

# KARRIEREKOLUMNE

## Denken Sie nicht 8–8–8

„Ich kann mir nicht vorstellen, dass diese Berufe familienfreundlich sind“, urteilt Maya, eine Doktorandin. Sie hat in unserem Frauen-und-Karriere-Seminar bereits gesagt, dass sie in den nächsten Jahren eine Familie gründen möchte. Ich beobachte, wie sie gerade für Kinder Platz macht, die noch gar nicht existieren: Mit dickem Stift streicht sie auf ihrem Arbeitsblatt die Optionen „Beratung“, „Hochschulkarriere“ und „Vertrieb“ durch. Doch anstatt sie zu fragen, ob sicher sei, dass sie und ihr Partner überhaupt Kinder bekommen können, werfe ich ein: „Was genau ist ein familienfreundlicher Beruf für Sie?“, „Einer, bei dem ich nicht reisen muss, zumindest nicht mehrmals im Monat. Und idealerweise mit flexiblen Arbeitszeiten.“ „Ist Reisen familienunfreundlich?“, erkundige ich mich. „Natürlich!“; platzt eine andere Teilnehmerin heraus, die mich ansieht, als wäre das die lächerlichste Frage seit Jahrzehnten. „Du kannst dann deine Kinder nicht einmal selbst ins Bett bringen“, schiebt Maya nach.

„Vielleicht ist es ja gar nicht so schlecht, wenn Sie nicht jeden Abend die Kinder ins Bett bringen“, entgegne ich. „Ihr Partner hat dann Gutenachtgeschichte und Küsschen für sich alleine. Und Sie können eine Nacht durchschlafen und ein Abendessen ohne Unterbrechungen genießen.“

Dieses Seminar ist keine Ausnahme. Beim Thema Karriere gehen die Diskussionen oftmals in eine ähnliche Richtung. Wir schieben ganze Berufszweige beiseite, weil wir denken, wir könnten nicht darin erfolgreich sein und uns gleichzeitig um unsere Familien kümmern. Der Grund für unsere Ablehnung ist dabei meist, dass wir die perfekte Work-Life-Balance, das magische 8–8–8 zum Mantra erheben, also jeweils acht Stunden Arbeit, Schlaf und Privatleben. Aber jeden Tag diese Balance zu halten, ist unerreichbar, und das ist ganz normal. Zu manchen Zeiten dominiert die Arbeit, Sie haben Termindruck oder eine Geschäftsreise. Zu anderen Zeiten hat das Privatleben mehr Gewicht, etwa wenn Ihr Sohn ein Tanzturnier hat oder wenn Sie während der Schulferien früher nach Hause müssen.

Denken Sie darüber nach, wie viel Zeit und Gewicht Sie den einzelnen Teilen in Ihrem Leben geben möchten. Dabei sollte Ihre eigene Balance herauskommen, und zwar über einen längeren Zeitraum hinweg. Dass das jeden einzelnen Tag so sein wird, ist unrealistisch. Genießen Sie lieber die Abwechslung.



Karin Bodewits ist Biochemikerin, Autorin, Seminarleiterin und Mitgründerin von Naturalscience Careers, eines Unternehmens für Karriereberatung und Soft-Skill-Seminare für Naturwissenschaftler. Für die Nachrichten aus der Chemie schreibt sie in unregelmäßigen Abständen über Erfahrungen aus ihrer Tätigkeit. [k.bodewits@naturalscience.careers](mailto:k.bodewits@naturalscience.careers)

Illustration: Uta Neubauer