

# 2013

## Zukunftslabor 2+x

für studentische Eltern &  
studierende Paare mit Kinderwunsch



Herausgegeben von der  
Gleichstellungsbeauftragten  
der MHH

Gleichstellungsbüro der **MHH**

**Herausgeberin:**

Dr. phil. Bärbel Miemietz

**Redaktion:**

Dipl. Päd. Britta Möller

**Layout und Druck:**

Britta Möller

Digitale Medien



Mit freundlicher Unterstützung der  
Förderstiftung MHH plus

Hannover, Dezember 2013

# **Zukunftslabor 2+x**

für studentische Eltern &  
studierende Paare mit Kinderwunsch

Herausgegeben von der Gleichstellungsbeauftragten  
Hannover 2013



# Inhalt

1 Zukunftslabor 2+x für studierende Paare - Das Konzept .....	7
2 Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer .....	9
3 Die Workshops .....	19
3.1 Workshop I „Zeit- und Selbstmanagement“ .....	20
3.2 Workshop II „Karriereplanung für studierende Paare“ .....	23
3.3 Workshop III „Work-Life-Balance und Intersvision“ .....	26
4 Die Gruppencoachings .....	28
5 Das Expert/inn/en-Gespräch .....	31
6 Struktur .....	35



## Vorwort

Junge Menschen wünschen sich ein erfülltes Leben. Für Männer und Frauen gehört dazu heute die berufliche Herausforderung ebenso wie ein gelingendes Familienleben. „Schließlich“, so eines der teilnehmenden Paare in diesem Heft, „sind Kinder, Karriere und Partnerschaft nur als Ganzheit eine feine Sache.“ Vielerorts ist die Arbeitswelt allerdings noch nicht auf die Wünsche und Bedürfnisse der jungen Generation eingerichtet. Traditionelle Geschlechterrollenbilder bestimmen noch oft die Erwartungshaltungen von Chefs und Chefinnen, dominieren das Handeln so mancher Kolleginnen und Kollegen, finden in lückenhaften Unterstützungsstrukturen für Familien ihren Ausdruck und sind zu Rechtsnormen geronnen, die ein Familienmodell widerspiegeln, das längst keine universelle Gültigkeit mehr besitzt. Seinen eigenen Weg zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu finden, ist für ein Paar unter diesen Umständen nicht leicht. Zwar bevorzugen viele junge Menschen neue Familienmodelle, in der Realität aber gelingt noch keine ausgeglichene Rollenverteilung zwischen Frauen und Männern. Die tatsächliche Vereinbarkeit von Familie, Beruf und häuslichen Aufgaben obliegt zumeist noch den Frauen.

Für die Gesellschaft als ganze, für das Gesundheitssystem und ganz konkret auch für die Aufgaben der MHH in Forschung, Lehre und Krankenversorgung ist jedoch von entscheidender Bedeutung, dass diese Vereinbarkeit gelingt, für Frauen und Männer. Erfolgreich sein kann Hochschulmedizin in der Zukunft nur, wenn wissenschaftliche und klinische Karrieren nicht auf Kosten der Familie gemacht werden. Alle, die es wollen und die Begabung dazu haben, sollen auch tatsächlich als Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Ärztinnen

und Ärzte arbeiten können. Wir brauchen für die Zukunft der Hochschulmedizin die jungen Frauen ebenso wie die jungen Männer.

Mit dem Zukunftslabor 2+x für studentische Eltern und studierende Paare mit Kinderwunsch hat die MHH ein Programm aufgelegt, das helfen soll, diese Herausforderungen anzugehen. Sich die eigenen Ziele vergegenwärtigen, die Erwartungen der Partnerin oder des Partners kennenlernen, die Bilder in den Köpfen untereinander abgleichen kann der erste Schritt sein, um die gemeinsame Zukunft, die Zukunft als Familie zu gestalten.

Auf diesem Weg hat das 2012 und 2013 durchgeführte Programm einige der jungen Familien an unserer Hochschule begleitet und hoffentlich Wege einer gelingenden Vereinbarkeit von Karriere und Familie aufgezeigt. Wir danken der MHH-Förderstiftung ganz herzlich dafür, dass dies dank ihrer finanziellen Unterstützung möglich geworden ist. Außerdem gilt unser Dank Frau Dr. Katharina Wagner und Herrn Prof. Dr. Ulrich Lehmann-Mühlenhoff, die bereitwillig ihre eigenen Erfahrungen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Programms geteilt haben. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst danken wir für ihre Beiträge und wünschen ihnen für ihre Zukunft alles Gute. Allen, die sich für das Programm interessieren, wünschen wir eine spannende Lektüre.

Hannover, im Dezember 2013



Dr. phil. Bärbel Miemietz



## 1 Zukunftslabor 2+x für studierende Paare - Das Konzept

Erstmalig fand im Jahr 2009 an der MHH ein Workshop-Programm für Studierende statt, das als „Zukunftstraining“ auf Paare und ihre Lebensplanung für die Zeit nach dem Studium ausgerichtet war. Nachdem es gelungen war, noch einmal Mittel für ein solches Programm einzuwerben, konnten im Gleichstellungsbüro der MHH 2012 die Planungen für eine 2. Runde aufgenommen werden. Anlässlich dieser „Wiederbelebung“ des Programms erhielt das Programm nicht nur den neuen Namen „Zukunftslabor 2+x für studierende Paare“ sondern auch ein Logo und eine eigene Homepage (<http://www.mh-hannover.de/-zukunftslabor2x.html>).



Das „Zukunftslabor 2+x“ richtet sich an studierende oder promovierende Paare, die sich mit der Frage nach dem Gleichgewicht zwischen Studium / Beruf und Familie sowie dem Meistern von Stolpersteinen auf dem gemeinsamen Karriere- und Familienweg auseinandersetzen möchten. Hauptzielgruppe sind studierende Paare mit Kind/ern oder Kinderwunsch.

Nach einer intensiven Vorbereitungsphase konnte das Programm am 12. Januar 2013 mit sechs Paaren in die achtmonatige Laufzeit starten. Wie im Ina-Pichlmayr-Mentoring für Nachwuchswissenschaftlerinnen kam auch in diesem Programm eine erfolgreiche Kooperation mit der Stiftung Tierärztliche Hochschule zustande, so dass auch ein Paar von der TiHo am Programm teilnehmen konnte.

Insgesamt gab es drei Workshops zu außerfachlichen Kompetenzen (siehe 3. Kapitel) und zwei Gruppencoachings, die das Klären persönlicher Anliegen in dem geschlossenen Umfeld der Teilnehmenden-Gruppe ermöglichte.

Für das Expert/inn/en-Gespräch wünschten sich die Teilnehmer/innen eine Expertin oder einen Experten aus der MHH mit Kindern kennenlernen zu dürfen, die bzw. der es geschafft hatte, Familie und Karriere miteinander zu verbinden.

## 2 Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

**Lorena Brandstetter  
&  
Jörn Pezoldt**



Als wir uns vor zwei Jahren kennenlernten, war schnell klar, wie viele Gemeinsamkeiten wir haben. Angefangen bei der Freude an Aktivitäten in der Natur über die Liebe zu den Naturwissenschaften und der Forschung bis hin zum studentischen Ehrenamt gab es kaum Aspekte, in denen wir nicht wunderbar harmoniert hätten. Wie es in einer jungen Beziehung so ist, tastet man sich, wenn es ernster wird, langsam gegenseitig an die Lebensplanung des Partners heran. Waren wir uns bei der „eigenes Haus“ – Komponente noch völlig einig und konnten wir uns bei der „Hund-oder-Katze“ – Frage eine Einigung vorstellen, schieden sich bei der Kinderfrage schließlich die Geister.

Mir (Lorena) ist während des Studiums mehr als deutlich klar gemacht worden, dass es für Frauen auch heute noch nur bedingt möglich ist, eine erfolgreiche naturwissenschaftliche Karriere mit der Gründung einer Familie zu vereinbaren. Ganz abgesehen davon, dass man nicht jünger wird und ich meine mehrjährige Promotion noch vor mir habe.

Jörns Eltern dagegen arbeiten mit Lehrauftrag an einer deutschen Universität und haben neben der Promotion ihn und seinen Bruder

großgezogen. Ja richtig gelesen, ein Akademikerpaar mit zwei Kindern. So ging es bei ihm in der Kinderfrage weniger um „ob oder ob nicht“ sondern vielmehr um „während oder doch eher nach der Promotion“. Mit diesen Voraussetzungen sind wir gemeinsam zu unserem ersten Seminar des „2+x“ gefahren und haben dort eine Umgebung vorgefunden, in der wir frei von gesellschaftlichen stereotypen Rollenbildern, auf der Basis der eigenen Situation und angeleitet von erfahrenen Trainerinnen und Trainern über die tatsächlichen Möglichkeiten auch auf der Grundlage der konkreten Gegebenheiten in Deutschland sprechen konnten. Dieses Programm nimmt einem als Paar natürlich nicht die Aufgabe ab, sich – der eigenen Verantwortung bewusst – für ein Familienmodell zu entscheiden, doch es kann dazu beitragen, dass diese Entscheidung selbstreflektierter und fundierter getroffen wird. Wohin uns unser gemeinsamer Weg auch führen wird, ich bin mir sicher, dass die Teilnahme an diesem Programm ein Schritt in die richtige Richtung war. Vielen Dank an die Veranstalterinnen!



**Ann-Luise Forell  
&  
Simon Becker  
mit Matteo**



Kurz zu uns: Wir sind Ann-Luise Viktoria Forell, Studentin der Veterinärmedizin, und Simon Becker, Student der Humanmedizin.

Wir befinden uns beide auf der Zielgeraden unseres Studiums, haben das praktische Jahr (fast) hinter uns gelassen und bereiten uns auf die bevorstehenden Staatsexamina vor.

Gestartet in das Projekt „Zukunftslabor 2+x“ sind wir noch zu zweit, seit Juli 2013 bereichert Matteo Elias unser Leben. Damit sind wir mitten im Thema: Wie schaffen wir es als Individuum in Bezug auf die Karriere aber auch und besonders als Familie unsere Lebensziele zu verwirklichen und einander gerecht zu werden? In der Hoffnung für dieses Thema Anregungen zu erlangen und Ressourcen zu erlernen haben wir an den verschiedenen Workshops, Seminaren und Expert/inn/en-Gesprächen teilgenommen. Nicht nur durch die sehr professionellen Referentinnen und Referenten sondern auch insbesondere durch lebhaftige Diskussionen mit den

anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern konnten wir unsere Vorstellungen reflektieren und kanalisieren.

Unser Lebensweg ist damit differenzierter geworden: Wir wissen zumindest welche Lebensmodelle wir für uns als Familie ausschließen können.

Wir können nur jedem ans Herz legen, an diesem Projekt teilzunehmen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich innerhalb der Partnerschaft für solche Themen zu sensibilisieren.

**Dr. Rebecca Elisabeth  
& Christian  
Schultze-Florey  
mit Lara-Marie**



Über den MHH-Mailverteiler sind wir letztes Jahr auf die Veranstaltung „Zukunftslabor 2+x“ aufmerksam geworden. Wir, ein Medizinstudent im letzten Studienjahr und eine damals schwangere angehende Kinderärztin mit halber Forschungsstelle, fühlten uns gleich von dem Thema angesprochen. Familie und Karriere, wie ist das unter einen Hut zu bekommen, ohne dass das eine oder andere zu kurz kommt?

Ein paar Veranstaltungen haben wir vor der Geburt und einige mit Baby Lara-Marie wahrgenommen und viel über Lebenskonzepte, andere Paare, Theorien und Problemlösestrategien gelernt. Da es bei uns jetzt konkret schon anstand mit 2+x und wir uns als Paar selber im Vorfeld viele Gedanken gemacht haben, wie die Zukunft zu dritt aussehen soll, passten die behandelnden Themen gut zu uns. Angefangen bei der Vorstellung der vielen Möglichkeiten der Kinderbetreuung (Krippe, Tagesmutter, Freunde; in unserem Fall die Großeltern), über Coachings zu aktuellen Problemen bei der Arbeit („Wie gehe ich mit unfreundlichen, mehr arbeitenden Kollegen um, wenn ich immer pünktlich mein Kind abholen muss?“) bis hin zu Expert/inn/en-Gesprächen mit Professor/inn/en mit eigener Familie waren viele Punkte dabei, die wir abends am Küchentisch weiter

diskutieren konnten. Wir werden in den nächsten Jahren, wenn wir beide teils wissenschaftlich, teils klinisch arbeiten und unsere Tochter in Krippe oder Kindergarten betreut wird, sicherlich nochmal über das ein oder andere Thema unseres Zukunftslabors 3+x sprechen.



**Magdalena Marschlich  
&  
Björn Schepler  
mit Tochter**



Nach einem Freiwilligen Sozialen Jahr in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Diako Flensburg konnte ich (Magdalena) im Oktober 2008 das Medizinstudium an der MHH beginnen, welches sich für mich jetzt dem Ende nähert. Mit dem Abschluss des theoretischen Studienabschnittes werde ich Hannover den Rücken kehren und nach Flensburg zurückziehen, wo ich ab Mai 2014 das Praktische Jahr absolvieren werde.

Durch meine Tätigkeit als Ingenieur bin ich (Björn) bereits zu Beginn des Studiums meiner Partnerin in Hannover, an Flensburg gebunden gewesen. Dies änderte sich auch durch den Wechsel zu einer Lehrtätigkeit an der ortsansässigen Beruflichen Schule nicht.

Seit Juni 2012 haben wir eine kleine Tochter, die unser Leben bereichert, uns aber immer wieder, auch aufgrund der weiten Entfernung unserer Wohnorte, vor große organisatorische Aufgaben stellte. Für die Zukunft wünschen wir uns, auch langfristig in einer Stadt gemeinsam leben zu können und neben unserer Berufstätigkeit ausreichend Familienzeit zu haben.

Im Rahmen des 2+x konnten wir unsere persönliche Zukunftsplanung vertiefen und empfanden das Feedback der anderen Teilneh-

merinnen und Teilnehmer und der Coach als bestätigend und auch anregend, uns mit einzelnen Fragestellungen als Paar bzw. als Familie noch näher zu beschäftigen.

## Anonym

Unsere Erwartung an das Zukunftslabor waren groß. Wir hatten auf anwendbare Lösungen für unsere Zukunftssorgen gehofft. Im Kern drehten sich die Sorgen immer um das Vereinbaren von Familie und beruflicher Karriere. Alleine der Gedanke an eine Familie inklusive Kind ist mit Zweifeln behaftet. Wie kann man es schaffen, dem Kind gerecht zu werden, für den Arbeitsmarkt interessant zu bleiben und gleichzeitig noch eine funktionierende Partnerschaft zu leben? Um Antworten auf diese Fragen zu bekommen, meldeten wir uns für die Teilnahme am Zukunftslabor 2+x an.

Der erste Workshop des Zukunftslabors widmete sich dem Selbst- und Zeitmanagement. Dabei wurden vom Trainer/innen-Paar verschiedene Techniken eingesetzt. Über die jeweilige Einschätzung von Zeitaufwand und -verwendung, Belastungsgefühl und Kommunikation von beiden Partner/inne/n konnte die Erkenntnis reifen, dass ein jeder seine Zeit anders bemisst und unterschiedliche Prioritäten setzt. Nach dieser Erkenntnis wurden Mittel vorgestellt, um gesetzte Ziele besser erreichen zu können, um die Kommunikation zwischen den Partnern zu verbessern und um den jeweils anderen erkennen zu lassen, was einem wichtig ist. Dies sollte uns helfen, unsere Zeit harmonievoller und effektiver zu verbringen.

Beim Gruppencoaching stand eine Expertin zu Verfügung, die versuchte mit Hilfe der Gruppe unsere eigenen Argumentation auf einer Gefühlsebene zu deuten. Gegenstand dieser Diskussion war die Einstellung zum Kinderwunsch. Am Ende blieben von dieser Übung jede Menge Argumente, die jedoch jeder für sich selbst neu sortieren und bewerten musste.

Beim nächsten Workshop erhielten wir eine Einleitung, die sich mit den Entwicklungen, Trends und Meinungen im Hinblick auf das Familienbild in Deutschland beschäftigte. So kamen wir zu dem Schluss, dass zwar die Gesellschaft eine feste Meinung über den Terminus „Familie“ hat, diese Meinung aber stets im Wandel ist. Somit blieb stehen, dass Familie das ist, was man selbst draus macht. Im Rahmen einer weiteren Veranstaltung wurde die Kommunikation näher beleuchtet. Anhand von Fragebögen und Test stellten wir fest, dass es verschiedene Ohren gibt, mit denen man hören kann. So gibt es Leute, die eher auf dem emotionalen Ohr hören, und andere, die eher auf dem sachlichen Ohr hören. Außerdem wurde verdeutlicht, dass durch Selbstevaluation und Übung auch ein anderes Ohr trainiert werden kann und sollte.

Auch wurde im Projekt ein Fokus auf Werte aus der eigenen Kindheit und Jugend gelegt. Fragen nach damaligen Vorbildern sowie prägenden Erlebnissen und Menschen legten den Grundstein für Fragen wie, „Was ist mir in der Zukunft wichtig?“, „Welche Werte sind in der Zukunft für mich und meinen Partner wichtig?“ und „Sind diese Werte kompatibel?“

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich unsere Erwartungen an eine konkrete Lösung unseres Problems nicht bestätigt haben. Jedoch wurde das Erkennen von Problemen und Lösungsansätze vermittelt. Wir mussten jedoch feststellen, dass unser berufliches Umfeld leider recht altmodisch gestaltet ist, was Möglichkeiten der Umsetzung modernerer Konzepte des familiären Lebens angeht. Wir konnten uns jedoch eingehend mit unseren und auch den Vorstellungen von anderen teilnehmenden Paaren und den eingeladenen Expert/inn/en beschäftigen und sind um viele Erfahrungen und Facetten hinsichtlich der Vereinbarkeit von Beruf und Familie reicher geworden.

### 3 Die Workshops

Das Zukunftslabor 2+x möchte anhand von drei Workshops, zwei Gruppencoachings und einem Expert/inn/en-Gespräch den Paaren Denkanstöße geben, wie eine für beide ausgewogene Zeit- und Karriereplanung aussehen könnte. Ziel ist es, Alternativen zu den derzeit gesellschaftlich weit verbreiteten Denk- bzw. Lebensmodellen aufzuzeigen, bei denen meist die Frau ihre beruflichen Ambitionen erst zurückstellt und später nicht selten ganz aufgibt.

Um Möglichkeiten und Modelle aufzuzeigen, orientieren sich die Schwerpunktsetzungen der Workshops an den Themen „Zeit- und Selbstmanagement“ sowie „Karriere- und Familienplanung“. Alle Workshops werden von einem Paar aus Trainerin und Trainer durchgeführt.

Im durchgeführten Programm wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zudem ein weiterer Workshop zu einem Thema ihrer Wahl ermöglicht. Hier entschied sich die Gruppe für das Thema „Work-Life-Balance“. Um dem klassischen „Work-Life-Balance“-Ansatz noch eine problemlösungsorientierte Komponente zu geben, wurde dieses Thema mit dem Ansatz der „Intervision“ verbunden.

### 3.1 Workshop I „Zeit- und Selbstmanagement“

Bericht: Lorena Brandstetter und Jörn Pezoldt

Erst kürzlich hat Günther Jauch Gäste zum Thema "Auslaufmodell Hausfrau – wie funktioniert Familie heute?" eingeladen und die Diskussion hat gezeigt, wie kontrovers und vielschichtig diese Frage immer noch ist.

Trotz der wichtigen politischen Schritte in die richtige Richtung, wird die tatsächliche Umsetzung in unserer Gesellschaft teils noch als befremdlich wahrgenommen. Frauen, die ihre Kinder für mehr als vier Stunden in die öffentliche Kinderbetreuung übergeben, werden als Rabenmütter tituliert, während man als Mann noch scheel angeschaut wird, wenn man Elternzeit in Anspruch nehmen möchte. In beiden Fällen bedeutet der eigentlich recht kurzfristige Ausstieg aus dem Berufs- und in unserem Fall Forschungsalltag gegebenenfalls einen massiven Einbruch in der angestrebten Karriere. Eigentlich sollte nichts dagegen sprechen, für die Familie einen Gang zurück zu schalten und für die Entwicklung der Karriere und die Erziehung des Kindes gleichermaßen zu sorgen. Schließlich geht es ja in beiden Belangen um die Zukunft unserer Gesellschaft. Zum Glück kann man das Ganze mit einem Augenzwinkern betrachten, denn hier und dort gibt es Menschen und Organisationen, die sich mit den neuen Herausforderungen unserer Gesellschaft auseinandersetzen und uns die Möglichkeit gegeben haben, uns im Rahmen des „Zukunftslabors 2+x“ weiterzubilden. An dieser Stelle deshalb einen herzlichen Dank an alle an der Ausrichtung beteiligten Personen und Institutionen.

Wie alle eintägigen Trainings, davon 3 Workshops im Rahmen des Programms, war auch der erste Block zum Themenschwerpunkt „Selbst- und Zeitmanagement“ mit zwei Trainer/Inne/n besetzt. Und so wurden mithilfe sowohl der männlichen, als auch der weiblichen Perspektive konkrete Lösungsvorschläge zur Bewältigung alltäglicher Herausforderungen entwickelt, aber auch ein umfassender Einblick in die Gestaltung eines allgemeinen großen Plans gegeben. Und nein, damit ist ausnahmsweise nicht die Weltherrschaft gemeint, auch wenn „Pinky and the brain“ hervorragende Kuschtierre für Kinder bis sieben Jahren abgeben. Mit ihrer herausragenden Visualisierung, fast ohne Power Point, und ein bisschen im Stile von Loriot nahmen Doris Kutsche und Rolf Günther die negative Spannung aus der Thematik. Inhaltlich wurden wir als Teilnehmerinnen und Teilnehmer an wichtige Werkzeuge herangeführt und gegenseitig für die individuellen Kommunikationsschwerpunkte und Verständniskonzepte sensibilisiert. Denn nichts ist kontraproduktiver, als beim Versuch der Zukunftsplanung ständig aneinander vorbeizureden.

Fazit beim Selbst- und Zeitmanagement als Paar ist es nicht, dem Wettlauf um perfekte Karriere, eine glückliche Beziehung und wohlzogenen Kindern mit unendlicher Effizienz zu begegnen, sondern sich



gegenseitig den Rücken freizuhalten. Schließlich sind Kinder, Karriere und Partnerschaft nur als Ganzheit eine feine Sache. Kommt einer der Bereiche zu kurz oder fehlt sogar, kann man sich den Spaß oder gegebenenfalls die Effizienz in die Haare schmieren. Eine Ba-

lance in allen Bereichen führt zum maximalen Output und den kann man in Form der harten Währung Zufriedenheit messen.

Wir haben im Rahmen des Seminares wichtige „Werkzeuge“ erworben, die uns bei der Lösung der unser harrenden Herausforderungen unterstützen. Darüber hinaus lernten wir Anlaufstellen kennen, bei denen wir uns Unterstützung holen können und eigneten uns Vorgehensweisen und Strategien an, um die uns mit vollem Bewusstsein und in absoluter Ignoranz der sich ändernden Welt in den Weg gelegten Stolpersteine auszuweichen oder beiseite zu räumen.

Alles Weitere ist dann unser „Bier“; macht ja auch Spaß! :-)





### 3.2 Workshop II „Karriereplanung für studierende Paare“

Bericht: Magdalena Marschlich und Björn Scheppler

Der Workshop Karriereplanung fand unter der Leitung von Patrick Frede und Sandra Fabisch statt. Die Gruppe der Teilnehmenden bestand neben uns aus 4 weiteren Paaren, die wir bereits aus dem vorangegangenen Workshop kannten.

Als Start in das Thema haben wir uns zunächst anhand einer kurzen Präsentation mit der Struktur und Bedeutung der Familie in Deutschland beschäftigt. Hier wurden Familienstrukturen gezeigt und anhand der Folien über den Familienbegriff diskutiert. Hauptfragen waren in diesem Zusammenhang, ob der Begriff Familie zwangsläufig Kinder beinhaltet und ob man als Paar verheiratet sein sollte. An die Präsentation schloss sich ein kurzes Gespräch über die Bedeutung der Familie für die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Durch dieses Gespräch wurde gleichzeitig der Übergang zum nächsten Programmpunkt geschaffen. Dieser Programmpunkt hatte schwerpunktmäßig das Thema Werte inne. Anhand eines Fragebogens haben wir uns von unseren Wurzeln in die Zukunft vorgearbeitet, und uns dabei vor Augen geführt, welche für uns wichtigen Werte, wir aus welchen Lebensabschnitten und Erfahrungen entwickelt haben. Dabei waren alle in ständiger Interaktion mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin, um ein Austausch und ggf. auch einen Abgleich der eigenen gemeinsamen Zukunft zu schaffen.

Auf dieser Grundlage aufbauend, haben wir einen kurzen Blick von der Gegenwart in die Zukunft gestartet. Mehr oder weniger künstlerisch hat jede/r die eigene Gegenwart und Zukunft, wie er/sie diese an diesem Tag gesehen hat, auf einem großen Bild festgehalten und anschließend der Gruppe vorgestellt. Hierbei kamen sehr inte-

ressante und unterschiedliche Bilder zustande. Für einige Teilnehmenden schien die Zukunft schon sehr konkret und darstellbar zu sein, bei anderen war noch nicht klar, welchen der möglichen Wege sie einschlagen würden.

Ein weiteres Thema an diesem Tag waren Paarbeziehung und Paar-kommunikation. Auf Grundlage des Modells von Friedemann Schulz von Thun haben wir uns die Wahrnehmungs- und Deutungsmöglichkeiten einer Aussage vor Augen geführt und anschließend anhand von Beispielen die Kommunikation und Ansprache von Problemen sowie persönlichen Wünschen und Anliegen geübt. Dabei ging es zum Beispiel darum, Wünsche zu äußern, anstatt Forderungen zu stellen.

Das Workshop-Ende bestand aus einer Zeitreise ins Jahr 2025. Diesen Silvesterabend haben wir gemeinsam mit allen Teilnehmer/inne/n und Trainer/inne/n des Workshops verbracht. Im Laufe des Abends fand ein ausführlicher Austausch über unser Leben zwischen dem Jahr 2013 und dem Jahr 2025 statt.



Zusammenfassend möchten wir die entspannte Stimmung während des Workshops erwähnen, die nicht zuletzt zustande kam, da sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits aus der vorangegangenen Veranstaltung kannten. Durch die positive Atmosphäre konnten auch kritische Themen in der Gruppe diskutiert werden. Die unterschiedlichen Lebenswege unseres Trainer/in-Paares trugen dazu bei, zu verdeutlichen, wie weit gefächert die Möglichkeiten sein können, die Familie mit der Karriere zu verbinden. Dies hat noch einmal deutlich gemacht, dass es in Bezug auf die Lebens- und Karriereplanung kein Rezept gibt, sondern dass es für jeden ein ganz persönlicher bzw. partnerschaftlicher Weg ist.

### 3.3 Workshop III „Work-Life-Balance und Intervision“

Bericht: Lorena Brandstetter und Jörn Pezoldt

Wo hört Arbeit auf und fängt das Leben an? Vom amerikanischen Merger von Lebens- und Arbeitswelt bis zum deutschen Modell der strikten Trennung der beiden Sphären



„Leben“ und „Arbeiten“ kann man in unserem Land frei wählen. Zumindest müssen wir junge Arbeitnehmer/innen aufgrund des Mangels an hochqualifizierten Arbeitskräften unseren Arbeitsplatz frei nach dem Motto „love it, change it, leave it“ wählen, gestalten oder verlassen. Bei so vielen Freiheitsgraden ist es schwer, das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren.

Dabei vergisst man schnell, dass die größte Herausforderung darin besteht „Das Wesentliche“ für sich selbst zu definieren: Um das herauszufinden, kann man sich einen, zwei oder auch 300 verschiedene Ratgeber zum Thema „Work-Life Balance“ zu Gemüte führen. Am Besten bei ein oder zwei Flaschen Rotwein, um bei der Redundanz der Literatur nicht die Beherrschung zu verlieren. Die einschlägigen „Glanz“-Werke können höchstens ein wenig Inspiration liefern und so ist die Lektüre selbst höchstwahrscheinlich verbrannte Freizeit, wenn man auf seine persönliche Situation zugeschnittene Lösungen sucht. Zu individuell sind die Vorstellungen von Arbeiten und Leben im digitalen Zeitalter permanenter Erreichbarkeit und Vernetzung. Es ist also an der Zeit die vielgepriesene Individualität

offen vor sich herzutragen und die persönliche optimale, kontinuierlich reflektierte Balance aus Arbeiten und Spaß zu finden.

Da das leichter gesagt als getan ist, wurde dem Thema ein ganzer Tag im Rahmen des 2+x Seminars gewidmet. Ihrer Zeit definitiv zwei bis drei Schritte voraus, boten Doris Kutsche und Rolf Günther uns Teilnehmer/inne/n ein adaptierbares Modell an, um unsere Gleichgewichtsproblematik unter Berücksichtigung der Individualität zu lösen. Natürlich ist die Diskussion persönlicher Herausforderungen mit einer Kohorte von Menschen, selbst wenn sie in einer ähnlichen Situation sind, zeitintensiv. Aber schon zwei Stunden nach Implementierung der hilfreichen Technik der „Intervision“ konnten wir als Teilnehmer/innen, aufbauend auf der Lebenserfahrung unserer Diskussionspartner/innen anwendbare Strategien entwickeln. Die Umsetzung derselben obliegt jetzt uns: Zum Glück! Ansonsten wären wir ja nicht mehr frei in unserer selbstbestimmten Definition von „Leben“ und „Arbeiten“ und liefen Gefahr unreflektiert das Wesentliche aus den Augen zu verlieren. Persönliches Glück mit kontinuierlichem Fortschritt unserer Gesellschaft vereinbaren!



## 4 Die Gruppencoachings

Bericht: Dr. Rebecca und Christian Schultze-Florey

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde stellte Ulla Heilmeier, um die Zeit nicht mit unnötigem Schweigen und „bei mir gibt es keine Probleme“-Gehabe zu vertun, eine Liste mit Themenangeboten vor. Nach Rücksprache mit Doris Kutsche (ein Lob für die funktionierende Kommunikation der Dozent/inn/en untereinander) stellten diese die Brücke



vom vorangegangenen Workshop dar und griffen gleichzeitig nicht den anstehenden Veranstaltungen voraus. Die Liste enthielt folgende von den Teilnehmer/inn/en in der Bewerbung genannte Themen:

1. Dilemma Kind: ja oder nein?
2. Kommunikation
3. Achtsamkeit
4. Konsequenzen Teilzeitarbeit
5. Interessant als Mutter
6. Wie viel Sicherheit braucht mein Kind?

Es wurde der Wunsch geäußert, sowohl auf die Themen 4 und 5 als auch auf das erste Thema einzugehen. Da die Gruppenzusammensetzung aus zwei Pärchen ohne Kind und zwei schwangeren Pärchen bestand, konnte die Fragestellung „Kind ja oder nein?“ aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Ulla Heilmeier bot einer Teilnehmerin an, die in dieser Frage noch unentschlossen ist, ihre persönlichen Gründe für und wider ein Kind darzulegen. Dafür erzählte Sie vor der Gruppe einem Teilnehmer („der Zuhörer“) zunächst ihre Kontrapunkte, wobei die Hälfte der Gruppe sich auf die

rationalen Argumente konzentrieren sollte („der Kopf“) und die andere Hälfte auf die emotionalen Punkte („der Bauch“). Für die Pro-Argumente wechselte sie dann den Platz mit dem „Zuhörer“. Im Anschluss spiegelte die Gruppe der Teilnehmerin ihren subjektiven „Kopf“- bzw. „Bauch“-Eindruck ihrer Argumente wider. Auch die unterschiedlichen Gefühle für die Teilnehmerin auf der Pro- und der Kontraseite kamen zur Sprache. Als Fazit kristallisierte sich heraus, dass „der Kopf“ egal in welcher Situation immer Argumente dafür oder dagegen finden kann, aber „der Bauch“, also die mit-schwingenden Gefühle und Emotionen, letztendlich doch die grundlegende Entscheidung fällt.

Im zweiten Teil des Coachings wendeten wir uns den Themen vier und fünf zu. Bezüglich der Konsequenzen von Teilzeitarbeit arbeiteten wir heraus, dass Teilzeit eine klare und offene Kommunikation erfordert. Die Kolleg/inn/en müssen offen davon unterrichtet werden, welche Regelung getroffen wurde. Dafür ist es aber auch notwendig, dass der/die Vorgesetzte die liegenbleibende Arbeit geregelt umverteilt. Schuldgefühle, das Team im Stich zu lassen oder sich aus der Affäre zu ziehen, sollten so keine Rolle spielen. Nichtsdestotrotz ist eine Wertschätzung der Kolleg/inn/en, die die Teilzeit ermöglichen, förderlich. Wir sprachen zudem über Vorteile von Arbeitseffizienzmodellen. Konkret die Anwesenheitszeit mit Dingen zu nutzen, die von anderen Mitarbeiter/inn/en nicht oder nur mit erheblichen Mehraufwand geleistet werden können. Im Gegenzug vollbringen die Mitarbeiter/inn/en dann andere allgemeine, zeitaufwändige Dinge. Dabei kommt es insbesondere auf Arbeitseffizienz der Arbeitnehmer/inn/en an, damit die Teilzeitarbeit auch gut genutzt wird. In der Gruppe kam die Frage auf, wie man sich gegenüber Kolleginnen und Kollegen verhalten kann, die sich trotz der offenen Kommunikation, Umverteilung der Arbeit und Wertschätzung des/der Teilzeitarbeitenden unkollegial verhalten. Wir kamen

zu dem Schluss, dass nach persönlicher Aussprache mit den Kolleg/inn/en sonst der/die Chef/in mit ins Boot geholt werden muss. Er/sie muss voll hinter den Teilzeit-Mitarbeiter/inne/n stehen, damit die Kolleg/inn/en, die Teilzeit akzeptieren können. Es sollten über die Arbeitszeit und -weise mit dem/der Chef/in klare Absprachen getroffen werden, auf die man sich berufen kann und die einem im Idealfall den Rücken stärken.

Als letzten Punkt besprachen wir, wie man sich trotz Elternrolle im Beruf als Vater und Mutter interessant für den Arbeitgeber macht. Wir trugen mehrere Aspekte zusammen, wie z. B. sich auf etwas Bestimmtes spezialisiert zu haben, Organisationstalent zu beweisen und die mit dem Kind erworbene Lebenserfahrung im Beruf anzubringen. Was zudem noch für die Chefin oder den Chef von Interesse sein könnte, ist, dass man mit einem oder mehreren Kindern den Kinderwunsch ggf. erfüllt hat und somit nicht mehr durch weitere Schwangerschaften ausfällt im Vergleich zu bisher kinderlosen Mitarbeiterinnen.

Das Gruppencoaching mit Ulla Heilmeier war ein interessanter, informativer und kommunikativer Nachmittag, der Anregungen bot zum Hinterfragen von persönlichen, partnerschaftlichen sowie gesellschaftlichen Werten.



## 5 Das Expert/inn/en-Gespräch

Bericht: Ann-Luise Forell & Simon Becker

Im Hinblick auf das Expert/inn/en-Gespräch waren wir als Paar und in sehr baldiger Zukunft als Eltern gespannt zu erfahren wie Mitarbeiter/innen der MHH in wissenschaftlichen bzw. klinischen Führungspositionen Beruf und Familie miteinander verbinden, um so für uns ggf. in Bezug auf das eigene Lebensmodell Tipps und Anregungen zu finden. Das Expert/inn/en-Gespräch fand in kleiner und intimer Atmosphäre mit den Referent/inn/en Dr. med. Katharina Wagner und Professor Dr. rer. nat. Ulrich Lehmann-Mühlenhoff statt.

Katharina Wagner ist als Ärztin in der Klinik für Hämatologie, Hämostaseologie, Onkologie und Stammzelltransplantation unter der Leitung von Professor Dr. Arnold Ganser tätig, hat für einen längeren Zeitraum in den Vereinigten Staaten von Amerika geforscht und nimmt im Moment Elternzeit, um ihr Kind zu versorgen und nebenbei weiter an ihrer Habilitation zu schreiben. Katharina Wagner schafft es als mehrfache Mutter mit ihrem Mann als sogenanntes „dual-career couple“ ihre klinische und wissenschaftliche Laufbahn zu verfolgen. Professor Ulrich Lehmann-Mühlenhoff ist als Bereichsleiter für Molekularpathologie im Institut für Pathologie tätig und gleichzeitig mehrfacher Vater. Die beiden Referent/inn/en gaben uns sehr persönliche Einblicke in ihren familiären und beruflichen Alltag. Insbesondere wurden vertiefend die Themen Kinderbetreuung und wissenschaftliche bzw. klinische Karriere diskutiert. Katharina Wagner schilderte die verschiedenen Ansätze des Konzeptes der familienfreundlichen Hochschule z. B. in Bezug auf die Betreuungsplätze in den Kindertagesstätten und auch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie in der Klinik für Hämatologie. Auch Professor Ulrich Lehmann-Mühlenhoff nutzt zusammen mit seiner Frau als „dual-career

couple“ private Betreuungsangebote für Kinder, um auf diese Weise seiner zeitintensiven Arbeit und verantwortungsvollen Rolle als Vater gerecht zu werden.

Insgesamt wurde in den Gesprächen deutlich, dass die beiden Referent/inn/en viel Energie aufwenden, um Karriere und Familie für alle Beteiligten möglichst zufriedenstellend zu arrangieren. Natürlich muss innerhalb solcher Lebensmodelle die Kinderbetreuung partiell „outgesourct“ und damit andere Ressourcen in Anspruch genommen werden. In der Diskussion über dieses Thema bleibt zu bedenken, ob und in welchem Maße nicht der eine oder andere Lebensaspekt und Anspruch bzw. die Rechte der verschiedenen Familienmitglieder für eine gewisse Zeit zu kurz kommen. Werden Kinder von „dual-career couples“ nicht zwangsläufig in ihren Rechten auf elterliche Fürsorge vernachlässigt, weil sie in Bezug auf die Selbstverwirklichung der Eltern in der hierarchischen Familienstruktur hinten angestellt sind? Gleichzeitig ist das Bild der „Frau am Herd“ sicherlich veraltet; vor dem Hintergrund, dass z.B. momentan der Frauenanteil der Humanmedizinstudierenden bei fast 70% liegt, müssen von der Politik und auch den Arbeitgebern Arbeitsteilzeitmodelle und Kinderbetreuungsangebote geschaffen werden, die Eltern und insbesondere Müttern die Selbstverwirklichung in beruflicher Hinsicht ermöglichen und sie unterstützen. Die benötigten strukturellen Veränderungen stecken leider in Deutschland in vielen Aspekten noch in den Kinderschuhen und bedürfen weiteren Ausbaus, damit die bewusste Entscheidung für Karriere und Familie mit Kindern nicht einen solchen Spagat für alle Beteiligten bedeutet.

Wir danken Dr. Katharina Wagner und Professor Ulrich Lehmann-Mühlenhoff für ihre sehr interessanten und persönlichen Darstellungen ihres jeweiligen Lebensmodells und freuen uns, dass wir im

Rahmen des Projektes „Zukunftslabor 2+x“ unsere eigene Einstellung im Hinblick auf unser Lebens- und Familienmodell klarer definieren konnten.



## 6 Struktur







# 2013

**M<sub>H</sub>H** **plus**  
Förderstiftung der  
Medizinischen Hochschule  
Hannover

**M<sub>H</sub>H**  
Medizinische Hochschule  
Hannover

Gleichstellungsbüro der **M<sub>H</sub>H**

**Medizinische Hochschule Hannover**

Gleichstellung OE 0013

Carl-Neuberg-Straße 1

30625 Hannover

Telefon: 0511 532-6501

E-Mail: [Gleichstellung@mh-hannover.de](mailto:Gleichstellung@mh-hannover.de)

[www.mh-hannover.de/gleichstellung.html](http://www.mh-hannover.de/gleichstellung.html)