

## Wie vereine ich Beruf und Familie?

### Q&A

Viele Männer arbeiten mit einem 100-Prozent-Pensum, würden sich aber gerne stärker an der Kinderbetreuung beteiligen. Was gilt es bei der Umstellung auf Teilzeitarbeit zu bedenken?

Heutige Väter erheben den Anspruch an die Berufswelt, nebst der Erwerbsarbeit genügend Zeit für ein Privatleben zu haben. Mehr noch: Sie erheben den Anspruch an sich, das Familienleben aktiv mitzugestalten und sich an der Erziehungsarbeit ihres Kindes zu beteiligen.



**Franziska Bischof-Jäggi, Geschäftsführerin Familienmanagement GmbH**

Vor allzu romantischen Vorstellungen sei aber gewarnt: Kindererziehung kann aufreibend sein und Väter erleben dabei oft Grenzerfahrungen. Denn so schön die Vereinbarkeit von Beruf und Familie in der Theorie tönt, in der Praxis ist sie oft ein Balanceakt. Die Frage stellt sich, wem man sich mehr verpflichtet fühlt: dem Berufsleben (und der eigenen Karriere)

oder der Familie? Hier ist eine ehrliche Antwort gefragt. Zu berücksichtigen gilt es im Privatleben ferner die Partnerschaft und die eigenen Bedürfnisse.

Es ist unmöglich, allgemeingültige Tipps zu geben. Väter von Kleinkindern haben mit anderen Vereinbarkeitsfragen zu kämpfen als Väter von Teenagerkindern oder getrennt lebende Wochenendpapas, welche Ihre Kinder alle zwei Wochen ein Wochenende lang für sich haben. Aus einer Befragung von Ellen Galinsky unter 1800 Kindern im Alter von 7 – 18 Jahren von erwerbstätigen Eltern wurde ersichtlich, dass sich 15,5 % der Kinder mehr gemeinsame Zeit mit dem Vater wünschen (10% wünschen sich mehr Zeit mit der Mutter). Weit stärker wurde indessen die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit gewichtet: 27,5% der Kinder wünschen sich, dass der Vater (34% die Mutter) während der gemeinsamen Zeit weniger müde und weniger gestresst ist, auf ihre Fragen eingeht und sie nicht dauernd auf später vertröstet. Väter sollten sich also bewusst «Qualitätszeit» mit der Familie einplanen. Ob das nun mit einer Teilzeit- oder Vollzeitstelle einhergeht, spielt keine Rolle. Folgende Fragen können als Anregung dienen:

1. Haben Sie neben der Erwerbsarbeit genügend Zeit für die Partnerschaft, die Kinder und Ihre eigenen Bedürfnisse?
2. Wie ernsthaft haben Sie schon über eine Reduktion Ihres Arbeitspensums nachgedacht?
3. Sind die Verantwortlichkeiten im Haushalt und bei der Kinderbetreuung auf beide verteilt oder einseitig belastend?
5. Ist Ihr Arbeitsumfeld klar definiert? Wie gut können Sie Nein sagen?
6. Hat die Familie eigene gemeinsame Austauschgefässe? (Familienrat, gemeinsame Essenszeiten, gemeinsame Erlebnisse)
7. Machen Sie ab und zu gezielt zu Gunsten Ihrer Familie früher Feierabend?
9. Wie oft haben Sie sich schon von der Arbeit fern gehalten, um Ihr krankes Kind zu pflegen?

**Buchtipp:** Franziska Bischof-Jäggi, «Match! Warum Work Life-Balance Erfolg bringt», Verlag A&O des Wissens