



# Promovieren mit Kind: Wie lassen sich Dissertation und Familie unter einen Hut bringen?

von Majana Beckmann

## Die Herausforderung Vereinbarkeit

Als promovierende Eltern stehen Sie vor der besonderen Herausforderung, mit der Dissertation und der eigenen Familie zwei bedeutsame Lebensbereiche zu vereinbaren. Immer wieder gilt es abzuwägen, welcher von beiden gerade Vorrang hat. Und immer wieder kann sich das unguete Gefühl einstellen, dem jeweils anderen nicht gerecht zu werden. „Ich habe schon viel zu lange nichts für die Dissertation gemacht.“ „Soll ich mich noch zum Arbeiten aufraffen, wenn die Kinder schlafen?“ „Reserviere ich das Wochenende für die Familie oder schreibe ich an der Dissertation?“ Wenn ein Kind krank wird oder eine Deadline im Projekt abläuft, erhöht sich der Druck noch. Diese inneren Konflikte sind belastend. Oft resultiert daraus eine Unzufriedenheit, die sich in Schreibblockaden, Prokrastination oder Zweifeln niederschlägt. Das Promotionsprojekt rückt in den Hintergrund und die Hürden, es fortzusetzen, wachsen. Wie kann es gelingen, die Doktorarbeit in den Familienalltag zu integrieren? Dieser Beitrag lädt Sie zu einem neuen Blick auf Ihre Situation ein.

## Vorteile der Promotion mit Kind

Eine Doktorarbeit zu schreiben und Kinder zu haben, ist (noch) nicht Normalität. Zwischen ca. 13 und 30 Prozent der Nachwuchswissenschaftler\*innen<sup>1</sup> sind Eltern. Interessant ist, dass diese tendenziell zufriedener und weniger gestresst sind als ihre Kolleg\*innen ohne Kinder, wenngleich sie sich durch die Gleichzeitigkeit von Familie und Beruf stärker belastet fühlen (Bundesbericht Wissenschaftlicher Nachwuchs 2017: 236; 244).

Was sind Gründe für diese Zufriedenheit? Erstens ergänzen sich hier zwei intensive, fordernde und auch erfüllende Lebensbereiche: Sie haben sowohl die Möglichkeit, ein interessantes Thema in aller Tiefe zu bearbeiten als auch die eigenen Kinder beim Aufwachsen zu begleiten. Promovierende Eltern beschreiben häufig, dass die Zeit mit dem Kind der perfekte Ausgleich zur Forschungsarbeit ist. Zweitens sehen sich Eltern als sehr pragmatisch

<sup>1</sup> Hierunter sind Promovierende und Promovierte zusammengefasst.

und flexibel. Sie reagieren gelassener auf unerwartete Änderungen und entwickeln zügig einen Plan B. Drittens sorgt der Tagesablauf oft für klar definierte Schreibzeiten. Diese werden als wertvoll erachtet, was wiederum die Produktivität steigert. Die Zeitfenster zum Promovieren sind meistens kleiner, jedoch ganz klar in eine Struktur integriert.

Sollte Ihre vorgesehene Schreibzeit häufig ungenutzt bleiben, ist es ratsam, die Promotion im Hinblick auf Motivation, Rahmenbedingungen und Aufgabenmanagement zu prüfen.

### **Die Motivation: Was ist Ihr großes Ziel?**

Zuerst lohnt sich eine innere Bestandsaufnahme: Wie wichtig ist es Ihnen gerade, Ihre Dissertation voranzubringen? Welches persönliche Ziel verfolgen Sie damit? Zu wie viel Prozent ist Ihre Motivation momentan spürbar? Mit der Geburt eines Kindes kann sich die Einstellung zur Promotion verändern. Mütter und Väter übernehmen plötzlich eine neue Rolle, die mit einem großen Verantwortungsgefühl einhergeht. Das Leben steht Kopf und hat einen neuen bzw. weiteren Mittelpunkt.

Für die einen ist es eine willkommene Abwechslung, sich in der Elternzeit mit der eigenen Forschungsarbeit geistig herauszufordern. Für die anderen ist es genau richtig, die Aufmerksamkeit allein dem Kind zu schenken. Werden die Fäden wieder aufgenommen, ist das eine gute Gelegenheit, die Bedeutung der Doktorarbeit für sich selbst zu überprüfen. Wenn sich an dieser Stelle Zweifel einstellen, können Sie überlegen: Was wäre nötig, damit ich die Promotion weiterhin verfolgen kann und will? Haben Sie die Promotion bereits mit Kind(ern) begonnen, dann sind diese Gedanken vermutlich vorausgegangen. In jedem Fall ist es gut zu klären, welche Relevanz die Promotion jetzt in Ihrem Leben hat. Mithilfe dieser Erkenntnis können Sie das Maß an Zeit und Energie bestimmen, das Sie Ihrer Dissertation derzeit widmen wollen.

### **Der Realitätscheck: Was sind Ihre Rahmenbedingungen?**

Angenommen, Sie wären zu 100 Prozent motiviert und wollten Ihre Promotion mit voller Energie verfolgen. Wie realistisch ist das unter den gegebenen Lebens- und Ar-

beitsbedingungen? Wenn diese Bedingungen im Widerspruch stehen zu Ihren Erwartungen, dann ist Unzufriedenheit vorprogrammiert. Es lohnt sich also, erst einmal die familiären und beruflichen Tatsachen zu prüfen. Dafür sind bspw. die Anzahl und das Alter der Kinder wichtig, sowie Ihre Vorstellungen vom Betreuungsumfang. Wer ist wann für die Kinder da? Wer übernimmt im Notfall die Betreuung des kranken Kindes? Welche Aufgaben erledigen Sie im Alltag? Wer trägt wofür die Verantwortung? Auf der beruflichen Seite gilt es etwa zu beachten, ob und in welchem Umfang Sie angestellt sind, ob die Promotion Bestandteil Ihrer Arbeitszeit ist und welche Erwartungen Ihre Betreuungsperson hat. Erfordert Ihr Forschungsprojekt Laborarbeiten oder Auslandsaufenthalte? Wie flexibel sind Arbeitsort und -zeiten?

Alle diese Dinge in den Blick genommen, lässt sich abschätzen, wie viele Stunden pro Woche Sie für Ihre Dissertation Zeit haben. Sind dies mehrere Stunden am Stück oder viele kleine Zeitfenster? Wie viel Zeit bräuchten Sie mehr, damit Ihre Planung aufgeht? Oder fehlt es nicht an Zeit, sondern an etwas Anderem?

Sollte Zeit der entscheidende Faktor für Sie sein, geht es darum, Ihren Spielraum zu erkennen. Wen können Sie für die Kinderbetreuung mit ins Boot holen? Welche Aufgaben können Sie aus der Schreibzeit auslagern? Haben Sie sich ganz bewusst für mehr Zeit mit den Kindern und weniger Zeit mit der Dissertation entschieden, dann wären die langfristige Zeitplanung oder die Terminabsprachen mit Doktermutter oder -vater mögliche Stellschrauben für Sie. Sie sehen: So individuell wie die Antwort auf die Frage nach dem Stellenwert der Dissertation fällt auch die Anpassung der Rahmenbedingungen aus.

### **Die Promotion in den Alltag holen: Wie gelingt Ihr Aufgabenmanagement?**

Als Eltern kennen Sie das nur zu gut: Der Alltag mit Kindern ist von ständigen Unwägbarkeiten geprägt. Auch der Weg zum Dokortitel verläuft so gut wie nie geradlinig. Im Gegenteil, einige Promotionsphasen bergen ein ziemlich hohes Krisenpotential (vgl. Beckmann 2020). In beiden Lebensbereichen sind Sie also gefordert, mit großen Unsicherheiten umzugehen. Häufig ist es die Dissertation, die zurückstecken muss, wenn etwas im Familien-

alltag oder im Job nicht nach Plan verläuft. Je häufiger das vorkommt, desto mehr stellt sich eine Distanz ein, die weiteres Aufschiebeverhalten nach sich zieht.

An dieser Stelle geht es darum, die Dissertation wieder in den Alltag zu holen, und zwar so wie sie ist und so wie Ihr Alltag ist. Das können kleine Schritte sein, z.B. eine Liste mit aktuellen Fragen, eine MindMap zur Gliederung, die Lektüre eines geschriebenen Abschnitts. Alles, was sich machbar anfühlt, ist richtig. Zusätzlich helfen verlässliche Strukturen wie

- Vereinbarungen zur Kinderbetreuung: Schaffen Sie feste Zeiten, die für Ihre Dissertation reserviert sind und stehen Sie dafür ein, diese zu nutzen.
- Klare Prioritäten: Planen Sie am Abend vorher Ihre Aufgaben für die Schreibzeit, damit Sie direkt loslegen können.
- Rituale: Tun Sie etwas, mit dem Sie sich auf den Arbeitsprozess einlassen und ihn zufrieden beenden können.

Schließlich können Sie sich auf Ihre Stärken als Eltern verlassen: Nutzen Sie Ihre Flexibilität und Ihren Pragmatismus auch für die Promotion. Seien Sie großzügig mit sich, wenn ein Plan nicht aufgeht. Und machen Sie es Ihrer Dissertation so einfach wie möglich, in Ihrem Leben stattzufinden.

### **Nützliche Gedanken: Was hilft Ihnen, wenn nichts mehr geht?**

Es gibt Tage, da läuft es einfach nicht wie gewünscht. Die Motivation bleibt aus, das Anfangen erscheint unmöglich und die bisherigen Ergebnisse erscheinen unzureichend. In solchen Momenten hilft es, einige „Notfallgedanken“ parat zu haben.

- „Eins nach dem Anderen.“

Gehen Sie Ihre Aufgaben *nacheinander* statt *nebeneinander* an. Wenn die Kinder in der Betreuung sind, dürfen Sie den Fokus auf die Promotion legen. Alles, was Ihnen an sonstigen Dingen in dieser Zeit einfällt, findet Platz auf einem Notizzettel.

- „Gut ist gut genug.“

Das gilt sowohl für das Familienleben als auch für die Promotion. Sie müssen weder Wunder vollbringen noch das Rad neu erfinden. Klopfen Sie sich zwischendurch auf die Schulter: Was Sie gerade leisten, ist nicht selbstverständlich.

- „Zusammen ist man weniger allein.“

Gegenseitige Unterstützung, z.B. in Mastermindgruppen oder Schreibbandems, gibt Kraft. Hören Sie in krisenhaften Zeiten den Menschen zu, die an Sie und Ihr Ziel glauben.



### **Promovieren mit Kind: Ist das möglich?**

Ganz eindeutig: Ja. Promovieren und Familie(ngründung) können Hand in Hand gehen. Wichtiger als die Frage nach dem *Ob* ist Ihre persönliche Antwort auf das *Wie*. Vereinbarkeit ist ein Rädchen, das ständig in Bewegung ist und immer wieder nachjustiert werden will. Prüfen Sie regelmäßig, wie gut Ihr Promotionsprojekt und Ihre Rahmenbedingungen zusammenpassen. Hilfreiche Voraussetzungen sind eine klare Motivation, feste Prioritäten und verlässliche Absprachen, sowie Menschen, die Sie mental unterstützen. Mit einer guten Mischung aus Tatkraft und Flexibilität bringen Sie Ihre Dissertation Schritt für Schritt voran.

### **Literatur**

Beckmann, Majana (2020): Welche Phasen hat eine Promotion? 11 Tipps für Höhen und Tiefen. [Blogartikel]. URL: <https://klarwaerts-coaching.de/welche-phasen-hat-eine-promotion-11-tipps-fuer-hoehen-und-tiefen/> (letzter Zugriff: 27.11.2020).

Konsortium Bundesbericht Wissenschaftlicher Nachwuchs (2017): Bundesbericht Wissenschaftlicher Nachwuchs 2017. Statistische Daten und Forschungsbefunde zu Promovierenden und Promovierten in Deutschland. Bielefeld: wbv.



© privat

### **Die Autorin**

Majana Beckmann ist promovierte Linguistin, systemische Beraterin (SG), Mutter von zwei Kindern und Inhaberin von KLARwärts - Coaching für Promovierende (<https://www.klarwaerts-coaching.de>). Über zehn Jahre lang hat sie Berufserfahrung in der akademischen Lehre, in der Erwachsenenbildung und in der medien- und hochschuldidaktischen Beratung gesammelt. Sie ist als Promotionscoach mit dem zusätzlichen Schwerpunkt „Promovieren mit Kind\*ern“ selbstständig. Auf ihrem Blog (<https://www.klarwaerts-coaching.de/blog/>) finden promovierende Eltern Unterstützung für ihren Alltag mit Doktorarbeit und Familie.