

IM WECHSELBAD DER GEFÜHLE

Nach einer längeren Babypause zurück an den Arbeitsplatz: Für viele Mütter ist das eine grosse Herausforderung. Wie sich die Berufsrückkehr abspielt und wie sie gelingen kann, untersucht die Psychologin Bettina S. Wiese. Von Brigitte Blöchliger

Frischgebackene Mütter tun gut daran, nach der Geburt des Kindes nicht zu lange mit dem Wiedereinstieg in den Beruf zu warten. Die bisherige Forschung hat gezeigt, dass sich eine Auszeit von mehr als einem Jahr negativ auswirkt. Nicht nur auf den Lohn, sondern auch auf die Fremdbeurteilung: In den Chefetagen herrscht die Meinung, dass lange fernbleibende Mütter wenig am eigenen Fortkommen und am Wohl des Unternehmens interessiert sind. Entsprechend zurückhaltend werden sie eingestuft. Doch wie geht es jenen Müttern, die in den Beruf zurückkehren? Mit welchen Schwierigkeiten kämpfen sie, und was können sie tun, damit der Wiedereinstieg erfolgreich verläuft? Hierzu gibt es fast keine psychologische Forschung. Mit einem multimethodalen Längsschnittprojekt der Psychologin Bettina S. Wiese, die an der Universität Zürich als Privatdozentin tätig ist, wird sich das nun ändern. Die Datenerhebung für das Projekt ist vor einigen Monaten angelaufen. Es ist geplant, rund 200 Frauen einzubeziehen, die unmittelbar vor dem Wiedereinstieg stehen, und diese dann ein halbes Jahr zu begleiten. Um das komplexe Studiendesign anschaulich zu machen, soll es anhand einer fiktiven «Durchschnittsmutter» skizziert werden.

WAS HAT SICH AM ARBEITSPLATZ VERÄNDERT?

Paula M. ist 31 Jahre alt und hat vor einem Jahr das erste Kind bekommen. Die Zeit mit ihrem Säugling hat sie sehr genossen, weshalb sie die obligatorischen 14 Wochen Mutterschaftsurlaub auf zwölf Monate unbezahlten Urlaub verlängerte – eine Auszeit, wie sie viele Frauen nehmen. Doch in drei Wochen wird sie wieder an ihren Arbeitsplatz in einer Versicherung zurückkehren. Sie ist deshalb etwas ange-

spannt: Wird sich ihr Kind in der Krippe weiterhin wohl fühlen? Frau M. fragt sich auch, was sich alles bei ihrer Arbeit verändert hat – in ihrer Abwesenheit hat ihre Abteilung einen neuen Chef bekommen.

Als Frau M. mit ihrem Kind zur Jahreskontrolle geht, entdeckt sie am Anschlagbrett der Arztpraxis einen Aushang. Für eine wissenschaftliche Studie werden Mütter gesucht, die genau in ihrer Situation stecken – spontan entschliesst sie sich, sich zu melden. Zwei Wochen vor dem ersten Arbeitstag bekommt sie per Post einen Fragebogen. Die Psychologinnen der Universität Zürich wollen wissen, ob sie daran glaube, den beruflichen Wiedereinstieg gut meistern zu können. Im Fachjargon gesprochen, geht es um ihre Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, den Glauben daran, Anforderungen und Schwierigkeiten bewältigen zu können. «In unserer Studie zeigen sich bislang besonders jene Mütter zuversichtlich, die den Eindruck haben, dass ihre Zeit zu Hause zugleich berufsrelevante Kompetenzen gestärkt hat», führt Bettina S. Wiese aus. Viele sagen von sich, dass sie durch die Mutterschaft gelernt haben, Fremdperspektiven zu erkennen, dass sie sich sozial kompetent fühlen und fähig, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu managen. «Ob dies tatsächlich der Fall ist und ob diese Kompetenzen dann beruflich auch wirklich genutzt oder anerkannt werden, darf allerdings nicht unhinterfragt bleiben», so Wiese.

Frau M. bekommt aber nicht nur einen Fragebogen zugeschickt, sondern auch einen Internetlink zu einer Aufgabe am Computer. Die Beschreibung, was sie zu tun hat, wirkt recht kompliziert, doch dann ist es gar nicht so schwierig: Sie muss Begriffe wie etwa «Frieden», «Krieg» die Beurteilungen «gut» oder



Viele Frauen fühlen sich durch die Mutterschaft sozial



kompetenter und fähig, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu managen.

«schlecht» zuordnen. Dazwischen gestreut sind Fotos von Müttern, die zu Hause oder bei der Arbeit sind. Diese Fotos muss sie so schnell wie möglich den Begriffen «bei der Arbeit» oder «zu Hause» zuordnen.

«Mit diesem Impliziten Assoziationstest wollen wir mehr über die unbewussten Einstellungen der Frauen erfahren», erklärt die Studienleiterin. Denn nicht immer decken sich die impliziten Assoziationen zur Erwerbstätigkeit von Müttern mit den so genannten expliziten Einstellungen, wie sie im Fragebogen erhoben werden. So kann es durchaus sein, dass Frau M. im Gespräch die Ansicht vertritt, es sei gut, wenn Mütter arbeiten – unbewusst beurteilt sie Mütter, die zu Hause bleiben, aber positiver. «Solche Diskrepanzen zwischen expliziten und impliziten Einstellungen können einen intrapsychischen Konflikt anzeigen, der die Frauen möglicherweise während der Phase des Wiedereinstiegs belastet und dazu führt, dass sie gegen auftauchende Probleme weniger gut gefeit sind», so Bettina S. Wiese. Ob sich das bestätigt, wird sich in etwa einem Jahr zeigen, wenn die Auswertungen der Studie vorliegen.

TAGEBUCH SCHREIBEN

Kehren wir zurück zu Frau M. Der Tag der Berufsrückkehr ist da: Auf der Fahrt zur Versicherung hat sie ein mulmiges Gefühl – ausgerechnet heute wollte ihre Kleine sie in der Krippe nicht gehen lassen. Gleichzeitig ist sie gespannt darauf, den neuen Chef kennenzulernen und ihre alten Berufskolleginnen wiederzusehen. Vor allem, als ihr das neue Computersystem vorgeführt wird, versucht sie, sich ganz auf die Arbeit zu konzentrieren. Am Mittag wird sie von ihren Kollegen gefragt, ob sie mit ihnen essen komme. Doch das geht leider nicht – die Krippe ruft. Das ist schade, vor allem weil der neue Chef dabei ist und sicher informell über die neue Ausrichtung ihrer Abteilung sprechen wird. Frau M. seufzt, Teilzeit zu arbeiten ist zwar schön, sich so zu integrieren aber schwierig – eine Erfahrung, die sie mit vielen anderen Schweizerinnen teilt: 85 Prozent der arbeitstätigen Mütter, die Kinder im Vorschulalter haben, sind in Teilzeit angestellt.

Zu Hause findet Frau M. wieder Post vom Psychologischen Institut. Sie soll die nächsten

zwei Wochen ein Tagebuch führen. Neugierig schlägt sie das beiliegende Heft auf. Darin sind jeden Tag Fragen eingetragen, die sich um ihren Berufs- und Familienalltag drehen. «Gab es heute Momente, in denen Sie sich gefreut haben, wieder im Erwerbsleben zu stehen?» Frau M. muss schmunzeln, gerade heute fand sie es gar nicht einfach, deshalb setzt sie ein Kreuz vor das «Nein». In den folgenden Tagen gibt es aber immer wieder Augenblicke der Freude. Vor allem dann, wenn es ihr gelungen ist, konzentriert zu arbeiten, ohne von sorgenvollen Gedanken an die Tochter abgelenkt zu werden. «Tagebücher stellen eine hervorragende Möglichkeit dar, ganz alltagsnah und unmittelbar mehr über das Erleben und Verhalten von Menschen zu erfahren. Diesen Vorteil möchten wir im Rahmen unserer Studie nutzen», erklärt Bettina S. Wiese.

Vier Wochen später wird Frau M. den zweiten Fragebogen ausfüllen, nach weiteren vier Wochen sowie sechs Monate nach dem ersten Arbeitstag nochmals je einen. Nach einem halben Jahr wird sie auch erneut den Impliziten Assoziationstest am Computer machen. Doch damit nicht genug. Zweimal wird für die Studie auch das Umfeld von Frau M. befragt. Ihr Partner hat sich bereit erklärt, ebenfalls einen Fragebogen auszufüllen. Auch ihr neuer Chef wird sie für die Studie beurteilen. Damit hat Frau M. am meisten Mühe. Doch das Ganze bleibt anonym, hat man ihr versichert, und schliesslich muss sie sich ohnehin bei ihrem Vorgesetzten bewähren.

EHRliche STANDORTBESTIMMUNG

«Wir gehen davon aus, dass sich die Berufsrückkehrerinnen umso besser bei der Arbeit integrieren, je positiver sie von ihrem Umfeld unterstützt werden», erklärt Christine Seiger, Doktorandin im Projekt. Der Partner ist dabei die wohl wichtigste Person aus dem privaten Umfeld, aber auch Verwandten und Freunden kann eine wichtige Funktion zukommen. «Allerdings ist es zentral, dass die Frauen auch ihre Eigenverantwortung sehen und wahrnehmen. Dazu gehört auch eine ehrliche Standortbestimmung über mögliche Defizite im fachlichen Knowhow, beispielsweise aufgrund der technologischen Weiterentwicklungen wäh-



Zurück am Arbeitsplatz müssen die jungen Mütter



allfällige Defizite erkennen und aufarbeiten.

rend der Familienpause», ergänzt Psychologin Bettina Wiese.

PERSÖNLICHE FREIRÄUME SCHAFFEN

In einem Jahr wird das Team von Bettina S. Wiese mehr wissen. Dann sollte auch klar sein, wie es um die Motivation der Mütter steht und welche persönlichen Ziele sie im ersten halben Arbeitsjahr verfolgen. Frau M. hat sich für die erste Zeit vor allem vorgenommen, ihre fachlichen Defizite aufzuarbeiten und ihr berufliches Netzwerk so gut wie möglich aufzufrischen. Das sind realistische Ziele. «Während einer Übergangszeit, wie es der Wiedereinstieg ins Berufsleben ist, tut ein Paar gut daran, nicht auch noch privat ehrgeizige Projekte anzugehen», rät Wiese. Frau M. hat es wahrscheinlich richtig gemacht, als sie ihren Mann davon überzeugte, dass sie mit dem anstehenden Wohnungskauf lieber bis nächstes Jahr warten möchte. «Jede Familie verfügt über beschränkte Ressourcen», so Wiese. Aber auch individuellen Bedürfnissen gilt es Raum zu geben. Wiedereinsteigerinnen dürfte es besonders schwer fallen, sich persönliche Freiräume und Erholungsmöglichkeiten zu schaffen.

Das wird Frau M. nach zwei Jahren so richtig bewusst. Zwar ist für sie die Teilnahme an der Studie längst abgeschlossen, doch an Vieles davon erinnert sie sich noch gut. Vor allem eines hat sich ihr eingepreßt: Dass es für erwerbstätige Mütter nicht nur wichtig ist, die Kinderbetreuung und den Haushalt gut zu organisieren. Auch Partnerbeziehung und Freundschaften erfordern Aufmerksamkeit. Schliesslich sind auch Zeiten der persönlichen Erholung nötig, damit sie gesund und motiviert bleibt – als Mutter, Partnerin und Erwerbstätige.

KONTAKT Dr. Bettina S. Wiese, Psychologisches Institut der Universität Zürich, b.wiese@psychologie.uzh.ch

FINANZIERUNG Schweizerischer Nationalfonds