

UNTER 4 AUGEN

„Ich habe zwei kleine Kinder. Um mich bei der Betreuung mit meiner Frau abzuwechseln, verlasse ich um 18 Uhr, teils um 15 Uhr mein Labor. Doch ich fühle mich komisch, weil andere länger arbeiten und sich dies für die Wissenschaft wohl auch gehört. Gehe ich zu früh?“, fragt ein Institutsleiter

Coach Boris Schmidt antwortet: Das hängt davon ab, ob Sie um sechs, um neun oder um 14 Uhr kommen. Aber im Ernst: Das Gleichgewicht von Familie und Arbeit ist ein schwieriger Balanceakt, egal in welcher Branche. Mit und ohne Corona und Homeoffice – und besonders in Hochschule und Wissenschaft, mit nach oben offenen Erwartungen. Bemerkenswert ist, dass Sie mit Ihrer Strategie offenbar schon weit gekommen sind – allzu falsch können Sie es also gar nicht machen. Andererseits fragen Sie sich, ob Ihre Strategie der Sache angemessen ist oder wie lange sie (noch) gut gehen wird.

Sortieranstöße:

- **Was schaffen Sie in der Zeit, die Sie bislang einsetzen?** Führen Sie für ein paar Wochen ein Protokoll, in dem Sie festhalten, was Sie sich jeweils vorgenommen haben und was davon Sie an den einzelnen Tagen geschafft haben. Sofern Sie keine größere Diskrepanz aufspüren, gibt es sachlich keinen Grund, etwas zu verändern.
- **Was genau fühlt sich komisch an?** Formulieren Sie die sogenannten Glaubenssätze, die hinter Ihrem komischen Gefühl stecken (zum Beispiel: „Nur wer x Stunden arbeitet, zeigt wahren Einsatz!“, „Erst die Arbeit, dann das Leben!“). Welche davon sind Ihre und welche die der anderen? Prüfen Sie den Wahrheitsgehalt und die Praktikabilität Ihrer Glaubenssätze – so, als seien es wissenschaftliche Hypothesen.
- **Was täten Sie, wenn Sie nur Familie oder nur Beruf(ung) hätten?** Notieren Sie alles, was Sie dann jeweils täten, und gewichten Sie vom wahrhaft Unverzichtbaren bis hin zum angenehmen Luxus. Entwickeln Sie einen Plan, der den jeweils wichtigsten Einträgen Rechnung trägt.
- **Was für ein Vorbild möchten Sie sein?** Sie sind in einer Position, in der Sie Vorbild sind, ob Sie wollen oder nicht. Sie sind nicht nur Teil und Gegenstand der Wissenschaftskultur – Sie können sie auch mitgestalten, entwickeln, verändern. Nutzen Sie den Spielraum. Klären Sie, wofür Sie stehen möchten und woran sich andere an Ihnen ein Beispiel nehmen können sollen.
- **Wie geht es weiter?** Machen Sie eine Prognose – am besten gemeinsam mit Ihrer Frau, etwa in Jahresschritten, bis Ihre Kinder einigermaßen unbetreut durch den Tag kommen. Stellen Sie dem Ihre Zeitbudgets und Ihre beruflichen Ziele gegenüber und treffen Sie auf dieser Grundlage Entscheidungen, was Sie in welchem Jahr leisten können – und was nicht.

Die Rahmenbedingungen, um Beruf und Familie zu vereinbaren, werden ständig besser. Trotzdem bedeutet auch in Zukunft „mehr Beruf“ ceteris paribus „weniger Familie“ und der Optimalpunkt „von beidem möglichst viel“ bedeutet Kompromisse auf beiden Seiten. Suchen Sie nach einem solchen Kompromiss, den Sie mit einem guten Gefühl tragen können. Gemeinsam. //



Foto: privat

BORIS SCHMIDT

ist Wirtschaftswissenschaftler, Psychologe und Psychotherapeut. Er arbeitet seit 2001 als Coach, Trainer und Berater für und mit Menschen in Hochschule, Wissenschaft und im Non-Profit-Bereich, seit 2012 in Berlin. Er ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft, das Partner der DUZ ist.

www.thema31.de

www.coachingnetz-wissenschaft.de

www.gekonnt-scheitern.de