

MAMA SEIN. FRAU BLEIBEN. ARBEITEN WOLLEN.

Wir haben zwei Mütter getroffen, die kurz nach der Geburt wieder ins Berufsleben eingestiegen sind. Sie erzählen, warum sie sich dafür immer noch rechtfertigen müssen und was es strukturell und gesellschaftlich braucht, damit Mütter nicht länger zwischen Baby und Beruf wählen müssen.

REDAKTION: Nicole Madlmayr, Ulli Wright

Die oberösterreichische Moderatorin Sophie Geschke bekam schon während der Schwangerschaft Gegenwind – Auftritte mit Bauch waren für manche irritierend. Iris Brditschka, Geschäftsführerin der HB-Flugtechnik in Hofkirchen, hingegen erntete während der Schwangerschaft für ihren Fleiß noch Bewunderung – bis ihr Baby da war und ihr schneller Wiedereinstieg Kritik auslöste. Zwei Frauen, zwei Wege, und doch dieselbe Botschaft: Muttersein heißt nicht, sich selbst aufzugeben. Sophie und Iris zeigen, dass Kind und Karriere, Nähe und Neugier, Familie und Freiheit kein Widerspruch sind.

MAMA & MODERATORIN

Sechs Wochen nach der Geburt ihrer Tochter zurück auf der Bühne – für Moderatorin Sophie Geschke (32) eine Herzentscheidung. Die Oberösterreicherin erzählt, warum Kind und Karriere für sie kein Widerspruch sind, wie sie mit Vorurteilen umgeht und welche Rollenbilder wir endgültig hinter uns lassen sollen.

Schon als Kind wusste Sophie Geschke, wohin ihre berufliche Reise gehen würde. „Ich war im Kindergar-

ten die Erste mit einem Mikro in der Hand“, erzählt sie. Spätestens nach ihrem Praktikum bei Life Radio stand fest: Moderieren ist ihr Traumjob. Heute arbeitet sie seit zehn Jahren selbstständig als Moderatorin und TV-Redakteurin, unter anderem für den SWR. Ihr Berufsleben war lange von Flexibilität und Leidenschaft geprägt: „Ich war ständig unterwegs, quer durch Österreich und Deutschland. Jede Woche woanders, Nachtschichten, lange Tage im Zug oder Auto, alles kein Problem.“

Performen mit Bauch. Doch dann kommt im Vorjahr ein geplanter Wendepunkt: Sophie Geschke wird schwanger. Für sie kein Grund, mit ihrer Arbeit aufzuhören. „Schwanger sein ist ja keine Krankheit“, sagt sie. „Wenn alles gut läuft, kann man ganz normal performen – auch mit Bauch.“ Doch das sieht nicht jeder so. Bei manchen Buchungen schwingen plötzlich Zweifel mit, ob sie noch die Richtige für den Job ist. Offenbar ist vielen unangenehm, eine schwangere Frau vor der Kamera oder auf der Bühne zu sehen.



© Melanie Tenz



Sechs Wochen nach der Geburt ihrer kleinen Tochter stand Sophie Geschke wieder vor der Kamera. „Ich bin Mama und Moderatorin; das eine schließt das andere nicht aus.“

An vielen entscheidenden Stellen sitzen Personen, die keine Vorstellung davon haben, wie ein modernes Familienleben aussieht.

Moderatorin Sophie Geschke

→ **Schneller Wiedereinstieg.** Trotzdem arbeitet Sophie bis zwei Wochen vor der Geburt. Und auch danach ist für sie klar, dass sich Kind und Karriere nicht ausschließen: „Ich wollte auch mit Baby nicht aufhören zu arbeiten. Denn ich bin beides: Mama und Moderatorin. Das eine schließt das andere nicht aus.“ Vergangenen Herbst kommt ihre Tochter dann zur Welt, sechs Wochen später steht die 32-Jährige wieder vor der Kamera. „Ich liebe meinen Beruf“, betont sie. „Er ist ein Teil meiner Identität. Deshalb war die Entscheidung, schnell wieder einzusteigen, ganz klar für mich. Nicht, weil ich musste, sondern weil ich wollte.“

Job ist Me-time. Auf der Bühne zu stehen, zu moderieren, Menschen zu begegnen, sich schön zu kleiden sind für Sophie Geschke sehr besondere Momente, in denen sie nicht nur Mama oder Ehefrau, sondern ganz sie selbst ist. „Das ist meine Me-time“, sagt sie. „Diese Zeit tut mir gut, und es macht mich entspannter für alles andere.“ Aber der Weg war nicht immer einfach. Wie viele andere Frauen hat sie das Gefühl, sich nach der Geburt entscheiden zu müssen: Will sie Mutter sein oder beruflich sichtbar bleiben? Diese Frage an sich hält sie für falsch, denn warum sollte man das eine für das andere aufgeben müssen?

Es gibt auch schwierige Momente. „Am Anfang war ich manchmal eifersüchtig auf meinen Mann. Er konnte spontan arbeiten oder abends weggehen, während ich ans Stillen gebunden war. Ich habe mich für meine Gefühle geschämt – aber es war nun mal so.“

Was ihr geholfen hat? Offene Kommunikation und der Mut, sich selbst und anderen etwas zuzutrauen. „Kürzlich hatte ich eine große Moderation, ein echtes Herzensprojekt, für das ich eine Woche nicht daheim sein konnte“, erzählt sie. „Gleichzeitig bekam mein Mann kurzfristig einen Job in München. Ich war völlig fertig und kurz davor abzusagen. Er hat mich bestärkt, es nicht zu tun. Seine Mutter reiste aus Berlin an und alles lief besser als erwartet. Manchmal muss man einfach machen.“

Betreuungsmöglichkeiten fehlen. Für andere Mütter hat Sophie Geschke eine klare Botschaft:

„Habt den Mut, euren eigenen Weg zu gehen und hört auf, euch für eure Entscheidungen zu rechtfertigen. Kinder sind oft viel anpassungsfähiger, als man denkt.“

Was sich strukturell ändern müsste? „Wir brauchen echte Unterstützung, vor allem für selbstständige Mütter wie mich“, sagt sie. „Es fehlt an Betreuungsmöglichkeiten, an Flexibilität, an gesellschaftlicher Akzeptanz. Wer ein krankes Kind daheim hat oder in den Sommerferien keinen Betreuungsplatz findet, weiß, wovon ich spreche.“ Dass Väter noch immer als Helden gefeiert werden, wenn sie mal ein paar Tage alleine mit den Kindern verbringen, versteht sie nicht: „Das sollte völlig normal sein. Er ist schließlich der Vater und nicht der Babysitter!“

Nicht heiraten, um versorgt zu sein. Warum auch heute noch so viele Menschen in alten Denkmustern feststecken, wenn es um Mütter im Berufsleben geht? „Weil an vielen entscheidenden Stellen Personen sitzen, die keine Vorstellung mehr davon haben, wie modernes Familienleben aussieht“, sagt die 32-Jährige. „Viele Entscheidungen passen nicht mehr zum gelebten Alltag von heute. Ich will nicht heiraten müssen, um ‚versorgt‘ zu sein. Das ist nicht mehr zeitgemäß. Viele Frauen wollen unabhängig sein, selbst etwas schaffen und ihre eigenen Träume verfolgen – und genau das möchte ich auch meiner Tochter vorleben.“

Solidarität von anderen Frauen. Von anderen Müttern wünscht sie sich mehr Ehrlichkeit, mehr gegenseitige Unterstützung und weniger Perfektion. Vor allem auf Social Media sehe alles immer so perfekt aus. „Aber das Leben mit Kind ist nicht nur wunderschön, sondern auch chaotisch, emotional und manchmal einfach verdammt anstrengend“, so Geschke. „Darüber sollten wir offen sprechen. Denn nur so entsteht echte Solidarität.“

„ICH BIN AUCH WER – NICHT NUR MAMA“

Als Iris Brditschka, Geschäftsführerin der HB-Flugtechnik in Hofkirchen im Traunkreis, schwanger wurde, stand für sie fest: Sie will Mutter werden – und trotzdem Frau bleiben. Zwischen Kinderlachen, Sporteinheiten und ihrem Beruf beweist sie heute mit ihrem eineinhalb Jahre alten Sohn, dass Selbstfürsorge kein Egoismus ist, sondern das Beste für Mutter und Kind.

Fliegen liegt Iris Brditschka (35) im Blut. Schon als Kind verbrachte sie ihre Tage im Familienbetrieb HB-Flugtechnik in Hofkirchen im Traunkreis. Das Unternehmen entwickelt, baut und wartet Kleinflugzeuge, betreibt einen eigenen Werksflugplatz

und eine Flugschule. Nach ihrem Wirtschaftsstudium war Iris sechs Jahre lang als Flugbegleiterin bei der Swiss unterwegs, bevor sie in den elterlichen Betrieb zurückkehrte. Heute leitet sie ihn gemeinsam mit ihrem Bruder – und liebt die Mischung aus technischer Präzision und Familiengeschichte.

Bis zum Blasensprung gearbeitet. Auch als Iris Brditschka schwanger wurde, war für sie klar, dass sie schnell wieder in die Firma zurück will. Die Schwangerschaft verlief bis auf Übelkeit problemlos, Iris fühlte sich fit und energiegeladener. „Ich habe immer gearbeitet, bis zum Blasensprung, an einem Freitag, übrigens auch mein Geburtstag“, lacht sie. Am Wochenende kam ihr Sohn Leopold zur Welt, und noch im Spital hat sie mit dem Kleinen im Arm E-Mails beantwortet. Kurze Zeit nach der Geburt begann sie wieder in der Firma zu arbeiten, ihr Sohn war von Anfang an mit dabei.

Hinter ihrem Schreibtisch standen ein Bällebad und Spielsachen, zwischendurch wurde gestillt. „Mein Bruder und ich sind auch so groß geworden.“ Dass Arbeiten mit Baby im Familienbetrieb einfacher ist als etwa bei einer Angestellten in einer Bank, ist Iris bewusst. Möglich ist es auch, weil ihre Mutter eine sehr wichtige Stütze ist und hilft, wo sie kann.

Kritik und Neid. Aber nicht alle in ihrem Umfeld reagierten positiv auf ihren schnellen Wiedereinstieg. „In der Schwangerschaft wurde ich noch vielfach bewundert. Als der Kleine auf der Welt war, hat sich das schnell geändert und es kam Kritik.“

Ich glaube, da steckt manchmal auch ein bisschen Neid dahinter, gerade bei Müttern, die rund um die Uhr mit Kind zu Hause sind. Viele Frauen verändern sich in dieser Zeit stark, was auch in manchen Partnerschaften ein Thema ist. Für Iris steht fest: „Man ist nicht gleich eine schlechte Mutter, wenn man gerne mal Zeit allein verbringt. Man kann ja nicht seine Identität, die man bis zur Geburt hatte, im Kreißsaal abgeben. Auch danach ist man noch eine Frau und eine Partnerin mit Hobbys und Bedürfnissen.“

Arbeiten ist wie Urlaub. Trotz Job und Kind nimmt sie sich bewusst Zeit für sich: Mehrmals pro Woche macht sie Sport, den Haushalt hat sie größtenteils ausgelagert. „Das ist mein Privileg und gibt mir Quality-Time und Energie für das, was mir wichtig ist: für meinen Sohn, meinen Mann, für mich und meine Interessen.“ Aktuell arbeitet sie rund 30 Stunden in der Woche. Die Arbeit ist für sie kein Widerspruch zum Muttersein – im Gegenteil: „Arbeiten ist für mich momentan wie Urlaub. Danach kann ich wieder voll für Leopold da sein.“



Iris Brditschka, Geschäftsführerin der HB-Flugtechnik, mit ihrem Sohn Leopold, der quasi am Flugplatz aufwächst und Flugzeuge liebt.

Insta-Moms-Perfektion. Den Druck, den sich viele Mütter machen, sieht sie kritisch. „Ich finde diese Insta-Moms-Perfektion schrecklich: alles steril, alles perfekt.“ Ein halbes Jahr stillte sie ihren Sohn, dann gab es Beikost und später auch Hipp-Gläschen. „Aber selbst die sind ja schon verpönt, weil man es sich zu einfach macht und nicht jeden Tag frisch aufkocht. Geschweige denn, man gibt seinem Kind irgendetwas mit Zucker – und sei es nur ein Brioche-kipferl“, schmunzelt sie. Iris nimmt das gelassen. „Ich denke, ich habe eine gewisse Leichtigkeit und zerbreche mir nicht den Kopf darüber, ob ich alles nach Buch richtig mache. Die Selbstverständlichkeit und Unbedarftigkeit, mit der wir groß geworden sind, fehlt mir heute bei den Müttern. Alles wird nachgelesen und das Verhalten anderer Mamas bewertet. Mein Kleiner war, seitdem er auf der Welt ist, am Flugplatz mit dabei, inmitten von Menschen, denen er ohne Scheu begegnet. Er ist ein Sonnenschein, immer gut gelaunt, fröhlich und offen. Seine ersten Flüge hat er schon mit fünf Monaten absolviert, und wie soll's anders sein: Er liebt Fliegen“, lacht sie.

Instinkt statt Ratgeber. Geburtsvorbereitungskurse oder Stillseminare hat Iris nie besucht. „Ich vertraue meinem Körper, ich bin fit, die Geburt war unkompliziert.“ Ihr Rat an andere Mütter lautet: „Vergesst nicht, wer ihr seid. Es dreht sich nicht alles nur um das Kind. Macht nicht alles nach Ratgeber, sondern vertraut wieder mehr auf euren Instinkt und euren Körper. Und ganz wichtig: Vergleicht euch nicht mit anderen Müttern. Am Ende zählt nicht, ob der Brei selbst gekocht ist, sondern dass ihr eurem Kind Liebe schenkt und Mama und Kind glücklich sind.“ →

„NICHT DAS BABY NERVT, SONDERN DER JOB FEHLT“

Viele Mütter stehen nach der Geburt vor der Frage, wann der richtige Zeitpunkt für den Wiedereinstieg ist – und ob es ihn überhaupt gibt. Die Linzer Psychologin und Psychotherapeutin Christa Schirl erklärt, warum es nicht um „richtig“ oder „falsch“ geht, sondern um echte Entscheidungsfreiheit, und welche Strukturen Frauen dabei unterstützen.

Frau Mag. Schirl, warum ist es so wichtig, dass jede Frau selbstbestimmt entscheiden darf, ob und wann sie nach der Geburt in ihren Job zurückkehrt, ohne sich rechtfertigen zu müssen?

Jede Geburt ist eine hochsensible Phase im Leben einer Frau und ein massiver Einschnitt in ihre Autonomie. Selbstbestimmung ist allerdings ein zentraler Baustein psychischer Gesundheit. Wenn Frauen frei entscheiden können, erleben sie Autonomie und Selbstwirksamkeit, was wiederum den Selbstwert stärkt. Wird die Entscheidung hingegen von außen getroffen – durch gesellschaftlichen Druck oder finanzielle Zwänge – entstehen oft Schuldgefühle, innere Konflikte und psychischer Stress. Die Frage sollte also nicht lauten: „Wann ist der richtige Zeitpunkt?“, sondern: „Was passt zu meiner individuellen Lebenslage?“

Wie weiß man, was für einen selbst stimmig ist?

Wichtig ist, dass eine Frau sich selbst gut kennt und weiß, was sie möchte und wie es für sie funktionieren kann. Nicht jede Frau ist eine „Baby-Mama“, die vollkommen in der Versorgung ihres Kindes aufgeht. Oft ist es nicht das Baby, das nervt, sondern der Job, der fehlt! Es gibt viele verschiedene Mutterrollen, und das ist gut so. Manchmal merkt man das erst, wenn das Kind da ist. Ein Schreibbaby etwa macht den schnellen Wiedereinstieg schwierig. Und der ersehnte Krabbelstufenplatz nützt wenig, wenn das Kind ständig krank ist und meist doch die Mutter zu Hause bleibt. Hier braucht es gesellschaftliche Fairness: Ein Kind braucht gute Bezugspersonen, aber das muss nicht immer nur die Mama sein. Omas, Tanten, Taufpatinnen – all das sind wertvolle „soziale Mütter“. Kinder sind anpassungsfähig. Entscheidend ist die Qualität der Zeit, nicht die Quantität. Denn was bringt es, wenn eine Mutter zwar daheim ist, aber den halben Tag am Handy verbringt?



Was passiert, wenn Frauen das Gefühl bekommen, sie müssen sich in ihrem Umfeld für oder gegen den schnellen Wiedereinstieg entscheiden?

Das erzeugt oft ein Dilemma. Viele geraten in einen Spagat zwischen Erwartungen von außen und eigenen Bedürfnissen. Das kann zu einem Gefühl der permanenten Unzulänglichkeit führen – egal, für welche Variante sie sich entscheiden. Fürsorge und Selbstverwirklichung sind beides zentrale Werte. Wenn sie gegeneinander ausgespielt werden, leidet oft der Selbstwert, und Schuldgefühle entstehen, gerade dann, wenn die eigene Entscheidung nicht dem Mainstream entspricht.

Social Media zeigen oft extreme Rollenbilder – von der Vollzeit-Mom bis zur Business-Mutter mit Baby am Arm. Wie können sich solche Bilder auf die Entscheidungsfreiheit und das Selbstbild von Müttern auswirken?

Inszenierte Perfektion kann großen Vergleichsdruck erzeugen. Gerade beim ersten Kind fehlen oft innere Sicherheit und Erfahrung. Wenn Frauen dann das Gefühl haben, weder als Mutter noch beruflich zu genügen, verzerrt das die Vorstellung davon, was „normal“ ist. Die Folge können Selbstzweifel, Rückzug und das Empfinden von Versagen sein. Hier hilft es, sich an das Konzept der „Good enough Mother“ von Donald Winnicott (englischer Kinderarzt und Psychoanalytiker) zu erinnern. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern gut genug, damit Kinder sich sicher entwickeln können. Ein Geschenk für berufstätige Mütter.

Was braucht es, damit sich Frauen nicht zwischen Karriere und Mama-Sein entscheiden müssen und ihren eigenen Weg gehen können?

Zum einen braucht es strukturelle Voraussetzungen: flexible Kinderbetreuung, faire Arbeitszeitmodelle, echte Gleichberechtigung – beruflich wie privat. Auf psychologischer Ebene braucht es eine gesellschaftliche Entlastung von starren Rollenbildern. Wenn Frauen nicht ständig das Gefühl haben, sich rechtfertigen zu müssen, können sie klarer spüren, was sie selbst brauchen.

Wie kommuniziert man am besten, dass man trotz Schwangerschaft weiterarbeiten möchte bzw. rasch nach der Geburt wieder zur Verfügung stehen wird?

Das eigentliche Problem ist, dass Mutterschaft noch oft mit „beruflicher Unzuverlässigkeit“ gleichgesetzt wird – das ist diskriminierend. Strukturell braucht es Sichtbarkeit berufstätiger Mütter und funktionierende Betreuungsmodelle. Leider haben wir da in Oberösterreich noch viel Luft nach oben. Wichtig ist auch, dass Frauen ihre Pläne klar und selbstbewusst kommunizieren, sich aber nicht verpflichtet fühlen, ihre private Situation in allen Details offenzulegen. Solche Erwartungen gibt es bei Männern schließlich auch nicht. ●