



Nach der Babypause:  
So gelingt die Rückkehr  
ins Berufsleben

# Comeback

*Kurz oder ausgedehnt? Bereits während der Schwangerschaft beschäftigen sich viele Frauen intensiv mit der Frage: Wie lange soll die Babypause dauern? Und: Wie klappt der Wiedereinstieg in den Job reibungslos? Ein Ratgeber für Mütter mit beruflichen Ambitionen.*

**K**arrierekiller Babypause“ oder „Lange Babypause kann den Beruf kosten“ – beim Blick auf die Zeitungs-Schlagzeilen zum Thema „Wiedereinstieg in den Beruf“ entsteht schnell der Eindruck, frischgebackene Mütter müssten so bald wie möglich in ihren Job zurückkehren. Eine lange Babypause gilt als Auslaufmodell. Doch ganz so weit ist es noch nicht. Zwar finden laut einer Online-Studie des Marktforschungs-Unternehmens ODC aus dem Jahr 2009 für das Magazin „myself“ 51 Prozent der deutschen Frauen eine kurze Babypause von bis zu einem Jahr angemessen. Aber 26 Prozent befürworten eine ein- bis dreijährige Pause, ein knappes Viertel der Befragten favorisiert eine Auszeit von mehr als drei Jahren.

Foto: Thinkstock

## Individuelle Entscheidung

„Es gibt auch heutzutage viele Frauen, die eine lange Babypause machen und danach im Beruf erfolgreich neu starten“, ermutigt Uta Nommensen, Wiedereinstiegsberaterin und Mitautorin des Ratgebers „Wiedereinstieg in den Beruf“. „Und das sind nicht nur die über 45-Jährigen, die das traditionelle Familienmodell gelebt haben, sondern auch Jüngere.“ Frauen, die zum Beispiel im Einzelhandel oder als Krankenschwester im Schichtdienst tätig waren, können die Kinderbetreuung oft schlecht mit ihrem Beruf verbinden. Auch Frauen, die zwei Kinder relativ kurz hintereinander bekommen und die Elternzeiten voll ausnutzen, sind leicht bis zu sechs Jahren „weg vom Fenster“.

Frauen in Großstädten, wo die Kinderbetreuungssituation besser ist als auf dem Land, sowie Akademikerinnen, die ein zeitintensives Studium hinter sich haben und mit 30 erst auf ein, zwei Jahre Berufs-

erfahrung zurückblicken, möchten dagegen meist schnell wieder in den Beruf zurückkehren. Damit die ganze Mühe nicht umsonst war. „Unter unseren Klientinnen gibt es aber durchaus auch Akademikerinnen, die eine ausgiebige Babypause eingelegt haben, so zum Beispiel eine Anwältin, die lediglich durch ein Ehrenamt im kommunalpolitischen Bereich den Kontakt zur Arbeitswelt aufrechterhalten hat“, berichtet Karrierecoach Andrea Juchem-Fiedler vom Berufsberatungsservice [www.frauen-coachen-frauen.de](http://www.frauen-coachen-frauen.de).

Doch was heißt eigentlich „länger zu Hause bleiben“? Früher, als die Frauen üblicherweise aufhörten zu arbeiten, wenn sie Mutter wurden, mehrere Kinder in relativ kurzen Abständen bekamen und diese lange zu Hause betreuten, vergingen schon mal zwölf oder mehr Jahre, bevor sie sich um eine erste Halbtagsstelle bemühten. „Heute sind schon fünf Jahre Auszeit viel“, sagt Andrea Juchem-Fiedler, „denn die Arbeitswelt verändert sich rasant.“

## Bewusster Neuanfang

Zwar arbeiten 70 Prozent aller Mütter in Deutschland, doch nur ein Viertel aller Frauen kehrt in ihren alten Job zurück. Das liegt nicht immer daran, dass die Rückkehr durch die schlechte Betreuungssituation verhindert wird: „Viele Frauen möchten ihr altes Leben gar nicht eins zu eins wieder aufnehmen und nutzen die Elternzeit ganz bewusst, um sich neu zu orientieren“, weiß Uta Nommensen. Neuorientierung heißt, sich vielleicht selbstständig zu machen, eine Kombination aus fester Teilzeitstelle und freiberuflicher Tätigkeit zu wählen oder noch mal einen ganz anderen Beruf zu lernen. Von einer langen Babypause, wenn sie sinnvoll genutzt wird, rät die Expertin deshalb nicht grundsätzlich ab, von einer planlosen Babypause, die sich mangels Strategie länger und länger hinzieht, jedoch schon: „Auch Frauen, die bewusst länger aussetzen, sollten die Frage, wann und wie es beruflich weitergehen soll, nie aus den Augen verlieren.“ >

Anzeige

# Rund um die Welt mit TEEKANNE und Felix

**Abenteuerdurstig?** Die Felix Abenteuer Tees von TEEKANNE versprechen Spaß und Abwechslung, denn sie bringen den Geschmack der großen weiten Welt in den Teebecher. So wie der Hase Felix aus dem Coppenrath Verlag rund um den Globus reist und spannende Abenteuer erlebt, sind auch die TEEKANNE Experten in vielen Ländern der Welt unterwegs. Ob Deutschland, Chile, Spanien oder China: Um jeden Schritt der Teeherstellung selbst betreuen zu können, fahren sie weltweit zu den Plantagen, wählen die besten Ernten aus, kontrollieren

die Rohwaren und kreieren schließlich die vielen verschiedenen Teesorten. Für die leckeren Abenteuer Tees verwenden sie nur natürliche, sorgfältig ausgewählte Zutaten. So schmecken die Kindertees von TEEKANNE ganz ohne Zusatz von Zucker fruchtig-süß. Gerade für abenteuerlustige Kids, die viel spielen und toben und deshalb auch viel trinken sollten, sind sie daher eine tolle Alternative zu kalorienhaltigen Säften und Softdrinks.



Felix, der Hase © Coppenrath Verlag, Münster



Weitere Informationen finden  
Sie unter [www.teekanne.de](http://www.teekanne.de)



Teekanne macht den Tee  
seit 1882.

## Buchtipp:

**Svenja Hofert und Uta Nommensen:**

„Wiedereinstieg in den Beruf. Berufsbilder und Stellensuche. Bewerbung und Vorstellungsgespräch. Weiterbildung und staatliche Förderung“, Humboldt Verlag, 12,95 Euro.

## Surftipp:

**Andrea Juchem-Fiedler und Daniela Sauermann:**

Frauen coachen Frauen GbR  
Coaching- und Trainingsangebot für die erfolgreiche Berufs- und Karriereplanung in und außerhalb von Berlin, [www.frauen-coachen-frauen.de](http://www.frauen-coachen-frauen.de)

Gerade Mütter gelten als überaus motiviert und engagiert, wenn es darum geht, sich in der Berufswelt zu beweisen



> Vernünftig ist es, sich die Chance auf eine baldige Rückkehr in den alten Job offen zu halten, auch wenn später Plan B zum Zuge kommt. Im firmeninternen Verteiler bleiben, gelegentlich an einer Fortbildung teilnehmen und den Chef wissen lassen, dass und wann man wiederkommen möchte, gehört zum Pflichtprogramm. „Steigen Sie nicht völlig aus der Arbeitswelt aus“, rät auch Andrea Juchem-Fiedler. „Selbst wenn Sie sich hauptsächlich aufs Baby konzentrieren möchten, dürfte es möglich sein, sich auf der Weihnachtsfeier in der ehemaligen Firma sehen zu lassen, um den Kontakt zu halten, oder sich ehrenamtlich in einem Bereich zu engagieren, der etwas mit Ihrem Beruf zu tun hat.“ So lassen sich später auch längere Lücken im Lebenslauf füllen.

### Zwischen Kür und Pflicht

Selbst für die überzeugten Befürworterinnen einer langen Babypause kommt irgendwann der Punkt, an dem die Lust aufs Arbeiten zurückkehrt: „Sie möchten sich weiterentwickeln, finanziell unabhängig sein, sich gleichwertig fühlen. Sie möchten neue Impulse setzen und neue Gesprächsinhalte haben“, beschreibt Andrea Juchem-Fiedler von „Frauen coachen Frauen“ die Motivation ihrer Klientinnen. „Hinzu kommen späte Wiedereinsteigerinnen, die nach einer Scheidung

plötzlich alleinerziehend sind und ihre Kinder ernähren müssen.“

Karriere im Sinne eines kompetentem Aufstiegs in die Chefetage steht auf der Prioritätenliste vieler arbeitender Mütter nicht mehr ganz oben. Wie Andrea Juchem-Fiedler berichtet, geht es ihren Klientinnen eher um die Selbstverwirklichung und darum, etwas Sinnvolles zu tun. Uta Nommensen dagegen sieht die Hauptmotivation vieler Frauen darin, Geld zu verdienen, um den Lebensunterhalt für die Familie zu sichern: „Das Alleinverdienermodell trägt heute nicht mehr. Die Lebenshaltungskosten sind gestiegen und außerdem haben in den letzten Jahren auch viele Männer mit gutem Einkommen ihre Jobs verloren.“

### Durchdachte Strategie

Es stimmt zwar, dass der berufliche Anschluss schwerer zu finden ist, je länger eine Frau ausgesetzt hat, aber es ist nicht unmöglich, ihn zu finden. „Es gibt unzählige Beratungsangebote und Fördermöglichkeiten, die Frauen den Wiedereinstieg erleichtern“, weiß Uta Nommensen. In jedem Fall ist es klug, den beruflichen Neustart ausführlich vorzubereiten. „Oft ist es in der Beratung unsere erste Aufgabe, den Frauen ihr Selbstbewusstsein zurückzugeben“, erzählt Karrierecoach

Andrea Juchem-Fiedler. „Viele fürchten, sie schaffen es nach der Auszeit nicht mehr, souverän in der Arbeitswelt aufzutreten. Gleichzeitig sind sie aber ungeheuer motiviert, sich in der Berufswelt zu beweisen. Und das ist der Schlüssel zum Erfolg.“ Gemeinsam werden die Stärken der Wiedereinsteigerin sondiert, aber auch Lücken und Schwächen herausgearbeitet. Durch Fortbildungen oder Praktika muss sie aufholen, was sie verpasst hat, und sich langsam an die veränderte Arbeitswelt herantasten.

Im nächsten Schritt geht es darum, die Bewerbungsunterlagen in eine moderne Form zu bringen. Gelegentlich heißt es in Ratgebern: Frauen, die eine lange Babypause eingelegt haben, sollten dies im Lebenslauf unter dem Stichwort „Soft Skills“ ruhig erwähnen, nach dem Motto: „Als langjährige Vollzeit-Familienmanagerin habe ich Kompetenzen wie Organisationstalent und Stressresistenz erworben.“ Doch Uta Nommensen rät davon ab, in der Bewerbung allzu viel über die Familie zu schreiben: „Das klingt in den Ohren vieler Personalchefs unprofessionell. Wir empfehlen deshalb, den Familienstand und die Kinder gar nicht zu erwähnen. Wer eine längere Elternzeit hinter sich hat, sollte lieber etwaige Fortbildungen und ehrenamtliches Engagement in der Kita, in der Schule oder im Sportverein in den Vordergrund stellen.“