

Der Sprung

zurück ins kalte Wasser



Der Kurs „Neuer Start München“ hilft Familienfrauen zurück in den Beruf. Die AZ erklärt, wie

Von Eva von Steinburg

Hausfrauen – sie sind ihr eigener Chef. Sie dürfen in Ruhe die Zeitung studieren, bevor sie das Kinder-Frühstücks-Chaos aufräumen. Je nach Lust und Laune machen sie dann erst die Banküberweisungen oder radeln in den Supermarkt, weil mal wieder Milch, Zwiebeln, Brot und Curry fehlen. Für diese Art von Freiheit werden sie von ihren Männern öfter mal beneidet.

In Wahrheit fühlen sich viele solcher sogenannten Familienfrauen „einsam, fremdbestimmt und gefangen an ihrem Arbeitsplatz daheim“, weiß Inga Fischer, Dozentin bei dem Mutmach-Programm „Neuer Start München“.

Nach einer Job-Pause von fünf, zehn oder 15 Jahren fühlen sich die meisten ihrem Familienleben und den Bedürfnissen ihrer Kinder regelrecht ausgeliefert. Die früheren Restauratorinnen, Bankkauffrauen, Biochemikerinnen, Friseurinnen oder Landschaftsarchitektinnen sehnen sich nach Selbstbestimmung und geistigem Input. „Sie wissen aber noch nicht, wie sie allein rauskommen aus der Hausfrauen-Nummer“, sagt Fischer.

Deshalb bietet der „Verein für Fraueninteressen“ im Lehel das Orientierungsseminar „Neuer Start München“ an. Dieser Kurs hat bereits mehr als 1300 Mütter in München neue Impulse, neuen Mut und Perspektive geschenkt – der Kurs habe sie „direkt erleuchtet“, schreibt eine Frau als Feedback.

Über den dreimonatigen Kurs finden viele Münchnerinnen in die Arbeitswelt zurück, in Teilzeit, in Vollzeit oder als Selbstständige: Von der Call-Center-Managerin zur Floristin, von der Diplom-Kauffrau zur Heilpraktikerin, von der Buchwissenschaftlerin zur Leiterin der Münchner Seniorenbörse – das sind griffige Erfolgsgeschichten. Doch Hausfrauen, die ihre Fühler nach langer Zeit erstmals wieder Richtung Arbeitswelt austrecken, kämpfen oft mit riesigen

„Ich will unabhängig sein“

Christa Bell (49) ist studierte Textilbetriebswirtin. Sie hat zwei erwachsene Töchter – und wohnt in Obersendling.

„Ich möchte unabhängig sein. Eigenes Geld hat für mich absolute Priorität. Ich habe mich gerade scheiden lassen. Nach 20 Jahren in den USA bin ich zurück in München. Vor diesem Kurs wusste ich nicht, wie ich mir hier eine Existenz aufbauen kann – ich hatte keine Infos und kein Netz. Nun habe ich eine ganz neue Klarheit.“

Ich habe schon als Mode-Einkäuferin und Immobilienmaklerin gearbeitet. Mein Ziel: mich als Yoga-Lehrerin und Ernährungsbe-



Sieht sich jetzt als Existenzgründerin: Christa Bell mit ihren Töchtern.

raterin selbstständig zu machen. Ich habe eine großartige kostenlose Beratung für Existenzgründerinnen bekommen.

Ich konnte in Ruhe erklären, was ich beruflich alles zu bieten habe. Das war ein ganz großer Tag.“ **Umfrage: est**

„Mir fehlt das Intellektuelle“



Britta Coy half der „Neue Start“.

Britta Coy (45) hat Wirtschaftsgeografie studiert. Sie hatte tolle Jobs, kümmerte sich dann aber viele Jahre um ihre drei Kinder: „Meine Kinder sind jetzt zwischen sechs und zwölf Jahre alt. Aber im Familienalltag fehlt mir das Intellektuelle, der Gedankenaustausch und die Abwechslung.“

Ein 20-Stunden-Job wäre für mich im Moment ideal. Aber ich wünsche mir eine sinnvolle Arbeit mit Verant-

wortung. Ich bin als Umwelt-Aktivistin zur Klimakonferenz in Kyoto in Japan gereist und war Assistentin einer Grünen-Politikerin im EU-Parlament in Brüssel. Auch in Kanada und Amsterdam habe ich internationale Erfahrung gesammelt.

Das Seminar „Neuer Start“ hat Struktur in mein Gedankenchaos gebracht. Ich suche Arbeit im interkulturellen und internationalen Bereich: Fairer Handel, Klimaschutz oder Unterstützung von Flüchtlingen – ich bin für alles offen.“

inneren Hürden. „Das betrifft alle Frauen. Die Blockaden im Kopf machen den Weg zurück in einen Job so wahnsinnig anstrengend“, ist die Erfahrung der Dozentin.

Hürde 1: Selbstbewusstsein am Boden

„Ich bin nur zuhause“, antworten viele, wenn sie nach ihrer Arbeit gefragt werden. Dabei beansprucht die „Familienarbeit“ unglaublich viel Zeit und Kraft. Täglich für drei oder auch fünf Menschen zu sorgen, lastet viele Frauen aus – aber es füllt sie nicht unbedingt aus: Wo bleibe eigentlich ich?, fragen sich viele. Inga Fischer: „Unzufriedene Mütter müssen raus aus ihrem Schattendasein und für die Welt sichtbar wer-

den. Das ist ein Kraftakt, denn das Selbstbewusstsein von Hausfrauen ist oft am Boden.“

Hürde 2: Anmeldung beim Job-Coaching

Die wenigsten Familienfrauen wollen, dass bekannt wird, dass sie in einem Seminar für Berufsrückkehrerinnen sind. „Wozu brauchst du denn so einen Kurs?“, heißt es im Umfeld. „Mütter schämen sich dafür, es vermeintlich als einzige nicht geschafft zu haben, aus eigener Kraft wieder in einen Job einzusteigen“, sagt Fischer. „Es wird erwartet, dass eine Frau zwischen 33 und 55 Jahren so etwas meistert, auch wenn sie mit der Geburt ihrer Kinder ihren Job an den Nagel gehängt hat. Wie radikal aber alte Ar-

beitskontakte verloren gegangen sind, wie mutlos und ohne Anerkennung Mütter oft jahrelang in ihrer kleinen Welt daheim stoisch funktioniert haben, kann sich die Außenwelt kaum vorstellen. Hier gibt der ‚Neue Start‘ Perspektiven.“

Hürde 3: Angst vor dem Wiedereinstieg

Elf Wochen Kurs, vier Stunden am Tag – der Kurs ist ein Probe-lauf: Gerade testen 14 Mütter hier aus, ob sie zuhause überhaupt abkömmlich sind.

Schon die tägliche Anreise in die Thierschstraße im Lehel bis 8.30 Uhr morgens aus Harlaching oder Pasing bringt Veränderungen und Konflikte. Papa bringt ab jetzt die vierjährige Tochter in den Kindergar-

JETZT NEU STARTEN

Hilfe für Frauen auf Jobsuche

Von der Idee zur Erfolgsgeschichte: Hier gibt es Unterstützung für Münchnerinnen auf Jobsuche.

● Neustart jetzt – wie finde ich nach der Familienpause einen Job, der zu mir passt? Heute, 11.15 Uhr, informiert die städtische Aktion **power_m** in der Frauenakademie in der Baaderstr. 3. Am 24. Januar beginnt die Veranstaltung um 9.30 Uhr in der FOM Hochschule, Arnulfstr. 30, Raum H 13.

● Der Dreimonatskurs „Neuer Start“ vom Verein für Fraueninteressen ist ein strukturiertes Intensiv-Coaching. Fünf Dozentinnen helfen bei der Klärung von Gedanken und Bedenken. Nächste Infoveranstaltung: 17. Januar um 9 Uhr (Thierschstraße 17). Der nächste Kurs beginnt am 7. März 2017. Kosten: 500 Euro. Info: www.neuer-start-muenchen.de

● **Lotseportal im Internet** extra für Frauen – mit ausführlicher Check-Liste zum

beruflichen Wiedereinstieg – darunter ein Selbst-Test zu persönlichen Kompetenzen: www.perspektive-wiedereinstieg.de.

● Der eigene Chef werden? Kostenlose **Beratung für Existenzgründerinnen** gibt es bei: www.guide-muenchen.de

● **Job-Sprechstunde:** Im Münchner Frauenforum am Isartor gibt es Bewerbungstipps (für ein bezahlbares Honorar). Ein 30 Minuten-Gespräch kostet 12 Euro. **Einzelcoachings** gibt es für 22 Euro pro Stunde: www.muenchner-frauenforum.de

● Sie arbeiten an Ihren Zielen – aber allein am Schreibtisch klappt es nicht so? Tragen Sie ihren Laptop ins Job-Café des Frauenforums: Das Café ist montags zwischen 9 und 12 Uhr geöffnet. Es ist immer eine Gesprächspartnerin für Sie da. Der Kaffee kostet nur einen Euro. Ort: Rumfordstr. 25, Nähe Isartor. **est**

ten. Schulkinder essen ab sofort mittags nur Müsli. „Manches muss umorganisiert werden. Wenn das nicht klappt, haben die Mütter keine Zeit – und keine Kraft – wieder berufstätig zu sein“, erklärt Fischer.

Denn: Hier wird keine Frau in die Berufstätigkeit geschubst. Fünf Dozentinnen helfen ihnen, Kind und Karriere zu vereinbaren. Aber jede Frau darf frei herausfinden, was gerade gut für sie ist.

Hürde 4: In den Beruf schnuppern

Nach einem professionellen Foto-Shooting für den Lebenslauf und Bewerbungstraining stellen sich die Mütter dem Arbeitsmarkt: Jede Frau sucht sich als erstes ein Zwei-Wochen-Praktikum. „Die Blockade zum Telefon zu greifen, um nach etwas zu fragen, wo Zurückweisung droht, ist gigantisch. Aber wir üben das“, so Inga Fischer: „Meine Damen!, Mädels!, wir bereiten die Bewerbungs-Telefonate vor.“

Die ersten zwei, drei Sätze schreiben alle auf – damit es am Telefon kein Blackout gibt. Und dann springen sie ins kalte

Wasser, in der Anwaltskanzlei oder hinter der Ladentheke. Meist um festzustellen, dass „auf Arbeit“ auch nur mit Wasser gekocht wird.

Das Beispiel von Nina, 50, einer früheren OP-Schwester mit drei Kindern, zeigt das: Beim Praktikum am Empfang einer Münchner Klinik konnte sie zwar das Computerprogramm nicht bedienen. Aber ihre 20-jährigen Kolleginnen waren begeistert von ihrer Ruhe und Nervenstärke: An der Rezeption konnte sie auch mit schwierigen Patienten höflich und souverän umgehen.

Maria S. hat jahrelang ihre kranke Mutter gepflegt. Eine 44-jährige Schwabingerin musste wegen Brustkrebs drei Jahre vom Job pausieren, auch sie tanken im Kurs auf – Anerkennung ist das Zauberwort. Frische Power hat auch Claudia Hinz (44) aus Harlaching. Die Theaterwissenschaftlerin hat drei Töchter im Schulalter. Sie sucht einen Job als Rechercheurin bei einer Filmproduktionsfirma: „Die Ideen sprudeln nur so – durch die geballte Lebenserfahrung der Münchner Mütter.“