

COVER

COVER-STAR
**JENNIFER
ANISTON**

Ja! Das Warten
auf den
Richtigen
hat sich
gelohnt!

NEU!

Deutschland € 3,00
Österreich € 3,45
Schweiz SFR 6,00

Mode
TRENDS

SO SCHÖN
WIRD DIE
NEUE SAISON!

**MAMMA
MIA!**

Fünf Mütter erzählen, wie
sie es schaffen, neben
Kind und Job selbst nicht
zu kurz zu kommen

DETOX
statt
DIÄT

& NEUE ENERGIE FÜR KÖRPER UND SEELE
FASTEN, MEDICAL SPA ODER BOOTCAMP:
WIR HABEN DIE NEUESTEN METHODEN GETESTET

Anne Sinclair
**IHR KAMPF UM
DIE WÜRDE**

Weshalb die Ex-Frau
von Dominique
Strauss-Kahn so lange
zu ihm hielt

**SEX OHNE
VERPFLICHTUNG**
IMMER MEHR
FRAUEN SUCHEN
IHRE AFFAREN
ÜBERS INTERNET

**WILDWUCHS IN
HOLLYWOOD**

Warum Stars wie
Ben Affleck,
Jake Gyllenhaal und
Jude Law jetzt
alle Vollbart tragen



4 1122 14 603005

02

MAMMA MIA!

Kinder, Beruf, Haushalt – viele Frauen verausgaben sich beim Versuch, alles zu vereinbaren. Kein Wunder, dass die Anzahl der erschöpften Mütter zunimmt. Doch es geht auch anders: Fünf Frauen erzählen, wie sie es schaffen, neben Kind und Job selbst nicht zu kurz zu kommen

text HENRIETTE KUHRT



762

NICHT OHNE MEINE TOCHTER
Weil Licia Ronzulli, 37, möglichst viel Zeit mit der zweijährigen Vittoria verbringen möchte, nimmt sie ihre Tochter mit ins Plenum



LICIA RONZULLI, 37,
EU-Abgeordnete, eine Tochter

Als ihre Tochter Vittoria Cerioli sechs Wochen alt war, nahm die italienische EU-Abgeordnete Licia Ronzulli sie im Tragetuch mit ins Plenum nach Straßburg – und stimmte für die Verlängerung des Mutterschutzes. Es war ein Symbolbild, das um die Welt ging: Eine junge Mutter engagiert sich für andere Mütter, ein schlafendes Kind auf dem Arm. Dabei sei das Baby im Parlament weniger ein politisches Signal als reine Notwendigkeit gewesen. „Ich wollte meine Tochter so viel wie möglich um mich haben“, sagt die 37-Jährige. Heute ist Vittoria zwei Jahre alt und eine wache Demokrat: Bei Abstimmungen hebt sie gleich beide Hände. Das ruft aber auch Kritiker auf den Plan: Wie man denn mit Kind auf dem Schoß konzentriert arbeiten könne, wurde die Abgeordnete gefragt. Der Arbeitsplatz als Kinderkrippe – zeugt das jetzt von Dreistigkeit oder Mut? Licia Ronzulli, die frühere Krankenschwester, bleibt gelassen: „Ich weiß selber, wann es angemessen ist, das Kind mitzunehmen.“ Auch wenn ihr Betreuungskonzept kein politischer Akt sein sollte: Allein die Tatsache, dass sich eine Politikerin traut, als fürsorgliche Mutter wahrgenommen zu werden, hat die Arbeitswelt stärker beeinflusst als viele EU-Richtlinien zum gleichen Thema.

FOTOS: VINCENT MESSIER/REUTERS, FREDERICK FLOREN/PAUL GETTY IMAGES, ARMANDO RUFOLETTI/PHOTOFOTOLIA.ORG



LIEBENDE MUTTER, ENGAGIERTE POLITIKERIN
Dass Licia Ronzulli ihre Tochter mit ins EU-Parlament nimmt, kommt nicht immer gut an. Der Italienerin ist das egal. Sie macht das, womit sie sich am besten fühlt. Ihr Ehemann ist ebenfalls Politiker, das Kind zum Vater zu geben, wäre deshalb keine Lösung

S

ie sind so müde, dass Sie seit fünf Minuten versuchen, mit dem Schnuller die Thermoskanne zu verschließen? Sie gehen Gassi, haben aber den Familienhund zu Hause vergessen? Zugleich wollen Sie auch noch im Beruf vorankommen, die Frau sein, in die sich Ihr Mann vor zehn Jahren verliebt hat, Ihre Freundinnen endlich mal ohne Kinder treffen und einen Apfelkuchen backen? Willkommen in der Welt der Mütter. Man muss keine Kinder haben, um zu ahnen: Das kann gar nicht gut gehen. Die gestresste Mutter ist kein Klischee, sie gehört zum Inventar der Gegenwart wie der Hipster oder der Wutbürger.

Wenn in Deutschland über Mütter gesprochen wird, dann geht es vor allem um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Mehr Kinderkrippen, staatlich geförderte Unterstützung von den Großeltern, Homeoffice – die meisten familienpolitischen Maßnahmen zielen darauf ab, den Alltag mit Kindern und Arbeit irgendwie möglich zu machen. Aber ist es nicht so, dass es zahlreiche Frauen gibt, die sich vor lauter Vereinbarkeit völlig verausgaben? Und ist die sogenannte Work-Life-Balance wirklich das alles entscheidende Kriterium?

2,1 Millionen Frauen sind laut Müttergenesungswerk kurbedürftig, die Hauptursachen sind: Stress, Burn-out, depressive Phasen, Angstzustände. Die Gründe: Zeitdruck, berufliche Belastung, mangelnde Anerkennung, Partnerschaftsprobleme, Einsamkeit. Interessant ist auch, was die „Vorwerk-Familienstudie 2012“ des Allensbacher Instituts herausfand: 65 Prozent aller Väter wünschen sich mehr Zeit für die Familie. Und 63 Prozent aller Mütter mehr Zeit für sich!

Schaut man sich Frauen wie die Moderatorin Caroline Hamann, die Weltreisende Jill Palmer, die Politikerin Licia Ronzulli, die Professorin Anja Strobel und die Managerin Vera Geier an, dann wird deutlich, dass eine andere Frage entscheidend ist: Wie würde ich gerne leben, wenn ich es mir aussuchen könnte? Was brauche ich wirklich, um mich gut zu fühlen? Meine Arbeit, mehr Schlaf, mehr Sicherheit, mehr Abenteuer, eine Verabredung mit dem Ehemann oder doch die Bastelarbeiten für den Kindergarten-Basar?

Wer dann noch akzeptieren kann, dass das eine grundsätzlich auf Kosten des anderen geht, ist schon mit einem Fuß raus aus dem Hamsterrad. Die ewige Frage, ob Frauen alles haben können, kann man eindeutig beantworten: Ja, wir können alles haben. Aber nein, nicht zur gleichen Zeit. Vielleicht tröstet ein Blick auf das (► Seite 97)

MIT KIND & KEGEL
Jill und Chris Palmer haben fünf Kinder zwischen acht Monaten und acht Jahren. Tochter Sophie, 8, hat Kinderlähmung



WELT-REISE MIT DER GANZEN FAMILIE

JILL PALMER, 36,
Globetrotterin, fünf Kinder

Zu gefährlich, zu anstrengend, zu teuer, und was ist mit der Schule? Es gibt vieles, was dagegen spricht, mit fünf Kindern auf Weltreise zu gehen. Doch Jill und Chris Palmer aus Perth, Australien, haben es trotzdem gewagt. Die 36-Jährige kündigte ihren Job als Sozialarbeiterin, er seine Anstellung als Ingenieur. Die Kinder zwischen acht Monaten und acht Jahren unterrichteten sie privat. Zuerst reisten sie nach Thailand, Kambodscha, Vietnam, dann nach China und in die Mongolei – neun Monate lang. Die Kinder lernten auf der Reise vermutlich mehr, als sie es zu Hause in der Schule getan hätten: „Sie verstehen die Bedeutung von Ungerechtigkeit, ihr Mitgefühl ist stärker geworden.“ Letztendlich war das Leben als Backpacker für Jill und Chris Palmer sogar unkomplizierter als der strukturierte Alltag zu Hause – auch mit kleinem Baby und der gelähmten Tochter Sophie im Rollstuhl. „Wir hatten keine Angst in der Fremde, wurden überall sofort aufgenommen.“ Jetzt sind sie zurück in Australien, Geld verdienen, das Haus verkaufen. Und planen schon die nächste Reise, Indien, vielleicht Osteuropa. „Ich bin unterwegs viel zufriedener, als ich es in Australien je war“, sagt Jill Palmer



NEUE ROLLEN STATT ALTE KLISCHEES
Wenn Vera Geier arbeitet, kümmert sich ihr Mann Jan Hyer um die Kinder Nele, 13, und Mika, 4



SIE MACHT KARRIERE, IHR MANN DEN HAUSHALT

VERA GEIER, 44,
Managerin bei SAP, zwei Kinder

Als Vera Geier noch Biologiestudentin war, wusste sie nicht, wo ihre Karriere sie hinführen würde. Aber eines wusste sie sicher: dass ihr Mann sie dabei unterstützen sollte. Heute ist die 44-Jährige beim Softwarehersteller SAP für soziale Medien verantwortlich und betreut das Intranet für 70 000 Mitarbeiter. Und sie hat zwei Kinder, eine 13-jährige Tochter und einen vierjährigen Sohn. „Als unsere Tochter auf die Welt kam, habe ich ein Jahr pausiert. Bei unserem Sohn hatte ich schon eine Führungsposition und wusste, dass ich nicht lange aussetzen konnte.“ Drei Monate nach der Geburt kehrte sie zu SAP zurück. Ihr Mann, ein Gymnasiallehrer, nahm erst Elternzeit, dann reduzierte er die Stundenzahl und kümmert sich seitdem um die Kinder und den Haushalt. „Er liebt seine Arbeit, genießt es aber auch, Zeit für die Familie zu haben“, erklärt Vera Geier. Ist der Rollentausch auch der Grund, warum sie Karriere machen konnte? Haben Frauen und vor allem Mütter in den bestehenden Unternehmensstrukturen doch eher schlechte Karten? SAP habe eine eigene Abteilung, die sich mit Frauenförderung befasse, sagt sie. Sie habe flexible Arbeitszeiten und da sie viel mit Amerikanern arbeite, müsse sie durch die Zeitverschiebung ohnehin erst abends an den Computer, wenn die Kinder schon im Bett sind. „Aber ich sehe, dass viele Frauen auf der Karriereleiter stecken bleiben, weil ihnen die Unterstützung von zu Hause fehlt.“ Bewahrheitet sich also das, was Sheryl Sandberg, die Geschäftsführerin von Facebook, gesagt hat? Dass die Weichen für die Karriere schon bei der Partnerwahl gestellt werden? „Auf jeden Fall“, sagt Vera Geier. „Man muss von Anfang an darüber sprechen, wie man sich das Familienleben vorstellt.“



EIN INGESPIELTES TEAM
Anja Strobel und ihr Mann Alexander mit den Kindern Annabell, 11, und Mathis, 7

BEIDE ARBEITEN, DIE KINDER SIND VERSORGT

ANJA STROBEL, 38,
Professorin, zwei Kinder

Anja Strobel ist nicht der Typ Mutter, der mit schlechtem Gewissen im Büro sitzt. „Ich wollte immer arbeiten und Kinder haben“, sagt sie. Heute ist die 38-jährige Psychologin zweifache Mutter und hat eine Juniorprofessur an der Technischen Universität Dresden, ihr Mann Alexander ist dort ebenfalls Professor. Aufstieg an der Uni – das war nie das Hauptziel, sondern vielmehr das Nebenprodukt ihrer Leidenschaft für ihre Arbeit. Die Karriere kam dann wie von selbst. „Die Kinder waren kein Problem. Ich habe immer darauf vertraut, dass sich das Leben von alleine um die geschaffene Situation sortiert.“ Sie und ihr Mann haben keine großen Strategien entwickelt, als das erste Kind zur Welt kam. Beide nahmen Elternzeit, das Kind kam in die Krippe, dann ging es weiter. „Für uns war klar, dass wir uns gleichberechtigt kümmern, zumal wir uns beruflich auf gleicher Ebene befanden“, erzählt sie. Mittlerweile ist die Tochter elf, der Sohn sieben Jahre alt. „Jetzt ist es ohnehin leichter. Die Kinder sind größer und wir beruflich so weit aufgestiegen, dass wir noch mehr Freiheit bei unserer Terminplanung haben.“

VOM NACHRICHTEN-SPRECHEN ZUM BUCHVORLESEN
Ihren Job als Sprecherin der „Tagesschau“ hängte Caroline Hamann an den Nagel, um sich nicht zwischen Fernsehen und Familie zerreißen zu müssen



FAMILIE
HAT
PRIORITÄT

CAROLINE HAMANN, 41,
Moderatorin, zwei Töchter

Nach der Geburt ihrer beiden Kinder wollte sie in ihren Job als Fernsehmoderatorin zurück, aber irgendwie funktionierte es einfach nicht. „Ein Kind schlief schlecht, das andere war dauernd krank, und ich hatte nicht mehr die Kraft, mich auf meine Arbeit zu konzentrieren“, sagt Caroline Hamann, 41. Auch die Arbeitszeiten ihrer Sendung „NDR aktuell“ waren nicht immer kalkulierbar. Wenn es Sondersendungen gab, wurde es abends spät. Oft war ihr Mann auf Geschäftsreise. Caroline Hamann verglich sich mit anderen Moderatorinnen. „Petra Gerster, Susanne Holst, die schaffen es mit Kind und Job. Nur ich nicht.“ Sie saß bei der Arbeit und hatte ein schlechtes Gewissen, die kranke Tochter bei der Kinderfrau zu lassen oder wünschte sich, die Entwicklung ihrer Kinder selbst miterleben zu können. Sie entschied sich, zu kündigen und zu Hause zu bleiben. Und sich die Zeit zu nehmen, die sie brauchte. Um sich der Familie zu widmen. Und sich selbst darüber klarzuwerden, was sie wirklich will. Heute sind die Mädchen drei und fünf und Caroline Hamann arbeitet wieder. Schreibt Kolumnen, moderiert Events, plant die nächsten Schritte. Und schaut, was ihr guttut.

FOTOS: MARC SCHULTZ-COELONTOWSKI/THEMIS, DOP IMAGES, HARTMUT S. BEHLER

Leben der Ehemänner: Die haben auch nicht alles, wenn sie den ganzen Tag im Büro sitzen.

Sogar eine Superfrau wie Michelle Obama benötigte etwas Zeit, bis sie wusste, wie ihr Leben als Mutter aussehen sollte, ohne dass sie dabei selbst auf der Strecke blieb. Der Fernsehmoderatorin Oprah Winfrey erzählte sie, dass sie manchmal um halb fünf aufstehe, um Sport zu treiben. Sport? Um fünf Uhr morgens? Das klingt zunächst ziemlich verrückt. Doch die Erklärung von Michelle Obama war alles andere als abwegig: „Wenn es um die Kinder oder um die Arbeit ginge, würde ich niemals hinterfragen, ob ich jetzt im Bett bleibe oder nicht. Aber wenn es um mich selber geht, soll es plötzlich nicht mehr so wichtig sein? Dabei weiß ich ganz genau, dass es mir nicht gut geht, wenn ich keinen Sport treibe, dass ich depressiv werde.“

Könnte das vielleicht das Geheimnis gelassener Mütter sein: Sich wieder an die eigenen Bedürfnisse zu erinnern und sich nicht durch den Fleischwolf der Erwartungen drehen zu lassen – seien es die eigenen oder die der anderen Menschen. Immerhin leben wir in einer Zeit des Umbruchs, der Neuverteilung der Rollen zwischen Mann und Frau. Und da kann man die Errungenschaften des Feminismus doch auch endlich einmal beanspruchen. Nämlich, sich ohne schlechtes Gewissen Zeit für sich selbst zu nehmen. Egal ob man nun Sport treibt, mit Freundinnen ausgeht oder einfach nur seinen Abend mit der 6. Staffel von „Gossip Girl“ verbringt. Die Kinder nicht zum einzigen Quell der Lebensfreude zu ernennen, entlastet auch die übrige Familie.

Es nicht leicht, sich von den vertrauten Bildern aus der eigenen Kindheit zu trennen, als die meisten unserer Mütter noch wie selbstverständlich am Herd standen und sich ausschließlich um die Familie kümmerten. Es ist auch nicht leicht, auf einmal die Verantwortung für die Kinder und den Haushalt an den Vater oder sogar an bezahlte Profis abzugeben. Diese Entscheidungen kosten viel Kraft. Es scheint zunächst sogar leichter, die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen, als sich unbeliebt zu machen und all den Kritikern unterschiedlicher Erziehungs- und Lebensstile ein freundliches „Mir doch egal“ entgegenzusetzen.

So wie Caroline Hamann, die auf ihre Karriere verzichtete und in Kauf nahm, als „Nur-Mutter“ abgestempelt zu werden. Wie Vera Geier, die mit ihrem Mann die Rollen tauschte oder wie die Politikerin Licia Runzoli, die Kind und Karriere miteinander vereinbart, indem sie ihre Tochter mit ins Parlament nimmt. Diese Mütter haben für sich den richtigen Weg gefunden, weil sie auf ihre eigenen Gefühle und Wünsche gehört haben und nicht auf die Erwartungen von außen.



FAMILIENCOACH
Barbara Volkwein

RAUS AUS DER STRESS-FALLE

Barbara Volkwein arbeitete als Lehrerin, bevor sie sich als Coach selbstständig machte. Die dreifache Mutter ist auf Familienberatung spezialisiert und Autorin des Ratgebers „Die etwas gelasseneren Art, Mutter zu sein“ (Kösel, 19,90 Euro).

Unsere Mütter hatten es noch viel schwerer – warum sind die heutigen Mütter dennoch so gestresst?

Früher hatten die Frauen keine Wahl, wie sie leben wollten. Die heutigen Frauen sind gebildeter, selbstständiger, verdienen eigenes Geld. Dadurch sind sie aber auch anspruchsvoller geworden und befinden sich in einem ständigen Spannungszustand zwischen Wollen und Sollen.

Wie komme ich da wieder raus?

Fangen Sie an, Ihre Wünsche zu formulieren. Sagen Sie Ihrem Mann genau, wie er Sie unterstützen soll. Man wird gelassener, indem man Sachen loslässt.

Aber ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich die Erziehung auslagere.

Wir haben von unseren Müttern und Großmüttern die Vorstellung übernommen, nur wir könnten uns richtig um das Kind kümmern. Ich bin sicher, Ihr Mann kann das genauso gut. Man muss es ihm nur zutrauen.

Hat die überlastete Mutter vor allem selbst gemachte Probleme?

Natürlich kommen die Probleme auch von außen, aber die Lösung liegt bei einem selber. Ich bin überlastet, keiner hilft mir, keiner hört mir zu – das sind die falschen Gedanken. Denken Sie nicht an alles, was noch abgearbeitet werden muss. Das erzeugt Stress. Konzentrieren Sie sich auf die Sache, die Sie gerade tun.

Wie finde ich heraus, was ich wirklich brauche?

Erinnern Sie sich daran, was Ihnen Freude bereitet hat, bevor Sie Mutter wurden – ein Treffen mit Freundinnen, Sport. Halten Sie daran fest, Ihr Wohlbefinden ist wichtig für das der ganzen Familie.

Wie kann ich mein Denken ändern?

Geben Sie Ihrem Gehirn positive Befehle. Streichen Sie Negationen aus Ihrem Wortschatz. Sagen Sie nicht „Ich will keinen Stress“, sondern „Ich will meine Ruhe haben.“ Das ist ein Unterschied.

Und wenn es schnell gehen muss?

Atmen Sie von Kopf bis Fuß ein und von Fuß bis Kopf wieder aus und denken Sie dabei an Ruhe. So ein Ritual kann helfen, in der Supermarktschlange nicht durchzudrehen.