

Von Carina Kriebernig

Momprenieur setzt sich aus den englischen Begriffen „mom“ und „entrepreneur“ zusammen und bezeichnet Mütter, die sich neben der Betreuung der eigenen Kinder selbstständig machen. Denn viele Frauen sehen mit ihrer veränderten Familiensituation auch die Chance, ihren Job zu wechseln oder sich ein zweites Standbein aufzubauen – und das im Einklang mit der Mutterschaft.

Dilan Kurucu von Mommies Kitchen Gang

Als Dilan Kurucu begann, ihren Imbiss Mommies Kitchen Gang im September 2021 zu gründen, hatte sie erst wenige Tage zuvor erfahren, dass sie ein Kind erwartet. „Drei Tage nach der Geburt stand ich schon wieder im Laden auf der Baustelle, das war am 19. April 2022, und als wir am 11. Juli 2022 den Laden eröffnet haben, war meine Tochter knapp drei Monate alt“, erzählt die Stuttgarterin, die vor ihrer Selbstständigkeit bei Hugo Boss als Kommunikationsmanagerin gearbeitet hat. Vorher Texten und Übersetzen – jetzt dreht sich der Alltag der 32-Jährigen um Manti, Lahmacun und Köfte. Mit ihrer Mommies Kitchen Gang tischt Dilan die ganze Bandbreite anatolischer Küche auf.

Zu einer der größten Hürden gehörte der Businessplan, den die Stuttgarterin komplett selbst geschrieben hat. Als zeitintensiv und vor allem beim Finanzteil komplex beschreibt sie diese Phase ihrer Gründung, die aber gleichzeitig unerlässlich war. „Man braucht ein planerisches und organisiertes Vorgehen, vor allem wenn man wie ich als Quereinsteiger gründet und sich überhaupt nicht in dieser Branche auskennt“, sagt die Stuttgarterin.

Zwei kleine Kinder, ein eigenes Geschäft und ein vollzeitarbeitender Mann: Ohne gutes Zeitmanagement würde Dilan nicht überleben, wie sie lachend erzählt. „Ohne die zusätzliche Unterstützung und Hilfe meines Mannes würde das Kartenhaus vermutlich in sich zusammenfallen“, so Dilan. Aktuell würden zwar die Zweisamkeit und das Familienleben ein wenig leiden, dafür genießen sie die verfügbare Familienzeit umso bewusster. „Ich arbeite darauf hin, dass ich bald auch wieder mehr Zeit für Kinder und Familie habe – das ist ein absolutes Ziel“, sagt die Neo-Gastronomin.

Dilans Sohn geht seit über einem Jahr in die Ganztagskrippe, ihre Tochter ist noch durchgehend bei ihr, hat einen eigenen Laufstall und ein kleines Bett in dem Imbiss beim Marienplatz. Sporadisch beansprucht Dilan auch ihre Familie, wenn es um die Kinderbetreuung geht. Ob sie einen Tipp für gründende Mamas hat? „Selbstständige – und erst recht Mütter – müssen sich im Klaren sein, dass man wirklich sehr viel opfern und sich reinhängen muss.“

Trotz der großen Herausforderungen rät Dilan Müttern zur Selbstständigkeit: „Gerade zu Beginn einer Gründung hat man diverse zeitintensive Termine, erkundigt sich viel und holt auch Rat und Meinung anderer ein. Wer die Elternzeit nicht unbedingt nur child-end verbringen möchte, hat genau jetzt die Zeit und kann sich so auch den Traum vom eigenen kleinen Start-up verwirklichen.“



Ordnungscoach Melanie Reichold, Gastronomin Dilan Kurucu und Desiree Behrens vom Mamahaush STG (von links nach rechts).

Fotos: privat

Von der Mama zur Jungunternehmerin

Stillen, wickeln, gründen? Viele Mütter stellen sich in der Elternzeit beruflich komplett neu auf: Ob nebenbei als Ein-Frau-Start-up, in der Gastro oder als Ordnungscoach – uns erzählen drei Stuttgarterinnen von den Herausforderungen gründender Mamas.

Ordnungscoach Melanie Reichold

Man muss den alten Job nicht komplett hinter sich lassen, wie Melanie Reichold beweist. Die 36-Jährige hat sich in ihrer Elternzeit nebenberuflich selbstständig gemacht, arbeitet in Teilzeit noch im Personalbereich und sorgt zusätzlich als Ordnungscoach für Disziplin in Schränken, Schränken und ganzen Wohnungen. Ihre bekannteste Kollegin ist wohl Marie Kondo. Die Japanerin sorgte vor Jahren mit ihrer Aufräumethode für einen regelrechten Entrümpel-Hype. Die Stuttgarterin will aber mehr, nämlich Style, Routine und Ordnung zusammenbringen.

Die Elternzeit war wie gemacht dafür, sagt Melanie. Ihre Ausbildung zum Ordnungscoach dauerte rund acht Wochen. „Das ging alles digital mit Live-Sessions und Streamings“, erzählt Melanie. Anschließend gab es eine Prüfung mit etwa 80 Fragen und ein Wahlprojekt. Mit dem Baby ging es am An-

fang ganz gut beim Lernen. Später, als ihre Tochter ein Jahr alt wurde, hat sie eine ganz andere Aufmerksamkeit eingefordert, so Melanie. „Mein Alltag lief oft so ab: Das Kind ist im Bett, und für Mama beginnt neben der ganzen Haus- und Carearbeit die Arbeit an ihrer eigenen Karriere.“

Mit ihrem Coaching-Programm richtet sich Melanie vornehmlich an Frauen. Frauen seien nun mal häufig die Hauptverantwortlichen für Ordnung im Haushalt. Was nicht heißt, dass es nicht auch Männer gibt, die Melanies Dienste in Anspruch nehmen: Gerade organisiert sie die komplette Wohnung eines Mannes neu. Zuerst misst sie alle Räume und Schränke aus, dann wird ein Plan erstellt. Für die gesamte Wohnung setzt sie vier Tage Arbeit an, inklusive einer Helferin.

Auch auf Instagram gibt die Stuttgarterin Tipps. Wenn ein Kind auf dem Weg ist, muss der Haushalt gut organisiert sein, sagt Melanie. Nichts gegen diese eine Kruschtschubla-

„Ich arbeite darauf hin, dass ich bald wieder mehr Zeit für Kinder und Familie habe.“

Dilan Kurucu, Mommies Kitchen Gang

Wie lasse ich mich richtig scheiden?

Rund um die Feiertage zwischen den Jahren steigt die Zahl der Scheidungswilligen erfahrungsgemäß an.

Von Eva-Maria Manz

Die Ehe ist gescheitert, ein Zusammenraufen nicht mehr möglich, was kommt dann? Wer sich scheiden lassen möchte, hat viele Fragen und muss einiges beachten. Wir haben hier die wichtigsten zusammengetragen.

— Wann kann man die Scheidung einreichen?

Das ist dann möglich, wenn die Ehe gescheitert ist. Juristen sprechen von der Zerrüttung einer Ehe oder dem Zerrüttungsprinzip – das bedeutet, wenn die Eheleute getrennt sind und anzunehmen ist, dass sie nicht mehr zusammenkommen werden. Eine Scheidung ist nicht sofort nach der Trennung möglich.

Davor müssen Paare in den meisten Fällen das sogenannte Trennungsjahr einhalten. In der Praxis wird es von den Gerichten oftmals geduldet, wenn ein bis zwei Monate vor Ablauf des Trennungsjahres der Scheidungsantrag eingereicht wird. Die Scheidung kann aber auf keinen Fall vor Ablauf des Trennungsjahres vollzogen werden.

— Wo reicht man die Scheidung ein?

Die Scheidung muss bei einem Familiengericht von einem Rechtsanwalt eingereicht werden.

— Ist das Trennungsjahr verpflichtend?

Ulrich Preuß, Mediator bei Pro Familia Waiblingen, erklärt: „Es gibt selten mal die Situation, dass Paare es sehr eilig haben, wenn

sich beide einig sind.“ Sie geben dann vielleicht an, seit einiger Zeit getrennt zu sein, und datieren das zurück. Doch der Stuttgarter Rechtsanwalt Frank Störmer sagt: „Das ist illegal. Davon kann ich nur abraten.“

— Wo bekommt man erste Informationen nach einer Trennung?

Beratungsstellen wie Pro Familia oder die Caritas bieten das an, ebenso Rechtsanwälte. Eine juristische Beratung oder eine Mediation kann sinnvoll sein. In der Mediation geht es darum, eine schriftliche, gerichtswertbare Vereinbarung zu treffen, die belegen kann, was vereinbart wurde.

— Was ist, wenn einer der Partner der Scheidung nicht zustimmt?

„Das kann bewirken, dass das Ganze sich zieht wie Kaugummi“, kann Ulrich Preuß berichten. Das Scheidungsverfahren kann dann im schlimmsten Fall auch mal mehrere

Jahre dauern. „Die Scheidung kann aber in den allermeisten Fällen nicht einseitig verhindert werden“, sagt Rechtsanwalt Störmer.

— Was kostet eine Scheidung?

Es gilt: Je einvernehmlicher, desto billiger, je weniger extra Sachen verhandelt werden müssen, desto günstiger. Wenn beide kein Geld haben, keine Immobilien, dann rechnet Ulrich Preuß mit mindestens etwa 2000 Euro an Gerichts- und Anwaltskosten. Nach oben ist alles offen. „Wenn um alles gestritten wird, kann das auch schnell vierstellig oder sogar fünfstellig werden.“

— Zahlt der, der die Scheidung einreicht, mehr?

Der, der die Scheidung einreicht, muss neben den Gerichts- auch die Anwaltskosten bezahlen. Die Gerichtskosten werden später hälftig geteilt, die Anwaltskosten nur dann, wenn die Eheleute das vorher so vereinbart

de, die wohl jeder hat, aber grundsätzlich sollte Ordnung herrschen. Wo finde ich die Feuchttücher, wo die Wickelbodies? Neben der richtigen Faltechnik für Windeln und wiederkehrenden Routinen sind es vor allem Tipps für langfristige Ordnung im gesamten Haushalt und auch im Leben.

Melanies Tipps für gründende Mamas und Papas haben – Überraschung – auch etwas mit Ordnung zu tun. „Man sollte sehr gut vorbereitet sein und sich vorab informieren. Aber vor allem sollte man sich fragen, was man will“, so die Stuttgarterin. Wichtig ist die Reihenfolge der verschiedenen Schritte in die Selbstständigkeit. „Ohne Konto keine Steuernummer“, lacht sie.

Desiree Behrens vom Mamahaush STG

Mehr durch Zufall ist Desiree Behrens während ihrer Elternzeit zu ihrem unternehmerischen Vorhaben gekommen. Die 35-Jährige hat ein zweijähriges Kind und verleiht mit ihrem Mamahaush STG hochwertige Kinderspielelemente. „Vor allem in den ersten Lebensjahren entwickeln sich Kinder rasend schnell und benötigen manche Elemente nur für einen relativ kurzen Zeitraum – oder finden sie gar nicht oder nur eine begrenzte Zeit spannend“, sagt Desiree. „Ich habe gegoo-gelt, ob man die Bewegungselemente auch unkompliziert leihen kann. Lokal im Großraum Stuttgart gab es nichts, und ein Kletterdreieck quer durch Deutschland zu versenden erschien mir auch nicht wirklich sinnvoll.“

Als sich nichts auftut, beschloss die Stuttgarterin kurzerhand, sich selbst der Sache anzunehmen und ein Start-up zu gründen. So will Desiree auch Familien Zugang zu hochwertigen Spiel- und Bewegungselementen ermöglichen, die sich die Produkte sonst nicht leisten können. „Entwicklung und Förderung der kindlichen Motorik sollten nicht vom Einkommen der Eltern abhängen“, sagt die Stuttgarterin. Am häufigsten werden bei Desiree klassische Bewegungselemente ausgeliehen, die viele Kinder in den Spielräumen, Krabbelgruppen oder montessoripräparierten Kitas kennen: Kletterdreiecke, Kletterbögen, Klettertunnel und Stapelsteine. Darauf wird sich die Stuttgarterin zukünftig fokussieren.

Spricht man Desiree auf die größten Hürden und Herausforderungen des Gründens an, nennt sie gleich dreimal Zeitmangel. „Einmal ist das Kind krank, dann ist die Kita geschlossen, einmal steht der lang ersehnte Familienurlaub an, und man möchte die Familienzeit ohne Arbeit nutzen. Und all die tollen und innovativen Ideen, die man so hat, müssen auf die Umsetzung warten“, sagt Desiree. Wichtig ist für sie, dass sie für ihr Kind präsent ist und nicht nebenbei am Telefon hängt oder über neue Geschäftsmodelle nachdenkt. Morgens ist ihr Kind in der Kita, und einmal die Woche kommen die Großeltern den ganzen Tag zum Babysitten.

Auch Desiree hat Tipps für gründende Mamas: „An erster Stelle sollte man hinterfragen, warum man gründen möchte und ob die (Teil-)Selbstständigkeit eine Bereicherung oder doch auch eine Belastung ist.“ Wenn diese Fragen geklärt sind, rät sie Müttern, einfach loszulegen. „Lieber erst einmal im Kleinen starten und, wenn das dann läuft, den nächsten Schritt überlegen.“

haben, erklärt Frank Störmer. Aber Vorsicht: Es gibt keinen „gemeinsamen Anwalt“ der Eheleute, die sich scheiden lassen wollen.

— Geht eine Scheidung ganz ohne Anwalt?

„Werbeanzeigen von Online-Scheidungen sollte man nicht nachgehen“, rät Preuß. Es braucht einen Rechtsanwalt, der die Scheidung einreicht, und es braucht einen Richter, der das Paar dann auch offiziell scheidet.

— Wer muss Unterhalt zahlen und wofür?

Für Kinder ist der Kindesunterhalt verpflichtend. Er orientiert sich am Einkommen des Ehepartners, der nicht mit den Kindern zusammenlebt. Es gibt auch den sogenannten Trennungunterhalt – vom Moment der Trennung bis zur Scheidung. Dafür wird das gesamte Einkommen geprüft und durch was geteilt. Der nacheheliche Unterhalt regelt, was nach der Scheidung bezahlt werden muss, das legt der Richter fest.