

Zurück im Beruf nach 15 Jahren

Sonja Nitz hat den Wiedereinstieg geschafft / Hilfe von der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb

Von Monika Vollmer

GEORGMARIENHÜTTE/OSNABRÜCK Vier Kinder innerhalb von 10 Jahren – Sonja Nitz aus Georgsmarienhütte war 15 Jahre lang ausschließlich Mutter. Jetzt aber beginnt ihre berufliche Karriere von Neuem. Wie hat sie das hingekriegt?

Mit 23 heiratete sie, zog vier Kinder groß. Jetzt ist sie 46 Jahre alt. Die Diplom-Ingenieurin für Landschaftsentwicklung steht in ihrem Garten, blickt zu der Schaukel, auf der ihre sechsjährige Tochter Lotta, das Nesthäkchen der Familie, fröhlich hin und her schaukelt.

Sonja Nitz berichtet von ihren Gedanken, die nicht abrupt von heute auf morgen, sondern schleichend kamen: „Meine Güte, wie schnell geht das alles“, stellte sie bei der Entwicklung ihrer Kinder fest. Nein, sie schüttelt entschieden den Kopf, ihre Aufgabe und Rolle als Mutter habe sie nicht verloren – aber es sei jetzt eben eine andere Phase. „Die Zeit, wo alle vier noch klein und es teilweise super anstrengend war, weil es immer irgendwo ‚Mama, Mama‘ hieß, die ist vorbei.“ Ihre älteste Tochter Mia (16) plane ein Jahr im europäischen Ausland. Emil (14), Frida (12) und auch Lotta seien mittlerweile alle vormittags aus dem Haus und in der Schule, berichtet sie.

Bei ihr selbst habe sich vor gut einem Jahr so etwas wie ein Halbzeitdenken eingestellt. Sie fragte sich: Wo ehst du, und wo willst du hin? Da war mir eigentlich



Sie half der Georgsmarienhütterin Sonja Nitz zurück in den Beruf: Diplom-Pädagogin Bettina Jacob-Stallforth, Leiterin der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb in der Stadt Osnabrück. Foto: David Ebener

klar, dass ich wieder arbeiten möchte“, sagt sie. Doch die 15 Jahre, die sie aus dem Beruf war, ließen sie zweifeln. Skeptisch stand sie zwischen ihrem Gedankenspiel, was immer wieder um die Frage kreiste: „Kann ich das noch?“ und den aufmunternden Worten ihres Mannes Gerhard. „Er hat immer wieder zu mir gesagt: Du hast doch studiert, verkaufe dich nicht unter Wert. Geh zurück in deinen alten Beruf.“

Gespräch vereinbart

Sonja Nitz zögerte, half zunächst bei einer Freundin aus, die eine Tageskinderpflegestätte eröffnet hatte. Lachend sagt sie: „Die wenigen Stunden, die ich dort arbeitete, waren eine Art Selbsttest. Den habe ich bestanden und gemerkt, wie gut mir der stundenweise Ta-

petenwechsel tat.“ Wenig später wurde sie auf das Projekt des Landes, die Beratungsstelle Frau und Betrieb, aufmerksam. Eigentlich wollte sie sich zunächst nur auf der Homepage informieren. Doch dann griff sie spontan zum Telefonhörer und vereinbarte ein persönliches Gespräch. Aus einem wurden mehrere, sie nahm sogar an einigen der angebotenen Online-Seminare teil. Und sagt heute glücklich: „Ich merkte sofort, es passte total gut. Und in dieser Zeit machte ich die wichtige Erfahrung, lieber den Schritt nach vorne zu gehen und etwas Neues auszuprobieren, als den Schritt erst gar nicht zu machen.“

Die GMHütterin wagte den Schritt. Als ein Geschenk des Himmels bezeichnet sie es heute, dass sie einen Job in einem Planungsbüro bekam

und sich ihr die Möglichkeit öffnete, ihrer alten Tätigkeit wieder nachgehen zu können. „Bettina Jacob-Stallfort von der Koordinierungsstelle riet mir damals zu einem Praktikum von zwei Wochen. Das war genau richtig.“ Nitz stand während dieser Zeit frühmorgens auf, saß so manches Mal um vier Uhr in der Natur, um sich Vogelstimmen anzuhören, kartierte Biotop-Typen, kam erst am späten Nachmittag nach Hause. Ihr Mann unterstützte sie, wo er konnte, im Haushalt. Der Beruf machte Nitz sehr viel Spaß, doch sie stellte in diesen 14 Tagen auch fest: „Ich bin zwar nicht die super Hausfrau, aber ich bin ein Familienmensch“, sagt sie. Eine 40-Stunden-Woche sei da illusorisch.

Andererseits merkte Nitz, dass die Grundstrukturen ihres Wissens noch tief verankert waren und sie mit ihrem Job in eine andere Rolle rutschte, die ihr unheimlich viel Spaß machte. Jetzt, nach gut einem Jahr, arbeitet sie an zwei Vormittagen immer noch in dem Betrieb. „Im Moment bin ich echt zufrieden. Ich freue mich, wenn ich zur Arbeit gehe, aber ich freue mich auch, wenn ich zu Hause bin.“ Durch die Koordinierungsstelle hat Sonja Nitz ihr Glück gefunden und kann sich gut vorstellen, dass, wenn die Kinder weiter flügge werden, sie ihre Präsenz im Berufsleben weiter ausweiten will.

Die Koordinierungsstelle „Frau und Betrieb“ unterstützt seit 25 Jahren Frauen beim Weg zurück in den Be-

ruf. Circa 3900 Frauen haben davon bereits profitiert. Bettina Jacob-Stallfort bestätigt, wie wesentlich es ist, das Selbstwertgefühl der Frauen zu stärken. „Viele Frauen verlieren quasi mit der Geburt ihres ersten Kindes ihr berufliches Selbstvertrauen, selbst wenn sie zuvor jahrelang erfolgreich und qualifiziert gearbeitet haben.“

Beratung und Coaching

War es früher noch so, dass Frauen zehn Jahre oder auch länger aus dem Berufsleben waren, so habe die Einführung der Elternzeit das verändert. „Wir haben 30 Prozent Elternzeitnehmende in der Beratung, diese sind durchschnittlich ca. dreieinhalb Jahre aus dem Beruf“, sagt die Koordinatorin. Für Frauen, die beruflich wieder durchstarten und arbeiten gehen möchten, bietet der Verbund niedrigschwellige Beratungen und ein relativ weitmaschiges Coaching an. „Die Frauen erfahren in der Beratung, welche nächsten Schritte für sie persönlich sinnvoll sind und wie sie die angehen können.“

Seit März 2021 wird ein digitales Beratungsangebot angeboten. Informationen dazu sowie Anmeldungen nehmen die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Georgsmarienhütte, Susanne Häring, unter Telefon 05401 850-105 oder unter susanne.haering@georgsmarienhuette.de entgegen oder die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb Osnabrück, Telefon 0541 27026.