

Stefan Boes

# Dein Lebenslauf braucht mehr Luft zum Atmen

18. Februar 2019

**Mit dieser Idee bekommt jeder von uns Zeit für die Dinge, die wirklich wichtig sind.**

Stelle dir vor, du hättest in deinem Leben 8 Jahre Zeit, um eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen. Ein aufgeladenes Zeitkonto, über das du frei verfügen könntest. Ohne Angst haben zu müssen, deinen Job zu verlieren. Ohne die Sorge, dass das Geld nicht reicht. Denn die Politik hätte das geschaffen, was manche Wissenschaftler »atmende Lebensläufe« nennen. Die öffentlich finanzierte Chance, Zeit endlich einmal frei gestalten zu können, je nach Laune, je nach Lebenssituation. Eine Zeit für die Familie, für Weiterbildung, für soziales Engagement.

Im Lebenslauf von Verena Wankerl war bisher wenig Luft zum Atmen. Es dauerte mehrere Jahre, bis sich die heute 41-Jährige selbst Luft verschafft hat.

Nach dem Studium machte die Diplom-Psychologin Karriere bei einem großen Hersteller von Haushaltsprodukten. Danach wechselte sie zu einem anderen weltweit erfolgreichen Unternehmen in der Möbelbranche. Auch dort stieg sie zur Führungskraft auf. Nebenbei ist sie 2-mal Mutter geworden, ihre Söhne sind heute 3 und 8 Jahre alt. Das dritte Kind, ihr Stiefsohn, ist heute 17.

Kinder und Karriere, <sup>#1</sup> das geht. Davon war sie lange überzeugt. Nach der Geburt des zweiten Kindes stieg sie einige Monate aus, mit einer halben Stelle begann sie danach wieder. Sie blieb Führungskraft und alles klappte irgendwie. Man würde gar nicht merken, dass sie nur in Teilzeit arbeite, habe sie oft von Kollegen gehört. Verena Wankerl, im Personalmanagement tätig, entwickelte ein Programm für weibliche Führungskräfte. »Ich wollte Vorreiter sein für andere Frauen«, sagt sie heute.

Dass beides geht, Job und Familie, glaubt Verena Wankerl noch immer. Inzwischen weiß sie aber, wie hoch der Preis dafür ist, wenn man in der Firma Karriere macht und zu Hause eine Familie versorgen muss. »Man kommt selbst nicht mehr vor. Die Selbstfürsorge geht verloren«, sagt sie.

Und irgendwann ging das eben nicht mehr gut. Die Migräneattacken kamen immer häufiger, dazu die schlaflosen Nächte. Der Job, der immer eine Kraftquelle für sie war, ein notwendiger Ausgleich zum Familienleben, löste jetzt das Gegenteil aus: »Die Arbeit hat mir alle Energie geraubt.« Sie habe gespürt, dass es so nicht weitergehen könne. »Das war eine harte Einsicht. Ich wollte mir selbst und anderen immer beweisen, dass ich es schaffe.«

Sie entschied sich, eine längere Pause zu machen. Zum Glück verfügte sie noch über Elternzeit-Monate, <sup>1</sup> die sie nehmen konnte. Sie stieg aus ihrem Job aus, ohne zu wissen, ob sie danach an ihren alten Arbeitsplatz zurückkehren würde. »Ich brauchte dringend Zeit, um mich zu erholen und wieder mehr Kraft zu finden«, sagt sie rückblickend. Dafür nahm sie sich 1 Jahr Zeit. Und ging danach nicht zurück in ihren alten Job.

## **Pausen sind im Lebenslauf nicht vorgesehen**

Das, was Soziologen als Normalbiografie bezeichnen oder als institutionalisierten Lebenslauf, sieht normalerweise keine Pausen vor. Bei der Bewerbung gelten Lücken im Lebenslauf als Ausnahmefall, als etwas, das man begründen und zu dem man stehen muss.

*Stefan Boes*

Dein Lebenslauf braucht mehr Luft zum Atmen  
[perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ](https://perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ)

Auch wenn die klassische, männlich geprägte Arbeitsgesellschaft <sup>#2</sup> längst der Vergangenheit angehört, wirken ihre Muster bis heute fort. Die klassische Dreiteilung des Lebenslaufs in Schule und Ausbildung, Erwerbstätigkeit und Ruhestand ist noch nicht von einem neuen Modell abgelöst worden, das Pausen und Veränderungen selbstverständlich zulässt.

Längere Auszeiten können sich bisher nur diejenigen erlauben, die sich das auch finanziell leisten können. In der Regel aber gibt es für Beschäftigte wenig Raum für Betreuungs- und Pflegezeiten, Weiterbildungen und soziales Engagement. Besonders für Mütter ist das ein Problem, weil Kinderbetreuung, Hausarbeit und Pflege <sup>#2</sup> in der Regel viel stärker an ihnen hängen bleiben als an ihren Partnern.

Zwar gibt es eine Auszeit für Eltern oder auch zur Pflege von Angehörigen. Doch diese Angebote sind zeitlich begrenzt und bedeuten oft finanzielle Einbußen, weil Elterngeld und Pflegegeld nur ein unzureichender Lohnersatz sind. Und wer nicht wie Verena Wankerl zum richtigen Zeitpunkt noch über Elternzeit-Monate verfügt, der hat erst recht geringe Chancen, eine Pause einzulegen, wenn sie am dringendsten benötigt wird.

Die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik (DGfZP), <sup>#3</sup> ein Zusammenschluss von Wissenschaftlern aus verschiedenen sozial- und naturwissenschaftlichen Fachgebieten, möchte das ändern.

## Die Gesellschaft gerät in eine Care-Krise

Im Jahr 2015 stellte Vorstandsmitglied Karin Jurczyk das Konzept der atmenden Lebensläufe bei der Jahrestagung der DGfZP vor. »Kann unser soziales Leitbild berücksichtigen, dass Menschen nicht nur ihren Lebensunterhalt verdienen, sondern auch andere versorgen wollen oder müssen?«, fragte sie damals. Ihre Antwort: Ja, aber dafür braucht es eine völlige Neuausrichtung unseres Sozialstaats, unserer Geschlechterbeziehungen, unserer Generationenbeziehungen und unserer

*Stefan Boes*

Dein Lebenslauf braucht mehr Luft zum Atmen  
[perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ](https://perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ)

Lebensverläufe insgesamt.

Den DGfZP-Wissenschaftlern ging es nicht nur darum, die Vereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche durch neue staatliche Finanzhilfen und Umverteilung zu verbessern. Es ging ihnen um mehr. Die atmenden Lebensläufe stehen auch für ein anderes Gesellschaftsbild: weg von der Wettbewerbsgesellschaft, hin zu einer sorgenden Gemeinschaft, in der die Betreuung und Pflege anderer Menschen viel mehr Anerkennung erfahren.

Denn was die Wissenschaftler sehen und beklagen, ist eine Care-Krise, die sich durch den demografischen Wandel weiter verschärft. »In keinem der westlichen Industriestaaten ist dieses Problem gelöst«, sagt Martina Heitkötter vom Deutschen Jugendinstitut.

Es geht um die Frage, wer sich um die Kleinen, die Kranken und die Alten kümmert, die Unterstützung brauchen. Pfleger und Erzieher fehlen. #4 Und ist es überhaupt richtig, die Betreuung immer stärker auszulagern?

Rund 75% der pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause gepflegt. #5 80% der Menschen wollen zu Hause alt werden und sterben. #6 Dafür braucht es Menschen an ihrer Seite, die Zeit haben, um da zu sein. Und Zeit zu haben bedeutet eben auch: die soziale und finanzielle Absicherung zu haben. Die Leistungen der Pflegeversicherung decken das bisher nur unzureichend ab.

Für die häusliche Pflege von Personen mit dem höchsten Pflegegrad erhalten die Pflegepersonen gerade einmal rund 900 Euro pro Monat. Zwar gibt es weitere Mittel für ambulante Dienste. Doch die Pfleger, die einmal täglich kurz vorbeischaun, bieten nur ein Mindestmaß an Unterstützung.

## So könnte der atmende Lebenslauf aussehen

*Stefan Boes*

Dein Lebenslauf braucht mehr Luft zum Atmen  
[perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ](https://perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ)

Aber wie könnte das Konzept der atmenden Lebensläufe genau aussehen – und wer bezahlt es? Martina Heitkötter arbeitet gerade in Kooperation mit der Universität Bremen daran, das Modell konkret zu machen. Die Wissenschaftler haben genau untersucht, wie viel Zeit Menschen im Leben für welche Tätigkeiten aufwenden. Sie schlagen daher Folgendes vor:

- > **Care-Zeit:** 6 Jahre stehen für Sorgetätigkeiten zur Verfügung, also für Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen oder soziales Engagement. Für den Lohnersatz sorgt eine öffentliche Finanzierung. Ein Beispiel: Wer ein Kind bekommt, erhält dafür ein Zeitbudget von 3 Jahren. Für jedes weitere Kind kommt ein Budget von einem Jahr hinzu. Jemand, der 2 Kinder hat, einen Angehörigen über einen Zeitraum von einem Jahr pflegt und sich außerdem ein Jahr lang sozial engagiert, schöpft damit das Care-Zeit-Budget von 6 Jahren voll aus. Wer weniger Sorgearbeit leistet, dem stehen entsprechend weniger Jahre zur Verfügung. Wer aber alleinerziehend ist oder mehrere Personen pflegen muss, bekommt auch ein höheres Zeitbudget.
- > **Weiterbildung:** Das Modell der atmenden Lebensläufe sieht bis zu 2 Jahre für Weiterbildung vor. Finanziert wird das durch einen betriebs- und branchenübergreifenden Fonds, der nicht staatlich, sondern durch die Wirtschaft finanziert wird. Schließlich ist Weiterbildung kein Selbstzweck, sondern dient den einzelnen Unternehmen.
- > **Selbstsorge:** Care-Zeit bedeutet nicht nur, dass man mehr für andere da sein kann, sondern auch für sich selbst. Jeder verfügt über ein Budget von einem Jahr, das für eine persönliche Auszeit genutzt werden kann. Dieses Jahr ist zwar eigenfinanziert. Aber dadurch, dass die Auszeit im Modell der atmenden Lebensläufe institutionalisiert wird, entfällt die Begründungspflicht dem (potenziellen) Arbeitgeber gegenüber.

Für alle 3 Auszeiten gilt: Wer seinen Job nicht ganz unterbrechen möchte, kann auch anteilig auf das Zeitbudget zugreifen. Dadurch verlängert sich der Gesamtzeitraum.

*Stefan Boes*

Dein Lebenslauf braucht mehr Luft zum Atmen  
[perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ](https://perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ)

Martina Heitkötter weiß, dass es noch ein weiter Weg ist, bis das von ihr vorgeschlagene Modell Realität werden kann. Sie hält den atmenden Lebenslauf aber keineswegs für eine Utopie. Ihre Überlegung ist: Wenn wir immer älter werden, länger gesund bleiben und den Rentenbeginn immer weiter nach hinten verlagern, dann gewinnen wir dadurch auch Jahre hinzu. Jahre, die nicht nur für Erwerbsarbeit genutzt werden müssen.

Die Politik ist durchaus offen für ein solches Zeitbudget-Modell. Die SPD hat gerade ihre Ideen für den »Sozialstaat 2025«<sup>#7</sup> vorgestellt. Teil des Konzepts: die Einrichtung eines persönlichen Zeitkontos für jeden Bürger, »um mehr Gestaltungsfreiheit im Lebensverlauf zu ermöglichen.« Auch andere Parteien unternehmen zaghafte Vorstöße in diese Richtung.

Sozialwissenschaftlerin Martina Heitkötter erwartet nicht, dass das Modell der atmenden Lebensläufe von jetzt auf gleich eingeführt wird. »Das wird ein schrittweiser Prozess, an dem viele Akteure beteiligt sein müssen.« In Gesprächen stellt sie immer wieder fest, dass sie die Vision der atmenden Lebensläufe mit vielen anderen Menschen teilt. »Wenn ich darüber spreche, dann merke ich oft, dass das auf eine starke Sehnsucht trifft.«

## Zeitsouveränität statt Karriere

Bei Verena Wankerl war die Sehnsucht nach einem anderen Lebensmodell so groß, dass sie ihren sicheren Job als Führungskraft bei einem renommierten Unternehmen aufgegeben hat. Sie hat einen anderen Weg gewählt.

Seit einigen Wochen arbeitet sie nun in Teilzeit als Beraterin.<sup>#8</sup> Sie möchte weibliche Führungskräfte coachen, ihnen zeigen, wie man es schafft, allen Erwartungen gerecht zu werden, und dabei bei Kräften bleibt. Daneben macht sie eine Ausbildung zur Systemischen Therapeutin, später will sie Familientherapien anbieten. Sie möchte andere an ihren Erfahrungen teilhaben lassen.

*Stefan Boes*

Dein Lebenslauf braucht mehr Luft zum Atmen  
[perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ](https://perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ)

Zu diesen Erfahrungen gehört auch, dass Vollzeitjob, Familie und Haushalt nur unter größten Anstrengungen miteinander zu vereinbaren sind. »Die Vorstellung, beide Eltern von kleinen Kindern könnten 40 Stunden arbeiten, ist unrealistisch. Das kann nicht klappen«, sagt Verena Wankerl. Sie hat deshalb eine andere Idee: Beide Partner arbeiten zusammen im Umfang von 150%, idealerweise arbeiten beide dann jeweils 75%.

Bei vielen Männern fehle es aber an Bereitschaft und an Mut, die Arbeitszeit zu reduzieren, sagt sie. Tatsächlich arbeiten Männer, insbesondere Väter, sehr selten in Teilzeit. #9

Selbst wieder Karriere in einem Unternehmen zu machen, schließt Verena Wankerl aktuell aus: »Karriere ist mir heute überhaupt nicht mehr wichtig.« Selbstverwirklichung bedeutet für sie heute etwas anderes: eine gute Balance aus Arbeit, Familienleben und Freizeit, zeitliche Souveränität und eine berufliche Tätigkeit, die Zufriedenheit schafft.

Mit ihrem Schritt in die Selbstständigkeit hat Verena Wankerl das gewonnen, was sich viele Menschen wünschen, was aber noch lange nicht jeder erreichen kann: einen entzerrten Lebenslauf, der atmet. Wenn in der Politik und in der Wirtschaft ein echtes Umdenken stattfindet, erleben wir in Zukunft vielleicht ein kollektives Durchatmen.

Dieser Text ist Teil unserer Serie [»So arbeiten wir 2029«](#).

*Stefan Boes*

Dein Lebenslauf braucht mehr Luft zum Atmen  
[perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ](https://perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Väter und Mütter haben zusammen einen gesetzlichen Anspruch auf 36 Monate Elternzeit, die in den ersten 3 Lebensjahren des Kindes genommen werden müssen. Elterngeld kann für bis zu 14 Monate beantragt werden, wenn einer der Partner, in der Regel der Mann, mindestens 2 Monate davon bezieht.
  
- \*2 Die Normalbiografie wurde in der industriellen Gesellschaft für den typisch männlichen Lebenslauf konstruiert. Diese Phase wird manchmal auch als Fordismus bezeichnet, in Anlehnung an die beim Autohersteller Ford erstmals konsequent umgesetzte industrielle Massenproduktion. Bis Mitte der 1970er-Jahre dominierte diese Form der Arbeitsorganisation die Gesellschaft. Männer arbeiteten Vollzeit, der Lebenslauf war in Ausbildung, Berufstätigkeit und Ruhestand gegliedert. Frauen sind nach der üblichen Heirat eher Hausfrauen geworden. Die daraus resultierende traditionelle Form der Arbeitsteilung besteht heute weiter fort und sie ignoriert, dass sich die Geschlechter-, Arbeits- und Familienverhältnisse so verändert haben, dass sie in diesem Sozialmodell nicht mehr zusammenpassen.

*Stefan Boes*

Dein Lebenslauf braucht mehr Luft zum Atmen

[perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ](https://perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ)

# Quellen und weiterführende Links

- #1 Wie die kapitalistische Gesellschaftsordnung Frauen einschränkt, beschreibt Katharina Wiegmann hier  
 <https://perspective-daily.de/article/726/TYfnHK7e>
  
- #2 Studie der Hans-Böckler-Stiftung (2017)  
 [https://www.boeckler.de/108549\\_108559.htm](https://www.boeckler.de/108549_108559.htm)
  
- #3 Website der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik  
- <http://www.zeitpolitik.de>
  
- #4 Was wir wirklich brauchen, um den Pflegenotstand zu beenden, erklärt Chris Vielhaus hier  
 <https://perspective-daily.de/article/595/5Q4jxkkv>
  
- #5 Handelsblatt-Artikel über den Pflegebericht (2019)  
 <https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/pflegebericht-lieber-zu-hause-als-im-heim/19257650.html?ticket=ST-1901372-bEBlhdLz17kHd2XUGeba-ap5>
  
- #6 Chris Vielhaus zeigt, wie Altenpflege besser organisiert werden kann  
 <https://perspective-daily.de/article/411/ECNli2be>
  
- #7 SPD-Konzept zur Erneuerung des Sozialstaats (2019, PDF)  
 [https://www.spd.de/fileadmin/Bilder/SPDerneuern/201902\\_PV-Klausur/20190210\\_Neuer\\_Sozialstaat.pdf](https://www.spd.de/fileadmin/Bilder/SPDerneuern/201902_PV-Klausur/20190210_Neuer_Sozialstaat.pdf)
  
- #8 Homepage von Verena Wankerl  
- <https://www.refokus.de/>

*Stefan Boes*

Dein Lebenslauf braucht mehr Luft zum Atmen  
[perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ](https://perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ)

**#9** Hier erfährst du mehr über verschiedene Teilzeitmodelle

 <https://perspective-daily.de/article/684/tLZ4DTel>

*Stefan Boes*

**Dein Lebenslauf braucht mehr Luft zum Atmen**

[perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ](https://perspective-daily.de/article/740/brv5CSJZ)