



# Bulletin 6|2011

## Berufs- und Privatleben: Bessere Balance mit Sudoku-Kompetenz

**D**ie Balance von bezahlter und unbezahlter Arbeit und Freizeit ist eine dem Sudoku verwandte Aufgabe und kann mindestens so knifflig sein wie das beliebte Zahlenspiel. Ein Plädoyer für einen spielerischen Umgang mit 9 Handlungsfeldern für eine bessere Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben.

Das Sudoku-Fieber grassiert. Überall sind die Rätsel anzutreffen mit den 9 mal 9 Feldern, die alle mit den Zahlen von 1 bis 9 gefüllt werden wollen. Kein Feld darf leer ausgehen, keine Zahl zu oft erscheinen. Wird eine Zahl am falschen Ort gesetzt, fällt das ganze Zahlengleichgewicht zusammen. Alles muss beim Sudoku gleichberechtigt in Balance stehen, damit der Geist der Rätselnden zufrieden sein und ihr Körper sich entspannen kann.

Sudoku-Fans sind ganz auf die Herausforderung durch die Zahlenquadrate konzentriert – jedenfalls so lange ihnen die Aufgabe als lösbar erscheint und sie nicht überfordert. Sudoku-Fans können sich und ihre Umgebung vergessen und in einen Zustand geraten, den der bekannte Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi als «Flow» bezeichnet. Sie sind in diesen Momenten glücklich, obwohl sie ihr Hirn zermartern – oder gerade deswegen!

### Tägliche Herausforderung

Die Balance von Berufs- und Privatleben ist eine Herausforderung, die sich täglich neu stellt: Bezahlte und unbezahlte Arbeit ist zu leisten, ständige Weiterbildung wird erwartet – und Zeit zur Erholung sollte auch noch bleiben. Die Lösung dieser Aufgabe kann mindestens so knifflig sein wie ein teuflisches Sudoku.

Die Balance von Berufs- und Privatleben hat auch ihre 9 Handlungsfelder: Neben Beruf, Haushalt und persönlichen Bedürfnissen/Freizeit gilt es die Paarbeziehung, die Betreuung von Kindern oder die Pflege von Angehörigen und das Beziehungsnetz ausserhalb der Kernfamilie zu berücksichtigen. Hinzu kommen die finanzielle Sicherheit, das Zeitmanagement und immer mal wieder Unerwartetes. Wie beim Sudoku ist meist einiges vorgegeben.



### Ach, die hat's doch echt einfach.

*Frau, 41 Jahre, in langjähriger Partnerschaft lebend, kinderlos, Eltern in den 80ern, ehrenamtlich engagiert, Unternehmerin. Das bin ich, in wenigen Worten. Ich sehe schon alle Mütter und Väter sagen: «Ach, die hat's doch echt einfach. Keine Kinder, die sie organisieren muss...».*

*Einfach habe ich es nur, weil ich heute vorausschauender mit Zeit, Ansprüchen und Anforderungen umgehe. So weiss ich bereits heute, dass meine Eltern in den kommenden zwei Jahren mehr Hilfe benötigen. Ohne frühzeitige Auseinandersetzung mit diesem Thema würde diese Situation zur Zerreisprobe. Was tun? Der wichtigste Schritt war, dass wir in unserer Partnerschaft besprochen haben, was uns in der kommenden Zeit wichtig ist und was nicht. Der Rest war Abwägen und Entscheiden. So plane ich z.B. gerade keine grossen Weiterbildungen, bei der Annahme grosser Aufträge behalte ich meine verfügbare Zeit achtsam im Auge und ich plane mehr Freiräume ein. So kann ich auch mit Unerwartetem besser umgehen. Für mich stimmt's nun, bis eine neue Anforderung kommt, mit der ich mich hoffentlich früh genug auseinandersetzen kann.*

*Vereinbarkeit ist ein Balanceakt zwischen Wünschen, Ansprüchen und Wirklichkeit. Da gibt es Nichts zu beschönigen.*

Petra Schmäh, Vorstand

## Einige Tipps für die Balance von Berufs- und Privatleben

### 1. Planung

- Prioritäten setzen: Welche Aufgaben und persönlichen Bedürfnisse sind wichtig, notwendig? Worauf kann (vorübergehend) verzichtet werden?
- Unterstützungsmöglichkeiten des sozialen Netzes klären (Familien-/Freundeskreis, Nachbarschaft, familienergänzende externe Betreuungsangebote etc.)
- Zeitfenster für persönliche Bedürfnisse/Erholung, für Pflege von Beziehungen ebenso bewusst planen wie Zeit für Haushalt/Kinder, Erwerbstätigkeit. Damit rechnen, dass Unerwartetes die Planung auf den Kopf stellen kann.

### 2. Aufgabenorganisation

#### Familie/Haushalt:

- Aufgaben/Verantwortlichkeiten im Haushalt überprüfen, Wertschätzung für Mitarbeit zeigen.
- Klare Abmachungen über Aufgabenerledigung im Haushalt: wer macht was wann? Bei Bedarf anpassen. Aber auch ein Auge zudrücken, wenn nicht alles jederzeit klappt.
- Anspruchsniveau/Standards im Haushalt überprüfen: Wo geht es einfacher? Was kann allenfalls delegiert werden?

#### Beruf/Bildung:

- Unterstützungsangebote von ArbeitgeberInnen nutzen, vereinbarkeitsfreundliche Anstellungsbedingungen verhandeln, z.B. klar definierte und abgegrenzte Aufgaben, flexible Arbeitszeitmodelle, Stellvertretungs-, Absenzen-, Ferienregelungen etc.
- Modulare Bildungsangebote und Verfahren zur Anerkennung von ausserberuflich entwickelten Kompetenzen (z.B. Organisationsfähigkeit, Flexibilität, Belastbarkeit, Ausdauer etc.) zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung nutzen.

### 3. Entlastung/Unterstützung

- Positive Einstellung: Rollenvielfalt ist anforderungsreich, aber auch bereichernd. So sind Mehrfachbelastungen leichter zu ertragen.
- Bei Bedarf professionelle Unterstützung holen, z.B. Beratung/Coaching der Fachstelle UND.

## Bessere Balance mit Sudoku-Kompetenz

Vieles ist aber auch veränderbar, so dass oft mehr als eine Lösung möglich ist.

Ob das ganze System der 9 Felder im Gleichgewicht bleibt, hängt davon ab, wie erfahren wir sind und wann wir welchem Feld wie viel Zeit und Energie schenken. Bei Fehlern gerät das System in Schiefelage, die Balance kann auf Dauer verloren gehen. Zuerst zeigt sich das oft nur in einem Feld, beispielsweise in der Erwerbsarbeit durch Überstunden. Rasch kann das aber übergreifen auf andere Felder – die Beziehung zur Partnerin, zum Partner wird frostig oder ein körperliches Leiden entzieht Ressourcen. Ist der Leidensdruck gross geworden, wird Hilfe bei entsprechenden Spezialistinnen und Spezialisten (Medizin, Paartherapie etc.) gesucht.

### Spielkompetenz übertragen

Solche destabilisierenden Entwicklungen wären mit etwas Sudoku-Kompetenz oft zu vermeiden. Am Beispiel des Sudoku lässt sich erkennen, dass nicht allein das aktuelle Problem ins Auge gefasst, sondern immer die gesamte Balance betrachtet werden muss, um nachhaltige Lösungen zu entwickeln. Eine Gesamtschau, die Zusammenhänge und Wechselwirkungen einbezieht, ist unverzichtbar. Der rasche Wechsel vom Einzelnen zum Gesamten, vom Detail zum Überblick kann beim Sudoku eingeübt werden.

Die Fachstelle UND unterstützt Männer und Frauen, diese Kompetenz in ihren Alltag zu übertragen – zum Beispiel mit einem Check-up zur Balance von Beruf, Familie/Privatleben und Freizeit. Mit diesem Check-up lässt sich spielend leicht erkennen, welche Felder stabil besetzt sind und bei welchen die Balance zu kippen droht. Es empfiehlt sich auch, einen Check-up zu zweit anzupacken, denn die eigene Einschätzung deckt sich nicht zwingend mit derjenigen der Partnerin oder des Partners. Wer regelmässig eine Gesamtschau vornimmt, kann frühzeitig eingreifen und sich vor Überlastungen besser schützen.

*Thomas Huber Winter und Elisabeth Häni, Fachstelle UND*

### Fachstelle UND

#### Familien und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen

UND verfügt über nahezu 20 Jahre Erfahrung in der Beratungs- und Bildungsarbeit für Privatpersonen, Betriebe/Organisationen und Fachleute zur Umsetzung der Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben.

Für Privatpersonen können dank Finanzhilfen des Bundes nach dem Gleichstellungsgesetz Kurzberatungen per Telefon oder E-Mail kostenlos, persönliche Einmalberatungen oder Coachings à drei Sitzungen in Basel, Bern, Luzern und Zürich kostengünstig angeboten werden.

Zahlreiche Downloads (Checklisten, Broschüren, Literatur etc.) unter: [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)

## Carte blanche

**D**er Gatte der neuen Postchefin kümmert sich um den Haushalt. Das ist gut. Ungeheuerlich ist, dass dies Aufsehen erregt.

Endlich. Erstmals wird eine Frau an die Spitze eines Staatsbetriebs berufen: Susanne Ruoff, die neue Postchefin. Und wie titeln viele Zeitungen anderntags? «Er ist Hausmann und nennt sich auch so.» Das ist ungeheuerlich. Galt die Schlagzeile je der Gattin, wenn ein Mann Bundesrat, SBB-Chef oder CEO einer grossen Bude wurde? Haben wir in den letzten Wochen auch nur ein Wort über Frau Ermotti gelesen? Wurde ein Interview mit Didier Burkhalter mit «Sie ist Hausfrau und nennt sich auch so» überschreiben?

Es ist ungeheuerlich. Aber ungeheuer wichtig. Lange genug hat es gedauert, bis eine Frau diese Spitzenposition erreichte. Und solche Vorbildkarrieren braucht es. Denn längst ist es keine linke Spinnerei mehr, sondern wirtschaftliche Notwendigkeit, dass Frauen Berufskarriere machen. Soll aber das Land nicht aussterben, sollen Schweizerinnen also weiterhin Kinder bekommen, dann betrifft eine solche Karriere immer auch den Partner: Nur, wenn eine Frau daheim echt entlastet wird und der Mann mehr tut, als einen halben Nachmittag pro Woche den schicken Kinderwagen durchs Quartier zu bugsieren, nur dann kann sie sich unbesorgt dem Beruf widmen.

Insofern ist Frau Ruoffs Laufbahn exemplarisch: Sie und ihr Mann teilten sich Haus- und Familienarbeit, ehe er vorübergehend ganz am Herd und bei den Kindern blieb. Von einem solchen Modell profitieren Kinder, Eltern und Arbeitgeber – denn Teilzeitleiter sind effizienter und motivierter. Frau Ruoffs Karriere ist auch ein Denktzettel für all jene, die meinen, man könne im Büro Lebenserfahrung sammeln. Allerdings war sie in der IT-Branche, ihr Mann im Marketing tätig: privilegierte, gut bezahlte Jobs, die Flexibilität erlauben. Künftig muss Jobsharing auch für Lastwagenfahrer und Schreinerinnen möglich sein.

Natürlich ist es fies, dass es überhaupt nennenswert ist, wenn einer Hausmann ist. Putzt eine der Hunderttausenden Hausfrauen im Land still

und leise das WC, dann hat sie eben das WC geputzt. Tut es der Schreibende, ist es dank seiner Kolumne im auflagestarken «Migros-Magazin» eine nationale Angelegenheit. Aber solange die Haushalte, in denen der Mann mindestens die Hälfte der Arbeit erledigt, lächerliche 0.6 Prozent ausmachen, so lange bleibt er ein Exot. Und also der Rede wert wie umgekehrt die Tunnelbauingenieurin – und die Postchefin.

Vor drei Wochen war Zukunftstag: Mädchen erhielten Einblick in typisch «männliche», Buben in «weibliche» Jobs. «Zukunftstag? So ein Seich!», fauchte Nachbarin Jacqueline, «so was brauchts doch nicht mehr! Heute ist doch allen klar, dass ein Mädchen auch Kranführerin oder Physikerin, ein Junge Kindergärtner, Pfleger, Hausmann werden oder sonst irgend so einen «Weichschnäbelerjob» ergreifen kann.» Jacqueline sagte wirklich «Weichschnäbelerjob». Womit sie sich selbst widerlegte. Noch gilt ein Junge, der nicht tut, was für ihn vorgesehen ist, als Weichei, die Businessfrau als Rabenmutter. Deshalb ist Familie Ruoff ein erfreuliches Vorbild.

Haben Sie übrigens gewusst, dass Frau Merkel ihrem Mann das Frühstück bereitet, ehe sie regieren geht? Macht Herr Cameron Frühstück, Herr Hu Jintao? Kaum. Noch ist die Erwähnung nötig, dass Frau Ruoff daheim einen Hausmann hat. Als nächstes wünscht man sich endlich eine Bundesrätin, die voll im Familienleben steht und einlösen könnte, was Politiker aller Couleure im Wahljahr behaupteten: Sie würden sich um uns Familien kümmern. Wie heisst nur schon Pascale Bruderers Ehemann? Wyss, glaube ich. Tochter Juliana ist eben erst zur Welt gekommen, Mama aber bald schon reif für den Bundesrat. Herr Wyss, übernehmen Sie!

*Bänz Friedli ist Hausmann und freier Autor.*

*Erschienen in «Tages-Anzeiger» und «Der Bund» am 25. 11. 2011.*

*Wir danken dem Autor für die Abdruckrechte.*

### Buchhinweis

Wie Frau sein.

*Michèle Roten hat ihre Erfahrungen, Beobachtungen, Gedanken zur heutigen Stellung der Frau in Beruf, Familie und Freundeskreis festgehalten. Leichtfüssig, präzise und aus der Optik der heute 30jährigen, die ganz erstaunt feststellt, dass das mit der Gleichstellung und Gleichberechtigung der Frauen doch nicht ganz so selbstverständlich ist, wie sie dies bis dahin gemeint hat.*

*Dieses Buch ist für Frauen, die es selbstverständlich finden, dass Hausarbeit geteilt wird, dass Frauen auch promisk leben dürfen, dass sie Führungspositionen einnehmen, dass sich Mutterschaft verbinden lassen muss mit Arbeit, dass Heiraten nicht das höchste Ziel im Leben ist, dass die Frau auch mal den Mann einlädt im Restaurant. Und die völlig baff sind, wenn sie merken, dass die Welt noch nicht soweit ist wie sie.*

*140 Seiten, CHF 29.00, ISBN 978-3-905800-45-6*

*Michèle Roten ist Redaktorin und Kolumnistin beim «Magazin».*

## Veranstaltungen

### Zum Tag der Frau

#### Michèle Roten

Liest aus ihrem Buch «Wie Frau sein».

Ein Versuch, den Begriff Feminismus zu entstauben und der Frage nach zu gehen, wie Frauen heute funktionieren.

Mit anschliessender Diskussion

ONO-Keller in Bern (Kramgasse 6)

**8. März 2012**

19.30 Uhr

Kosten Fr. 15.–

*Michèle Roten, geboren 1979, ist Redaktorin und Kolumnistin beim «Magazin». Seit 2011 ist sie auch Mutter.*

Organisiert von der Frauenzentrale BE.

### Zentrum Paul Klee

#### Führung durch die Wechselausstellung «Eiapoepia. Das Kind im Klee»

Mitten im Zentrum Paul Klee steht ein Karussell. Es ist der Blickfang und zugleich die Achse der Ausstellung, in der sich alles um die Kindheit dreht. Eiapoepia. Das Kind im Klee ist die letzte Wechselausstellung zum ZPK-Jahresthema Kind. Die Kindheit war eines der Leitmotive von Paul Klee (1879–1940). Seine eigenen Kinderzeichnungen entdeckte er 1902 wieder. Beeindruckt von der kindlichen Kritzelei, nahm er sie später in seinen eigenen Werkkatalog auf und betrachtete sie fortan als vollwertige Kunstwerke. Die Ausstellung Eiapoepia. Das Kind im Klee zeigt rund 130 Zeichnungen und farbige Arbeiten aus der Sammlung des ZPK.

**Dienstag, 24. Januar 2012 | 14.30 – 15.30 Uhr**  
Treffpunkt: 14.15 Uhr, bei den Kassen im «Hügel Nord»

Kosten: Führung: Fr. 10.- für Mitglieder  
Fr. 15.- für Nichtmitglieder  
Plus Eintritt (Gruppentarif) Fr. 16.-  
Mit Museumspass und Raiffeisenkarte Eintritt frei.

Anmeldung bis 14. Januar 2012 an: Sekretariat Frauenzentrale BE, Zeughausgasse 14, 3011 Bern, Mail: sekretariat@frauenzentralebern.ch oder über [www.frauenzentralebern.ch](http://www.frauenzentralebern.ch).

Herausgeberin  
Frauenzentrale BE  
Zeughausgasse 14, 3011 Bern  
T 031 311 72 01  
sekretariat@frauenzentralebern.ch  
[www.frauenzentralebern.ch](http://www.frauenzentralebern.ch)

Bulletin  
Regula Furrer Giezendanner,  
Eva Thüler

Grafische Gestaltung  
Michèle Petter Sakthivel

Druck  
Geiger Druck AG

Erscheint 6-mal jährlich  
Auflage 1000

## Buchtipps

### Die Mütter und Töchter des Frauenstimmrechts

#### Geboren am 7.2.1971

Barbara Ritschard (Hrsg.)  
Patricia Götti Zollinger, Ursina Trautmann Slimi (Text), Annette Boutellier (Foto)

Am 7. Februar 1971 wird das eidgenössische Frauenstimmrecht mit einer Zweidrittelmehrheit angenommen. Am selben Tag kommen in der Schweiz rund hundert Mädchen zur Welt. Sie sind damit exakt gleich alt wie das Frauenstimmrecht. Für sie gab es immer die Möglichkeit der politischen Mitsprache. Was bedeutet sie ihnen? Oder ist das Frauenstimmrecht nur noch für die Generation ihrer Mütter ein Thema?

Die Journalistinnen Patricia Götti Zollinger und Ursina Trautmann Slimi sowie die Fotografin Annette Boutellier haben in allen Landesteilen der Schweiz Frauen besucht, die an diesem 7. Februar 1971 geboren sind. Sie lassen sie zusammen mit ihren Müttern und Töchtern zu Wort kommen. Eingeschoben sind Resultate von Abstimmungen der vergangenen 40 Jahre, in denen die Frauen grundsätzlich anders stimmten als die Männer. Entstanden ist eine farbige Palette von Bildern, Abstimmungsverhalten und Zitaten, die sich zu einer präzisen Analyse der Rolle der heutigen Schweizerin verdichtet.

1. Auflage 2011 | 180 Seiten | CHF 29.00 |  
hep verlag | ISBN 978-3-03905-762-7

### Sitzungszimmer an zentraler Lage zu vermieten!

Die Frauenzentrale BE vermietet ihre Sitzungsräumlichkeiten an idealer Lage zu attraktiven Konditionen.

Geeignet für Sitzungen und Kurse bis max. 18-20 Personen.

Vergünstigung für Mitglieder der Frauenzentrale BE.

Infrastruktur: Flipchart, Hellraumprojektor, auf Anfrage und gegen einen kleinen Aufpreis: Beamer.

Adresse: Zeughausgasse 14, 3011 Bern  
Terminreservierungen und Rückfragen zu den Mietbedingungen: Sekretariat Frauenzentrale BE  
031 311 72 01 oder  
sekretariat@frauenzentralebern.ch