



UND

## aktuell 2 / 10

### **Beruf-Familie-Freizeit: Bessere Balance mit Sudoku-Kompetenz**

Die Balance von bezahlter und unbezahlter Arbeit und Freizeit ist eine dem Sudoku verwandte Aufgabe und kann mindestens so knifflig sein wie ein teuflisches Knobelspiel. Ein augenzwinkerndes Plädoyer für einen spielerischen Umgang mit neun Handlungsfeldern für eine bessere Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben.

Das Sudoku-Fieber grassiert. Überall sind die neuen 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 sich ihr Körper 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 grosse Herausforderung. Täglich stellt sie sich neu: Bezahlte und unbezahlte Arbeit ist zu leisten – und Zeit zur Erholung sollte auch noch bleiben. Die Lösung dieser Aufgabe kann mindestens so knifflig sein wie das beliebte Zahlenspiel.

Die Balance von Beruf, Familie und Freizeit hat ebenfalls ihre 9 Handlungsfelder: Neben Beruf, Haushalt und persönlichen Bedürfnissen 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

>>>

### **In dieser Ausgabe**

#### **Schwerpunkt**

- > **Beruf-Familie-Freizeit – bessere Balance mit Sudoku-Kompetenz**
- > **Neue Alltagsgestaltung mit einem Kind – Praxiserfahrungen von Simona Ryser und Roger Nickl**
- > **Im Gespräch bleiben und immer wieder neu verhandeln – Praxiserfahrungen von Barblin Focke Meier und Christian Meier**

#### **UND noch dies . . .**

- > **Aktuelle Kurzmeldungen rund um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf / Gleichstellung von Frau und Mann**

#### **UND - Agenda**

- > **Aktuelle Veranstaltungen und Kurse der Fachstelle UND**

UND

Fachstelle UND · Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen

Unerwartetes. Wie bei einem Sudoku sind meist mehrere Werte vorgegeben. Sie können aber auch geändert werden, so dass 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 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 einseitig nur das aktuelle Problem ins Auge gefasst, sondern auch die gesamte Balance betrachtet werden muss, um nachhaltige Lösungen zu entwickeln. Eine Gesamtschau, die 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 dabei, diese im Spiel trainierte Kompetenz in ihren Alltag zu übertragen – zum Beispiel mit einem Check-up zur Balance von Beruf, Familie 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, diesen Check-up zu zweit anzupacken, denn die eigene Einschätzung deckt sich nicht zwingend mit derjenigen der Partnerin oder des Partners. (thw)

**Wer regelmässig eine Gesamtschau vornimmt, kann frühzeitig eingreifen und chronische Probleme vermeiden. Das zeigen auch die folgenden Erfahrungen von zwei Paaren, die für UND-aktuell freimütig von ihren Herausforderungen im Alltag erzählt haben.**

### **Neue Alltagsgestaltung mit einem Kind**

Simona und Roger leben seit Jahren zusammen, unkompliziert und ohne grössere Probleme. Simona, Schriftstellerin und Sängerin, ist freischaffend. Roger ist mit einem 70%-Pensum Redaktor des unimagazins. Das Leben des Paares brauchte lange Zeit wenig Organisation, den Haushalt erledigten sie mit wenig Absprache. Sie arbeiteten beide rund 70 Prozent im Beruf. In der Freizeit gingen sie vor allem kulturellen Unternehmungen nach.

2007 dann die bereichernde Wende: Paula kommt zur Welt. Eigentlich denken Simona und Roger, sie müssten wenig ändern in ihrem Leben – dank Krippe und Teilzeitpensum. Inzwischen sind Wäsche- und Geschirrbügel enorm gewachsen. Die Zeit als Paar ist knapp geworden.

Was vorher spontan funktioniert hat, gerät immer wieder aus den Fugen. Das besonnene Paar sucht Unterstützung. Sie wünschen sich einen Aussenblick, vereinbaren einen Termin bei einem Coach der Fachstelle UND. Der Berater Thomas Huber-Winter eröffnet Perspektiven für ein organisierteres Leben, denn das Leben mit dem Kind braucht mehr Planung und Organisation.

**Simona Ryser, 41, Studium: Philosophie und Deutsche Literatur, Absolventin Opernstudio Biel. Selbständig als Schriftstellerin und Sängerin tätig, inszeniert Hörspiele für DRS 2 u.a. und erteilt Gesangsunterricht.**

**Roger Nickl, 45, Studium: Germanistik, Philosophie, Sozial- und Wirtschaftsgeschichte. Journalist, arbeitet als Redaktor des unimagazins seit 10 Jahren an der Abteilung Kommunikation der Universität Zürich.**

**Paula, 3**



Simona und Roger setzen motiviert die Vorhaben, die sich im Coaching entwickelt haben, um: Sie bestellen zum Beispiel eine Mulde und durchforsten erst den Estrich, dann die ganze Wohnung nach Überflüssigem. Und plötzlich gibt's Luft in der Wohnung, Platz für Neues, Spielzeuge können leichter versorgt werden, und hin und wieder gibt's leere Schrankteile. Doch das reicht nicht, es braucht eine durchstrukturierte Woche, es muss klar werden, wer wann erwerbstätig ist, wer wann Paula zur Krippe bringt und wo die Frei-Zeiten für die Eltern alleine, mit und ohne Kind sind. Da ist es wunderbar, dass das Grosi oder der Götti hin und wieder vorbei kommen und ihnen Paula entführen. Dennoch, es bleibt anspruchsvoll, das Leben mit Paula zu organisieren und "wahrscheinlich" sagen Simona und Roger, "ist es am besten hin und wieder zu Herrn Huber-Winter, dem Berater zu gehen, um sich den Aussenblick zu wahren". Dieser Gedanke erleichtert und entlastet sie. Denn so ist das Leben, man muss es immer neu organisieren oder überdenken. (bah)

**Mehr Infos zur Einmalberatung für Privatpersonen und zum Elterncoaching der Fachstelle UND:**  
[www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)

### Im Gespräch bleiben und immer wieder neu verhandeln...

Als sich Barblin und Christian kennen lernten, wussten sie bald, dass sie zusammen ein Kind haben möchten. Dabei war es ihnen durchaus bewusst, dass eine Beziehung zwar etwas Wunderbares sein kann, doch immer wieder auch Arbeit bedeutet. "Wir haben uns zusammen getan, um aneinander zu wachsen", schildert Christian Meier ihre anfänglichen Diskussionen. So freute sich das Paar riesig, als sich Lia, ihre Tochter, ankündigte.

Zu dieser Zeit leitete Barblin eine eigene Yogaschule und Christian betrieb zwei Firmen im Bereich der Solartechnik. Ziel war es, dass sie beide je 60 Prozent berufstätig sind und sich so die Familienarbeit teilen würden. Doch noch bevor Lia auf die Welt kam, musste Barblin ihre Schule schliessen; gleichzeitig begannen Christians Geschäfte nach 15 Jahren Aufbauarbeit endlich zu blühen und plötzlich erhöhte sich sein Erwerbsumsatz auf mehr als hundert Prozent. Auch für Barblin war die Situation nicht einfach, sie musste feststellen, dass sie sich nun zu Hause unerwartet in einer traditionellen Rollenteilung wieder fand.



**Barblin Focke Meier,** 1974, Yogalehrerin und Harmonyum-behandlerin, im Begriff ihre eigene Yoga Schule Naam Yoga Switzerland GmbH zu gründen.

**Christian Meier,** 1962, Gründer und Inhaber der Energiebüro AG und der Montavent AG, Montagesysteme für Solarkraftwerke in Zürich.

Die Entscheidung, eine Beratung zu beanspruchen fiel dem Paar leicht. UND-Berater Thomas Huber-Winter verstand sofort, dass die beiden in einer fordernden Situation steckten. Einerseits konnte Christian gerade jetzt seine Geschäfte nicht liegen lassen und andererseits sollte auch Barblin bald wieder Perspektiven für ihren Beruf erhalten. Die Sitzung stärkte bei Barblin und Christian das Bewusstsein, dass ihre Erwerbs- und Familiensituation ein fragiles und sich ständig wandelndes Gebilde ist. "Man muss immer wieder neu verhandeln", stellt Barblin Focke Meier fest "und beide sollten sich ihre Bedürfnisse immer wieder klar machen und einander sagen, was sie brauchen", ist sie überzeugt. In der Zwischenzeit ist Lia schon zweieinhalb Jahre alt, sie geht zwei Tage pro Woche in die Waldspielgruppe und wird an einem Tag von einer Babysitterin betreut. Gleichzeitig baut Barblin eine neue Yogaschule auf und Christian stellt in seinem Geschäft neue Leute ein. Es wird also nicht mehr lange dauern, bis sich die zwei wieder an den Tisch setzen, um die Organisation ihres Alltages neu zu besprechen. (bah)

UND-aktuell Nr. 2/10 wurde  
ermöglicht durch finanzielle  
Unterstützung von:



[www.feller.ch](http://www.feller.ch)



[www.IKEA.ch](http://www.IKEA.ch)

# MIGROS

[www.migros.ch](http://www.migros.ch)



[www.sympany.ch](http://www.sympany.ch)

## Impressum

### UND-aktuell

erscheint 3x pro Jahr

### Koordination und Redaktion

Elisabeth Häni mit Beiträgen von Barbara Heuberger (bah) und Thomas Huber-Winter (thw)

### Gestaltung

Ethel Brüttsch, Luzern

### Titel-Foto

Georg Anderhub, Luzern

### Druck

Printex AG, Dagmersellen

### Auflage

4000 Exemplare

12. Jahrgang, Nummer 2

### Datum

August 2010

## UND noch dies . . .

> Am 11. November 2010 findet der "Nationale Zukunftstag – Seitenwechsel für Mädchen und Jungs" (ehemals Tochtertag) zum 10. Mal statt. Die Fachstelle UND sucht im Auftrag der Träger-schaft wie in den Vorjahren engagierte rollenteilende Väter, die in interessierten Schulen über ih-ren Berufs- und Familienalltag berichten und die Auseinandersetzung mit neuen Rollenbildern er-möglichen. Mehr Infos: [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)

> Die Evangelisch-reformierte Kirche des Kantons St. Gallen hat am 28. Juni 2010 das Prädikat «Fa-milie UND Beruf» der Fachstelle UND erhalten. Seit 2007 haben bereits neun Unternehmen das Prädikat erhalten, zahlreiche weitere sind auf dem Weg dazu.

Mehr Infos: [www.ref-sg.ch/seite\\_201](http://www.ref-sg.ch/seite_201) und [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)

> Der Besuch einer Tagesschule wirkt sich auf Primarschulkinder bereits nach zwei Schuljahren po-sitiv aus. Sie weisen bessere Sprachkompetenzen, ein positiveres Sozialverhalten sowie bessere All-tagsfertigkeiten auf als andere Kinder. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue, vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützte Studie. Mehr Infos: [www.snf.ch](http://www.snf.ch)

> 2009 sind in der Schweiz 6400 mehr Kinder zur Welt gekommen als 2003, das ist ein Plus von 9 Prozent. Damit ist die Geburtenrate seit 1996 erstmals wieder auf 1,5 Kinder pro Frau gestiegen. Die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf dank mehr Kinderkrippen und Tagesschulen könn-te laut dem Demografieexperten des BFS eine Rolle spielen, lasse sich aber nicht beweisen. Mehr Infos: [www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/medienmitteilungen.html](http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/medienmitteilungen.html)

> Christine Egerszegi-Obrist, Aargauer Ständerätin fordert auf der Internet-Plattform Familienle-ben.ch, Haushalt und Kinderbetreuung sollten als "echte" Arbeit gelten, Kinder seien schliesslich auch Arbeitgeber – und wie! Erst wenn die zu Hause erworbenen Kompetenzen als Gewinn für den Beruf anerkannt werden, dürfte der Stellenwert der unbezahlten Arbeit steigen. Wer einen Haushalt managen könne, würde auch im Berufsleben den Überblick nicht so schnell verlieren. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie sei ein Gewinn für alle, dem sollten die Unternehmen ver-mehrt Rechnung tragen. Mehr Infos: [www.familienleben.ch](http://www.familienleben.ch)

## UND - Agenda

> Am 22. September 2010 führt Swisscom für Mitarbeitende ein UND-Väterforum "Engagiert in Beruf und Familie" und am 3. November 2010 einen UND-Mütterworkshop "Alles Baby oder was?!?" durch.

> Am 22. September 2010 ist eine Feierabendveranstaltung von Alstom (Switzerland) dem Thema "Berufstätigkeit und Angehörigenpflege – Herausforderung für Mitarbeitende und Unternehmen" gewidmet, mit UND-Referat.

> Am 2. Oktober 2010 findet in Weinfelden das 1. Ostschweizer Familienforum statt. UND be-teiligt sich mit Informationsstand, Referat und offenem Diskussionsforum.

> Am 28. Oktober 2010 führt das Bodensee-Personalleiternetzwerk eine Veranstaltung zum Thema "Familienfreundlichkeit im Unternehmen" durch, mit UND-Impuls-Referat.

> Am 23. November 2010 führt die Frauenzentrale St. Gallen eine Fachtagung "Wirtschaft beginnt zu Hause" durch, mit Co-Referat UND/AXA Winterthur zur Familienfreundlichkeit von Unter-nehmen.

**Mehr Infos zu diesen und weiteren aktuellen Veranstaltungen und Kursen unter [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)**

## Fachstelle UND

> **Luzern** Postfach 2702, 6002 Luzern, Telefon 041 497 00 83

> **Basel** Postfach 2824, 4002 Basel, Telefon 061 283 09 83

> **Bern** Postfach 6060, 3001 Bern, Telefon 031 839 23 35

> **Zürich** Postfach 3417, 8021 Zürich, Telefon 044 462 71 23

> [info@und-online.ch](mailto:info@und-online.ch) / [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)