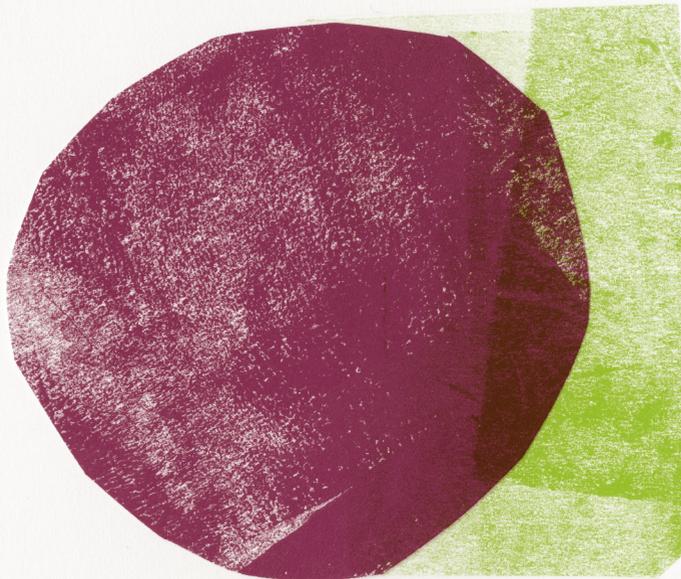
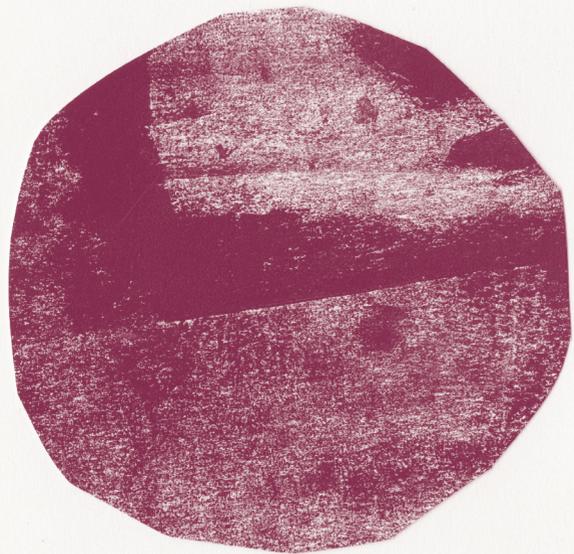


- 
- \*Anna Sartorius
  - \*Doris Kollmann
  - \*Hanna Lenz
  - \*Jolanda Zürcher
  - \*Julia Kahl
  - \*Laura Silke
  - \*Lilla Hinrichs
  - \*Lisa Stärk
  - \*Louisa Pepay
  - \*Silke Wanka
  - \*Sonja Pham
  - \*Tereza Ruller
  - \*Tobias Kollmann
  - \*Verena Leimeister
  - \*Zosia Swidlicka

Am Anfang eines Lebens steht die Geburt. Wir alle sind einmal von unseren Müttern geboren worden. Am Anfang eines Projektes steht meist eine Frage. Dieses Projekt startete mit der Frage, mit der sich wohl jede Frau irgendwann konfrontiert sieht: Kann ich erfolgreich sein und Kinder haben? Mein Gefühl sagte Nein. Und das wollte ich nicht akzeptieren.





Zweitausend

Prozente

t

GEILLER



# IN HALT

<b>8</b>	<b>Der Anfang von Allem</b> Einleitung von Cara Kollmann
<b>20</b>	<b>Interviews</b>
<b>22</b>	Was hat sich in dir verändert, seit du Mutter bist?
<b>32</b>	Was inspiriert dich am Mutter-Sein?
<b>42</b>	Wie hat sich das Miteinander durch das Mutter-Sein verändert?
<b>50</b>	Was ist dir wichtig geworden?
<b>58</b>	Wie hat sich deine Arbeit verändert?
<b>68</b>	Welchen Stellenwert hat deine Arbeit jetzt für dich?
<b>76</b>	Was bedeutet Erfolg für dich jetzt?
<b>84</b>	Welche neuen Fähigkeiten oder Strategien hast du durch deine Mutterschaft gelernt?
<b>94</b>	Was können Mütter Besonderes in der Arbeitswelt einbringen?
<b>102</b>	Was brauchen Mütter, um ihre Fähigkeiten voll einbringen zu können?
<b>110</b>	Was gibt dir Mutter-Sein zurück?
<b>118</b>	<b>Design is a mother.</b> Essay von Zosia Swidlicka
<b>124</b>	<b>Glossar</b>
	Beteiligte
	Illustrationen



**DER**

**ANFANG**

**VON**

**A**

**L**

**L**

**E**

**M**

**Am Anfang jeden Lebens steht die Geburt, am Anfang eines Projektes meist eine Frage. Dieses Projekt startete mit der Frage, mit der sich wohl jede Frau irgendwann konfrontiert sieht: Kann ich erfolgreich sein und Kinder haben? Mein Gefühl sagte »Nein«. Und das wollte ich nicht akzeptieren.**

## 11

Bereits vor einigen Jahren, schon während der Schulzeit, war mir klar: Irgendwann werde ich einmal eine Familie haben. Wann das sein würde, stand noch in den Sternen, aber dass es irgendwann so weit wäre, da war ich mir sicher. Ich bin in einer großen Familie aufgewachsen und war daher immer von vielen kleineren Kindern umgeben. Ich genoss es, Zeit mit ihnen zu verbringen. Die Art und Weise wie Kinder die Welt sehen, wie sie Neues entdecken und lernen und welche Fragen sie stellen, faszinierte mich schon damals. Ich möchte bei meinen eigenen Kindern hautnah dabei sein, wie sie Sprache lernen, will mit ihnen die Welt entdecken und mich von ihrem unverbrauchten Blick inspirieren lassen. Wie Familie und Beruf kompatibel wären, darüber habe ich mir damals keine Gedanken gemacht. Für mich war klar, dass beides irgendwann zu meinem Leben gehören wird. Seit ich mich erinnern kann, hat meine eigene Mutter gearbeitet. Daher habe ich nie in Zweifel gezogen, dass Mutterschaft und Arbeit zusammen existieren können. Ich kam nicht auf die Idee in Frage zu stellen, dass es anders sein könnte.

Doch als ich älter wurde, mehrten sich die Kommentare: »Wenn du mal Kinder hast, geht das dann ja nicht mehr.« »Du musst auf jeden Fall vorher ein paar Jahre arbeiten und dir ein starkes Portfolio aufgebaut haben.« »Wenn du dann nur noch in Teilzeit arbeiten kannst, kannst du halt auch nicht mehr die großen Sachen machen.« Geht nicht – das war, was mir diese Sätze hauptsächlich vermittelten.

»Geht nicht – das war, was mir diese Sätze hauptsächlich vermittelten.«

Als ich mit meinem Studium begann, stellte ich fest, dass Familie im Design-Umfeld sehr wenig thematisiert wurde. Bei meinen Kommiliton\*innen schien

das Thema von keiner Relevanz zu sein und auch bei meinen Professor\*innen und Dozent\*innen kam Familie sehr selten zur Sprache. Bei den Professor\*innen, die Familie hatten, wurden Kinder hauptsächlich dann erwähnt, wenn sie der Grund für ein ausfallendes Seminar waren. Die Karriere, mit der ich im Laufe meines Studiums in Berührung kam, klang für mich nicht so, als hätte Familie darin einen Platz. Denn schließlich lebte man ja als Designer\*in für den Beruf, so mein Eindruck. Ein Gefühl regte sich in mir, dass Designkarriere und Familie nicht gleichzeitig existieren könnten. Ich könnte

↳ Und nur mal so am Rande: Warum müssen sich Frauen heutzutage immer noch dieser Frage stellen?

ja mit Kindern, in Teilzeit arbeitend (weil man das als Mutter so macht, den Kommentaren aus meiner Kindheit nach), kein eigenes Designbusiness führen, zu internationaler Bekanntheit aufsteigen und an Designfestivals Lectures geben und

dabei noch aktiv an Hochschulen lehren. Denn so sah diese ideale Karriere schließlich aus. Ganz zu schweigen davon, dass ich mir das in dieser Form für mich generell nicht vorstellen konnte. Wo waren die anderen Karrieren? Hatte es mit dem Universitätsumfeld zu tun, dass sich über Familie einfach noch niemand Gedanken machte? War ich die Einzige, die sich fragte, wie mein Leben in Zukunft aussehen sollte und die dabei über die Arbeit hinausdachte?

Durch Ehrenamt und Nebenjob war mein Lebensmittelpunkt schon von Beginn des Studiums an eher außerhalb der Hochschule angesiedelt und ich kam dadurch mit vielen Menschen in Kontakt, die etwas älter waren als ich und dadurch auch andere Fragen hatten, die sie in ihrem Leben beschäftigten. Vielleicht war mir auch dadurch das Thema Familie präsenter? Doch als ich anfing, mich mit dem Thema weiter auseinanderzusetzen, merkte ich, dass nicht nur ich das Gefühl hatte, dass bei der Frage nach Familie und Karriere, was auch immer man darunter verstand, irgendetwas nicht zusammenpasste.

»Bevor sie Kinder haben, laufen Frauen Gefahr, schwanger zu werden, haben sie die Kinder schon, laufen sie Gefahr, die Kinder sind krank. Das wird im Unternehmen oft

12

13

immer noch kontrovers oder auch negativ betrachtet«, stellt Verena Leimeister, Innenraumdesignerin, in unserem Gespräch fest. Aber warum denn? Verlieren Frauen plötzlich alles, was sie für Arbeit- und Auftraggeber\*innen wertvoll macht, sobald Kinder ins Spiel kommen oder auch nur kommen könnten? Warum werden plötzlich diese Auszeiten

»Und dann hat sie ein Kind bekommen. Blöd. Nach dem Motto ist es häufig.«

so relevant? Andere Menschen werden auch krank oder fehlen mal. Niemandem wird bei Bewerbungen abgesagt, weil er oder sie ein Sabbatical machen oder schlimm erkranken könnte. Warum

ist das bei Frauen und Müttern so wichtig? Wozu hätte ich denn studiert, wenn mir später die Möglichkeiten gekürzt werden würden, das Gelernte einzusetzen? Eine andere Gesprächspartnerin schildert ihre Wahrnehmung wie folgt: »Sie hat eine gute Ausbildung oder ein gutes Studium gemacht, einen klasse Abschluss, und dann hat sie leider ein Kind bekommen. Blöd. Nach dem Motto ist es häufig.« Woher kommt dieser schlechte Ruf?

»Der schlechte Ruf kommt daher, weil leider auch sehr viele Frauen kein Selbstbewusstsein haben und nicht dementsprechend auftreten. Und das ist immer so ein Thema. Es gibt ganz viele Beispiele von Müttern in Führungspositionen. Es gibt überhaupt keinen Grund, als Mutter sein Licht zu verstecken oder sich zu schämen!«, stellt Doris Kollmann, Architektin und Designerin, fest. Kein Wunder haben sie kein Selbstbewusstsein, wenn sie andauernd mit »Geht nicht« konfrontiert sind, denke ich mir und fasse im selben Moment den Entschluss daran etwas zu ändern.

Im Herbst 2023 bekam ich dann eine Einladung zu einer Theaterperformance. Die UnSichtBar (1), ein Stück von Müttern in der Theaterbranche, die die Schwierigkeiten thematisierten, Familie und Bühnenberuf unter einen Hut zu bekommen. Auch hier verriet die anschließende Nachbesprechung, dass es nicht nur meine Wahrnehmung war, die Familie und kreative Berufe miteinander kollidieren sah, sondern dass

↳ In dieser Theaterperformance ging es vor allem um die Rahmenbedingungen der Arbeit am Theater.

auch andere ähnliche Erfahrungen gemacht hatten oder meine Ängste teilten. Und dann fiel ein Satz, eigentlich nur ein Nebensatz, der sich in meinem Kopf festsetzen sollte:

## Meine Kinder inspirieren meine Arbeit.

Kinder als Inspiration. Mutterschaft als Designressource? Ich begann zu recherchieren. Hatte sich schon einmal jemand vor mir gefragt, ob die Vereinbarkeit beider

Welten vielleicht in deren Verbindung bestand?

Wie durch Zufall wurde mir kurz darauf Werbung für einen Artikel im Spiegel (2) angezeigt, der die Gedanken zu diesem Thema erst so richtig ins Rollen brachte. In diesem Artikel wurden Studien

zitiert, die herausfanden, dass sich das Gehirn einer Frau, die eine Schwangerschaft durchlebt, maßgeblich umstrukturiert (3–5). Das Gehirn von Müttern sei also in einigen Bereichen anders verknüpft als das Gehirn von Nicht-Müttern. Anscheinend seien diese Umstrukturierungen sogar so signifikant, dass ein Gehirn einer Mutter zuverlässig von dem einer nie schwanger gewesen Person unterschieden werden kann. Das Gehirn von biologischen Männern und Frauen übrigens nicht. Wenn Müttergehirne also anders verknüpft sind, die Bereiche des Gehirns auf anderen Wegen zusammenarbeiten, müssten dann nicht auch die Gedankengänge andere sein? Die Ideen? Gab es vielleicht Fähigkeiten und Perspektiven, die

nur Mütter einbringen können? Was, wenn Mütter nicht mehr »die mit wenig Zeit und sowieso nur Augen für ihr Kind«, sondern die »mit neuem Blick auf die Welt, frischen Ideen und Fokus« wären? Ich begann nach Erfahrungsberichten zu suchen.

Ich wollte wissen, ob an diesem Gedanken etwas dran sein könnte. Unter einem Blogpost (6) fand ich viele Berichte von Frauen, die sich im Kontext einer eigentlich anderen Fragestellung über ihre Erfahrungen austauschten. Hier fand ich erste Belege dafür, dass sich tatsächlich in vielen Bereichen des Gehirns etwas änderte, dass die Hormone während der

↳ Der Spiegel-Plus-Artikel erschien am 05.12.2023 und stand während der Adventszeit kostenlos zur Verfügung.

»Gab es vielleicht Fähigkeiten und Perspektiven, die nur Mütter einbringen können?«

14

15

Schwangerschaft mehr als nur die klischeehaften »Muttergefühle« beeinflussen würden, wie es in den Studien ausgelegt wurde. Viele Frauen berichteten davon, wie sich ihre

Wahrnehmung im Alltag geändert hatte und sie jetzt auf Kleinigkeiten achten würden, die sie vorher übersehen hätten. Dass sie der Zeit, die sie für sich nutzen konnten, mehr Sinn und Fokus schenken könnten. Dass ihre Arbeit durch ihre Mutterschaft

für sie an Wert dazugewann. Ich las von Frauen, die sich durch die Aussagen ihrer Kinder inspirieren ließen, die durch eine Veränderung in ihren Prioritäten auch in ihrer Arbeit neue Schwerpunkte setzten und so beispielsweise Nachhaltigkeit viel stärker in ihre Designpraxis integrierten und einen gesünderen Umgang mit ihren Ressourcen pflegten (7–11).

Mütter könnten also vielleicht tatsächlich einen Mehrwert bringen. Ich beschloss, Designerinnen und Mütter genau danach zu befragen. Und die Antworten, die ich erhielt, sind ermutigend und wunderbar vielfältig. Mütter haben so viel zu bieten. Und das dürfen sie gerne zeigen.

Mütter sind wertvoll! Für die Gesellschaft und für die Arbeit. Lasst uns die Strukturen und die Anerkennung schaffen, die Mütter brauchen, um ihre Stärken einzubringen.

## Wir werden so viel gewinnen!

↳ In diesem Blogpost ging es um die Frage, ob Mutterschaft Einfluss auf die eigene Identität hat.

**(1)** UnSichtBar Performerinnen (Schauspiel/ Tanz/Gesang): Laura Albrecht, Lydia Eller, Miriam Lemdjadi, Rica Lata Matthes Videografie/Sound: Hanna Green Dramaturgie: Angela Siebold, Laura Albrecht, Miriam Lemdjadi, Lydia Eller, Rica Lata Matthes [www.kulturzentrum-tempel.de/index.php?id=1940](http://www.kulturzentrum-tempel.de/index.php?id=1940)

**(2)** Spiegel: Was im Kopf von Müttern passiert (05.12.2023) [www.spiegel.de/psychologie/muttertaet-und-neue-erkenntnisse-aus-der-hirnforschung-was-im-kopf-von-schwangeren-und-muettern-passiert-a-6da1e-b1a-2318-4bab-8140-d51e64e-8df40](http://www.spiegel.de/psychologie/muttertaet-und-neue-erkenntnisse-aus-der-hirnforschung-was-im-kopf-von-schwangeren-und-muettern-passiert-a-6da1e-b1a-2318-4bab-8140-d51e64e-8df40)

**(3)** Nature neuroscience: Pregnancy leads to longlasting changes in human brain structure (11.03.2024) [www.nature.com/articles/nn.4458](http://www.nature.com/articles/nn.4458)

**(4)** Nature Communications: Mapping the effects of pregnancy on resting state brain activity, white matter microstructure, neural metabolite concentrations and grey matter architecture (11.03.2024) [www.nature.com/articles/s41467-022-33884-8](http://www.nature.com/articles/s41467-022-33884-8)

**(5)** Hoekzema Lab: Pregnancy & the Brain, Research (11.03.2024) [www.pregnancyandthebrain.com/research/](http://www.pregnancyandthebrain.com/research/)

**(6)** Design Mom: Did you lose your identity? (20.02.2024) [designmom.com/motherhood-identity-loss/](http://designmom.com/motherhood-identity-loss/)

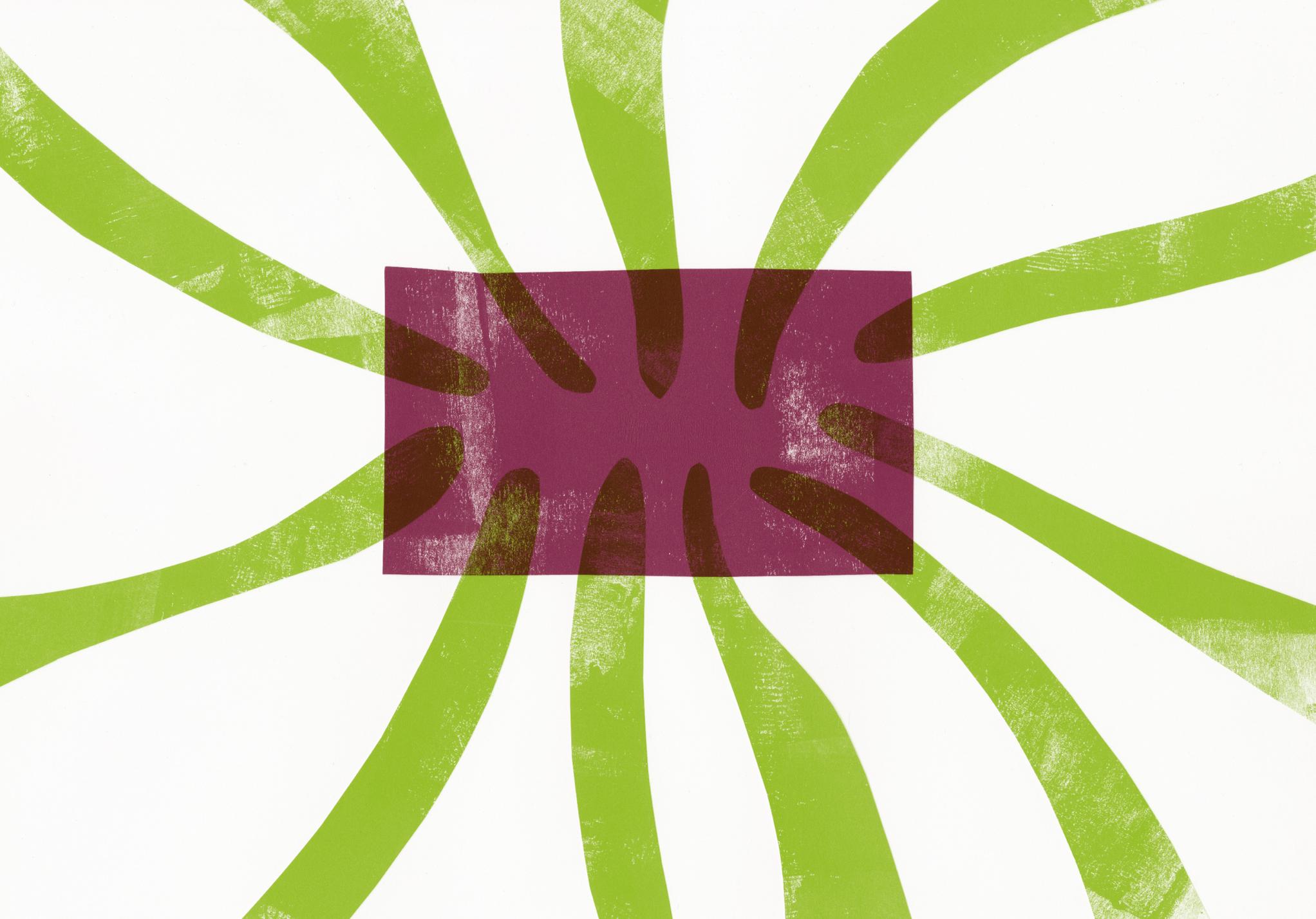
**(7)** It's Nice That: Creative Parents: how having a child changes your work (21.02.2024) [www.itsnicethat.com/features/creative-parents-how-children-affect-your-work-290420](http://www.itsnicethat.com/features/creative-parents-how-children-affect-your-work-290420)

**(8)** It's Nice That: Parents discuss bringing creativity into their children's lives, even in a pandemic (21.02.2024) [www.itsnicethat.com/features/creative-parents-how-to-bring-creativity-into-your-childs-life-070720](http://www.itsnicethat.com/features/creative-parents-how-to-bring-creativity-into-your-childs-life-070720)

**(9)** It's Nice That: The Depiction of Parenthood: the lies we're all complicit in, and the photographers telling a more honest and diverse story (21.02.2024) [www.itsnicethat.com/features/depiction-of-parenthood-creative-parents-gem-fletcher-261020](http://www.itsnicethat.com/features/depiction-of-parenthood-creative-parents-gem-fletcher-261020)

**(10)** It's Nice That: More anxious, more focused and much more tired: returning to work after maternity leave (21.02.2024) [www.itsnicethat.com/features/jenny-brewer-back-from-motherhood-international-womens-day-080319](http://www.itsnicethat.com/features/jenny-brewer-back-from-motherhood-international-womens-day-080319)

**(11)** It's Nice That: What I learned, and worried about, as a pregnant woman in the creative industry (21.02.2024) [www.itsnicethat.com/articles/pregnant-in-the-creative-industry-opinion-international-womens-day-080318](http://www.itsnicethat.com/articles/pregnant-in-the-creative-industry-opinion-international-womens-day-080318)



# INTER VIEWS

INTERVIEWING IS A SKILL

INTERVIEWING IS A PROCESS

INTERVIEWING IS A CHALLENGE

INTERVIEWING IS A LEARNING EXPERIENCE

INTERVIEWING IS A OPPORTUNITY

INTERVIEWING IS A GROWTH OPPORTUNITY

INTERVIEWING IS A CHALLENGE

INTERVIEWING IS A LEARNING EXPERIENCE

INTERVIEWING IS A OPPORTUNITY

**Was**

**hat**

**sich**

**in**

**dir**

**v** **e** **r** **ö**

**n**

**d**

**r**

**e**

**t,**

**seit du Mutter bist?**

**JULIA KAHL** Ich war, schon bevor ich Mutter wurde, ziemlich emotional, aber jetzt reicht mir ein Bild von Simba in »Der König der Löwen« und ich fange schon mal an zu heulen. Aber auch bei schönen Dingen treibt es mir wirklich sehr, sehr schnell die Tränen in die Augen, weil ich Dinge so extrem fühle. Das war sicherlich auch früher schon sehr ausgeprägt bei mir, aber jetzt ist es einfach noch so viel extremer, dass es mich manchmal auch ein bisschen stört.

\*Sonja Pham ist stellvertretende Chefredakteurin beim Grafikmagazin in München.

**SONJA PHAM** Ich war schon immer eher auf der sensibleren Seite. Dieses Level an Sensibilität, was bei mir davor schon am Anschlag war, hat sich nochmal verstärkt. Ich habe das Gefühl, als hätte ich noch einmal eine schärfere Brille aufgesetzt und würde viel mehr gleichzeitig wahrnehmen. Und ich denke, damit einher geht ein verstärktes Feingefühl, ein Radar für andere Schwingungen im Raum. Man fühlt sich so viel empfänglicher, aber gleichzeitig natürlich auch so viel verletzlicher. Und dadurch versuche ich noch mehr Projekte zu featuren oder mit Gestalter\*innen in Kontakt zu treten, von denen ich das Gefühl habe, dass sie eine andere Perspektive haben, die vielleicht nicht so oft gezeigt wird oder die eine Erfahrung mitbringen, die wichtig ist für den gesamten Diskurs. Da möchte ich gerne ein vielseitigeres Bild schaffen und erlebe mich mit noch mehr Empathie diesen jeweiligen Hintergründen gegenüber.

»Ich erlebe mich mit noch mehr Empathie den jeweiligen Hintergründen gegenüber.«

**JULIA KAHL** Mein Wesen hat sich auf jeden Fall verändert. Viele Dinge, die mich früher ganz schnell zur Weißglut gebracht haben oder die mich total genervt haben, sind mir jetzt oft einfach egal oder ich denke, »okay, nicht mein Problem« oder »da findet man eine Lösung dafür«. Sie haben nicht mehr diese Wichtigkeit, weil die Prioritäten sich verschoben haben.

»Ich bin nicht so leicht aus der Fassung zu bringen.«

**JOLANDA ZÜRCHER** Ich glaube, ich bin generell ein bisschen ruhiger geworden, nicht so leicht aus der Fassung zu bringen und gehe irgendwie lockerer an die Sachen ran. Und vielleicht nehme ich Dinge, die ich früher als Problem gesehen hätte, jetzt entspannter. Wenn etwas nicht funktioniert, dann ist es nicht so schlimm. Es gibt gerade Wichtigeres.

»I have limited time, and this makes me extremely efficient.«

**LAURA SILKE** Lack of sleep and more awake hours refigure how the mind functions. You become more survival minded, so I think ideas have to come faster and more precisely. I am not less creative, but I am not as adventurous or free. I have limited time, and this makes me extremely efficient. I work harder and more condensed. But lack of sleep and work hours tend to make me forgetful and stressed.

**LISA STÄRK** Ich würde sagen, dass ich allgemein stressresistenter und belastbarer geworden bin seit ich Mutter bin.

»Mutterschaft macht resilient.«

**SONJA PHAM** Ich glaube, jede Mutter wird dir bestätigen, dass Mutterschaft einen auf jeden Fall resilient macht. Darauf kann einen auch niemand richtig vorbereiten, glaube ich, weil das auch für jede Mutter wieder ein ganz anderer Prozess ist. Aber, was ich auf jeden Fall mitnehme, ist auch: man muss nicht alles durchhalten. Man hat ein gutes Bauchgefühl oder eine Intuition, wann Dinge stimmen, passen und zusammengehören und wann nicht. Also dann auch früher in der Lage zu sein, den Stecker zu ziehen, wenn Sachen nicht funktionieren.

**HANNA LENZ** Mir ist aufgefallen, dass ich mehr im Blick habe als vorher. Als Elternteil musst du einfach viel im Blick haben. Und das ist natürlich in Projekten auch so. Ich habe eine Freundin, die ist ganz früh Mutter geworden, mit Anfang 20. Da habe ich zwischendurch noch gedacht: »Krass,

wenn wir in einer Gruppe verreisen oder unterwegs sind, hat die immer alle auf dem Schirm und weiß, was jeder braucht!«

»Mir ist aufgefallen, dass ich mehr im Blick habe als vorher.«

Und dann wurde ich selbst Mutter, dann habe ich das verstanden. In meinem Team merke ich schon, dass ich einen allumfassenderen Blick habe, kann aber auch besser delegieren, damit das dann nicht alles bei mir liegt.

**DORIS KOLLMANN** Ich glaube, vielleicht bin ich tatsächlich viel reflektierter durch mein Muttersein geworden. Das Thema Gesundheit, gesunde Entwicklung der Kinder, aber auch eine gesunde Entwicklung im Arbeitsleben und auch ein achtsamerer Umgang mit seinem Körper, mit seinen Ressourcen, spielt schon eine Rolle durch das Mutter-Dasein. Weil du weißt, du hast eine Verantwortung deinen Kindern gegenüber und wenn es dir schlecht geht, dann geht es der Familie schlecht.

26

27

\*Lisa Stärk ist Schmuckdesignerin in Pforzheim.

↳ Sie hat sich durch ihre Mutterschaft verstärkt mit der Herkunft der Edelmetalle und Edelsteine befasst, mit denen sie arbeitet.

**LISA STÄRK** Ich bin vielleicht auch etwas mutiger darin, Themen anzusprechen oder in Projekten zu bearbeiten, die schwierig oder kritisch sind oder auf die ich aufmerksam machen möchte. Gleichzeitig bin ich für viele Themen hochsensibel geworden und kann mich mit manchen Themen gar nicht mehr befassen, weil sie schwierig auszuhalten sind.

**SONJA PHAM** Ich kann jetzt Prioritäten anders setzen und möchte Dinge machen, auf die ich stolz bin und bei denen ich meiner Tochter auch später gut erklären kann, warum ich an solchen Projekten beteiligt sein wollte.

**SILKE WANKA** Sicherlich hat diese Phase, Kinder zu bekommen, nochmal gepusht, dass ich selbstbewusster aufgetreten bin in Situationen, als Frau, als Designerin, wo ich früher schon gemerkt habe, dass das ein schweres Feld für mich ist oder dass ich mich da nicht so

selbstbewusst durchsetzen konnte, auch in meinen Ideen, die ja auch immer etwas Persönliches beinhalten. Es könnte sein, dass ich da Energie oder Selbstbewusstsein bekommen habe. Dadurch, dass man Mutter ist, dass man das organisiert bekommt, und generell, dass man Kinder bekommen hat. Die Geburt, das ist ja auch eine Sache, die man geschafft hat, ein Kraftakt! Ich glaube, das stärkt unterbewusst das gesamte Selbstbewusstsein.

**SONJA PHAM** Ich merke auch, dass meine Zeitrechnung eine andere geworden ist. Ich gehe mit meiner Zeit dadurch anders um, dass ich in der Lage bin, langfristiger zu denken.

\*Lilla Hinrichs ist Mitbegründerin des Studios essays on typography, e-o-t in Berlin.

**LILLA HINRICHS** Mit einem Kind weitet sich die Zukunft aus. Du denkst dann in größeren Abschnitten, weil du auch in der Lebensspanne deines Kindes weiterdenkst oder was in deren Zeit passiert. Vorher haben wir im Jahresturnus geplant. Das ist jetzt schon auf längere Phasen angelegt. Oder wir überlegen, ob wir noch wachsen müssen.

28

29

»Mit einem Kind weitet sich die Zukunft aus.«

Also es gibt schon mehr Überlegungen, die auch daraus resultieren, dass man durch die Kinder mehr Verantwortung hat.

**DORIS KOLLMANN** Du denkst langfristiger und hast einen anderen Fokus. Man muss sich auch mal überlegen, was Mütter alles leisten! Das sind nicht nur die eigenen Kinder, sondern das ist die nächste Generation, die Leistungsträger von morgen!

»Das ist die nächste Generation!«



**Was**

**i**

**n**

**s**

**p**

**i**

**r**

**i**

**e**

**r**

**t**

**dich**

**am**

**Mutter-Sein?**

»Ich lerne jeden Tag  
so viel Neues.«

**JULIA KAHL** Die ganze Welt aus einem komplett neuen Blickwinkel zu betrachten. Ich lerne jeden Tag so viel Neues, auch über mich selbst und wie die Welt durch die Brille eines Kindes aussieht. Das wirft viele Fragen auf, die mich tagtäglich beschäftigen und über die ich mir sonst vermutlich weniger Gedanken gemacht hätte. Und diese Fragen ändern sich auch ständig und stetig mit der Entwicklung des Kindes. Man denkt auch viel über die eigene Kindheit nach und wie Dinge, die damals passiert sind oder die man erfahren hat, Einfluss auf das eigene Leben genommen haben. Ich bin auch so viel dankbarer geworden für viele kleine Dinge in meinem Leben.

\*Hanna Lenz ist freiberufliche Szenografin in Berlin.

**HANNA LENZ** Ich habe natürlich viel weniger Input, weil ich weniger Inszenierungen und Kunst anschau. Und gleichzeitig schöpft man natürlich auch daraus. Ich arbeite im Theater, auf der intellektuellen Ebene darf man immer keine Effekte benutzen. Und mit Kind machst du ja nur Effekte, sage ich jetzt mal. Es geht ja nur um diese Wundertüte! Und das ist schon ziemlich cool, dass ich natürlich lauter Sachen kennenlerne, Bereiche, auch Leute, die ich sonst nie kennengelernt hätte – im Positiven wie im Negativen – und sich daraus auch ergibt, mit welchen Materialien ich mich beschäftige. Ich meine, man bastelt mit den Kindern, man macht lauter kreative Dinge mit denen. Oder was für Bücher man liest! Was für Wahrheiten da zum Teil drinstecken, die man eigentlich ja schon weiß – das ist ja selten irgendwas Neues – aber nie so präsent hat. Und das kann man sehr gut übernehmen. Es gibt diesen einen Satz, ich glaube, das ist bei Janosch, »Oh, wie schön ist Panama«: Der kleine Tiger geht immer Pilze »finden«. Der sucht sie nicht, der findet sie. Und das ist so ein Mindshift zum Beispiel, den man auf super vieles anwenden kann, weil es ja darum geht, Dinge zu entdecken und zu finden – also auch in einem Entwurf! – und nicht zu denken, ich habe keine Idee, ich muss jetzt suchen, suchen, suchen.

»Es geht ja darum,  
Dinge zu entdecken  
und zu finden, auch  
in einem Entwurf.«

**SONJA PHAM** Für die Kinder ist es einfach das

Schönste, nur so in den Tag hineinzuleben und zu gucken, was für Geschichten, was für Figuren, sich entwickeln. Und

das liebe ich, weil ich merke, dass das zutiefst in unserer Natur ist, kreativ zu sein und, dass eigentlich das Kreative viel mehr in uns drin ist, als man eigentlich denkt. Man will Dinge erschaffen, will

Geschichten erzählen und Gedanken ausdrücken mit mehr als Wörtern. Dieses Farbenreiche und Bunte, das braucht man ja, um den Wert von etwas zu erklären.

**VERENA LEIMEISTER** Tatsächlich ist meine Designarbeit viel bunter geworden, viel farbiger.

Ich habe davor bei einem Architekten in Stuttgart gearbeitet. Dort hatten wir einen Dresscode: schwarz und weiß. Und wenn wir irgendwelche Designs entworfen haben, dann waren sie schwarz, weiß oder grau, aber garantiert nicht farbig. Kinder hassen Grau, Schwarz, Weiß, also meine auf jeden Fall. Die möchten alles bunt! Und ich glaube,

irgendwann habe ich dann auch gelernt: eigentlich ist es schön, wenn es hier so bunt ist und wenn die Zimmer voll sind mit Farben und wenn die Kinder bunte Klamotten tragen. Das ist ganz lustig.

**SONJA PHAM** Kinder haben so ein krasses Vorstellungsvermögen, was uns Erwachsenen oft fehlt. Damit will ich jetzt auch nicht sagen, dass Kinder alles besser, cooler und schöner machen – überhaupt nicht – aber es ist eine ganz interessante

Art zu denken, von der man sich, gerade als Kreativschaffende oder als jemand, der mit viel Neugier durch den Beruf geht, echt was abgucken kann.

**HANNA LENZ** Das Ding mit kleinen Kindern ist, dass man Dinge enorm repetitiv tut. Und das ist interessant! Ich mochte Serielles schon immer, serielle Kunst, einen Vorgang so oft zu wiederholen, bis sich etwas selbst in seine

Einzelteile zerlegt. Und das machst du mit einem kleinen Kind ja total.

**TEREZA RULLER** I really love games and as a designer there's a lot of board games, card games, table games, computer games, video games that are fun and interesting to work as different methods

and tools. So now I have more knowledge of these kid games that are very activating and engaging. I have a lot of ideas how you can work with these as a system. I'm not saying: repeat the baby game or kid game, but more as a system of rules and game rules and all that. That's very inspiring as well.

**SONJA PHAM** Wir können mit unseren Körpern einen Menschen erschaffen! Die Biologie ist einfach so kompliziert und so kreativ! Ich glaube, das ist die Tatsache, die mich echt am allermeisten beeindruckt. Da ist so viel Intelligenz und so viel Kreativität in der weiblichen Biologie, das finde ich

krass! Seit meine Tochter auf der Welt ist, fühlt sie sich an wie ein Teil von meinem Körper. Ich fühle das körperlich, dass sie ein Teil von mir ist oder

war, ein Teil von meiner Biologie. Sich das dann vorzustellen, dass wir alle als Menschen Teil von einem großen Ganzen sind, ... Diese Tatsache inspiriert mich sehr. Ich habe den Eindruck, dass mich das auch sehr bei meiner Arbeit beflügelt, indem ich auch im Grafikdesign und im Kommunikationsdesign, was ja auch unfassbar viele Bereiche, Berufe, Branchen mit einspannt, sehr viel mehr in der Lage bin, fachübergreifend, disziplinübergreifend, in verschiedene Bereiche hineinzudenken.

Dieses Verständnis will ich auch mit dem Magazin ausdrücken, dass es besser ist, wenn wir uns als Teil von einem großen Ganzen begreifen. Dass das vielleicht auch einfach etwas Natürliches ist. Dass alles, was antidemokratisch ist, uns also nicht natürlich guttut. Ich finde es immer toll, wenn man es schafft, die Gegensätze zu überspringen und zu schauen, was einen verbindet und was man mit den unterschiedlichen

36

37

»Da ist so viel Intelligenz und Kreativität in der weiblichen Biologie!«

»Ich merke, dass es zutiefst in unserer Natur ist, kreativ zu sein.«

\*Verena Leimeister ist Produktdesignerin und Innenarchitektin.

»Irgendwann habe ich dann auch gelernt, dass es eigentlich schön ist, wenn es hier so bunt ist.«

»Kinder haben eine interessante Art zu denken, von der man sich als Kreativschaffende echt was abgucken kann.«

Talente in gemeinsamer Arbeit schafft, wenn man dieses Gemeinschaftliche voranstellt. Diese Egonummern kann man wahrscheinlich nicht einfach abschaffen, weil das irgendwie auch die menschliche Natur ist – aber man kann zumindest versuchen, das Gemeinwohl über den eigenen Gewinn zu stellen. Das ist etwas, was mich stark inspiriert.

»Wir sind Teil eines großen Ganzen und es geht uns besser, wenn wir aufeinander Acht geben.«

Also diese Wahrnehmung: Wir sind alle irgendwie eins und es geht uns besser, wenn wir aufeinander und auf die Bedürfnisse des anderen achtgeben und zugeben, dass wir Nähe brauchen und dass wir einander gegenseitig Gutes tun können. Egal ob wir in der Kreativbranche oder als Designer\*innen tätig sind oder irgendwo anders in der Wirtschaft unterwegs sind.



**Wie hat sich  
das**

**M i t e i n a n d e r**

**durch das**

**Mutter-Sein**

**verändert?**

»Yes, sister, we are sisters in this! There's a whole chain of giving birth to people.«

»You can be designing while you're building a human brain inside of you.«

**TEREZA RULLER** Now I know if someone else is mother and designer. I'm like: Yes, sister, we are sisters in this! We need to help each other, and we know how this is. Before I haven't seen these mothers of the world. I haven't really felt connected. But somehow, after giving birth, I somehow felt we are so wonderful! There's a whole chain of giving birth to people. It sounds really tribal almost, right? And really strange. I felt the wombs are connected and they gave birth to humanity. And I felt really proud of this. We can build placentas in our bodies! We build spinal cords! We are better than all the computers, 3D printers, because we can do it without knowing! You can be designing while you're building a human brain inside of you... I'm a good machine! This proudness! But also the heaviness of being mother, because if you're alone in this... I can't imagine single mothers. I can't imagine what they're going through or... I can, and that's the worst I can imagine. It's extreme and how the system is failing in giving support to them, especially artists. Creative lives are always complicated lives. So now I can imagine what that means, being a single mother. And that's not funny.

**VERENA LEIMEISTER** Ich gehe viel mehr in eine Beziehung mit dem Auftraggeber. Ich merke auch, dass es mir sehr wichtig ist, einfach in einem guten Miteinander zu sein. Man fängt an, sich ein bisschen mehr als sozialer Teil eines großen Ganzen zu sehen.

\*Laura Silke ist Grafikdesignerin in Dänemark.

**LAURA SILKE** Coming from an educational background with a lot of focus on the individual's practice, I think we seem to forget the collective state of family, in whatever form it comes in. Lifting responsibility.

**HANNA LENZ** Auf einmal merke ich in meinem Umgang mit Kindern, wo ich vielleicht rassistisch oder sexistisch in Details gewesen bin oder etwas darstelle, was ich

meinem Kind eigentlich gar nicht so weitergeben will. Und dieser Selbstprozess ist schon beeindruckend. Wie gehe ich eigentlich mit kleinen Jungs und kleinen Mädchen um? Die Genderfrage – zu gucken, wie ist es bei uns zu Hause, aber auch, wie verhalte ich mich anderen Kindern gegenüber? Wo mache ich einen Unterschied? Und natürlich habe ich

↳ Mit Hanna habe ich viel über die Probleme gesprochen, die in der Gesellschaft noch immer vorherrschen. Ich habe mich bewusst entschieden, in diesem Buch den Fokus auf das Gute zu legen, das wir gewinnen, wenn wir diese Ungerechtigkeiten beseitigen. Dennoch lohnt es sich, sich auch mit den Problemen zu befassen, um sie beheben zu können.

mich dabei ertappt, bei den kleinen Jungen zu sagen: »Hast du ein cooles T-Shirt an!«. Und bei den Mädchen zu sagen: »Hast du ein hübsches T-Shirt an!«. Und zu merken, man ist selbst Teil des Problems, weil man so sozialisiert ist. Und das, obwohl man sich für in einer aufgeklärten Bubble lebend hält. Aber, nein! Und das ist super interessant und legt den Fokus natürlich mehr auf Arbeitsprozesse, auf Ungerechtigkeiten, die an allen Ecken und Enden sind. Nur man selbst steht jetzt halt in vielen Fällen auf der ungerechteren Seite, weil Frauen und Mutterschaft in der Gesellschaft leider keinen sehr hohen Stellenwert haben. Und das fließt natürlich alles ein.

46

47



**Was ist dir**

**w**

**i**

**c**

**h**

**t**

**i**

**g**

**geworden**

**?**

**SONJA PHAM** Bei mir ging mit der Schwangerschaft und mit der Geburt und auch mit dieser Phase vom Baby- bis Kleinkindalter ein krasser Filter, so eine Art Bullshit-Filter los. Ich konnte auf einmal nur noch Sachen machen, die ein Purpose haben, von denen ich das Gefühl habe, die bringen der Welt was. Ich will das irgendwann vor meiner Tochter gut rechtfertigen können, an welchen Projekten ich beteiligt war. Dieser Prozess startet für mich schon weit bevor ich ein Projekt annehme, weil ich mit einem ganz anderen Filter durchgehe. Vielleicht hat sich mein Bauchgefühl bei der Auswahl von Projekten auch verändert.

\*Jolanda Zürcher ist  
Illustratorin in Halle  
an der Saale.

**JOLANDA ZÜRCHER** Mir ist aufgefallen, dass es mir wichtig ist, dass ich meiner Tochter das, was ich mache, ab einem gewissen Alter zeigen kann. Ich konnte mir schon immer vorstellen auch Kinderbuch-Illustration zu machen, habe aber immer auch sehr gerne für Erwachsene gearbeitet. Aber, seit sie da ist, kann ich mir noch mal deutlich mehr vorstellen, dass ich mehr für Kleinere arbeite. Einfach damit sie eher verstehen kann, was ich eigentlich mache.

53

»Ich will, dass sie verstehen kann, was ich eigentlich mache.«

**JULIA KAHL** Ich habe ein großes Bedürfnis Gutes zu tun und hinterfrage das auch jeden Tag, was ich an jedem einzelnen Tag Gutes für jemand anderen getan habe.

»Ich habe ein großes  
Bedürfnis Gutes zu  
tun.«

Manchmal sind das nur Kleinigkeiten – ein Kompliment, eine Geste. Ich möchte ein gutes Vorbild sein und meine Werte an meinen Sohn weitergeben. Ich möchte, dass er Zusammenhänge versteht, dass er kapiert, warum es wichtig ist, freundlich und hilfsbereit zu sein. Dass man für seine Meinung einstehen sollte, auch wenn das nicht immer die Meinung der anderen widerspiegelt. Dass wir alle Menschen sind, die Gefühle und Rechte haben, egal wo wir herkommen, wie wir aussehen, leben oder welches Geschlecht wir haben. Er soll selbstbestimmt handeln und Grenzen respektieren können. Und sowieso gibt es nichts Wichtigeres mehr in meinem Leben als meine Familie.

**SONJA PHAM** Bis heute ist es halt einfach so: Meine Tochter hat Priorität und alles andere, was dann kommt, ist danach. Obwohl ich meine Arbeit über alles liebe und auch nicht vergleichen kann, was ich mehr liebe. Natürlich – ich arbeite auch, weil ich es supergeil finde, einen Verlag zu haben und ein Fachmagazin rauszubringen, das anderen Kreativen eine Dienstleistung ist. Ich liebe auch, wenn Leute mein Ego streicheln und mir viel Geld überweisen. Das liebe ich alles. Aber was ich am meisten liebe, ist wirklich nach Hause zu kommen und zu wissen, dass sie mir mit ihren kleinen, dreckigen, klebrigen Fingern, »Mama, Mama, Mama!« rufend irgendwas erzählen will. Das ist einfach das Schönste auf der Welt.

**DORIS KOLLMANN** Und trotzdem: auch als Mutter und als Gestalterin war für mich immer selbstverständlich, dass ich liefere und Projekte abschließe. Auch wenn meine Arbeitszeit vorbei ist, ich aber eine Deadline habe,

dann gehe ich heim und arbeite abends nochmals zwei, drei Stunden und erledige das. Oder wenn irgendwas ist, was der Qualität nicht entspricht, die ich mir vorgenommen habe, dann wird es auch abends noch gemacht. Aber so etwas ist immer von der eigenen Persönlichkeit abhängig.

»Für mich war immer selbstverständlich, dass ich gute Qualität liefere und Projekte abschließe, auch wenn meine Arbeitszeit vorbei ist.«

54

55



**w**ie **h**at **s**ich

**deine Arbeit**

**v**er**ä**n**d**ert

**?**

**DORIS KOLLMANN** Bevor ich Kinder hatte, habe ich viel mehr in Varianten gearbeitet und ich glaube danach war ich schon zielgerichteter und zackiger.

**VERENA LEIMEISTER** Ich stelle mir die Frage: Was will der Kunde? Ist es genau das? Dann gehe ich in Kommunikation, dann rückversichere ich das oder mache ganz grobe Scribbles. Diese Iterationsschritte, die mache ich so feingranular, dass ich nie den großen Turnback habe, wo der Kunde sagt: »Nee, da haben wir uns jetzt in eine ganz falsche Richtung entwickelt, das können wir so nicht machen.« Weil dann weiß ich: Jetzt habe ich nochmal 20 Stunden Arbeit, die bei einer 40-Prozent-Stelle bedeuten, über eine Woche zurückgeworfen zu sein. Und das stimmt. Ich bin da extrem effizient.

\*Anna Sartorius ist gemeinsam mit Lilla Hinrichs Gründerin des Studios e o t.

61

**ANNA SARTORIUS** Man muss kreative Prozesse schneller durchlaufen. Aber wir sind auch trainiert, Dinge konzentriert auf den Punkt bringen zu müssen. Ich finde so ein Korsett manchmal gar nicht so schlecht. Du hast einen abgesteckten Zeitraum, in dem du eine gute Lösung finden musst.

**LILLA HINRICHS** Dadurch, dass man durch ein Kind eine Vorgabe bekommt – die jetzt gar nicht negativ ist, aber sie ist eine Vorgabe – funktioniert man auch im Beruflichen anders. Und das spiegelt sich auch in den kreativen Prozessen wider.

\*Julia Kahl ist Gründerin und Geschäftsführerin von Slanted Publishers in Karlsruhe.

**JULIA KAHL** Die Arbeitszeiten haben sich in erster Linie verändert, denn die passen sich gewissermaßen an den Zeitplan des Kindes an. Und wenn mal etwas dazwischenkommt, heißt es noch besser organisieren, als man das früher schon gemacht hat. Ich habe das große Glück in einer gleichberechtigten Partnerschaft zu leben, in der wir uns gleichermaßen um Haushalt und Nachwuchs kümmern. Als Selbstständige klingelt dann

»Und wenn mal etwas dazwischenkommt, heißt es noch besser organisieren, als man das früher schon gemacht hat.«

auch schon mal das Telefon, wenn man gerade ein Eis isst oder im Schwimmbad ist. Ich habe aber auch keine Probleme zu kommunizieren, dass ich meist ab 16 Uhr nicht mehr oder nur noch sehr eingeschränkt erreichbar bin.

**SONJA PHAM** Ich denke, das ist etwas, das sich ganz konkret verändert hat, indem ich weniger Arbeitszeit zur Verfügung habe und da trotzdem das Maximale

geben will und mit sehr viel Leidenschaft alles reinstecke, was ich an Zeit habe. In der Zeit der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt habe ich mir auch andere Schemata gebaut: Zu einem bestimmten Zeitpunkt im Projekt mache ich nur Recherche und zu einem späteren mache ich

»Ich möchte in meiner Arbeitszeit trotzdem das Maximale geben und mit sehr viel Leidenschaft alles reinstecken, was ich an Zeit habe.«

die Ausarbeitung. Auf einmal musste ich das anders für mich strukturieren. Und als jemand, die sonst eher intuitiv ein bisschen wartet, bis die Muse sie küsst, wurde bei mir ganz viel auch zur Routine. Es wird jetzt in kürzerer Zeit einfach besser. Fertig.

**ANNA SARTORIUS** Man professionalisiert sich durch Kinder. Klar, kann man sich auch so professionalisieren. Aber für uns war es so, dass wir uns viel mehr neue Strukturen überlegen mussten.

»Man professionalisiert sich durch Kinder.«

**DORIS KOLLMANN** Früher, bevor ich Kinder hatte, habe ich in einem Projekt alle Projektphasen betreut: Von der ersten Skizze, dem ersten Strich, bis hin zu Entwurf, Ausführungsplanung, Ausschreibung, Aufbaubetreuung – alles, was sehr zeitintensiv war. Und dann habe ich mich auf zwei bis drei Projektphasen bis vor der Ausführungsplanung konzentriert und spezialisiert. Im Entwurf fühle ich mich auch sehr wohl und sicher, deshalb hat das ganz gut funktioniert.

\*Doris Kollmann ist freiberufliche Architektin und Designerin in Stuttgart.

62

63

**SONJA PHAM** Ich habe mir einen relativ fixen Rhythmus angewöhnt. Ich erledige fast alle Arbeit für die ich mich konzentrieren muss vormittags. Dann ist die Mittagspause, wo ich Meetings oder Interviews mache. Dann hole ich die Kleine aus dem Kindergarten und wir verbringen dann wirklich den ganzen Nachmittag mit Spaßprojekten: Basteln, wegfahren oder schwimmen.

»Ich freue mich wieder über meine Zeit!«

Das ist krass: Ich habe den Nachmittag frei! Ich freue mich wieder über meine Zeit. Ich freue mich wieder über diesen Leerlauf oder mal was Schönes, Aufwendiges zu kochen. Und da hatte ich früher immer ein schlechtes Gewissen, wenn ich mir mal nachmittags freigenommen habe. Gerade in der Selbstständigkeit zählt ja jede Minute! Dann hat man immer ein bisschen Angst, dass man dann vielleicht zu wenig an dem Projekt arbeitet und das dann schlechter wird. Diese Angst etwas zu verpassen habe ich nicht mehr. Kein FOMO mehr.

**TEREZA RULLER** Time is very valuable here, but not for money making, but for really being with this little one. So, it inspires me in terms of how I work with that notion, more in terms of trying to be somehow effective. But it's kind of a strange negotiation. Because being a designer, you want to really deliver well the project you're working on, right? It's inspiring to make the research and everything, on one hand, and on the other hand, you now want to balance it.

»Being a designer, you want to really deliver well the project you're working on.«

And affectivity sometimes might mean that you just work less hours. And for me, this is a really strange phenomena because I used to be a workaholic, really 100%.

»Wir haben gelernt, schnell und gut Entscheidungen zu treffen.«

**ANNA SARTORIUS** Wir haben gelernt, sehr schnell und gut Entscheidungen zu treffen. Durch Kinder und die kürzeren Arbeitszeiten erlernt man eine größere Zielstrebigkeit. Das hatten wir schon vorher, aber wir sind noch eine Portion effizienter geworden.

\*Louisa Pepay lebt in Freiburg und arbeitet dort als freiberufliche Kommunikationsdesignerin.

**LOUISA PEPAY** Diese Effizienz geht komplett damit einher, dass man durch die Zeit, die man weniger hat, auch viel schneller Entscheidungen trifft, viel schneller aus dem Bauch heraus sagt:

»Das ist das Beste, was ich jetzt liefern kann. Hier mache ich Stopp und gehe weiter zur nächsten Aufgabe«, statt sich, so wie es mir früher ergangen ist, ewig in Sachen zu verlieren und zu überlegen, was ich mir denn noch Spannendes und Tolles überlegen könnte. Ich komme an dem Punkt, an dem ich mir denke: »Ich bin super happy mit dem Ergebnis, das möchte ich zeigen«, viel schneller an.

**SONJA PHAM** Damit die Redaktion läuft und damit wir unsere Deadlines einhalten können – die Gestaltung müssen wir ja auch machen – und damit das alles gut hinhaut, rechne ich sehr großzügig mit Puffern. Ich glaube, diese Art zu planen lernt man als Mum einfach und mit den Ressourcen von anderen respektvoller umzugehen. Das habe ich mir schon sehr stark angewöhnt.

**TEREZA RULLER** Now it's really time to grow up, finally. You know, all this time there are messy parts about a design project and you're not sure where to go and there's always a downside and you have little crisis in projects and that's very healthy and needs to happen to a good project. Or it goes slowly and you don't see fast development of things visually, or it's not working yet.

But somehow with kids you're trying to push it a little bit faster and grow up in a sense of being very critical in order to push it a little bit further, to be quicker in this. Working on one publication, for example, my partner, colleague in the studio, co-founder, but also my husband, sat next to me. And

he said: »Oh, wow, I didn't know you can do this. I thought you will do some crazy layouts.« And I answered: »No, I really now know I can't lose time with this. I really have to make it well. And then we can make the layout messy, we can then

sparkle it up. But first we need to make structure.« And he wondered: »Wow, Tereza, what happened to you?« »I'm the mother of your kid. So I have to really be more effective in this.«

**LISA STÄRK** Ich muss den Umständen entsprechend schneller und effektiver kreativ sein beziehungsweise meine Projekte in viel kürzerer Zeit mit gleichem Anspruch wie vor dem Muttersein realisieren. Das heißt öfter und nur kurz ins Projekt reindenken und Entscheidungen treffen, statt sich lange am Stück mit der Entwicklung befassen zu können. Ich lerne gerade, dass das eine ganz andere Herangehensweise ist als davor und versuche das aber auch als wachsende Stärke anzusehen und nicht als Defizit.

»Das ist eine ganz andere Herangehensweise als davor. Ich lerne das als wachsende Stärke anzusehen.«

»With kids you're trying to push it a little bit faster and grow up in a sense of being very critical in order to push it a little bit further, to be quicker in this.«



**dich?**

**für**

**jetzt**

**Arbeit**

**deine**

**hat**

**wert**

**Stellen**

**Welchen**

»Ich fühle mich in einer Art Verpflichtung, die Projekte gut zu machen.«

**VERENA LEIMEISTER** Wenn ich jetzt ein Projekt habe, dann fühle ich mich, wie auch den Kindern gegenüber, in einer Art Verpflichtung, das jetzt auch gut zu machen. Ich glaube, mit einer ähnlichen Ernsthaftigkeit gehe ich in Zwischenzeit auch an Projekte ran.

**JULIA KAHL** Meine Arbeit ist mir sehr wichtig und ich arbeite mehr als die meisten meiner Freunde mit Kind(ern). Das ist ein Grund (unter anderem), weshalb wir nur ein Kind haben. Denn die Zeit, die ich mir nehme, um Schönes mit meinem Sohn zu erleben, ist begrenzt, aber vielleicht deshalb oft umso intensiver.

**HANNA LENZ** Ich habe vorher manchmal von Männern gehört, die gesagt haben: »Ich entspanne mich auf der Arbeit.« Und ich dachte immer: »Was seid ihr denn für Idioten?« Aber es stimmt! Ich war jetzt gerade vier Wochen unterwegs. Und ich kam nach Hause und ich fühlte mich erholt! Ich dachte, ich war vier Wochen im Urlaub. Also natürlich habe ich auch viel gearbeitet in der Zeit, aber ich habe halt nur das gemacht. Ja, ich entspanne mich auch bei der Arbeit. Da kann ich meine Zeit oder meinen Rhythmus festlegen.

»Ich habe mich abends darauf gefreut zu arbeiten und einfach zu gestalten.«

**DORIS KOLLMANN** Es war abends tatsächlich so, dass ich mich darauf gefreut habe zu arbeiten und dann einfach zu gestalten.

**JOLANDA ZÜRCHER** Und genauso ist das auch, wenn ich zu Hause allein bin und arbeite, dass ich so sehr in diesem Tunnel verschwinde, dass es sich genauso anfühlt wie früher. Man beschäftigt sich den Tag über viel mit dem Kind. Aber ich habe das Gefühl, eigentlich nur wenn ich arbeite, dann vergesse ich das manchmal und verliere mich darin. Wenn ich zeichne, ist das wie mein altes Leben.

**VERENA LEIMEISTER** Das habe ich mir wirklich angewöhnt: »Leben in vollen Zügen«. Also vormittags ist voll-Arbeit, nachmittags dann voll-Kinder und abends meistens voll-Wäsche.

**HANNA LENZ** Ich sehe es jetzt nicht mehr so, dass jedes Stück, das ich mache, meine große Identifikation ist, das, worüber ich mich identifiziere und das Mega-Ding

»Ich sehe es jetzt nicht mehr so, dass jedes Stück, das ich mache, meine große Identifikation ist.«

sein muss, weil es die Visitenkarte für das Nächste ist. Das war vorher so. Und jetzt ist es aber so: Es ist eins von vielen, ich probiere eine Idee aus und kann daran sehen, was funktioniert hat und was nicht, was ich daraus mitnehmen kann.

**ANNA SARTORIUS** Klar ist es schön, wenn jemand unseren Entwurf mag und man den dann im Prinzip in seiner Radikalität so belassen kann, wie wir ihn ursprünglich gedacht haben. Aber ganz oft hat man die Situation, dass

»Man ist jetzt ein bisschen gelassener geworden, weil man die Arbeit in Relation sieht.«

das Gegenüber sagt, »nee, wir würden es doch gerne nochmal anders sehen.« Und das fällt ja schon schwer. Manchmal ist es total inspirierend. Man kommt zu neuen, tollen Ergebnissen und manchmal wird man doch sehr abgeschwächt in seinem gestalterischen Grundgedanken. Das ist natürlich immer noch schwer, aber ich würde sagen, man ist jetzt ein bisschen gelassener geworden, weil man das in Relation sieht. Ich weiß nicht, ob man diese Gelassenheit sowieso erreicht, wenn man seit 15 Jahren Projekte macht.

**HANNA LENZ** Und ich glaube, es hat auch damit zu tun, dass es auf der Arbeit entspannter ist, weil selbst wenn viel los ist, die Arbeit nicht mein Lebensmittelpunkt ist, sondern mein Kind.

Ich arbeite sehr, sehr gerne und mache meinen Job sehr gerne, das ist überhaupt nicht der Punkt. Aber das macht es so ein bisschen gelassener. Und das geht natürlich auch in die Art über, wie ich entwerfe. Dass man ein bisschen mehr

Selbstvertrauen hat oder einfach weiß, wenn es halt auch mal schief gehen sollte, wovor man ja immer Angst hat, wäre es nicht so schlimm, weil ich meinen Selbstwert, meine Identität nicht mehr nur aus den Projekten hole, sondern ich habe etwas, was viel wichtiger ist.

**LILLA HINRICHS** Ich glaube es ist auch die Frage: »Was ist Erfolg und wo will man hin?« Anna und ich haben einen Weg gefunden, wie wir Familie und Beruf gut vereinbaren können.

»Der Weg als Grafikdesignerin kann sehr divers sein.«

Ich liebe meinen Beruf und ich würde trotzdem sagen, dass es noch eine Steigerungsform von dem gibt, was wir erreichen können. Und ich glaube, es gibt schon sehr diverse Möglichkeiten im Grafikdesign, auch wirklich coole Sachen zu machen, ohne dass man jetzt zu den zehn bekanntesten Persönlichkeiten im Grafikdesign gehört. Der Weg als Grafikdesignerin kann sehr divers sein.

72

73



**Was bedeutet**

**E**  
**r** **f** **o** **r** **i**  
**g**

**für dich  
jetzt?**

**DORIS KOLLMANN** Erfolgreich zu sein bedeutet für mich, Projekte zu einer Top-Kundenzufriedenheit wirtschaftlich in Ordnung abzuliefern. Das macht mich sehr zufrieden. Für mich ist es eher Zufriedenheit als »Erfolg«.

»Erfolg heißt für mich in einer Bescheidenheit trotzdem geile Projekte zu machen.«

Aber nicht nur im Sinne von bescheiden sein, sondern im Sinne von: »Damit habe ich meinen Frieden.« Für mich bedeutet Erfolg nicht, hier als Top-Designerin unterwegs zu sein, wie ein Paradiesvogel auf jedem Design-Festival, sondern vielleicht auch mal in der Bescheidenheit trotzdem geile Projekte zu machen, ohne damit anzugeben. Und das alles auf einem hohen gestalterischen Level.

»Man muss sich noch viel mehr anstrengen, um erfolgreich zu sein.«

**JULIA KAHL** Man muss sich noch viel mehr anstrengen, um erfolgreich zu sein, wenn man eine Familie hat. Weil man einfach viel weniger Zeit für sich hat und auch nicht auf allen Festen tanzen kann.

Wie oft wurde ich schon für einen Vortrag eingeladen, den ich aber absagen musste, weil es einfach schon ein paar andere Events in diesem Zeitraum gab und ich nicht mehr überall »JA!« sagen kann.

79

**HANNA LENZ** Es gibt ja immer so eine Erzählung von Karriere, im Theater auch. Du musst in den ersten zwei Jahren auf diese und jene Bühnengröße gekommen sein oder dieses und jenes erreicht haben, sonst bist du nicht sichtbar oder schaffst niemals noch einen Schritt höher, weil diese gläserne Decke schon extrem vorhanden ist, vor allem für Frauen. Ich habe es auch nicht auf die ganz große Bühne geschafft.

»Wenn ich dieser einen Erzählung von Karriere folge, sind ja 95 Prozent gescheitert. An dieser Erzählung ist doch etwas falsch!«

Aber muss ich das denn? Also klar wäre das mega geil mal. Auf der anderen Seite, wenn ich dieser Narration folge, dann sind ja alle, die es nicht geschafft haben – und das sind halt 95 Prozent – gescheitert. Da ist doch an dieser Erzählung etwas falsch! Und an dieser einen Narration festzuhalten und sich immer schlecht zu fühlen, wenn man irgendwas nicht erreicht hat – was ja ganz schnell passiert,

weil man sich ja immer an den Leuten misst, die es »geschafft« haben und die das Narrativ auch weiter bedienen – hilft uns nicht. Das Kind vereinfacht es mir auf jeden Fall zu sagen: Nee, ich mache das, was mir Spaß macht, was aber vielleicht in der Kunstwelt überhaupt nicht anerkannt ist, weil es mir sinnvoll erscheint. Auch wenn es nichts ist, was man gut erzählen kann, wenn man auf einer Eröffnung ist, weil alle denken, das sei gar keine richtige Kunst. Das ist aber dann vielleicht auch gar nicht mehr so wichtig, weil man das Gefühl hat, es ist sinnstiftend, was man tut.

**SONJA PHAM** Und was ich sehr stark feststelle, jetzt so in meiner Generation – ich werde jetzt 37 dieses Jahr – in meinem Umfeld von Frauen, die Feministinnen sind, die aber auch Familien wollen, die sich in ihrem Beruf verwirklichen möchten, die aber auch Bock haben einmal im Jahr in den Urlaub zu fahren und eine coole Zeit zu haben und auch mal was für sich zu tun: Das ist eine sehr besondere Generation, weil wir auf der einen Seite noch diese perfekten Hausfrauen als Mütter hatten, die die ganze Zeit Bettwäsche gebügelt haben und am Ende immer das Essen auf dem Tisch stand und sich keiner beschwert hat und niemand geschieden war... Ich rede jetzt übertrieben, aber so hat man das mitgekriegt, als das Ideal. Und auf der anderen Seite sieht man auf Social Media, wenn du zum Beispiel Instagram aufmachst, nur so abartige Supermütter, die direkt nach der Entbindung wieder perfekt aussehen und immer für die

Kinder da sind. Es sind sehr viele Ideale, die einem vorgelegt werden, die komplett unerreichbar sind. Und in diesem Spannungsfeld befinden wir uns. Auf der einen Seite wollen wir auch, wie unsere Mütter, gute Mütter sein, ein gutes, sauberes

Zuhause. Alles soll schön aussehen. Auf der anderen Seite wollen wir aber auch Karrierefrauen sein und diese ganzen Ideale leben, die uns die Gesellschaft vermittelt, dass wir als Feministinnen eigentlich nur Power-Mädels sein müssen. Allein dieses Wort: »Power-Frau« – das ist so ein beschissenes

»Es sind sehr viele Ideale, die einem vorgelegt werden, die komplett unerreichbar sind.«

80

81

Wort! Was ist mit den Frauen, die mal keine Power haben? Ich glaube, deswegen können wir es niemandem recht machen und müssen für uns einen Weg finden und eine persönliche Definition von: »Was macht mich glücklich?«

»Wir müssen unsere eigene Definition von Glück finden.«

**VERENA LEIMEISTER** Mein einer wirklich guter Freund arbeitet heute in den Hollywood-Studios und macht für Avatar oder für diese ganzen Filme die Sets, diese virtuellen Szenen. Ich denke: »Toll, was der macht!« Und ich sitze zu Hause und male Ostereier an. Ja, teilweise hat mich das gestört, aber heute kann ich sagen: »Ich habe von allem, was ich wollte, etwas bekommen.« Man kann natürlich nie alles haben, sondern muss von jedem Kuchenstück sozusagen einen Teil nehmen, weil alles natürlich nicht geht, und ich habe von jedem Kuchenstück das größte Stück bekommen und das ist schon cool!

»Ich habe von allem, was ich wollte, etwas bekommen.«

**LILLA HINRICHS** Ich glaube, es ist ja am Ende im Beruf wichtiger, dass du deine Arbeit in der Zeit schaffst, dass die Leute zufrieden sind und dass du zufrieden bist. Und natürlich, dass du davon leben kannst.



**Welche neuen**

**F ä h i g k e i t e n**

**oder**

**S t r a t e g i e n**

**hast du durch  
deine Mutterschaft  
gelernt?**

»Ich habe gelernt, Geduld zu haben und Grenzen zu setzen.«

**LOUISA PEPAY** Ich habe gelernt, Geduld zu haben, Grenzen zu setzen, für mich selbst und für die anderen. Ich bin jetzt eine viel bessere Designerin, als ich es jemals gewesen wäre. Aber ich bin auch gleichzeitig Mutter und das gibt mir ein starkes Selbstbewusstsein. Ich manage das alles!

**HANNA LENZ** Und sehr darauf zu vertrauen: Ich habe intuitiv diesen Impuls dieses und jenes zu tun. Ich kann es jetzt aber noch nicht genauer erklären. Es ist auch eine gewisse Gelassenheit, ein anderes Vertrauen und Selbstvertrauen. Es ist natürlich nicht so, dass man Mutter wird und zack, im nächsten Theaterstück ist das so. Das hat jetzt auch ein paar Jahre gedauert, das rauszufinden. Ich glaube, das wird gefördert durch die Situation, dass man weniger Ressourcen hat.

»Es ist auch eine gewisse Gelassenheit, ein anderes Vertrauen und Selbstvertrauen.«

»Ich habe gelernt, das, was mich inspiriert, schneller zu erkennen und zu speichern.«

**LOUISA PEPAY** Da alles zeitlich immer so getaktet sein muss, habe ich gelernt, das, was mich inspiriert – also allgemein in der Welt, was ich sehe, online, offline, also analog oder digital – schneller zu erkennen und zu speichern und irgendwie pragmatischer damit umzugehen. Inspiration, finde ich, kann von überall kommen. Und vor allem im Zusammenhang mit Muttersachen, die einem vorher vielleicht nicht in dieser Form begegnet sind, weil man in dem Thema einfach nicht so drin war.

87

**JOLANDA ZÜRCHER** Ich glaube, dass ich einfach aus organisatorischen Gründen geordneter an Dinge ran gehe. Wenn ich mich an ein neues Projekt dransetze, dann schicke ich meinen Freund und meine Tochter mal für zwei Stunden spazieren, dann setze ich mich hin und komme in diesen zwei Stunden so wahnsinnig viel aus mir raus! Wahrscheinlich, weil das dann effektiv sein muss.

»In diesen zwei Stunden bekomme ich wahnsinnig viel aus mir raus.«

\*Silke Wanka ist Grafikdesignerin und Gründerin des Studios 4S in Berlin.

**SILKE WANKA** Ich habe gelernt, Pausen einzulegen, wenn man nicht weiterkommt. Das ist mit Kindern auch so elementar! Auf dem Weg zwischen Arbeit und Kind, wenn man auch dabei ist abzuschalten oder zu switchen in das neue Aufgabenfeld, dann arbeitet es in mir nach und dann ploppen Sachen auf. Das merke ich, dass ich diese Phase habe, die ich früher nicht ganz so bewusst wahrgenommen hatte.

**SONJA PHAM** Das ist tatsächlich etwas, was ich für mich als meinen größten Erfolgsfaktor präsentieren kann: Auf einmal habe ich in der Stillzeit und in der Zeit

danach festgestellt, wie viel produktiver ich bin, wenn ich oft Pause mache und, dass ich dann viel besser Sachen vernetzen kann. Und tatsächlich

ist meine größte Erkenntnis, dass ich dann mit vier Stunden am Rechner super gut klarkomme, weil ich am Rechner dann nur noch meine Schreibe mache und vielleicht ein paar E-Mails beantworte und etwas recherchiere. Aber dieses Skribbeln, Dinge entwerfen, mache ich ganz oft, wenn meine Tochter zeichnet. Nebenher auf einem DIN A4-Blatt. Also dieses wirklich Kreative an der Arbeit, das passiert bei mir nicht mehr am Rechner.

Ich mache meine beste Denkarbeit auf dem Fahrrad, vielleicht noch unter der Dusche und wenn ich mit meiner Tochter irgendwelche Doodles vor mich hin scribble. Da passiert eigentlich das, was ja auch im Gehirn als Leerlauf interpretiert wird, wo auch mal Synapsen in Verbindung kommen, und ich dann denke: »Krass, stimmt! Die kenne ich auch noch, die rufe ich jetzt gleich mal an.« Und ich würde jetzt nicht sagen, dass ich mit ihr zeichne, um meine Ideen weiterzuentwickeln,

überhaupt nicht. Aber diesen kreativen Leerlauf zu haben, der mir sonst in meinem Alltag sehr oft fehlt, weil man sich da nicht mehr bewusst Zeit nimmt, das empfinde ich als etwas total Wertvolles.

»Ich bin viel produktiver, wenn ich oft Pausen mache.«

»Diesen kreativen Leerlauf zu haben, empfinde ich als etwas total Wertvolles.«

88

89

**SILKE WANKA** Dann lernt man natürlich auch, Schwächen zuzugeben und das spielt sicherlich auch mit in diesen Beruf hinein. Dass man auch in der Lage ist, für sich zu bewerten: Okay, bei der Idee könnte mehr gehen, aber jetzt ist halt auch eine Grenze erreicht. Also dass man auch lernt, seine Ressourcen anzuerkennen und da eine Grenze zu ziehen, um sich selbst zu schützen. Da sehe ich ein Stück weit schon Parallelen zum Beruf.

**LOUISA PEPAY** Du weißt dann plötzlich mehr, was du wirklich im Alltag brauchst, und das macht man dann auch nochmal lieber, glaube ich.

**VERENA LEIMEISTER** Ich bin kompromissloser an vielen Stellen als früher. Bei Kindern erlebt man das ja ganz klar. Wenn die nicht wollen, wollen die nicht. Und wenn die wollen, können die Berge versetzen. Wenn du Kinder erziehst, brauchst du ganz kompromisslose Grenzen. Du musst sagen: »Bis hierhin war es okay, aber ab hier geht es nicht mehr weiter« oder »so weit ist die Grenze.« Auch im Miteinander brauchst du ganz klare Grenzen. Wo keine Grenzen

»Wo keine Grenzen sind, ist man ja grenzenlos! Und Grenzenlosigkeit ist nie gut.«

sind, ist man ja grenzenlos! Und Grenzenlosigkeit ist nie gut. Das habe ich schon auch miterlebt, natürlich auch in der Kommunikation oder im Zusammensein mit anderen erwachsenen Menschen oder auch mit Kunden: Immer da, wo es grenzenlos wird, wo man sagt: »Natürlich kriegen Sie meine private Telefonnummer. Wenn irgendwas ist, dann schreiben Sie mir eine WhatsApp.« Ich glaube, man kann trotzdem ein gutes Miteinander haben und sehr respektvoll miteinander sein und sehr zugewandt und empathisch. Aber die Grenze, die kann man schon relativ klar definieren, beziehungsweise muss man! Und mich macht das glücklicher.

**SILKE WANKA** Und natürlich habe ich auch in der Kommunikation viel gelernt. Unser Beruf ist ja stark von Kommunikation geprägt: Im Herausfinden von Bedürfnissen,

was die Kund\*innen wollen. Durch Kinder bekommt man da auch nochmal mehr Fähigkeiten, weil man bei ihnen, gerade am Anfang, ganz viel beobachten muss, was ihre Bedürfnisse

sind. Sie können dann irgendwann sprechen, aber auch da ist es nach wie vor schwierig, das immer konkret herauszufinden. Es könnte sein, dass man diese Fähigkeit auch mit in den Beruf trägt. Das ist ein Lernprozess, der natürlich immer weiter geht,

aber der sich auch nochmal verstärkt hat, weil die Kommunikation so ein Hauptthema ist mit Kindern, auch ein Hauptthema unseres Berufs als Vorarbeit, als Nacharbeit, Kommunizieren der Ideen, der Wünsche in der Analyse.

»Ich habe in der Kommunikation viel gelernt, weil das so ein Hauptthema ist mit Kindern und auch in unserem Beruf.«

»Flexibilität ist noch so etwas, das man lernt.«

**ANNA SARTORIUS** Ich glaube, Flexibilität ist noch so etwas, das man lernt. Auch wenn man sich jetzt einen schönen Plan gemacht hat, kann sich dieser Plan immer wieder verändern.

**HANNA LENZ** Vorher waren mir ganz viele Dinge intellektuell klar. Aber jetzt verstehe ich sie emotional und erlebe sie selbst. Und das ist ein riesiger Vorteil.

↳ Diese und weitere Begriffe finden sich auch ab Seite 125 im Glossar wieder.

**DORIS KOLLMANN** Du bist Kriegsministerin, du bist Verteidigungsministerin, du bist Diplomatin, du bist Ärztin, du bist Krankenschwester als Mutter. Du hast so viele Qualifikationen. Also eigentlich kannst du sehr viel machen. Und bezüglich Fähigkeiten: Das ist Empathie. Das ist Diplomatie. Das ist sich durchsetzen auf eine liebevolle Art und Weise. Ausdauer. Disziplin. Neugier. Dranbleiben. Zu sehen, dass, wenn man dranbleibt, Entwicklung stattfindet. Wachstum. Ich würde es jedem empfehlen, mal Mutter zu werden! Herrlich!

90

91



# Was können Mütter

B  
e  
s  
o  
n  
d  
e  
r  
e  
s

in der Arbeitswelt  
einbringen?

**VERENA LEIMEISTER** Du hast ja immer den Anspruch, dass die Produkte neben einer ästhetischen Qualität und vielleicht einer inspirierenden Formsprache natürlich vor allem eine top durchdachte Funktion haben müssen, idealerweise. Und das habe ich zum Beispiel ganz stark mit den Kindern festgestellt: Wenn du ein Kind hast, ist es schön, wenn die Dinge funktionieren. Wenn du drei Kinder hast, dann müssen die Dinge funktionieren. Und da denke ich, da könnten Mütter einen ganz, ganz essenziellen Beitrag dazu leisten, Produkte zu entwickeln mit ihrem Know-how aus der Praxis. Also das ist so ein ganz faktischer Teil. Wo ich denke, dass Mütter auf jeden Fall einen ganz klaren Mehrwert in einem Unternehmen oder einem Designstudio bieten, ist mit Sicherheit, dass ich – ich kann es nur von mir

»Ich bin extrem stresserprobt. Mich haut so schnell nichts um.«

sagen – extrem stresserprobt bin. Mich haut so schnell nichts um. Der Alltag ist immer von so viel Struggle geprägt und so viel Theater, dass ich das

97

Gefühl habe, mich werfen normale Dinge im Berufsalltag überhaupt nicht mehr aus der Bahn. Dinge, die mich früher total aufgeregt haben und ich dann nach Hause gekommen bin und auch mal geheult habe und gesagt habe, dass das so schlimm war, da denke ich heute: Easy. Die Welt geht weiter und das Rad dreht sich noch. Diese Gelassenheit, diese Entspantheit, die hatte ich früher nicht.

**HANNA LENZ** Das ist auch so ein Satz von einer Bekannten, der mir hängen geblieben ist. Sie ist Filmproduzentin und hat früh zwei Kinder bekommen. Die hat immer gesagt: »Wenn ich mal eine Firma gründen würde, würde ich nur junge Mütter einstellen. Nur. Durch die Bank weg! Die wissen, wie man sich organisiert. Die wissen, wie man zu den gleichen Resultaten kommt, in weniger Zeit.

»Das Hauptding, was junge Mütter machen ist: Managen. Und zwar sehr effizient managen.«

Die sind in der Lage, andere Arbeitsmodelle als die bisherigen zu entwickeln, weil sie notwendig sind, um gute Arbeit zu leisten oder eben Mütter zu integrieren.« Und das können junge Mütter sehr gut, weil das das Hauptding ist, was man am Tag

macht: Managen. Und zwar sehr effizient managen! Das müsste man eigentlich fördern.

»Du hast so viele Projektmanagementkompetenzen, die kann dir, finde ich, so schnell kein Seminar vermitteln.«

**VERENA LEIMEISTER** Du hast so viele Projektmanagementkompetenzen, die kann dir, finde ich, so schnell kein Seminar vermitteln. Wenn ich heute im Projektgeschäft bin, ist mir total klar:

Prio A, B, C. Wir müssen gucken: Was zuerst? Was muss wann fertig sein? Worüber muss ich heute nachdenken, worüber morgen? Was kann liegen bleiben, was nicht? Das kannst du als Mutter so viel besser, weil du den ganzen Tag damit beschäftigt bist zu priorisieren, zu überlegen und so weiter und so fort.

**SONJA PHAM** Was ich schon auf jeden Fall auch bei anderen Müttern als Stärke feststelle, ist diese Fähigkeit zur Transferleistung und trotzdem empathisch zu sein in der Kommunikation. Also da auch in der Lage zu sein, andere Dinge mitzusehen, mitzuerleben und mitzuentdecken und diesen anderen Sinn für Sachen zu haben, das ist auf jeden Fall krass.

»Eine größere Empathie für ihre Mitmenschen.«

**JULIA KAHL** Eine größere Empathie für ihre Mitmenschen.

**VERENA LEIMEISTER** Und auch diese Zufriedenheit und dieses Glück, was ich habe mit den drei Kindern. Ich glaube, das strahlt auch aus, dass man seine Arbeit gerne

»Diese Zufriedenheit und dieses Glück, das ich habe mit den Kindern, strahlt auch auf meinen Beruf aus.«

macht und das auch als Chance sieht. Für mich ist es richtig schön, wenn ich diesen Tag draußen im Büro bin und mich mal nicht um »was gibt es heute zum Mittagessen« oder »welcher Sportschuh drückt« kümmern muss, sondern einfach mal

wieder in meinem Beruf bin. Das macht mir richtig Spaß! Aber ich kann es, glaube ich, auch deswegen genießen, weil ich weiß, dass die Kinder da sind. Die geben mir so ein glückliches Grundgefühl im Leben!

»Man lernt durch Kinder multiperspektivischer auf den Alltag zu schauen.«

**ANNA SARTORIUS** Ich würde sagen, dass man durch Kinder lernt, multiperspektivischer auf den Alltag zu schauen. Das kommt daher, dass Eltern mit vielen verschiedenen Bedürfnissen konfrontiert sind und nicht nur hedonistisch ihren Tag begehen können.

**LILLA HINRICHS** Es ist schon inspirierend, dass der Blickwinkel von Kindern ja auch sehr anders ist. Also auf die Welt im Allgemeinen.



**Was**

**b r a u c h e n**

**Mütter, um ihre  
Fähigkeiten**

**v o l l  
e i n b r i n g e n**

**zu können?**

»Muss ich in zwölf Meetings, bis man mal anfängt? Ich arbeite jetzt anders.«

**SONJA PHAM** Wie ist das mit der Familie vereinbar? Sind da Leute dabei, die Respekt vor meiner Zeit haben oder muss ich in zwölf Meetings, bis man mal anfängt? Das ist so eine Sache. Ich versuche immer viel schriftlich schon zu lösen, weil ich das dann am Abend noch beantworten kann. Ich finde Projekte sehr anstrengend, in denen

ich ständig in irgendwelche Schulterblicke rein muss. Jede Woche einen Jourfix... Da muss ich dann ganz klar sagen: Ich arbeite jetzt anders. Das geht einfach nicht. Kindergarten ist aus – Ciao!

Auf der anderen Seite ist diese Art zu arbeiten natürlich sehr, sehr toll, wenn man an Leute gerät, die einem Freiraum geben, aber halt nicht zu viel Freiraum, sondern auch diese Mischung aus Autorität und auch wieder Mitgefühl, die ich sehr schön finde.

»Flexibilität und nicht-verurteilen ist gefragt.«

**DORIS KOLLMANN** Meiner Meinung nach ist Flexibilität gefragt, nicht-verurteilen ist gefragt.

Und vielleicht auch Müttern Teilzeit anzubieten, wo man sich vielleicht eine Vollzeitstelle teilen kann mit einer anderen Mutter. Bei sowas kann ich mir auch vorstellen, dass es gut funktioniert. Das entspricht auch der Erfahrung anderer. Das Thema Homeoffice ist klar eine gute Sache, wobei du als Mutter auch wirklich sehr froh bist, wenn du auch mal rauskommst aus dem Haus.

**HANNA LENZ** Es kommt eben auch dazu, dass meine Zeit, die ich habe – auch meine Arbeitszeit – nicht mehr meine eigene Zeit ist, sondern auch die Zeit von meinem Partner. Wenn ich nicht da bin, heißt das automatisch, dass mein Partner in der Zeit halt nicht arbeiten kann, weil er das Kind betreuen muss. Mein Partner ist auch freiberuflich. Das heißt, wir haben schon die Abmachung: Es muss entweder Kohle bringen oder Spaß machen. Dass etwas nur mittel viel Geld bringt und keinen Spaß macht, das geht eigentlich nicht. Das beeinflusst die Projektauswahl natürlich, was man annimmt und was nicht.

**SONJA PHAM** Es ist ja auch ein ganz starker Gap zwischen dem, was Männer verdienen, wenn sie ein Kind haben und zwischen dem, was Frauen dann nicht mehr verdienen, sobald sie ein bis zwei Kinder haben. Das weiß man ja, dass es ein Riesenproblem ist. Auch für die Rente später. Und dass wir da gesellschaftlich natürlich noch nicht an dem Punkt sind, wo man sich ausruhen kann. Überhaupt nicht!

»Wie viele Mütter bleiben auf ihrer Teilzeitstelle hocken, weil sie nicht gefördert werden?«

**HANNA LENZ** Wie viele Mütter bleiben, selbst wenn die Kinder Flügel geworden sind, auf ihrer Teilzeitstelle hocken, weil sie nicht gefördert werden oder weil es nicht vorgesehen ist, weil sie jetzt 45+ sind? Und das ist ja auch ein Problem, also dieser Nicht-Wiedereinstieg, um auch wieder mehr arbeiten zu können.

\*Tobias Kollmann ist Kommunikationsdesigner und Gründer der Cooool Agency in Stuttgart.

**TOBIAS KOLLMANN** Ich glaube, dass es für das Arbeitsleben in einem Designbüro wichtig ist, dass es trotzdem eine Kontinuität gibt, eine Verlässlichkeit. Kinder sind einfach »volatil«, in dem Sinne, dass es viele berechnete Unvorhersehbarkeiten gibt. Und deswegen brauchen wir Mechanismen, also Arbeitsmodelle, die das abfedern. Die den Kindern gleichermaßen den Raum geben für diese Volatilität, aber auch für arbeitende Mütter in ihren Teams diese Verlässlichkeit.

↳ Leider scheint dieses Modell vor wenigen Jahren wieder eingestellt worden zu sein. Die Berichte klangen aber vielversprechend: zufriedener, gesünder und ausgeglichener Mitarbeiter\*innen.

**DORIS KOLLMANN** Freunde haben mir von ihren Arbeitsmodellen in Norwegen berichtet, wo grundsätzlich beide Partner bis 15.30 Uhr arbeiten und in der Schule oder Kindergarten ebenfalls so lange betreut wird. Man teilt sich Arbeitszeit und Betreuungszeit auf und dann ist Zeit für Familie und andere Themen.

»Ich hoffe, dass man es irgendwann als normal empfindet, wenn Kinder in beruflichen Situationen dabei sind. Aber es ist auch nicht immer gut gelaufen.«

**SONJA PHAM** Ich hoffe wirklich, dass man das irgendwann als normal empfindet, wenn Kinder in beruflichen Situationen dabei sind. Ich meine, das passiert ja jetzt schon, aber einfach viel zu langsam! Ich habe meine Tochter mit zu allen Meetings genommen. Dann haben mich schon auch manchmal die Leute krumm angeschaut. Und es ist auch ehrlich gesagt nicht immer gut gelaufen. Ich musste zum Beispiel einmal beim Designforum Rheinland-Pfalz einen Vortrag halten. Und dann habe ich sie auf dem Arm gehalten, aber jedes Mal, wenn ich angefangen habe zu reden, brüllte die los. Nur wenn ich still war, war sie auch still. So kannst du natürlich keinen Vortrag halten. Aber dann habe ich total nette Zuschriften bekommen von anderen Müttern, die das cool fanden, dass ich das durchgehalten habe. Ich musste irgendwie da durch.



Was gibt

dir

Mutter -

sein

zurück

?

»Dieser Satz diene als Inspiration für die Coverillustration.«

**JULIA KAHL** So viel Liebe, dass ich daran manchmal fast zerplatzen könnte ...

**DORIS KOLLMANN** Selbstbewusstsein!

Wir Mütter denken oft, wir müssten uns entschuldigen. Nein! Warum eigentlich? Man arbeitet, man bringt eine gute Leistung. Und man puffert enorm viel weg. Man ist selber auch mal krank. Wenn der Chef krank ist, dann muss er sich auch nicht ständig entschuldigen. Und ich finde, das ist etwas, was sich ändern muss.

Wenn du gut bist und eine gute Gestalterin bist, musst du dir als Mutter deines Wertes bewusst sein und selbstbewusst auftreten. Und viele Mütter, die verstecken ihr Licht. Wir müssen selbstbewusster auftreten. Das ist etwas, was ich als Ermutigung auch weitergeben möchte. Sich vernetzen und sich als Frauen nicht gegenseitig absägen. Das machen viel zu viele Frauen. Und das ist kontraproduktiv.

113

**SONJA PHAM** Ich bin eine bessere Journalistin, weil ich Mutter bin und ich bin auch eine bessere Mutter, weil ich Journalistin bin.

»Dadurch, dass du gezwungen wirst, einen Cut zu machen, macht es den Kopf auch wieder frei.«

**LILLA HINRICHS** Ich finde es total toll, dass es diesen Bereich in meinem Leben gibt, der eigentlich nicht so viel mit der Arbeit zu tun hat. Also wo man dann nach 16 Uhr abschalten kann. Dadurch, dass du so gezwungen wirst, den Cut

zu machen, macht es den Kopf auch wieder frei, weil du dann über andere Themen nachdenkst.

»Ich denke auch, dass sich mein Horizont erweitert hat.«

**DORIS KOLLMANN** Ich denke auch, dass sich mein Horizont erweitert hat. Im Studium hast du relativ viele Freiräume im kreativen Prozess, später dann hast du die Beschränkungen im Berufsleben. Also auch diese wirtschaftlichen Zwänge. Durch die Kinder eröffnen sich dir auch andere Freiräume. Ich denk mal, dass du schon davon profitieren kannst, weil du gedanklich doch wieder ein

bisschen verrückter, ein bisschen freier unterwegs sein kannst, sodass man vielleicht auch mal ein bisschen lockerer und ein bisschen mutiger ist.

»Ich kann die Welt aus anderen Blickwinkeln betrachten.«

**LISA STÄRK** Ich kann die Welt nochmal aus anderen Blickwinkeln betrachten. Sowohl aus dem eines heranwachsenden Kindes als auch aus dem einer Person, die jetzt die Verantwortung für ein weiteres Leben trägt. Andere Dinge rücken in den Fokus. Eine schöne, aber auch anstrengende konstante Selbstreflexion beginnt ...

**HANNA LENZ** Es ist eher ein ständiges Hinterfragen und Lernen über mich selbst. Viel mehr als jemals zuvor. Und diese ganze Auseinandersetzung fließt natürlich auch auf der Arbeit ein. Ich bin halt einfach auch eine andere als vorher.

**JULIA KAHL** Es ändert sich in kurzer Zeit einfach alles! Also tatsächlich. Es bleiben eigentlich wenige Dinge so, wie sie vorher waren. Und dadurch gewinnt man in einem relativ kurzen Zeitraum unglaublich viel Lebenserfahrung.

114

115

**HANNA LENZ** Aber die Erfahrung, die ich mit meinem Sohn mache, ist auf jeden Fall intensiver oder geht tiefer rein in das Verständnis, wie der Mensch funktioniert. Und deswegen kann ich das sehr gut nachvollziehen, dass das nochmal ein ganz anderer Aspekt ist in der Charakterentwicklung, weil Kinder so pur und direkt sind. Da kann man sehr viel abgucken.

»Unterm Strich, wenn ich mein Leben vor meiner Tochter mit meinem Leben jetzt vergleiche, ist alles 2000% geiler!«

**SONJA PHAM** Unterm Strich, wenn ich mein Leben vor meiner Tochter mit meinem Leben jetzt vergleiche, ist alles 2000% geiler! Ich liebe sie und liebe auch diese Perspektive, die sie in mein Leben bringt. Das Kreative und Humorvolle. Es ist

mit ihr eine neue Perspektive gekommen, die mir das Gefühl gibt: Ja, dafür mache ich das alles!



**DESIGN**

**IS**

**A MOTHER.**

\*Zosia Swidlicka is a writer specialising in art, design and creative culture.

Designers today have more creative tools at their disposal than ever. It's never been easier to discover fresh sources of inspiration, learn new skills, collaborate and experiment with the latest technology.

And yet, one of the most fundamental aspects of human life – the act of becoming, and being, a mother – remains hugely undervalued in terms of its impact on the design process.

Motherhood is an intense, transformational experience that starts the minute you get pregnant and never really stops. Yes, the body morphs and moulds to accommodate new life.

But so too does the brain.

Studies into the hormonal changes that a mother undergoes tend to focus on their impact on mother-child bonding. But what if we looked beyond the effects on the mother-child relationship, to consider the relationship between a mother and her own creative identity, too?

All too often, in the creative industries and in society at large, motherhood is seen as an impairment. As something to work »around«, rather than work »with«. But when we open our eyes to motherhood as a creative resource to harness, a whole new dimension begins to emerge.

The truth is, there are infinite parallels to be drawn between mothers and designers.

Resourcefulness.

Empathy.

Creativity.

Connection.

»If a designer exists to make the world a little more understandable, then motherhood is the tool that brings us closer to the human experience of it all.«

These are just some of the traits that are amplified a thousand times over when these two identities get to flourish together.

If a designer exists to make the world a little more understandable, then motherhood is the tool that brings us closer to the human experience of it all.

Now more than ever, that's never been more vital.



**G  
L  
O  
S  
S  
A  
R**

**In diesem Glossar sind einige Begriffe gesammelt, die in den Interviews häufiger gefallen sind oder die für die Diskussion zu diesem Thema relevant sein können.**

## **A**RB EIT

Entlohnte Tätigkeit, der durch die Mutterschaft meist ein höherer Wert beigemessen wird, im Vergleich zu vorher. Sie wird, wenn Mütter gefördert werden, mit viel Leidenschaft ausgeführt. Bei guten Bedingungen und Möglichkeit zur Weiterentwicklung macht sie den Ausführenden Spaß. Siehe dazu auch: Arbeitsbedingungen

## **A**RB EITSBEDINGUNGEN

Umstand, unter dem Arbeit stattfindet. Arbeitsbedingungen können aktiv gestaltet werden und den Rahmenbedingungen des eigenen Lebens angepasst werden. Gute Arbeitsbedingungen zeichnen sich durch eine faire Entlohnung, ein gutes Miteinander, Weiterentwicklungsmöglichkeiten und zeitliche Anpassungsmöglichkeiten an den jeweiligen Alltag aus.

## **A**USDAUER

Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung oder Entmutigung und damit die Fähigkeit Situationen oder Aufgaben lange durchzuhalten. Diese Fähigkeit ermöglicht es am Ende eines langwierigen Prozesses, Wachstum zu erfahren. Sie lässt sich besonders im Leben mit Kindern trainieren und kann überall eingesetzt werden.

## **D**IPLOMATIE

Die Kunst und Praxis des Verhandeln zwischen verschiedenen Interessen oder Menschen. Sie wird besonders durch die

Fähigkeiten der Empathie und der Kommunikation ermöglicht und ist Bestandteil der Fähigkeiten einer Mutter. Siehe dazu auch: Empathie, Kommunikation und Fähigkeiten

## **D**ISZIPLIN

Fähigkeit sich selbst zu regulieren, um ein langfristiges Ziel zu erreichen. Diese Fähigkeit profitiert einerseits von Ausdauer, aber auch von einem erweiterten Zeithorizont. Siehe dazu auch: Ausdauer und Zeithorizont

## **D**URCHSETZUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, die eigenen Interessen durch Überzeugung zu vertreten und dabei die Ressourcen und Grenzen von sich und anderen im Blick zu haben. Durchsetzungsfähigkeit ist nicht gleichzusetzen mit rücksichtslosem Überstimmen oder Übergehen anderer Meinungen, sondern ein empathisches und dennoch selbstbewusstes Einstehen für die eigene Sache. Siehe dazu auch: Empathie und Selbstbewusstsein

## **E**FFIZIENZ

Das ressourcenschonende Erledigen von Aufgaben. Häufig wird der Begriff der Effizienz im Kontext von Zeit- bzw. Termindruck genutzt. Mütter weisen oft eine hohe Effizienz auf, da sie diese in ihrem Leben mit Kindern tagtäglich lernen. Um effizient arbeiten zu können, benötigt es zudem Projektmanagement-Fähigkeiten (siehe: Projektmanagement) und eine klare Kommunikation (siehe: Kommunikation).

## **E**MOTIONALITÄT

Durch Mutterschaft verstärkte Wahrnehmung und/oder Intensität der Gefühle. Diese Fähigkeit resultiert häufig auch in mehr Mitgefühl. Siehe dazu auch: Empathie

128

129

## **E**MPATHIE

Fähigkeit, mit anderen Menschen mitzufühlen und ihre Gefühlswelt zu verstehen. Sie ist eine sehr hilfreiche Fähigkeit im Miteinander am Arbeitsplatz aber auch in der Kommunikation mit Kund\*innen, da sie ein tieferes Verständnis für die Bedürfnisse anderer ermöglicht (siehe: Kommunikation). Das Gehirn einer Mutter wird während der Schwangerschaft für diese Fähigkeit optimiert (Fußnote 3 in »Der Anfang von Allem«), zusätzlich wird sie stetig im Umgang mit den Kindern trainiert.

## **E**MPowerMENT

Hilfe, Unterstützung, gegenseitiges Mutmachen und Erfolge anderer mitfeiern. Empowerment ermöglicht, dass alle ihr Bestes geben und gemeinsam vorankommen. Hilfreiche Fähigkeiten hierfür sind Empathie (siehe: Empathie) und Gemeinschaftsgefühl (siehe: Gemeinschaftsgefühl). Empowerment steigert das eigene Selbstwertgefühl (siehe: Selbstwert) und ermöglicht auch anderen, sich befähigt zu fühlen und ihre Kompetenzen einzubringen.

## **E**NTSPANNTHEIT

Durch Prioritätenverschiebung im Zuge der Mutterschaft einsetzendes Gefühl von Gelassenheit (siehe: Gelassenheit). Probleme erscheinen kleiner und leichter zu bewältigen, da sie ins Verhältnis zu anderen Dingen im Leben gesetzt werden können. Diese Entspanntheit ermöglicht besonders im Arbeitskontext einen besseren Umgang mit Problemsituationen und reduziert Stressgefühl.

## **E**RFOLG

Erreichen von Glück und Zufriedenheit im Leben. Klassische Erfolgserzählungen werden im Zuge von Mutterschaft neu

definiert und erweitern das Feld für neue Erfolgsgeschichten. Hierfür werden auch neue Wege erdacht, wie der Erfolg abseits der ausgetretenen Karriereleitern realisiert werden kann. Karriere und Familie sind hierbei gleichberechtigte Lebensbereiche, die in diesen neuen Erfolgsgeschichten beide Berücksichtigung finden.

## **E**XPERTISE

Auch Expertenwissen genannt. Fachwissen, das dazu befähigt, eine Aufgabe oder Arbeit besonders gut zu erledigen. Mütter verfügen über vielerlei verschiedene Expertisen, seien sie fachlich, zwischenmenschlich oder alltäglich.

## **F**ÄHIGKEITEN

Fähigkeiten, die besonders im Zuge der Mutterschaft erlernt oder perfektioniert werden. Dazu gehören unter vielen anderen Ausdauer, Diplomatie, Disziplin, Durchsetzungsfähigkeit, Effizienz, Entspanntheit, Kommunikation, Grenzen setzen und wahren, Selbstvertrauen und viele weitere (siehe auch entsprechende Einträge).

## **F**LEXIBILITÄT

Fähigkeit, bereits beschlossene Pläne wieder zu verwerfen und spontan auf neue Gegebenheiten zu reagieren. Diese Fähigkeit wird besonders im Leben mit Kindern gefordert und gefördert.

## **G**EMEINSCHAFTSGEFÜHL

Gesteigerte Wahrnehmung der Zugehörigkeit und Verbundenheit, zum Beispiel auf gesellschaftlicher Ebene. Das Bewusstsein, dass alle Menschen von einer Mutter geboren wurden, kann dieses Gefühl, vor allem unter Müttern, steigern. Es führt zum Beispiel dazu, dass Entscheidungen

130

131

im Sinne einer größeren Gemeinschaft getroffen werden oder, dass Menschen unterstützt und in die Gemeinschaft mit aufgenommen werden, die sonst keinen Platz darin hätten oder überhört werden würden.

## **G**ELASSENHEIT

Siehe: Entspanntheit.

## **G**RENZEN SETZEN

Fähigkeit eigene Grenzen, zum Beispiel physische oder zeitliche, zu kommunizieren und für deren Einhaltung einzustehen. Diese Fähigkeit bewirkt auch eine höhere Akzeptanz für die Grenzen anderer und fördert einen respektvollen Umgang mit eigenen Ressourcen und mit den Ressourcen anderer. In der Kindererziehung ist diese Fähigkeit essenziell, weshalb Mütter sie gut im Berufsleben einbringen können.

## **I**NSPIRATION

Eine Eingebung, ein unerwarteter Einfall oder eine Anregung, die dann zum Beispiel in kreativen Prozessen Ausdruck findet. Inspiration lässt sich in jedem Bereich des Lebens finden und wird durch einen offenen und neugierigen Blick gefördert. Durch ein Leben mit Kindern kann dieser Blick trainiert werden und so weitere Lebensbereiche als Inspirationsquellen zugänglich gemacht werden.

## **K**OMMUNIKATION

Verbaler, nonverbaler oder schriftlicher Austausch von Informationen zwischen Personen. Gelungene Kommunikation, bei der am Ende alle Beteiligten informiert sind und sich verstanden fühlen, benötigt Empathie (siehe: Empathie), um auf die verschiedenen Bedürfnisse der Gesprächsbeteiligten eingehen zu können.

## **L**EBENSERFAHRUNG

Durch Ereignisse im Leben erlangte Erkenntnisse. Zur Gewinnung dieser Erkenntnisse ist nicht eine besonders lange Lebensdauer oder ein sehr ereignisreiches Leben von Nöten, sondern Schlussfolgerungen, die aus dem Erlebten gezogen werden. Hierbei sind ein offener Blick und die Fähigkeit zu lernen und zur Selbstreflexion wichtige Eigenschaften, die das Erlangen von Lebenserfahrung fördern (siehe dazu auch: Selbstreflexion).

## **M**ITGEFÜHL

Siehe: Empathie.

## **P**ERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Vorgang der Arbeit an der eigenen Persönlichkeit, um zu wachsen und persönliche Ziele zu erreichen. Durch die ständige Spiegelung des eigenen Verhaltens durch ein Kind, wird dieser Vorgang verstärkt angestoßen.

## **P**ERSPEKTIVWECHSEL

Durch die Augen einer anderen Person sehen, sich in eine andere (Lebens-)Situation hineinversetzen, die Welt aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Mütter werden jeden Tag mit dem frischen Blick von Kindern konfrontiert, wodurch sie eine neue und offene Perspektive erfahren können.

## **P**RIORITÄTEN

Mit der Mutterschaft geht meist auch eine Verschiebung der als wichtig angesehenen Dinge, Aufgaben oder Personen einher. Die Kinder und deren Wohlergehen rücken oft in den Fokus. Aber auch die eigene (mentale) Gesundheit und die

Arbeit können an Wichtigkeit gewinnen. Der Wunsch, die Zeit effizient zu nutzen, um diesen wichtigen Dingen nachzukommen, steigt.

## **P**ROJEKTMANAGEMENT

Eine Kombination aus Fähigkeiten, die eine Person in die Lage versetzt, Projekte oder Aufgaben besonders effizient und innerhalb eines gegebenen Zeitplans zu bewältigen. Diese Fähigkeiten sind im Alltag von Müttern von besonderer Relevanz, da sie nicht nur ihr eigenes Leben, sondern auch das Leben ihres Kindes oder ihrer Kinder managen müssen. Dieser Umstand fördert die Entwicklung von Projektmanagement-Kompetenzen.

## **S**ELBSTBEWUSSTSEIN

Das Kennen der eigenen Fähigkeiten und der eigenen Persönlichkeit stärkt das Selbstbewusstsein und wirkt sich positiv auf den Selbstwert aus. Beides wird durch die Herausforderungen, die das Muttersein mit sich bringt, täglich gestärkt (siehe dazu auch: Persönlichkeitsentwicklung, Selbstvertrauen, Selbstreflexion, Selbstwert).

## **S**ELBSTREFLEXION

Nachdenken über das eigene Verhalten, das Erlebte noch einmal durchdenken und Schlüsse daraus ziehen. Die Selbstreflexion wird durch den Umgang mit Kindern und deren Fragen und Spiegeln des eigenen Verhaltens verstärkt. Diese Fähigkeit ist wichtig für den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung und um Lebenserfahrung zu gewinnen (siehe auch: Persönlichkeitsentwicklung und Lebenserfahrung).

## **S**ELBSTVERTRAUEN

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, das durch die erfolgreiche Bewältigung von (Alltags-)Schwierigkeiten gestärkt wird. Der Alltag von Müttern ist von vielen kleinen und großen Schwierigkeiten geprägt, die regelmäßig bewältigt werden müssen. So wird das Selbstvertrauen im Besonderen durch kleine Erfolge jeden Tag weiter gestärkt. Außerdem hat das Selbstvertrauen Einfluss auf den Selbstwert und das Selbstbewusstsein und kann sich positiv auf die Stressresistenz auswirken (siehe dazu auch entsprechende Einträge).

## **S**ELBSTWERT

Das eigene Empfinden, wertvoll zu sein. Das kann durch die Anerkennung und das (selbst) Loben von gemeisterten Herausforderungen gesteigert werden, wie zum Beispiel der Schwangerschaft und der Geburt oder den (Alltags-) Herausforderungen im Familienleben und auf der Arbeit.

## **S**TRESSRESISTENZ

Sich von Herausforderungen, Aufgaben und Stress nicht beeindruckt zu lassen und einen kühlen Kopf zu bewahren. Mütter lernen mit vielen Herausforderungen umgehen zu können und sind in der Lage, Aufgaben zu priorisieren (siehe: Projektmanagement). So fällt es ihnen leichter, mit stressigen Situationen umzugehen.

## **W**ISSENSWEITERGABE

Der Wunsch, das eigene Wissen zu teilen, steigt mit der Mutterschaft. Die eigenen Kinder, aber auch andere Menschen sollen von der erarbeiteten Expertise profitieren.

## **Z**UKUNFT

Die Zukunft weitet sich aus und umfasst nicht nur die Spanne des eigenen Lebens, sondern auch die des Kindes. Dadurch wird langfristiges Denken gestärkt und Taten auf ihre zukünftigen Auswirkungen stärker abgewogen.

## **Z**USAMMENARBEIT

Durch ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl steigt der Wert von Zusammenarbeit. Gemeinschaftlich bearbeitete Aufgaben profitieren von verschiedenen Perspektiven und Ideen und können so weiter vorangebracht werden, als wenn nur eine Person daran arbeiten würde.



## BETEILIGTE

### ANNA SARTORIUS

ist zusammen mit Lilla Hinrichs Gründerin des Studios essays on typography, e o t, in Berlin. Ihr Studio ist spezialisiert auf visuelle Kommunikation und Ausstellungsdesign. Sie arbeitet vorrangig für Museen und Verlage. Sie ist Mutter von zwei Kindern. e-o-t.de

### DORIS KOLLMANN

ist Architektin und Designerin mit Schwerpunkt Spatial Experience und Markeninszenierungen, verheiratet mit dem Kommunikationsdesigner Tobias Kollmann und Mutter von Zwillingen. Sie arbeitet freiberuflich für unterschiedliche Auftraggebende. dkollmann.de

### HANNA LENZ

ist freie Szenografin und lebt mit ihrer Familie in Berlin. Ihre Bühnenräume sind von ihrem Interesse für unterschiedliche Medien geprägt. Ihre kollaborative Arbeitsweise spiegelt sich auch im Zusammenspiel ihrer Räume mit Körpern, Klang und Licht wider. hanna-lenz.de

### JOLANDA ZÜRCHER

ist in ihrer Arbeit als Illustratorin fasziniert von den alltäglichen Dingen, wie dem Besuch im Supermarkt oder dem Spaziergang im Park, und der Popkultur mit Film, Musik und Mode. Sie lebt mit ihrem Partner und ihrer Tochter in Halle an der Saale. jolandazuercher.de

### JULIA KAHL

ist Gründerin und CEO von Slanted Publishers in Karlsruhe. Neben ihrer Arbeit an den Slanted Magazinen bringt sie ihre Expertise auch in Vorträgen und in der Lehre ein. Sie wohnt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Karlsruhe. slanted.de

### LAURA SILKE

ist Senior-Grafikdesignerin mit einem Master-Abschluss in visueller Kommunikation vom Royal College of Art in London. Ihre Praxis bewegt sich zwischen dem künstlerischen und dem literarischen Bereich mit dem Ziel, einen herausfordernden und verblüffenden Ansatz für das übliche Verständnis von Buch- und Magazindesign zu schaffen: fiktiv und informativ, aber auch reales physisches Objekt, das sich auf zeitgenössische Erzählungen bezieht. Sie lebt mit ihrer Familie in Kopenhagen. laurasilke.com

### LILLA HINRICHS

ist zusammen mit Anna Sartorius Gründerin des Studios essays on typography, e o t, in Berlin. In ihrer Arbeit legen Lilla und Anna großen Wert darauf, besondere Materialien und starke Typografie einzusetzen. Sie hat einen Sohn. e-o-t.de

### LISA STÄRK

ist Schmuckdesignerin und lebt mit ihrer Familie in Pforzheim. Ihr Schmuck ist inspiriert von der Schönheit der Natur und der kleinen Dinge im Leben. Jedes ihrer Schmuckstücke erzählt eine individuelle Geschichte. lisastaerk-schmuckdesign.de

138

139

### LOUISA PEPAY

ist freiberufliche Kommunikationsdesignerin und spezialisiert auf Ecodesign. Sie lebt mit ihrem Sohn und ihrem Partner in Freiburg. Neben ihrer Arbeit liebt sie es, zu klettern und zu surfen. filou-design.de

### SILKE WANKA

ist studierte Grafikdesignerin und Mutter von zwei Kindern. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin und ist Gründerin des Grafikbüros 4S, das sie zusammen mit ihrem Mann und einer Partnerin seit 2009 leitet. Ihr Herz schlägt für gut gestaltete Dinge und Farben. Sie genießt am liebsten Zeit mit ihren Kindern, Familie und Freunden. Außerdem hat sie mit fünf Jahren begonnen zu tanzen und seitdem nicht aufgehört. 4s-design.de

### SONJA PHAM

ist freie Journalistin und stellvertretende Chefredakteurin des Grafikmagazins. Ihr Herz schlägt für Print und unkonventionelle Biografien. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in München. sonjasteppan.com grafikmagazin.de

### TEREZA RULLER

ist Mutter eines Sohnes, Kommunikationsdesignerin, Forscherin und Pädagogin. In ihrem Studio The Rodina in Amsterdam erforscht sie performative und kritische Ansätze für Grafikdesign und arbeitet dabei partizipativ und kollaborativ. Ihre Arbeit ist auf virtuelle Räume spezialisiert. therodina.com

### TOBIAS KOLLMANN

ist Kommunikationsdesigner und Gründer der Cool Agency, einer Kommunikations- und Kreativagentur mit Schwerpunkt Klima. Die Agentur hilft Unternehmen, die Potenziale zu heben, die in der weitreichenden Klimatransition liegen. Er ist verheiratet mit Doris Kollmann, zusammen haben sie Zwillinge im Teenager-Alter. cool.agency

### VERENA LEIMEISTER

ist Produktdesignerin und arbeitet als Innenraumdesignerin bei löffler\_schmelting in Karlsruhe, einem Architekturbüro für klimagerechte Architektur. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Mainz.

### ZOSIA SWIDLICKA

ist Texterin zu Themen rund um Kunst, Design und die Kreativkultur. Ihre Artikel erschienen bereits bei Wallpaper\*, Disegno, It's Nice That, AIGA Eye on Design und Cereal. Sie liebt es, die Grenzen der Sprache auszuloten und gibt dabei jedem Wort durch Charakter und Klarheit eine besondere Bedeutung. In ihrer Verbal Branding Agentur Opening Line verleiht sie Marken eine Stimme. Sie lebt mit ihrer Familie in London. zosiaswidlicka.com openingline.co

## ILLUSTRATIONEN

Cover

»So viel Liebe, dass ich daran manchmal fast zerplatzen könnte ...«

Umschlag Innenseiten

»Es ändert sich in kurzer Zeit einfach alles!«

Seite 6–7

Perspektivwechsel

Seite 18–19

Neu denken

Seite 30–31

Mehr Emotionalität

Seite 40–41

»Es geht ja nur um diese Wunder-tüte!«

Seite 48–49

»Wir sind alle Teil eines großen Ganzen.«

Seite 56–57

»Mit einem Kind weitet sich die Zukunft aus.«

Seite 66–67

Pausen machen

Seite 74–75

Strukturierung

Seite 82–83

Einsame Spitze / Erfolg diverser denken

Seite 92–93

Grenzen setzen

Seite 100–101

Stressresistent

Seite 108–109

Flexibilität

Seite 116–117

Selbstbewusstsein

Seite 122–123

»We are sisters in this.«

Seite 136–137

Ins rechte Licht rücken

## IMPRESSUM

Diplomarbeit von

Cara Kollmann

Hochschule für Gestaltung

Karlsruhe

Juli 2024

## KONZEPTION UND GESTALTUNG

Cara Kollmann

140

## SUPERVISION

Prof. Line-Gry Hørup

Bardhi Haliti

Prof. Tereza Ruller

Prof. Isabel Seiffert

## AUFLAGE

30 Stück

## DRUCK

Offsetdruckerei Karl Gramlich

GmbH

Karl-Benz-Straße 3

72124 Pliezhausen

## PAPIER

Mohawk extrarough white

## FONTS

Co Fo Gothic von Maria Doreuli

Margo + Beuys von Giulia Boggio

Alle Rechte vorbehalten.

