

«Zeitweise sass ich jede Nacht fünf Stunden an der Arbeit»

Langeweile kennt sie nur vom Hörensagen: Sonia Uhlmann, alleinerziehende Mutter dreier kleiner Kinder, absolviert neben ihrem 100-Prozent-Pensum noch eine Master-Ausbildung im Fernstudium. Trotz Zeitnot und regelmässigen Nachtschichten sagt die 30-jährige, ihr Leben sei in Balance – auch dank der Unterstützung Ihres Vaters und der Flexibilität des Arbeitgebers.

Interview: Mathias Morgenthaler
mathias.morgenthaler@espacemedia.ch

Frau Uhlmann, Sie sind alleinerziehende Mutter von drei Kindern im Alter von vier, sechs und neun Jahren, arbeiten 100 Prozent bei der Post-Tochter Debitoren Service AG und absolvieren zusätzlich an der Fernfachhochschule Schweiz eine Master-Ausbildung. Brauchen Sie keinen Schlaf?

SONIA UHLMANN: Doch, aber ich komme vorübergehend gut mit vier Stunden pro Nacht aus. Ideal wären sechs bis sieben Stunden, aber das ist oft Wunschdenken. Ohne Wochenendarbeit und Nachtschichten geht es nicht.

Wie haben Sie die Kinderbetreuung organisiert?

Zum Glück habe ich für meine drei Kinder einen guten Platz in der Kindertagesstätte gefunden. Mein Vater verbringt seit seiner Pensionierung viel Zeit mit seinen Enkeln. Er bringt sie in die Kita, holt sie wieder ab und betreut sie, bis ich zuhause bin. Und jedes zweite Wochenende sind die Kinder bei ihrem Vater, von dem ich geschieden bin.

Das bedeutet: Sie sehen Ihre Kinder kaum unter der Woche.

Doch, ich bin meistens zu einem frühen Nachtesen zuhause und bin dann für sie da, bis sie im Bett sind. Um 21 Uhr beginnt dann die Nachtschicht für mich. Zudem versuche ich, einen Tag pro Woche von zuhause aus zu arbeiten, mein Arbeitgeber unterstützt das. Dadurch bin ich auch zum Frühstück und Mittagessen da und sehe die Kinder länger, aber es bedeutet – ehrlich gesagt – auch mehr Stress. Meistens versuche ich an diesen Tagen, frühmorgens schon ein bis zwei Stunden zu arbeiten, weil ich dann Ruhe habe. Diese Tage sind kurz und sehr zerstückelt, entsprechend bleibt jeweils mehr Arbeit als sonst für die Nachtschicht übrig. Es ist definitiv einfacher, im Büro konzentriert zu arbeiten als zuhause.

Wäre es nicht besser gewesen, wenigstens die Weiterbildung zu verschieben, um die Mehrfachbelastung ein wenig zu reduzieren?

(Lacht) Das habe ich mich auch schon gefragt. Letzten Sommer hatte ich eine grosse Krise. Ich wusste einfach nicht, woher ich die Zeit nehmen sollte, die ich zum Lernen brauchte. Mein Fernstudium bietet viel Flexibilität, die Präsenzzeiten sind auf ein Minimum reduziert, man kann sich online austauschen, den Lehrkräften per Mail Fragen stellen – all das kam mir sehr entgegen. Aber dass sich die Aufgaben häufen vor den Semesterprüfungen, ist unvermeidlich. Es gab Wochen, da sass ich jede Nacht noch fünf



Sonia Uhlmann: «Auf dem Bauernhof hatten wir alle Hände voll zu tun.»

Stunden an meiner Studienarbeit. Ich war nahe dran, die Weiterbildung abzubrechen. Mein Chef ermutigte mich zum Glück, nicht aufzugeben.

Warum haben Sie nach dem Abschluss des Diplomstudiengangs in Betriebsökonomie die Masterausbildung überhaupt noch in Angriff genommen?

Damals war ich mit meinem Ex-Mann und den drei Kindern auf einem Landwirtschaftsbetrieb tätig. Das war körperlich zwar sehr anspruchsvoll, aber intellektuell fehlte mir etwas. Zudem wollte ich den Anschluss an die Wirtschaftswelt nicht ganz verlieren.

Wie kam es, dass Sie nach Ihrer Tätigkeit als Controlling-Assistentin bei Postfinance mit frischem Abschluss in Betriebsökonomie auf einem Bauernhof landeten?

Mein damaliger Mann träumte schon länger davon, Bauer zu werden. Eines Tages kam er nach Hause und sagte: «Ich habe Schafe gekauft.» Ich liess mich von seiner Euphorie anstecken und stellte es mir schön vor, in der Natur und nahe von unseren Kindern zu leben. Wir fanden einen Pachtbetrieb im solothurnischen Jura. Mein Ex-Mann kümmerte sich um die hundert Schafe, ich melkte die Kühe und mästete die Kälber. Zudem hatten wir Hühner und ein paar wilde Katzen. Vermutlich war die Arbeitsbelastung damals sogar höher als heute. Der Tag begann um 5 Uhr im Stall, um 7 Uhr mussten wir den ältesten Sohn auf den Pass zum Schulbus bringen, danach warteten viele Aufgaben auf dem Betrieb – wir hatten sieben Tage pro Woche alle Hände voll zu tun. Die Arbeit war extrem hart, aber man schläft sehr gut danach.

Warum haben Sie das Experiment nach eineinhalb Jahren abgebrochen?

Weil unsere Beziehung in die Brüche ging. Ich zog mit den Kindern zu meinem Vater und hatte keine Ahnung, wie es weitergehen sollte. Mein ganzes Leben war eine grosse Baustelle. Nach einem Monat fand ich eine passende Wohnung, dann begann ich gu-

ter Dinge, mich zu bewerben. Doch ich erhielt Absage um Absage – die standardisierten Schreiben füllten einen ganzen Ordner. Oft sagte man mir, ich sei eine interessante Kandidatin, aber schliesslich erhielt doch jemand anderes die Stelle. Wahrscheinlich dachten die meisten Arbeitgeber, es sei ein grosses Risiko, mich anzustellen. Meine Kinder und das Studium waren extrem wichtig für mich in dieser Zeit. Beides hielt mich davon ab, zu tief in ein Loch zu fallen.

Wie haben Sie schliesslich eine Stelle gefunden?

Mein damaliger Chef war von meinen Qualifikationen überzeugt und gab mir deshalb eine Chance. Und er hat es nie bereut. Ich bin es gewohnt, hart zu arbeiten, und ich bin sehr motiviert. Am ersten Arbeitstag nach meiner halbjährigen Stellensuche dachte ich: «Das Leben ist so schön, wenn man Arbeit hat.» Ich fehle praktisch nie, meine Kinder sind sehr robust. Und wenn sie einmal doch eine Magen-Darm-Grippe erwischen, kann mein Vater einspringen. Ohne ihn würde ich es nicht schaffen.

Hören Sie manchmal Vorwürfe, weil Sie nicht viel Zeit für Ihre Kinder haben? Oder machen Sie sich Selbstvorwürfe?

Manche Frauen, welche die meiste Zeit zuhause sind, machen bissige Bemerkungen. Ich selber bin froh, meine Kinder in guten Händen zu wissen und zu sehen, dass sie zufrieden sind. Natürlich wäre es schön, ein bisschen mehr Zeit mit ihnen zu verbringen, aber das Wichtigste ist, dass alle in Balance sind. Während der Stellensuche war ich zwar viel öfter zuhause, aber meine Aufmerksamkeit war nicht bei meinen Kindern, sondern bei der Arbeitslosigkeit. Heute bin ich in den gemeinsamen Momenten ganz bei ihnen. Vielleicht werde ich später einmal das Pensum reduzieren, im Moment ist das nicht geplant, auch weil es finanziell nicht drinliegt.

Bleibt Ihnen auch ein wenig Zeit für Sie selber?

Ja, ich gehe regelmässig nach der Arbeit zum Kickboxen. An den freien Wochenenden bin ich oft am Joggen oder mit dem Rad unterwegs. Das brauche ich als Ausgleich zur Alltagshektik und als kleine Oasen für mich ganz allein. Ansonsten brauche ich ein gewisses Stresslevel, um voll leistungsfähig zu sein. Man wird dann automatisch effizienter und pragmatischer. Und wenn die Müdigkeit zu gross wird, gönne ich mir ab und zu den Luxus, um 20 Uhr mit den Kindern zu Bett zu gehen.

Kontakt und Information:
sonia.uhlmann@postfinance.ch