

Foto: Archiv/Wila

■ ERFahrungen

Selbstständig mit Kind

Freiberuflich zu arbeiten ist ja gut und schön, aber spätestens, wenn Kinder kommen, wünscht man sich doch ein geregeltes Einkommen... Oder? | *Janna Degener*

Ob Filmemacher, Coach oder Journalistin – viele Akademiker, darunter auch zahlreiche Geistes- und Sozialwissenschaftler, arbeiten selbstständig, weil sie das so möchten und/oder weil die Anstellungsmöglichkeiten in ihrer Branche rar sind. Wenn dann Kinder kommen, stehen sie vor neuen Herausforderungen, so dass manche eine Auszeit nehmen, andere doch noch in eine Anstellung wechseln und wieder andere ihre Selbstständigkeit neu gestalten oder vielleicht auch nur in einem anderen Licht wahrnehmen. Darüber hinaus gibt es auch Mütter und Väter, die sich zum Beispiel nach dem Studium, aus einer Anstellung heraus oder nach der Elternzeit bewusst dafür entscheiden, zumindest teilweise freiberuflich zu arbeiten – etwa weil sie hoffen, dass sich dieses Modell leichter mit ihrer

Elternschaft vereinbaren lässt oder weil sie im Beruf wieder mehr Verantwortung übernehmen wollen. „Mit den 20 bis 30 Stunden, die ich pro Woche für Erwerbsarbeit aufbringen wollte, konnte ich in meinen Jobs nur Sekretariatstätigkeiten oder Ähnliches erledigen, was mich nicht richtig auslastete“, erzählt zum Beispiel Anke Adamik, die ihr erstes Kind während und das zweite kurz nach dem Germanistik- und Philosophiestudium bekam. Sie arbeitete dann als Redakteurin und entschied sich nach dem dritten Kind schließlich bewusst für eine Teilzeitarbeit. Als ihre Kinder größer wurden, wollte sie wieder mehr Stunden arbeiten und auch mehr Verantwortung übernehmen – aber in ihrer Firma war das nun nicht mehr möglich. Anke Adamik entschied sich deshalb für eine einjährige Ausbildung zum Coach in der Arbeitswelt und

machte sich anschließend selbstständig. Zusätzlich zu ihrer Teilzeitstelle als Redakteurin ist sie jetzt also freiberuflich als Coach tätig.

Arbeitspensum

Viele Selbstständige mit Kindern betonen wie Anke Adamik, dass sie gerade durch die Freiberuflichkeit die Möglichkeit bekommen, weniger zu arbeiten – denn Zeit gehört häufig zu den Ressourcen, die vielen Eltern fehlen. Tatsächlich können Selbstständige natürlich Aufträge ablehnen – wobei sie allerdings finanzielle Einbußen und das Risiko, einen Kunden zu verlieren, in Kauf nehmen müssen. Allerdings sagt auch Anke Adamik: „Die Freiheit der Zeiteinteilung besteht in vielen Fällen darin, dass man mehr arbeitet und weniger Pausen macht.“ Klar ist jedenfalls, dass Selbstständige de facto mehr Arbeit als Angestellte leisten, wenn sie sich um Akquise, Steuern, Versicherungen etc. selbst kümmern und vielleicht auch noch ihren Honoraren hinterherlaufen müssen. Dazu kommt, dass Teilzeitselbstständige häufig stärkeren finanziellen Belastungen ausgesetzt sind als voll arbeitende Freiberufler. Die Krankenkassenversicherungen beispielsweise gehen davon aus, dass Selbstständige zirkulär 2000 Euro Gewinn pro Monat erwirtschaften, denn auf dieser Basis wird der Beitrag von mindestens 350 Euro berechnet. Das Problem des Sockelbetrags gilt auch für Selbstständige, die in der Künstlersozialkasse sind, doch hier sind immerhin die Beitragssätze niedriger. Dazu kommen dann zum Beispiel noch die Kosten für die Berufshaftpflichtversicherung, die völlig unabhängig von der Höhe des Einkommens berechnet wird. „Das ist nicht nur ungerecht, sondern führt auch häufig dazu, dass beispielsweise ein Minijob finanziell viel attraktiver ist als die Selbstständigkeit. Dieses Dilemma ist aufgrund der gesetzlichen Regelungen nicht zu lösen – ein sehr großes Thema in unseren Gründungsberatungen“, sagt Irene Hohlheimer, Teamleiterin der Grün-

dungsberatung vom Institut für Freie Berufe an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

„Häufig wird betont, dass ‚selbstständig‘ arbeiten eben ‚selbst‘ und ‚ständig‘ arbeiten bedeutet, und so ganz falsch ist das nicht: Man kann nichts delegieren und muss viel Zeit investieren, um das eigene Geschäft ans Laufen zu bringen. Ohne den Rückhalt meiner Frau, die sich mehr als ich um die Kinder gekümmert hat, wäre mir das wohl nicht gelungen“, räumt Markus Lehnert ein, der als Hypnotherapeut (CHT), Rückführungscoach und Ganzheitlicher Life Coach tätig ist und fünf Kinder hat. Esther Eisenhardt, die als Freiberuflerin auch Mutter ist und mit ihrem Netzwerk „Mompreneurs“ Gleichgesinnte unterstützt, sieht das anders: „Ich bin selbst Teilzeitgründerin und arbeite nicht achtzig Stunden die Woche. Ich denke: Selbst wenn man einmal pro Woche vier Stunden investiert, kann man an seinem Ziel weiterarbeiten und herausfinden, ob die Geschäftsidee Potenzial hat oder nicht.“

Flexibilität und Selbstbestimmung

Die meisten selbstständigen Eltern betonen, dass flexible Arbeitszeiten ihnen die Vereinbarung von Kindern und Familie erleichtern und dass sie dies als großen Vorteil gegenüber einer Festanstellung wahrnehmen. Manche arbeiten vornehmlich nachts und am Wochenende, andere nutzen formelle und informelle Kinderbetreuungsmöglichkeiten, arbeiten zuhause, wenn die Kinder da sind, nehmen ihre Kinder mit zur Arbeit oder schaffen einfach mehr in weniger Zeit. „Die Arbeitszeiten für Angestellte sind in Deutschland noch relativ unflexibel und oft nicht kompatibel mit Kinderbetreuungsmöglichkeiten: Nachmittags und abends finden zum Beispiel Meetings statt, die Kitas haben dann aber geschlossen. Das ist vor allem dann ein Problem, wenn beide Elternteile solche Arbeitsbedingungen haben“, sagt Esther

Eisenhardt. Und für Alleinerziehende gilt das natürlich umso mehr. Dazu kommt laut Esther Eisenhardt, dass Angestellte häufig eher nach Stunden als nach Ergebnissen bezahlt werden: „Doch viele Mütter schaffen in kürzerer Zeit viel mehr, weil sie gut organisiert sind und effizient arbeiten können.“ Auch Silke Ababneh richtet sich mit ihrem Online-Portal „nie:solo“ an selbstständige Mütter. Sie meint: „Viele angestellte Frauen gehen nach der Geburt ihres Kindes von der Vollzeit in die Teilzeit, um sich angemessen um das Kind zu kümmern oder weil die Kita nicht lang genug geöffnet hat. Oft bedeutet das aber, dass sie für die gleiche Arbeit weniger Geld bekommen, außerdem drohen Altersarmut und Statusverlust“. Viele dieser angestellten Mütter, so ihre Erfahrung, machen zum Beispiel keine Mittagspause, um möglichst viel Zeit mit ihren Kindern zu haben, und arbeiten abends weiter, um das Pensum dennoch zu schaffen. „Sie arbeiten also weiterhin viel, sind aber trotzdem nicht mehr so in die Arbeitsprozesse involviert wie zuvor, da sie beispielsweise bei Nachmittagsmeetings fehlen“, folgert Silke Ababneh.

Auch Irene Hohlheimer, Teamleiterin der Gründungsberatung vom Institut für Freie Berufe an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, betont: „Viele Selbstständige können flexibler reagieren und die Arbeit auf die Zeiten verteilen, in denen sie keine Verpflichtungen mit den Kindern haben“. Allerdings sei das branchenabhängig und nicht für alle Selbstständigen gültig, während andererseits auch einige Angestellte zum Beispiel im Home Office arbeiten und ihre Zeit flexibel einteilen können. Jens Tomkowitz, Personal Coach und alleinerziehender Vater von drei Kindern, sieht noch einen weiteren Vorteil: „Als Angestellter könnte ich es mir sicher nicht erlauben, im Büro mit meiner Tochter zu telefonieren, oder mit der Schule, wenn es Probleme gab.“

In Bezug auf Arbeitszeit und Arbeitsort sind Selbstständige also häufig flexibler

als Angestellte, und sie können ihr Arbeitspensum je nach Situation steigern oder senken. Und auch in Bezug auf die Frage, wie sie ihre Arbeit inhaltlich gestalten wollen und mit wem sie wann wie oder auch nicht zusammenarbeiten wollen, sind sie tendenziell freier, weil sie nicht wie viele Angestellte Anweisungen vom Arbeitgeber entgegennehmen müssen. „Die meisten Mütter, die viel Erfahrung und Wissen haben, wollen einfach das machen können, was sie machen möchten und wofür sie das Potenzial haben. Häufig wird ihnen das aber nicht ermöglicht: Stattdessen werden Mütter in unserer Gesellschaft oft abgewertet, weil das Vorurteil kursiert, mit dem Mutterdasein bleibe auch die Qualifikation auf der Strecke“, meint Esther Eisenhardt von Mompreneurs. Auch die freie Imageberaterin Sophie Krüger sagt: „Ich arbeite trotz des Risikos gerne selbstbestimmt. Alles ist so, weil ich es so wollte. Die Arbeit, die ich zu tun habe, ist die, die ich für richtig halte. Und wenn ich weiß, dass das für mich sinnvoll ist, dann arbeite ich auch gern und viel.“

Frauke Farwick kann als Musiktherapeutin immer spontan entscheiden, ob sie Termine wahrnehmen möchte oder nicht. Sie fühlt sich dabei keinerlei unternehmerischen Zwängen ausgesetzt: „Meine Kunden freuen sich, wenn ich komme. Und es ist ihnen wichtig, dass ich komme. Aber wenn ich absage, bricht keine Welt zusammen, das können sie verschmerzen.“ Frauke Farwick genießt es, dass sie keinem Rechenschaft schuldig ist, wenn sie sich um ihr krankes Kind kümmert und die Arbeit dafür vernachlässigt: „Ich brauche kein Attest, und kein Kollege muss meine Arbeit machen. Viele Angestellte berichten dagegen von Schuldgefühlen, wenn sie schon wieder fehlen und die Kollegen das dann auffangen müssen.“

So frei wie Frauke Farwick sind aber wohl die wenigsten. Viele Selbstständige sind in der Theorie selbstbestimmt, fühlen sich in der Praxis aber doch immer wieder gezwungen, ihre eigenen Bedürf-

nisse denen der Kunden unterzuordnen. „Der Druck ist da, weil die Auftraggeber immer alles sofort wollen. Ich kann dann nicht ‚nein‘ sagen, weil ich den Auftrag bekommen will. Und ich kann auch nicht sagen, es geht erst in einem Monat“, sagt Linda Broschkowski, die als selbstständige Filmemacherin und Party DJ tätig ist. Außerdem müsse sie genauso viel arbeiten wie jede Angestellte: „Der einzige Vorteil ist, dass ich entscheiden kann, wann ich die Arbeiten erledige“. Manchmal fühle sie sich sogar gerade durch die scheinbaren Freiheiten unter Druck gesetzt: „Ich denke dann, dass ich meine Kinder auch mal um eins abholen müsste, um einen Ausflug zu machen – weil ich das doch schließlich machen könnte!“ Auch von anderen werden solche Erwartungen an sie herangetragen: „Meine Schwester ist angestellt und wird nicht von ihrer Mutter oder Schwiegermutter im Büro angerufen und darum gebeten, irgendwas zu erledigen, weil alle wissen, dass sie von dann bis dann arbeitet. Für viele meiner Freunde und Familienmitglieder ist freiberufliches Filmemachen dagegen keine ‚richtige‘ Arbeit, weil eben kein Arbeitgeber da ist.“ Auch Dagmar Tauch erzählt, dass sie immer mal wieder unter ihren Freiheiten gelitten hat: „Wenn ich mit meinem kranken Kind zuhause war und wusste, dass ich noch ein Projekt fertigstellen musste, dann saß ich oft ziemlich genervt da, weil zwei Herzen in mir schlugen.“

Struktur(-losigkeit)

Die Freiheiten der einen sind also die fehlenden Strukturen der anderen: Gerade wenn das Arbeitspensum sich stark am Bedarf der Kunden orientiert, bedeutet das für Kinder, dass Mama oder Papa manchmal sehr viel arbeiten und nicht da sind. Da kann es schwer fallen, regelmäßige Rituale einzuhalten. „Phasenweise bin ich total im Stress, da müssen die Kinder dann einfach mitmachen“, erzählt zum Beispiel Linda Broschkowski. Und Martina Bloch betont, dass sie am Anfang

ihrer Selbstständigkeit Schwierigkeiten hatte, Privates und Berufliches zu trennen: „Ich hatte meinen Arbeitsplatz im Wohnzimmer, und es war für niemanden klar, wann ich arbeite und wann nicht. Als ich dann mein eigenes Zimmer hatte und die Tür schließen konnte, lief das besser.“ Überhaupt empfinden es viele Selbstständige – wie natürlich auch immer mehr Angestellte – als Herausforderung, dass sie ihre Strukturen selbst erschaffen müssen, denn das erfordert viel Selbstdisziplin und Organisationstalent. Für Eltern gilt das in besonderem Maße, weil sie weniger Zeit und Energie für den Beruf aufbringen können, so dass Prioritätensetzung noch wichtiger ist. „Man muss daran arbeiten, Grenzen zu erkennen, weil sie nicht von außen, vom Arbeitgeber, gesetzt werden: Während ich im Home Office arbeite, kann ich nicht die Kinderklamotten zusammenlegen oder die Spülmaschine ausräumen. Und ich brauche eine berufliche Telefonnummer, damit ich in meiner Arbeitszeit nicht ständig private Telefonate führe,“ sagt Linda Broschkowski.

Finanzen

In vielen Branchen können Selbstständige perspektivisch zwar mehr verdienen als Angestellte. Doch das gilt lange nicht für alle, und schon gar nicht während der Gründungszeit. Auch später wissen viele Selbstständige zu Beginn des Monats häufig noch nicht, wie viel Geld sie am Ende des Monats verdient haben werden. Viele haben das Gefühl, dass ihr Job unsicherer ist – obwohl auch Anstellungen de facto kündbar und damit nicht unbedingt sicher sind: „Als mein erstes Kind geboren wurde, habe ich nach meinem Abschluss an der Filmschule Hamburg im Drehbuchbereich einen Vierteljahresvertrag bekommen. Weil meine Tochter ausgerechnet dann zweimal krank wurde und mein Mann nicht konnte, musste ich zuhause bleiben und mein Vertrag wurde nicht verlängert“, erzählt zum Beispiel Silke Ababneh, die vor circa

zwei Jahren das Onlineportal nie:solo gründete.

Je nach Branche, in der sie tätig sind, kann die Verantwortung deshalb gerade für Eltern, die das Familieneinkommen stemmen müssen, zu einer psychischen Belastung werden. „Eine Ärztin mit einer gut laufenden Praxis ist davon natürlich weniger betroffen als ein Coach, der immer wieder neue Kunden akquirieren muss“, meint Irene Hohlheimer.

Für selbstständige Eltern können auch finanzielle Einbußen ein großes Problem sein, die zum Beispiel im Krankheitsfall oder während der Urlaubszeiten auftreten. Eltern sind davon häufiger betroffen als Selbstständige ohne Kinder, weil sie nicht nur ihre eigenen Krankheitszeiten einrechnen müssen, sondern auch die der Kinder, und weil sie möglicherweise mehr Erholungsbedarf haben, denn Kinder sind nun einmal anstrengend. „Die Familie leidet auf jeden Fall: Wenn ich viele Hypnosesitzungen habe, habe ich weniger Zeit für meine Familie. Und wenn ich weniger Hypnosesitzungen mache, kommt weniger Geld rein...“, sagt Markus Lehnert. Und Jens Tomkowitz betont: „Ich will meinen Kindern das Leben so schön machen, wie es ihnen zusteht. Ich möchte ihnen Sicherheit, Liebe, Vertrauen geben – und auch einen Urlaub im Sommer. Dass ist aber eine große Herausforderung, denn bevor meine Frau uns verlassen hat, war ich Hauptverdiener, so dass ich nach wie vor die finanzielle Last trage – zumal ich jetzt nicht mehr Vollzeit arbeiten kann und als Alleinerziehender mehr Steuern zahlen muss als vor der Scheidung.“

Verantwortung

Überhaupt tragen selbstständige Eltern besonders viel Verantwortung, nämlich die für ihr Geschäft und die für ihre Kinder. „Doch viele können im Vorfeld nicht abschätzen, wie weit ihre Kraft reicht. Viele meiner Klienten und Klientinnen neigen dazu, sich selbst zu überschätzen, wenn sie meinen, sie könnten Kinder,

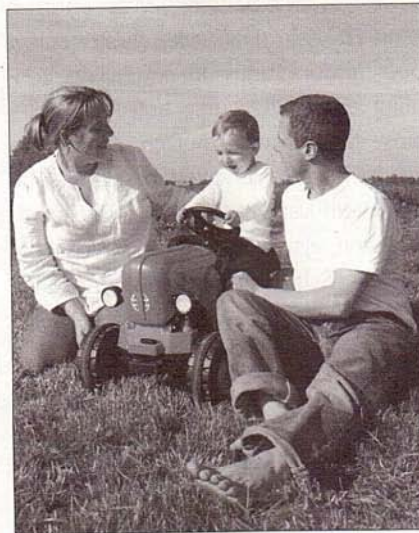
Haushalt, Freundeskreis, Reisen und viel Geldverdienen unter einen Hut bringen. Sie sehen nicht, dass sie Erholungszeiten für sich als Person brauchen und dass man manchmal Kompromisse finden muss“, meint Anke Adamik, die sich als Coach auf Themen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf spezialisiert hat.

Rechtliches

Vor dem Gesetz sind selbstständige Eltern gegenüber angestellten Eltern in mancher Hinsicht benachteiligt. Die Schwierigkeiten beginnen in der Schwangerschaft: „Der Gesundheitsschutz während der Schwangerschaft ist für Arbeitnehmerinnen im Bereich der Freien Berufe teilweise durch generelle Beschäftigungsverbote bei Fortzahlung des Arbeitsentgeltes umfassend sichergestellt“, sagt Nina Lucia Twardy, Justiziarin beim Bundesverband der Freien Berufe. „Auch individuelle Beschäftigungsverbote bedeuten im Angestelltenverhältnis keine finanziellen Nachteile. Selbstständige Freiberufler allerdings sind gezwungen, den Gesundheitsschutz von Mutter und Kind gegen die finanziellen Ausfälle abzuwägen.“

Mutterschaftsgeld können selbstständige Frauen beziehen, aber sie sollten sich frühzeitig bei ihrer Krankenkasse darüber informieren, ob sie dafür einen Krankengeldanspruch beantragen müssen. Ein Anrecht auf Elterngeld haben selbstständige Eltern auch, und Frauen können unter Umständen sogar Zeiten anrechnen lassen, in denen sie schwangerschaftsbedingt weniger Gewinn hatten. Doch aus Angst, wichtige Kunden und damit ihre eigene finanzielle Existenzgrundlage zu verlieren, nehmen viele ihre Elternzeit nicht vollständig in Anspruch. „Für Selbstständige ist es häufig undenkbar, wirklich ein Jahr nichts zu machen, weil sie dann ihr Unternehmen fast wieder neu aufbauen müssen“, sagt Irene Hohlheimer. Allerdings, wirft sie ein, machen das auch viele karrierebewusste Angestellte nicht, weil ihr Arbeitgeber nicht

begeistert davon wäre. Immerhin kann das Elterngeld selbstständigen Eltern ein wenig finanziellen Druck nehmen: „Durch das Elterngeld bin ich nicht darauf angewiesen, dass ich mit meinem Baby arbeite, das ist ein schönes Gefühl. Aber wenn sich Einsätze anbieten, nehme ich sie dennoch wahr, um den Kontakt zu Kunden zu halten und nicht ganz rauszukommen“, sagt etwa die Gebärdendolmetscherin Jenny Werner. Andere gehen das Risiko ein. Linda Broschkowski zum Beispiel: Sie war nach der zweiten Schwangerschaft tatsächlich komplett raus aus ihrem Business und hat den



Zeit füreinander – nötig und machbar auch bei selbstständig tätigen Eltern

Foto: www.clipdealer.de

Wiedereinstieg dann dennoch geschafft. „Durch viel Glück und einen guten Auftrag zum perfekten Zeitpunkt: Der hat den Stein wieder ins Rollen gebracht“, erzählt sie.

Benachteiligung

Leider berichten selbstständige Mütter immer wieder, dass sie Kunden oder andere wichtige Kontakte verlieren, sobald jemand erfährt, dass sie schwanger sind oder Kinder haben. „Wenn meine Kunden von meinen Kindern gehört haben, hatten sie Angst, ich wäre nicht immer da oder ich könnte die Aufträge nicht zu

Ende führen. Und tatsächlich musste ich ja manchmal nach Hause, wenn bei einem Termin das Telefon klingelte und ich mein krankes Kind aus der Kita abholen musste“, erzählt Dagmar Tauch. Linda Broschkowski hat Ähnliches erlebt: „Ich arbeite in meinem Beruf viel mit Menschen zusammen, die keine Kinder haben. Manchmal wird das zu einem Problem: Beispielsweise hat sich ein Partner von mir ständig darüber aufgeregt, dass ich nachmittags keine Zeit hatte oder am Wochenende nicht arbeiten, sondern Zeit mit meiner Familie verbringen wollte.“ Jens Tomkowitz sagt: „Das gilt nicht für mich als Coach, da ich nach festen Terminen arbeite. Wenn ich aber zweimal den Termin verlegen muss, fühlt sich der Klient nicht ernst genommen und ist weg.“

Auch Anke Adamik ist der Meinung, dass viele selbstständige Eltern in Unternehmen oder Zusammenhängen arbeiten, wo sie von vielen Kinderlosen umgeben sind und mit großem Unverständnis zu kämpfen haben: „Viele verstehen die Probleme solange nicht, bis sie sie selbst am Hals haben. Aber man kann nicht immer nur als Missionar der guten Sache unterwegs sein, und es ist erfrischend, sich mal mit Leuten zu unterhalten, die die Erfahrungen teilen. Das ist erfreulich, motivierend und bereichernd“.

Genau aus diesem Grund hat Silke Ababneh die Geschäftspartnerbörse nie: solo gegründet: „Ich bin als Freiberuflerin mit jeder Schwangerschaft aus meinem beruflichen Netzwerk gerutscht, weil ich nicht mehr oft genug an Veranstaltungen oder Privatpartys teilnehmen konnte oder auch wollte und weil man als Freischaffender in meiner Branche gleich ganz draußen ist, wenn man in der Elternzeit ein- oder zweimal Jobs absagt.“ Weil sie kein passendes Forum fand, um neue Kontakte für eine Unternehmensgründung zu anderen selbstständigen Eltern aus der Medienbranche aufzubauen, schaffte sie mit nie:solo ihr eigenes. Über ihr Online-Portal fand sie vor kurzem eine Mutter aus Köln, mit der die Zusammenarbeit auch aus der Ferne hervorragend klappt.

„Wenn man mit Partnern arbeitet, ist man einfach nicht so isoliert. Nach außen hat man ein ganz anderes Auftreten. Und man muss keine Aufträge wegen Kinderkrankheiten absagen, weil immer jemand kann. Außerdem wirkt es bei öffentlichen Auftritten, Gesprächen mit Investoren oder Kunden und bei Wettbewerbsanträgen stärker, wenn man als Team auftritt“, sagt Silke Ababneh. Auch Netzwerke wie Mompreneurs oder spuums zielen darauf ab, selbstständigen Eltern das Leben durch Vernetzung, Ratschläge und Infrastruktur wie Co-Working-Spaces oder Büros mit Kinderbetreuung zu erleichtern, wobei der Fokus auf Frauen liegt. „Viele Männer machen auch mit Familie ihre Karriere weiter, einen Schritt nach dem anderen. Die Hauptbelastung liegt nach wie vor bei den Frauen“, erklärt Esther Eisenhardt von Mompreneurs. Silke Ababneh sagt, dass bei nie:solo auch alleinerziehende Väter herzlich willkommen sind, die sich bei der Arbeit durch ihre Kinder gehandicapt fühlen und deshalb über ihr Portal eine Geschäftspartnerschaft anstreben. Jens Tomkowitz hätte sich vor allem Möglichkeiten zum Austausch gewünscht. Denn er stand ziemlich allein da, als seine Frau ihn vor drei Jahren mit drei pubertierenden Kindern sitzen ließ: „Ich hatte keine Vorbilder, weil es nur wenige alleinerziehende Männer gibt. Auch

für meine Kinder wäre es hilfreich gewesen, wenn sie sich mit anderen betroffenen Kindern hätten austauschen können. Später lernte ich dann andere Betroffene kennen, die sich an mich wandten, aber ich selbst fühlte mich wie ein Pionier.“

Kinder als Handicap?

Die Erfahrungen zeigen also, dass Kinder für Selbstständige (wie natürlich auch für Angestellte) ein Handicap darstellen können. Aber das ist nur die eine Seite der Medaille, denn auf der anderen Seite tragen sie auch wesentlich zur Work-Life-Balance bei (siehe Beispiele). Wer vorsorgen kann (z.B. ein finanzielles Polster anlegt oder mit dem Partner für den Fall der Trennung einen Ehevertrag aufsetzt), sollte diese Möglichkeiten nutzen. Doch letztlich ist für alle hier zitierten selbstständigen Eltern klar, dass sowohl ihr Freiberuferdasein als auch ihre Kinder – trotz mancher Schwierigkeiten – große Schätze sind, die sich im Idealfall auch gegenseitig ergänzen und bereichern können.

Wie bringen Selbstständige Arbeit und Kinder unter einen Hut?

Beispiele: *Martina Bloch* wollte zuhause sein, wenn Ihre Kinder aus der Schule oder vom Sport kamen. Eine Festanstellung für den halben Tag fand die Innenarchitektin nicht, also gründete sie eine „Agentur für Unternehmenskontakte“, die andere Firmen – vormittags – durch Akquisetätigkeiten unterstützt. Anfangs machte sie täglich um 13.00 Uhr Schluss, später arbeitete sie dann fast nur noch von zuhause aus. „Ich war dadurch immer da, wenn es bei meinen Kindern emotional brannte“, sagt sie heute.

Jens Tomkowitz ist geprüfter Personal Coach. Als seine Kinder klein waren, arbeitete er häufig neben der Kinderbetreuung. Seitdem seine Frau die Familie verlassen hat, arbeitet er nur noch sechs Stunden pro Tag, um sich auch um Haushalt und Kinder kümmern zu können.

Jenny Werner arbeitet als freie Gedendolmetscherin und ist vor drei Jahren Mutter geworden. Jetzt hatte bei einem Notar ihren ersten Einsatz mit dem Kind, das sie während der Arbeit stören konnte. „Ich hatte vorher im Notariat angefragt, ob das jemanden stören könnte. Doch ich hätte ich das nicht gemacht. Und eigentlich hatte ich auch gehofft, dass mein Sohn während der Arbeit schlafen würde. Als er dann nach dem Stillen schlief, war der Einsatz für mich auch entspannt. Demnächst möchte Jenny Werner auch Papa oder die Halbschwestern ihre Sorgen als Babysitter einspannen. Wenn Artur mit einem Jahr keinen Kindergarten bekommt, will sie mit ihm in eine Eltern-Kind-Gruppe gehen, wo sie ehrenamtliche Dienste leisten muss, sich dafür aber die Gebühren spart. In jedem Fall wird sie jetzt erstmal weniger arbeiten und Aufträge, die zum Beispiel am frühen Morgen liegen, nicht annehmen. Jenny Werner findet es toll, dass sie später einmal bei Veranstaltungen im Kindergarten teilnehmen kann, ohne einen Arbeitgeber um Erlaubnis fragen zu müssen.

Sophie Krüger ist studierte Kostümbildnerin und arbeitet als selbstständige Imageberaterin. Ihr Mann ist im Schichtdienst tätig. Seitdem ihr Kind vier Monate alt ist, arbeitet sie immer nur dann, wenn ihr Mann zuhause ist und sich um das Baby kümmern kann. Das Modell hat sich schon beim ersten Kind bewährt, das jetzt in den Kindergarten geht.

Markus Lehnert hat lange Zeit als Investmentbanker gearbeitet, bevor er sich als Hypnosetherapeut selbstständig machte. Manchmal legt er sich seine Termine bewusst so, dass er morgens noch mit seinen Kindern spielen kann, bevor er in die Praxis geht. In erster Linie kümmert sich aber seine Frau um die Familienarbeit, zusätzlich arbeitet sie halbtags.

LINKS

Akademie.de
arbeitschutz.nrw.de/themenfelder/mutterschutz/praxishilfen/index.php
Existenzgruender.de
Existenzgruenderinnen.de
Freiberuflichmitkind.blogspot.de
Freie-berufe.de
Gruendungszuschluss.de
lfb.uni-erlangen.de
Mediafon.de
Mompreneurs.de
Niesolo.de
Spuums.de

BITTE UMBLÄTTERN!

Der Artikel wird auf Seite IX fortgesetzt!

Dagmar Tauch ist Architektin. Vor dem ersten Kind war sie angestellt tätig, doch ihr Chef hatte ihr schon in der Schwangerschaft angekündigt, dass sie nach der Geburt nicht an ihren Arbeitsplatz zurückkehren könne. Also begann sie schon in der Mutterschutzphase selbstständig zu arbeiten. Beim zweiten Kind arbeitete sie vor allem beim Stillen: „Ich habe für einen Kunden auf Abruf Anträge oder Entwürfe für Möbelläden eingereicht. Mein Kunde hat von meiner Flexibilität profitiert. Er konnte mir nämlich abends um sechs Uhr einen Auftrag geben, den ich nachts beim Stillen Zuhause abarbeiten konnte. Ein anderer Architekt, der selbst Kinder hatte, hat mir später auch einen Arbeitsplatz mit Babybettchen zur Verfügung gestellt“. So hatte Dagmar Tauch ihre Kinder immer dabei, bis sie mit etwa drei Jahren in den Kindergarten kamen. Sie hatte dann nachmittags Zeit für ihre Kinder und arbeitete abends weiter, wenn ihr Mann zuhause war.

Frauke Farwick war als Musiktherapeutin bis zur Geburt ihrer Tochter in einer Uniklinik angestellt und arbeitete dann bis zur Geburt des zweiten Kindes gar nicht. Noch im Wochenbett bekam sie dann telefonisch das Angebot, in einer Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenzerkrankungen auf Honorarbasis zu arbeiten. Sie begann damit, als ihr zweites Kind fünf Wochen alt war. Frauke Farwick ließ ihr Baby manchmal beim Vater, und manchmal nahm sie es mit zur Arbeit. Die Senioren freuten sich darüber. Als ihr zweites Kind in die Kita kam, begann sie mehr zu arbeiten. Heute sind die Kinder größer, doch sie profitiert immer noch von der Flexibilität ihrer Freiberuflichkeit: Ob sie einen ein- oder zweistündigen Termin wahrnehmen möchte, kann sie nämlich spontan selbst entscheiden. Wenn ihre Kinder also zum Beispiel krank sind, können sie selbst entscheiden, ob sie für einen solchen Zeitraum auf ihre Mutter verzichten möchten. „Manchmal freuen sie sich, wenn ich weg bin, und sehen sich dann einen Film an. Gut ist dann trotzdem, dass ich nicht

gleich acht Stunden am Stück weg bin“, sagt sie. Insgesamt arbeitet sie immer mehr, je älter und unabhängiger die Kinder werden. „Bis zu einem gewissen Alter musste ich die Kinder nachmittags in die Musikschule oder zum Sport begleiten; inzwischen frage ich sie, ob sie das wollen. Wenn nicht, kann ich die Zeit auch kurzfristig zum Arbeiten nutzen.“

Anke Adamik arbeitet in Teilzeit als angestellte Redakteurin und ist darüber hinaus als selbstständiger Coach tätig. Sie genießt es, dass sie sich die Nachmittage für die Familie freihalten kann – und nimmt dann auch in Kauf, dass in dieser Zeit kein Umsatz generiert werden kann. Ihre jüngste Tochter ist jetzt 14 und Anke Adamik meint: „Mitunter findet sie es lästig, dass jemand zuhause ist. Gleichzeitig muss ein bisschen Ansprache in dem Alter sein: Mal diskret vorbeizuschauen, was sie so macht, wie es mit den Hausaufgaben läuft und ob man noch eine Schneise ins Chaos des Zimmers bringen kann, ist zum Beispiel einfach nötig. Und manchmal kommt sie erschüttert von Erlebnissen nach Hause und ist froh, dass ich mit ihr reden und sie trösten kann.“

„Kinder als Bereicherung der Selbstständigkeit“

Zitate: „Kinder können eine Belastung sein, wenn man arbeitet. Aber sie können einen auch ‚runterbringen‘ und einen Ausgleich schaffen. Davon profitiert auch mein Unternehmen, weil es unmittelbare Auswirkungen auf die therapeutische Beziehung hat, ob ich ausgeglichen bin oder nicht.“

Markus Lehnert

„Ich merke, dass meine Kinder mich entschleunigt haben. Ich mach nicht mehr alles mit, arbeite nicht mehr zehn bis zwölf Stunden oder am Wochenende, weil es verlangt wird. Ich lebe dadurch viel entspannter und gesünder und das überträgt sich auf meine Familie. Ich kann mir heute selbstbestimmt aussuchen, wann ich was wie machen möchte. Ich danke dafür meinen Kindern, denn

sie sind der Grund für meine Haltungsänderung“.

Silke Ababneh

„Vielleicht bringen die Kinder auch ein gutes Maß herein, so dass man leichter zwischen Arbeit und Feierabend unterscheiden kann. Das kann auch dazu führen, dass man effizienter arbeitet, weil man nur eine bestimmte Zeitspanne für die Arbeit zur Verfügung hat.“

Sophie Krüger

„Früher habe ich zu oft schlecht bezahlte Jobs angenommen, weil nichts dagegen sprach. Durch mein Kind habe ich gelernt, meine Arbeit ernster zu nehmen. Ich mache den Job nicht mehr allein für meine Erfüllung, sondern um die Familie zu ernähren. Das führt dazu, dass ich meine Arbeit professionalisiere und auch bessere Honorare aushandle. Außerdem ermöglichen meine Kinder mir eine neue Form der Kreativität, weil sie mich zu echten Pausen zwingen. Das finde ich toll!“

Linda Broschkowksi

„Wenn ich zum Beispiel mit Studenten arbeite, profitiere ich schon davon, dass mein eigener Sohn jetzt 20 ist. Und wenn ich mit Eltern spreche, die Probleme mit ihren Kindern haben, kann ich natürlich auch auf meine eigenen Erfahrungen zurückgreifen“.

Jens Tomkowitz

„Mein Coachingansatz profitiert ganz klar davon, dass ich meine eigenen Lebenserfahrungen aus der Familie einbringen kann. Denn viele dieser Erfahrungen teile ich mit meinen Klienten.“

Anke Adamik

„Meine Praxis hat von meiner Tochter profitiert, weil sich für mich neue Themen wie ‚Vatersein‘ oder ‚Paare als Eltern‘ ergeben haben. Außerdem habe ich durch meine eigenen Erfahrungen jetzt mehr Verständnis für meine Klienten, die Eltern sind.“

Manfred Jonek

„Meine Selbstständigkeit macht mich sehr glücklich und zufrieden, das heißt, selbst entscheiden zu können, wo ich gerade mehr gebraucht werde. Es ist ein tolles Gefühl, etwas Eigenes auf die Beine zu stellen und das gibt viel Kraft für die Kinder und den immer mal wieder auftretenden Spagat.“

Esther Eisenhardt