschließlich einem zweiwöchigen Praktikum, jeweils vier Vormittage von 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr, unter der sachkundigen Leitung von drei Dozentinnen und erfahrenen Neustarterinnen. Am Start stehen in diesem Frühjahr 18 Teilnehmerinnen aus unterschiedlichen Kulturkreisen in der Altersgruppe der 33- bis 55-Jährigen, die nach einer längeren oder kürzeren Familienzeit, vorübergehenden bzw. krankheitsbedingten Berufsunterbrechung oder einem Ortswechsel neue Kontakte knüpfen, Familie und Beruf in Einklang bringen, sich beruflich neu positionieren oder schlicht ihre neu hinzugewonnene Zeit in eine sinnstiftende Beschäftigung investieren möchten.

Inhaltlich ist das Seminar so facettenreich wie die Herkunft und der Alltag der Teilnehmerinnen. Behandelt werden Themen wie Familien- und Haushaltskompetenzen, Selbstbild und Fremdbild, Bewerbungstraining mit Beratung zur Erstellung eines Kurzprofils und Lebenslaufs, Praktikumsvorbereitung sowie Kraft & Kreativität. Vordergründig.

Die erste Woche dient dazu, die Grundlagen für eine vertrauensvolle Gruppenarbeit zu schaffen: Die Teilnehmerinnen stellen sich selbst und gegenseitig vor, setzen sich zeichnerisch mit ihrem Außen- und Innenbild auseinander, malen schlimmste Befürchtungen an die Wand und verwandeln diese in positive Gedanken.

In der zweiten Woche wird die Introspektion vertieft: Die Erzählung der Biografien offenbart den Lebensweg jeder Einzelnen. Auch Verwundungen der Seele finden ihren Platz. Wir häuten uns. Die eine oder andere Träne rollt wie beim Zwiebelschneiden. Doch in diesem geschützten Raum ist die Empathie aller Frauen gewiss: Geteiltes Leid ist halbes Leid! In der Retrospektive verstehen sich diese Erfahrungen als Ressourcen und das Selbstbewusstsein geht daraus gestärkt hervor. Der Arbeitsplatz „Haushalt und Familie“ wird unter die Lupe genommen. Die Vielgestaltigkeit der Aufgaben und Rollen, denen Frau als Familienmanagerin gerecht wird, rückt ins Bewusstsein.

Auf dieser Bewusstseinsbildung baut die dritte Seminarwoche auf. Die im familiären Umfeld erworbenen Ressourcen sind ein Mehrwert und eine Qualifikation für den Arbeitsmarkt. Die Praktikumsvorbereitung beginnt: Jede Frau formuliert ihre Wünsche und Kontaktmöglichkeiten, die durch Anregungen und Ideen der Dozentinnen und anderen Teilnehmerinnen ergänzt, auf Papier schriftlich festgehalten und zur Selbstkontrolle gut sichtbar an der Wand fixiert werden.

An einem Tag setzen wir uns gezielt mit Auftritt und Wirkung im Kontext Kommunikation und Bewerbung auseinander. Physiognomie, Geruch, Alter, Kleidung, Habitus, Sprachduktus und Höflichkeit entscheiden innerhalb von wenigen Sekunden nonverbal über unsere Wahrnehmung und Einschätzung des Gegenübers. Kommunikation setzt das Senden, Empfangen und Verstehen einer Botschaft voraus, frei nach Paul Watzlawicks Axiom „Man kann nicht nicht kommunizieren“.¹

Die vierte Woche beginnt mit der Weiterbildungsberatung durch eine Expertin des Referats für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München, die Entwicklungen am Arbeitsmarkt beleuchtet. Die Praktikumsvorbereitungen werden forciert, bestehende Kontakte aktiviert, neue Kontakte geknüpft, Netzwerke gebildet, Ideen verworfen, Ziele umformuliert.

In der fünften Woche erfolgt der Einstieg in das Thema Kompetenzen. Anhand von Kompetenzkarten sind wir zunächst aufgerufen, unsere Stärken und Schwächen zu sondieren und einzustufen. Später, in einer zweiten Phase, soll dann überprüft werden, inwieweit sich diese Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung von drei weiteren Personen deckt. Der Bereich Kompetenzen erstreckt sich auch auf das familiäre Umfeld und die Bewerbungsunterlagen. Der Rhythmus zieht an, sanft steigt der Druck. Die Pfingstferien stehen vor der Tür und nach der Zwischenbilanz und einem gemeinsamen Improvisationstheater freuen sich alle Beteiligte auf zwei Wochen Pause.

Die Fortführung in der sechsten Seminarwoche beginnt mit Kraft & Energie und der Übung, einen Apfel auf dem Kopf zu balancieren. Haltung, meine Damen! Farbenprächtige Figuren in aufrechter Haltung werden gemalt, ausgeschnitten und dann vor einen neuen kontrastreichen Hintergrund gesetzt. Die Praktikumsvorbereitungen werden resümiert, und die Teilnehmerinnen üben sich im Geben und Annehmen von Feedback. Unser Selbstbewusstsein steigt. Feedback läuft auch im Hintergrund durch die Einzelberatung einer Dozentin zu Lebenslauf und Kurzprofil für die Bewerbung um eine Praktikums- bzw. Arbeitsstelle.

Die siebte und achte Woche stehen ganz im Zeichen der Bewerbung. Das Team Familie spielt eine ebenso große Rolle für die Rückkehr in den Beruf wie ein Erfolgsteam. Aufgaben und Kompetenzen wollen verteilt, die Ablauforganisation geplant, die Familienmitglieder auf die veränderte Situation der berufstätigen Frau vorbereitet werden, damit der Wiedereinstieg auch dauerhaft gelingt. Wir üben den stringenten Umgang mit Zeit. Zeitmanagement erfordert Abgrenzung und Prioritätensetzung durch konsequente Elimination von Zeitfressern.

¹ http://www.germanistik-kommprojekt.uni-oldenburg.de/sites/1/1_05.html

VOR(UR)TEILE

Die neunte und zehnte Woche stellen die Probe aufs Exempel dar: das Praktikum im jeweils anvisierten Arbeitsumfeld. Nicht jede Teilnehmerin hat einen Praktikumsplatz, einige haben sich bewusst dagegen entschieden, sei es, weil sie bereits eine neue Arbeitsstelle gefunden haben, auf dem Sprung in die Selbstständigkeit sind oder nach intensiver Auseinandersetzung mit persönlichen Stärken und Schwächen andere Prioritäten gesetzt haben.

Über die Begrifflichkeit wurde im Vorfeld lange diskutiert. Das Wort „Praktikum“ weckt in Teilnehmerinnen und potenziellen Arbeitgebern gleichermaßen unterschiedlichste Assoziationen. Hat man das nicht Anfang 20 gemacht? Ist die Einarbeitung einer Praktikantin nicht viel zu zeitintensiv?

Auf die Teilnehmerinnen des „Neuen Starts“ trifft das nicht zu. Sie bringen Fachwissen, neue Ideen, Erfahrung und Entlastungspotenzial mit. Wie der Zufall so spielt – Chancen ergeben sich für beide Seiten. Das Praktikum ist unentgeltlich. Eine Verpflichtung zur Übernahme besteht nicht, gleichwohl befinden sich unter uns Neustarterinnen hoch qualifizierte Frauen, die diese Chance verdienen. Das zeigt sich an den Lebensläufen und Berufsabschlüssen.

Die zwei Praxiswochen bieten Gelegenheit, um sich in dem angestrebten Berufsfeld umzusehen, vorhandene Qualifikationen und Kompetenzen zu überprüfen, sich über erforderliche Weiterbildungen und Fortbildungskurse Klarheit zu verschaffen oder Impulse für die weitere persönliche und berufliche Entwicklung zu erhalten und zu geben.

Die Berichte der Praxiserproben in der elften und letzten Woche zeigen denn auch die Fülle möglicher Erfahrungen: von streng getakteter Akkordarbeit in Großküchen über das Verfassen erster Buchrezensionen im bevorzugten Fachbereich bis zu unstimmgigen Arbeitsatmosphären und der Freiheit zur Selbstbestimmung: Ich kann und darf auch vorzeitig gehen, sofern ich das kommuniziere. Von positiven Erlebnissen und dem Eindruck, endlich angekommen zu sein bis zur Option, sich in mehreren Berufsumfeldern umzusehen, bei sich selbst ins Praktikum zu gehen, oder der schmerzvollen Erfahrung über den plötzlichen Verlust eines nahen Angehörigen. Zwei Wochen sind ereignisreich und bei aller Planung kommt stets Unvorhergesehenes dazwischen. Familienkompetenzen sind alters- und geschlechtsunabhängig zeitlebens gefragt. Leben heißt Praxis erfahren.

In dieser letzten Seminarwoche proben wir das Bewerbungsfinale unter umgekehrten Vorzeichen, erfahren durch den Vortrag zweier Teilnehmerinnen, wie Erfolgsteams gebildet werden und erlernen den Umgang mit Konflikten. Der vorletzte Tag steht ganz im Zeichen von digitalen und analogen Missverständnissen, Zielkonflikten, konstruktiven Vorschlägen sowie Feedback. Theorietransfer in die Praxis. Den krönenden Abschluss unserer elf gemeinsamen Wochen bildet der letzte Tag. Rückblick und Vorschau: Das Ende ist offen. Wer möchte, kann sich an der Bildung eines Erfolgsteams beteiligen oder Einzelcoaching-Stunden buchen. Auch diese Nachbetreuung ist Teil des Konzepts des „Neuen Starts“. Jetzt sind wir ein Netzwerk.

FAZIT

Salopp formuliert passen die elf Wochen dieses Seminars auf keine Kuhhaut! Der kluge Aufbau und die kontinuierliche Verzahnung zwischen Theorie und Praxis trainieren

Kommunikationsfähigkeiten und –strategien sowie den Umgang mit zwischenmenschlichen Beziehungen in Beruf und Familie. Das Bewusstsein über sich selbst und die eigenen Kompetenzen und Ressourcen ist enorm gewachsen. Wir haben Know-how erfahren und bei allem Ernst des Lebens auch sehr viel gelacht, interkulturelle Fähigkeiten in einer international besetzten Gruppe entwickelt, amerikanisch-bayerisches Konfliktpotenzial erlebt, uns Regeln gegeben und sie gebrochen, Sprachbarrieren überwunden, getanzt, gesungen, gemeinsam reflektiert und voneinander gelernt.

*„Ein wenig voneinander lernen, macht die ganze Welt stammverwandt.
A little learning makes the whole world kin“.²*

Der erste Schritt ist gegangen. Das Feld ist bestellt.

SEMINAR: Bestimmte Form einer Lehrveranstaltung, im 16. Jh. wird lat. seminarium Pflanzschule, Baumschule, auch Ort, wo man eine gewisse Vorbildung erhält, wo bestimmte Handlungen vorbereitet werden, substantiviertes Neutrum des Adjektivs seminarius (zum Samen gehörig), abgeleitet von lat. semen (Samen, Geschlecht, Nachkomme (s. Samen und vgl. lat. sere (säen, pflanzen, hervorbringen, zeugen) in deutschen Humanistenkreisen geläufig.³

Die Saat ist aufgegangen. Dieses Seminar ist ein kostbares Geschenk, das des Gutscheins würdig ist!

Wir, die Teilnehmerinnen, schreiten indessen weiter voran. Ich bin gespannt auf die Früchte dieses Seminars. Die Erntezeit wird kommen, ehe wir Anfang Dezember bei einem gemeinsamen Nachtreffen erste Bilanz ziehen.

VON SUZANNE FISCHER

STARTORT
Verein für Fraueninteressen e.V.
Thierschstraße 17
80538 München
info@neuer-start-muenchen.de

STARTSCHUSS
zweimal im Jahr

STARTKAPITAL
€ 500,00

Lohnt sich das? JA! Eine Investition in sich selbst, die sich garantiert sofort auszahlt.

² Das Buch der Sprichwörter Salomons, XXXII, 7

³ Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2005