

Wie findet man nach der Elternzeit zurück in den Arbeitsalltag?

Herr Lewitan, ich bin vor Kurzem nach einem Jahr Elternzeit in die Redaktion zurückgekehrt und merke nun, wie anstrengend es ist, zu arbeiten und ein Kind zu haben. Es ist, als hätte ich zu meinem normalen Job einen zweiten Job dazubekommen, der auch nachts weitergeht.

Beim Coaching höre ich, dass viele Eltern miserabel geschlafen haben, morgens schlecht aus dem Bett kommen und keinen Sport mehr treiben, weil sie nach der Arbeit schnell nach Hause wollen, um den Partner zu entlasten. Ob als Alleinerziehende oder als Eltern, man braucht ein gutes Netzwerk, Eltern, Freunde oder eine Babysitterin. Sich abstimmen ist so wichtig: Wer bringt das Kind zur Kita? Was ist, wenn einer für den Job verreisen muss? Ohne Austausch kommt nur Frust auf. Und wenn beide Eltern überfordert sind, wenig schlafen und unrealistische Wünsche haben, ist der Konflikt natürlich programmiert.

Fällt es Müttern schwerer als Vätern, wieder arbeiten zu gehen?

Ich vertrete die These, dass ein Mann nicht begreifen kann, was es für eine Frau emotional und körperlich bedeutet, ein Kind zu bekommen. Selbst als Vater zweier Töchter und Psychologe kann ich das nicht wirklich nachvollziehen. Eine Frau, die im Job erfolgreich ist, weil sie ihre ganze Persönlichkeit und Intelligenz einsetzt, kann diese Kernkompetenzen nicht eins zu eins auf das Baby übertragen. Sie muss sich

körperlich und psychisch neu einstellen, auch ihre Sprache und ihr Verhältnis zu Nähe verändern sich drastisch. Beim Mann läuft ein völlig anderer Film ab, im Beruf drückt er nach seiner Rückkehr vielleicht sogar aufs Gaspedal, er muss sich nicht völlig umstellen.

Ihre Töchter sind beide erwachsen. Wie war es für Sie, als sie geboren wurden?

Als meine erste Tochter zur Welt kam, arbeitete ich als Therapeut in einer Klinik am Tegernsee. Ich musste mich schon um 6 Uhr auf den Weg machen und kam abends sehr spät heim. Meine Frau, die auf ihre Karriere als Architektin verzichtet hatte, drückte mir als Erstes immer meine Tochter an die Brust und sagte: »Ich bin völlig fertig. Schön, dass du da bist, aber ich leg mich kurz hin.« Ich hatte mich auf unser Baby sehr gefreut, war aber nicht minder müde von der Arbeit.

Eine Situation, die viele arbeitende Mütter und Väter kennen.

Damals wollte ich mich unbedingt selbst verwirklichen und ein Buch zum Thema Stress schreiben. Ich erinnere mich, wie ich eines Abends um 23 Uhr auf dem Sofa saß und meine Tochter im Arm

Der Psychologe und Coach
Louis Lewitan antwortet



Lewitan, 65, wurde in Lyon geboren. Er coacht

vor allem Führungskräfte, ist Experte für

Stressmanagement und war langjähriger Kolumnist des ZEITmagazins.

Als Co-Autor schrieb er das Buch »Stressless«

(Ariston-Verlag). Er lebt in München

hielt, die Blähungen hatte. Gleichzeitig versuchte ich zu schreiben. Je mehr sie quengelte und schrie, desto klarer wurde mir, dass sich meine Anspannung auf sie übertragen hatte und ihr Unwohlsein nur verstärkte. Da dachte ich: »Um Gottes willen, was mache ich hier eigentlich?!« Mir wurde klar, dass ich Prioritäten setzen musste. Und dass mein Kind viel wichtiger war als die Beglückung der Welt durch eine weitere Stress-Bibel.

Man darf also nicht von sich selbst erwarten, dass man nach so einer großen Veränderung nahtlos an sein altes Ich anschließt.

Es ist eine große Illusion – nein, Selbsttäuschung –, zu glauben, man könne so weitermachen wie vorher. Man kann auch nicht erwarten, dass man bei der Arbeit dieselbe Position mit denselben Aufgaben wie vorher einnimmt. Man muss erst mal schauen, wo man selbst steht und wo die anderen stehen, und mit dem Arbeitgeber verhandeln, was möglich ist.

Ist es sinnvoll, erst mal weniger zu arbeiten? Oder tappt man dann in die Teilzeitfalle?

Wenn Sie aus Angst, übersehen zu werden, von null auf hundert durchstarten und daheim kein Support-Netzwerk haben, setzen Sie sich automatisch unter starken Stress. 100 Prozent bedeutet heutzutage oftmals 150 Prozent. Wenn Sie sich aber dauerhaft überlasten, werden Sie über kurz oder lang krank. Um leistungsfähig zu bleiben, braucht man aber einen freien Kopf und Schlaf. Man darf sich selbst nicht über-

schätzen, denn nach der Arbeit setzt sich die Arbeit ja daheim fort, nur auf andere Weise, nämlich mit dem Kind. Ein gradueller Einstieg ist meiner Meinung nach am besten. Er ermöglicht Gelassenheit und schützt vor Überforderung. Schwierig ist die Situation bei Alleinerziehenden, die aus Existenznot schnell wieder voll einsteigen müssen. Da sollte der Arbeitgeber Rücksicht nehmen.

Wie schafft man es, gelassen und konzentriert zu arbeiten, wenn die Situation zu Hause durch das Kind unwägbare oder sogar chaotisch geworden ist?

Das Beharren auf einer illusorischen Work-Life-Balance halte ich eh für Blödsinn, für Eltern gilt das erst recht. Das Leben mit Kindern ist selten in Balance, mal wird das Baby krank, mal muss die Familie umziehen. Es ist wie mit dem Glück: Man muss versuchen, sich dem anzunähern in dem Wissen, dass es das nicht gibt. Das entspannt. Es hilft einem, nicht nach den Sternen zu greifen und dabei tief in den Schlamm zu fallen.

Das Gespräch führte Khuê Pham