



Stehen in der Coronakrise vor einer besonderen Herausforderung: Katrin Bommart (von Links), Daniela Wittig, Sonja Rode, Melanie Syring und Julia Wenderoth sind selbstständig und versuchen, Familie und Arbeit bestmöglich unter einen Hut zu bekommen. FOTO: GIERBERGHEUER

Spagat zwischen Familie und Job

Fünf selbstständig tätige Mütter berichten über ihren Alltag in Coronazeiten

VON NICOLE SCHIPPERS

Kassel/Fritzlar – In der Coronakrise ist der Spagat zwischen Familie und Beruf für viele Frauen eine Herausforderung. Besonders selbstständig tätige Mütter tragen eine Vielfachbelastung, wollen für ihre Kinder da sein und gleichzeitig um ihr Unternehmen kämpfen. Wir haben mit fünf von ihnen gesprochen.

Katrin Bommart (43) aus Kassel ist systemischer Coach und Supervisorin sowie Mutter zweier Kinder (1 und 4). „Mein Kalender war bis September voll“, sagt Katrin Bommart. Von einem auf den anderen Tag sei er plötzlich leer gewesen. Die 43-Jährige arbeitet als systemischer Coach für Privatpersonen und Unternehmen in ihrer Kasseler Agentur Spöitke Supervision. Da ist das persönliche Gespräch kaum zu ersetzen. „Ich habe es mit Online-Seminaren probiert, aber das funktioniert bei Themen wie Mediation und Konfliktlösung nicht.“ Bommart bietet jetzt Einzelcoaching an. „Plötzlich gibt es dafür eine Nachfrage.“ Langsam fülle sich ihr Kalender für die kommenden Monate wieder.

Die Betreuung ihrer zwei Kinder parallel zu ihren Bemühungen im Job kosten sie viel Kraft. „Ich organisiere mir den halben Tag für die Arbeit“, sagt sie. Die Energie dafür sei größer als für die Arbeit selbst. Zeit für sie selbst bleibe da kaum. „Ich erhalte mich derzeit eher bei der Arbeit.“

■ **Ihre schlimmste Krisen-Erfahrung:** „Als mein Kalender plötzlich leer war. Das war, als würde mir der Boden unter den Füßen weggezogen.“
 ■ **Ihre schönste Krisen-Erfahrung:** „Ich habe wieder angefangen zu lesen. Dazu bin ich vor der Krise nicht gekommen.“

Sonja Rode (43) aus Kassel ist Fotografin und Mutter dreier Kinder (4 und 13-jährige Zwillinge).

„Die größte Herausforderung ist derzeit die Betreuung meiner vierjährigen Tochter“, sagt Sonja Rode. Die Fotografin und dreifache Mutter betreibt das Studio Lichtfang Fotografie in Kassel. Kin und Coles sind in der Coronakrise zu einem Fotohooting könne sie ihre Tochter nicht

mitnehmen. „Da ist es schwer, Termine anzupassen.“ Die Motivation leide. „Ich bin ein positiver, lebenslustiger Mensch, aber es ist schwierig, sich über einen so langen Zeitraum nichts anmerken zu lassen und trotzdem kreativ zu sein.“ Dabei sei gerade jetzt Kreativität gefragt. Private Kunden hätten derzeit weniger Lust, Fotos machen zu lassen. Die Hochzeitsfotografie liege brach. „Wirtschaftskunden würden Aufträge verschieben oder stornieren.“ Das Thema Selbstständigkeit und Kinderbetreuung wird sie familiärlich behandelt“, beklagt die 43-Jährige. Sie betont, dass der Zustand gerade nur ein vorübergehender sein dürfe. „Alles andere sind Individuallösungen, die auf Dauer nicht tragen.“

■ **Ihre schlimmste Krisen-Erfahrung:** „Als es in den ersten Tagen nach dem Lockdown Absagen hagelte und ich 40 Stornierungen am Tag geschrieben habe.“
 ■ **Ihre schönste Krisen-Erfahrung:** „Die Krise hat auch viel Positives gebracht. Ich genieße zum Beispiel die Zeit und Nähe in der Familie.“

Julia Wenderoth (38) aus Fritzlar ist Grafikerin und Mutter zweier Kinder (7 und 9).

„Zu mir hat jemand gesagt: Du hast ja im Moment nichts zu tun. Da kannst du sicher mal durchatmen.“ Das hat mich richtig runtergezogen“, sagt Julia Wenderoth. Die Grafikerin bietet in ihrem Kreativstudio Frau Jott in Fritzlar unter anderem Workshops in Handlettering und moderner Kalligrafie an. Sicher, ihr Kerngeschäft liege derzeit brach, aber sie stecke gerade umso mehr Energie in den Kampf um ihr Studio. „Ich arbeite jetzt doppelt und dreifach so viel, weil ich überlegen muss, wie ich mein Geschäft aufrecht halten kann.“ Wenderoth bietet einige ihrer Kurse jetzt beispielsweise online an.

Um Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, sei gerade viel Improvisationsanstalt gefragt. Die 38-Jährige hat etwa das Wohnzimmer umgebaut. „Der Raum ist jetzt alles: Turnhalle, Arbeits-, Spiel-, Klassen- und Wohnzimmer.“ Sie arbeitet mit ihren Kindern an einem Tisch. „In der Mitte sitze ich, links und rechts sitzen die

Kinder im Homeschooling.“ In ihre Brust schlugen zwei Herzen, das der Mama und das der Geschäftsfrau, sagt sie. Als Mutter wolle sie ihren Kindern besonders in dieser haltlosen Zeit Halt geben. Gleichzeitig sei ihre Arbeit ihr Herzensprojekt. „Das versuche ich, unter einen Hut zu kriegen.“

■ **Ihre schlimmste Krisen-Erfahrung:** „Als ich realisiert habe, dass die Krise mich mein Studio kosten könnte.“
 ■ **Ihre schönste Krisen-Erfahrung:** „Der Geburtstag meines Sohnes. Obwohl die Großeltern und Freunde nicht dabei sein durften, hatten wir einen tollen Tag, gerade weil er anders war.“

Melanie Syring (46) aus Bad Wildungen ist PR-Beraterin und Mutter zweier Kinder (11 und 13).

Die Coronakrise macht auch Melanie Syring zu schaffen. „Einigen Kunden erscheinen Kommunikation und Public Relations gerade nicht so wichtig“, sagt die Geschäftsführerin der Kasseler Agentur PR Strategien. Projekte werden auf Eis gelegt, auf unbestimmte Zeit verschoben. Gemeinsam mit ihrer Geschäftspartnerin Daniela Wittig versucht sie, Neukunden zu gewinnen und bestehende davon zu überzeugen, dass Kommunikation besonders jetzt mit Blick auf die Zeit nach Corona wichtig ist. „Wir krepeln jetzt erst recht die Arme hoch.“

Das kostet Kraft und Zeit. Nebenbei ist Syring noch Lehrerin ihrer zwei Kinder, die im Homeschooling sind, und schmeißt den Haushalt. „Ich versuche, beiden gerecht zu werden, den Kindern und den Kunden“, beschreibt die Bad Wildungerin den Spagat. „Ich jongliere jeden Tag und versuche, alle Bälle in der Luft zu halten.“

■ **Ihre schlimmste Krisen-Erfahrung:** „Als wir den Kindergeburtstag meiner Tochter absagen mussten. Das tat mir sehr leid.“

■ **Ihre schönste Krisen-Erfahrung:** „Dass wir jetzt bewusst rausgehen, in den Garten oder spazieren.“

Daniela Wittig (48) aus Kassel ist PR-Beraterin und Mutter zweier Kinder (12 und 16). „Seit zehn Wochen sind die beruflichen und die private

Struktur durcheinander, und wir sind stärker genötigt denn je, eine eigene zu finden“, sagt Daniela Wittig. Sowohl für sie als auch für die Kinder sei alles anders in Corona-Zeiten. Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten der Kinder fielen aus, ihnen fehle der Kontakt zu Freunden. Und ihr fehle dadurch das sonst übliche Zeiterleben für ihre Arbeit. Dabei bedeute selbstständig gerade jetzt selbst und ständig.

„Es gibt keine Begrenzung“, sagt die 48-Jährige. „Da kommt man in eine Disbalance. Ich möchte den An-

liegen meiner Kinder gerecht werden und gleichzeitig in der Selbstständigkeit nach vorne schauen. Die Arbeit konkurriert gerade mit den eigenen Liebsten“, beschreibt Wittig ihre Situation. „Da tut sich eine emotionale Schere auf.“

■ **Ihre schlimmste Krisen-Erfahrung:** „Als eine Großveranstaltung abgesagt wurde und damit einer meiner Hauptkunden weggebrochen ist.“
 ■ **Ihre schönste Krisen-Erfahrung:** „Dass wir in der Familie neue Rollenmodelle gefunden haben. Die Kinder können jetzt zum Beispiel viel.“