

COSMOPOLITAN

Flacker Bauch, besserer Sex

DAS NEUE ORGASMUS WORKOUT

Damit kommen Sie beim Sport zum Höhepunkt (und Ihr Trainer ins Schwitzen)

**PERFEKT
GESCHMINKTE
AUGEN**

**Psst, hier gibt's
die geheimen
Tricks: S. 106**

GUT, BESSER, ICH!

Werden Sie
die Frau,
die Sie sein
wollen!

Smarte Strategien für

- mehr Style
- mehr Zeit
- mehr Geld

**DANKE,
SÜSSER!**

Wie Ihnen
Männer jeden
Wunsch erfüllen

JANUAR 2016
Deutschland € 3,00
Schweiz SFR. 5,90
Österreich € 3,30



**FUN(KE)L
FASHION**
Partymode, die
uns Spaß macht

27
**BEAUTY
VORSATZE**
Neues Jahr, toller
Teint, Mega-Haar!

**PACK!
MICH!
AUS!**

Heiße Dessous
für jede Figur

by Karolína
und Ihre Schwestern
sind Sie lieben & hassen

**CHEFBÜRO STATT
HOMEOFFICE**

So gelingt der
Wiedereinstieg nach
der Babypause

S Chefbüro



Personalreferenten und Karrierecoaches, die mit ebensolcher Verve eindringlich warnen: Die Verlierer einer durchoptimierten Bullerbü-Welt ohne Bakterien und Streit sind nicht die Kinder, sondern vor allem – die Mütter.

Wir finden nach ein paar Jahren testosteronearmer Außenwelt nur schwer in den Job zurück. Weil wir buchstäblich verweichlicht sind, schlimmer, weil von uns erwartet wird, dass wir verweichlichen. Wir leben in einer Kultur, die das Harte, Grobe, Schlechte aus der Kindererziehung eliminieren will: selbst Räuber, Hexen, Zauberer werden in Kinderbüchern nach Kindchenschema gemalt, damit sie keine Furcht einflößen. Das beliebteste Kinderbuch der jüngsten Zeit: „Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich habe?“ Und mittendrin wir Frauen, die nach ein paar Jahren solcher Einseitigkeit wieder in den Job zurück sollen. Das geht aber nicht so einfach.

Wie soll man um ein WiederEinstiegsgehalt verhandeln (sonst könnte man auch vor sich hin ehrenämtern), wenn man mit dem Dauerbrenner „Kleine Kinder kann man nicht verwöhnen“ indoktriniert wird? In dem „kann man nicht verwöhnen“ steckt nämlich stets auch ein aufforderndes „muss man immer verwöhnen“, „los, Mutter, denke nicht an dich, denke an die Kinder, den gesunden Dinkelkeks, das verillyfeete Ballettkleid, den synapsenbildenden Schachcomputer“.

Wir leben in einer Kultur, in der strenge Chinesen-Mütter allenfalls als Kuriosum verlacht werden, die abwertend gemeinten Vokabeln „Helikopter-Eltern“, „Frühförderungswahn“ und „Optimierungsfalle“ nutzen viele westeuropäische Eltern als selbstironisches Stilmittel: „Haha, ich weiß, dass ich eine Glucke bin, und ich nenne mich selbst so. Ist das nicht lässig?“ Schaden tut man den Kindern mit diesem Overprotecting kaum, Kinder halten noch viel mehr

Vor 100 Jahren war die Sache einfach: „Wie die Zucht, so die Frucht.“ Gehorchte das Kind, war das Klassenziel erreicht.

Heute kaufen wir Frühwarnmonitore gegen den plötzlichen Kindstod, haben ein GPS für den Schulweg unserer Kinder und engagieren später einen Personal Trainer für ein besseres Ergebnis bei den Bundesjugendspielen. Und haben trotzdem ein schlechtes Gewissen, dass wir nicht alles getan haben.

Moderne Kindererziehung ist, oft genug von den Medien beschrieben, eine Mischung aus 24/7-Tiger-Mom bei kompletter Unterdrückung eigener Bedürfnisse und einer diplomatenreifen Smoothie-Rhetorik: „Du, Lasse-Simon, der Ludwig will aber gerade sein Early-Bird-Heft nicht so gern hergeben. Rede mal mit ihm darüber.“ Und während es genug Pädagogen, Psychologen, Erziehungswissenschaftler und Klugscheißer gibt, die mahnen, dass Helikopter-Erziehung den Kindern schadet („Stehlen Sie den Kindern nicht ihre Probleme“), gibt es nur ganz wenige Betriebswirte,

Rebecca Köhler erfand das Sport-Konzept „fitdankbaby“ und meint:

„Die Elternzeit ist eine Chance, auch seinen Job zu überdenken.“

„Ja, ja, Erziehung ist schwer, seit jeher. Was hier skizziert wird, ist nur die eine Seite der Medaille – und definitiv die Kehrseite. Ich habe mit dieser Sicht Probleme, denn meine Erfahrung ist eine andere. Mütter in Elternzeit haben die große Chance, die andere Frauen (und auch Männer) ihnen neiden: ein bis zu drei Jahre dauerndes Sabbatical in Form der Elternzeit. Viele stellen sich in dieser Zeit die Frage, ob sie das Richtige tun, den Job bis zur Rente machen wollen. Warum man dabei von „geistiger Radiusverkleinerung“ spricht, ist mir ein Rätsel. Organisationstalent, Durchsetzungskraft, Kommunikationsstrategien und Konfliktmanagement bringen Mütter mit. Diese Soft Skills haben mit Softsein nichts zu tun – und schon gar nicht mit Regression. Kinder sind Inspiration und pure Kreativität, sie führen zum Umdenken. Alte Muster werden überdacht, Ziele neu gesteckt – ein fruchtbarer Boden für neue Kraft und Geschäftsideen. Bei mir war es so. Ich hätte ohne Kind nie Karriere gemacht. Hinter meiner Idee, Sport mit Baby zu ermöglichen, steckt: Alles ist möglich mit Kind, du musst es nur tun. Das lebe und erlebe ich täglich.“

Gegen Sinn im Job ist nichts auszusetzen. Gegen geringe Bezahlung und mangelnde Weitsicht dagegen schon

Warum unsere Erziehungsmethoden dabei ein Problem darstellen sollen, verstehe ich nicht. Natürlich gibt es die Träumer. Also die, die Träumer bleiben. Die, die mit undurchdachten Geschäftsmodellen naiv aufs große Geld hoffen. Aber das ist kein Mütterding. Dazu gibt es zu viele kinderfreie und männliche Start-ups à la „Ich mach mal was mit Internet“, die auf dem Weg von Bullerbü nach Utopia tief gefallen sind. Frauen gründen anders. Mitarbeiter fairer zu behandeln, im Team konfliktfreier zu arbeiten, auf sich zu achten und die Gesundheit zu bewahren – ist diese „Verweichlichung“ so schlimm? Ist es nicht toll, dass unsere Kinder im Luxus leben, nicht von Existenzproblemen bedroht sind und die Chance haben, ihre Träume zu verwirklichen? Muss ich sie extra Stress aussetzen, um sie „abzuhärten“? Verrückte Welt. Etwas weniger Testosteron in den Führungsetagen schadet nicht – ob nun bei männlichen oder weiblichen CEOs. In dem Punkt stimme ich den Autorinnen zu: Frauen können so viel mehr – macht was draus!“

Grausamkeit aus, irgendwie. Schaden tut man sich selbst, weil man immer mehr zu Perwoll mutiert. Im ersten Jahr nach der Geburt staunt man noch über die immense Radiusverkleinerung, die einem als Mutter widerfährt. Im fünften Jahr hat man sich dann auch an die geistige Radiusverkleinerung gewöhnt. Und dann will man plötzlich kreativ arbeiten, „irgendwas mit Interieur oder einen Einrichtungsblog“.

Um einen Blog zu verfassen, zumal einen, der Schmalz aufs Brot bringt, verlangt es journalistisches Handwerk, man muss nicht nur schreiben können, sondern auch noch so schreiben, dass es Wildfremde gern, oft und erinnernd lesen. Man muss die Regeln des Marketings, der PR und der sozialen Medien beherrschen. Und man muss ein grafisches Gestaltungshändchen haben, ansonsten ist es: ein Hobby, das zufällig im Netz steht. Aber nichts, womit man Geld verdienen könnte. Nichts, was einem das schenkt, wonach wir ab 40 zunehmend lechzen: Sinn. Und vor allem nichts, was einem nachhaltig (auch so ein Modewort) ein Einkommen sichert. Wenn eines Tages ein anderer Youtuber durchs Dorf getrieben wird, ist die schöne Banner-Werbung des schönen Baby-Labels ganz schnell storniert.

Und wer nicht bloggen will, möchte eine Kita leiten, ein Stoll-Café führen oder „Geschenke-Aussucherin“ werden. All diesen „Berufen“ ist der Wunsch hinter dem Wunsch gemein: Ich möchte etwas tun, das nicht wehtut. Ich möchte in einer heißen Welt Geld verdienen. Ich möchte, dass mir nicht wehgetan wird.

Blöderweise ist man mit dieser Zart-
hätigkeit das leichteste Opfer in der Arbeitswelt, eines das zur Verhandlungsmasse wird. „Sie passen ja sowieso viel besser zur Familie“, sagt zwar heute kein Personalchef mehr, er müsste fürchten, sofort mit der neuschwänzigen Schwarzer gefoltet zu werden, die heutige Restauration verläuft viel sublimier. Über Blogs, über DaWanda, über pinterest. Sie alle suggerieren, dass es möglich ist, mit handwerklichem Geschick ein bisschen Geld zu verdienen. Und verschweigen die unangenehme Seite dieser Art von Vertrieb. Im Krankheitsfall: kein Geld, im Rentenfall: kein Geld, im (zu

großen Konkurrenzfall: ach, auch kein Geld. Wenn wir zu einer wirklichen Gleichberechtigung kommen wollen, in der das Prinzip „der Vater ist genauso wichtig wie die Mutter“ auch praktiziert wird, fängt es bei der Form der Erziehung an: eine Kuscheleideidei-Erziehung ist ein Ort, an dem sich Männer deplatziert fühlen – und ihn meiden werden.

Wir müssen den Kitsch aus der Erziehung verbannen, damit wir Frauen weder das Klischee Heilige (Mutter) oder Hure (Karriere) bedienen, sondern das, was Männer seit Jahrhunderten schlichtweg leben: ein facettenreiches Rollenmodell, mal Business, mal Familie. Frauen können so viel mehr als Innendekoration und Milch schäumen, das es nicht darum geht, wie man Familie und Beruf unter einen Hut kriegt, sondern nur darum, welcher Hut einem am besten steht, bzw. welcher Beruf einem am meisten liegt. Was kann ich besser als andere? Was macht mich aus?

Es ging immer dann eine Epoche besonders brutal zu Ende, wenn sie zu einseitig gelebt wurde: das alte Rom, das Mittelalter, das prüde viktorianische England. Mit uns Kuschel-Müttern wird es ebenso sein: Schon unsere Kindern werden uns schulterzuckend „selbst schuld“ sagen, wenn wir in 30 Jahren in Altersarmut leben: Es wäre ja möglich gewesen, es anders zu machen. Und dann müssen wir aufpassen, dass wir nicht zum ersten Mal unsere Kinder anschreien. Aber so richtig. //

Die Journalistinnen Miriam Collée und Katrin Wilkens haben die Agentur i.do gegründet (i-do-hamburg.de). Dort beraten sie Frauen, die sich beruflich verändern wollen. Diesen Text haben sie zuerst online veröffentlicht. Er löste eine hitzige Debatte aus – auch in der Cosmo-Redaktion. Deshalb haben wir die Autorinnen kontaktiert und freuen uns, dass sie einem Abdruck zugestimmt haben.

Erziehungs-Kitsch gehört verbannt, damit Frauen ein facettenreiches Rollenmodell leben können

Die Soziologin Christina Mundlos hat gerade das Buch „Wenn Mutter sein nicht glücklich macht. Das Phänomen Regretting Motherhood“ (mvv Verlag) veröffentlicht und fordert:

„Weniger Vorwürfe, mehr Aufklärung“

„Mütter-Bashing ist ein beliebter Sport. Dabei hagelt es Vorwürfe und die Windrichtung des Kritik-Sturms ändert sich ständig: zu streng, verweicht, helicoptermäßig, beruflich zu oder zu wenig ambitioniert. Es ist die alte Leier: Frauen bekämpfen sich gegenseitig und Männer lachen sich ins Fäustchen. Statt sich gegenseitig zu attackieren, sollten Frauen erkennen, was wirklich faul ist: das diskriminierende Frauenbild, das überladene, mystifizierende Mutterbild und die vielen Unmöglichkeiten Beruf und Familie zu vereinbaren. Frauen, die lieber Socken häkeln, statt an ihre Rente zu denken, schaden sich selbst und helfen nicht dabei, eine bessere Gesellschaft für nachkommende Generationen zu schaffen. Aber muss man deshalb über sie herfallen? Nach dem Motto ‚Erst stützt man ihnen die Flügel, und dann klagt man, dass sie nicht fliegen können‘. Wenn wir wollen, dass Frauen erkennen, wie sie mit Cupcakes ihre finanzielle Unabhängigkeit, berufliche Weiterentwicklung und Rente gefährden, müssen wir sie über die Folgen finanzieller Abhängigkeit vom Partner aufklären. Wir müssen Berufsanfängerinnen über ihre Rente aufklären, wie sich Auszeiten und Teilzeit darauf auswirken. Diese Frauen werden nicht mit uns fliegen, wenn wir sie mit Vorwürfen überhäufen. Wir müssen das Gespräch suchen, sie aufklären. Nur dann werden ihnen vielleicht doch noch Flügel wachsen.“

Judith Luig, Autorin von „Und jetzt alle noch mal aufs Klo – wie meine beste Freundin Mutter wurde“ rät berufstätigen Müttern:

„Das schlechte Gewissen abstellen und mehr Spaß einfordern.“

„Mamas können nur bloggen und DaWanda? Absolut nicht. Im Gegenteil: Mütter sind auch im Job top organisierte Allrounder. Mütter arbeiten effektiver und teilen ihre Zeit besser ein, denn meist haben sie niemanden zu Hause sitzen, der ihnen die Kleinen im Schlafanzug zum Gute-Nacht-Kuss präsentiert, falls sie es mal nicht früher aus dem Büro geschafft haben. ‚Ich stelle nur noch Mütter ein‘, hat mir ein Kollege mal erklärt. Klingt toll, oder? Wie ein Schritt nach vorn. Mütter haben es auf dem Arbeitsmarkt schwerer, der Kollege leitete eine Abteilung mit über 40 Mitarbeitern. Aber in Richtung Revolution ging die Einstellung dieses Kollegen absolut nicht. Seine Erklärung: ‚Eine Mutter in Teilzeit hat ein doppelt schlechtes Gewissen: ihren Kindern und dem Arbeitgeber gegenüber. Mütter kann man perfekt ausnutzen, die tun alles‘. Das Schlimmste: Er hat recht. Seine Aussage ist eine Frechheit, aber es ist gut, dass dieser Chef seine Strategie verraten hat. Mit dem Wissen können sich Frauen vor der ‚Teilzeit-Multi-Falle‘ schützen. Fordern wir also selbstbewusster ein, Spaß zu haben. Bei der Arbeit ohne Kinder, bei den Kindern ohne Arbeit. Schluss mit dem schlechten Gewissen.“