

www.fuer-sie.de | € 2,20

Österreich € 2,40 | Schweiz sfr 4,30



# FÜR SIE

19 | 2009 1. SEPTEMBER

## Coaching für die Seele

Von Reiki bis  
Sufi-Meditation

### Zuversicht

Wie Sie Ihre positive  
Kraft wiederentdecken

Zwischen Gletschern  
und Palmen

## Traumhaftes Südtirol

### Bluthochdruck – das unterschätzte Risiko

Warum Frauen immer  
häufiger betroffen sind

ANTI-AGE-BEAUTY

# 10 Jahre jünger

Profi-Tipps, step by step erklärt

### Interview

Geht es Männern  
besser, wenn Frauen  
das Sagen haben?



REPORT

# EIN HERZ UND



# EINE FIRMA

FOTOS: GERRIT MEIER · TEXT: MARIKE FRICK

Wenn sich Paare gemeinsam selbstständig machen, verbringen sie ihre ganze Zeit miteinander. Das ist manchmal anstrengend, kann die Beziehung aber auch stärken – wenn man ein paar Regeln beachtet

**Das Nordlicht** Till Sternal, 40, und seine aus München stammende Frau Kirstin, 30, haben ihr Café im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel „Heidi und Hein“ getauft

**A**n einem Abend kurz vor der Eröffnung stellen Kirstin und Till den ersten Tisch in ihr kleines Café, essen Abendbrot und können es kaum glauben. Wochenlang haben sie hier gemalert, Kabel verlegt, Möbel an ihren Platz gerückt. Manchmal wollte Kirstin nur noch heulen, weil sie nicht wusste, wie sie das hinkriegen sollten. Aber jetzt ist es fertig: ihr Café. „Ein unglaubliches Gefühl“, sagt Kirstin. Und das Beste: Till, mit dem sie all das auf die Beine gestellt hat, ist nicht irgendein Geschäftspartner, sondern ihr Ehemann.

Sich selbstständig zu machen, das bedeutet meist wenig Schlaf, viel Schweiß – aber auch große emotionale Momente. Paare wie Kirstin und Till Sternal erleben all das gemeinsam. „So ein Projekt ist wie ein gemeinsames Kind“, sagt Anke Pfeffermann. „Es kann die Beziehung sehr bereichern.“ Die Arbeitspsychologin berät seit zwanzig Jahren Paare, die auch Geschäftspartner sind, und sie weiß: Eine Existenzgründung kann die Partnerschaft beflügeln – wenn man einiges beachtet. Besonders wichtig, so die Expertin: viel miteinander reden.

„Mit dem Café haben wir uns einen lang gehegten Traum erfüllt.“ KIRSTIN STERNEL

„Wir versuchen stets, Konflikte auszutragen und nichts in uns reinzufressen.“ TILL STERNEL

„Wer sich morgens am Frühstückstisch streitet, sollte die Klärung bewusst für den Feierabend verabreden. Sonst ist die ganze Arbeitsatmosphäre vergiftet.“ Weil die Beziehung nun mal nicht nur eine geschäftliche ist, bringen viele Paare ihre privaten Emotionen in den Berufsalltag ein – oft weit mehr, als in einer rein beruflichen Beziehung.

Kirstin Sternal etwa fährt ihren Mann manchmal gereizter an, als sie das mit einem Angestellten machen würde. „Bei den Menschen, die einem am nächsten stehen, ist man nun mal direkter.“ Vor der Existenzgründung stritten sich die beiden so gut wie nie. Dann aber kamen die langen Nächte mit dem Pinsel in der Hand, die vielen Entscheidungen, die zu treffen waren. Kirstin und Till waren oft am Ende ihrer Kräfte. „Da haben wir auch mal andere Seiten aneinander kennengelernt“, sagt Kirstin. Auch heute kommt es noch manchmal zu Konflikten. Zum Beispiel wenn Till am Ende des Frankreich-Urlaubs vorschlägt, französische Wochen im Café durchzuführen – und zwar sofort. Kirstin wehrt ab: Ein neues Konzept, das bedeutet neue Lieferanten finden, das Personal schulen, Werbung machen. All das dauert Zeit. „So etwas tragen wir dann aus“, sagt Till. „Wir sagen uns gegenseitig, was wir blöd finden.“ Nur eine Regel gibt es: Gestritten wird nicht vor den Mitarbeitern.

„Vor Angestellten und Kunden sollte man Loyalität zeigen“, sagt auch Uschi Beck, die Coaching-Seminare für Unternehmerpaare gibt. In ihrer langjährigen Arbeit hat sie beobachtet: „Wer viel Zeit miteinander verbringt, ist oft strenger mit dem Partner. Im Extremfall muss der andere ständig Rechenschaft ablegen. Bei zu viel Nähe entstehen meist hohe Erwartungen. Dann sieht man nur noch die Fehler des anderen.“ Ihr ▶



**Rebecca Dahl, 40,**  
und ihr Mann  
**Florian, 36,** betrei-  
ben in Hamburg die  
Kindertagesstätte  
„Engel und Bengel“.  
Im „Kinderhotel“  
werden nur ganz  
junge Gäste betreut

„Manchmal müssen wir uns nur anschauen, um zu wissen, was der andere denkt.“ REBECCA DAHL

„Unser Prinzip: keine Firmengespräche, wenn wir mit unserem Sohn zusammen sind.“ FLORIAN DAHL

**Tip:** Immer wieder Distanz schaffen. Die Arbeit des anderen nicht für selbstverständlich halten. Und manche Dinge auch dem Partner überlassen – das funktioniert am besten, wenn jeder sein eigenes Aufgabengebiet hat.

Das Unternehmerpaar Rebecca und Florian Dahl ist dafür der beste Beweis: Sie ist in den gemeinsam aufgebauten Kindertagesstätten für die Pädagogik zuständig, er kümmert sich um Finanzen, Werbung und das Personal. Anfangs war Rebecca noch alleinige Geschäftsführerin; Florian arbeitete in einer Bank. Damals war sie oft gestresst, hatte Nackenschmerzen. Das belastete auch die Beziehung. „Du brauchst Hilfe“, sagte Florian deshalb vor drei Jahren. Schnell war die Idee da, dass er diese Hilfe sein könnte. Schließlich war Florian schon seit längerem unglücklich in seinem Job. Rebecca zweifelte. Würden sie nur noch über die Arbeit reden? Würden sie sich als Paar entfremden? Im Urlaub skizzierten sie dann, wie das aussehen könnte, wenn Florian genau die Bereiche übernahm, die Rebecca so quälten.

„Wir fällen wichtige Entscheidungen immer gemeinsam.“ MARGRET MAHR

„Ich vertraue meiner Frau blind unser Konto an, das wäre mit einer normalen Mitarbeiterin ganz anders.“ HERMANN MAHR

„Schnell war klar, dass es funktionieren kann – wenn jeder festgelegte Aufgaben hat“, sagt Rebecca. So können beide in ihrem Bereich ihr Bestes geben. Alltägliches auch allein entscheiden, und ihr knapp zweijähriger Sohn kommt trotzdem nicht zu kurz.

**K**ümmern sich in einem Unternehmen dagegen beide um die Finanzplanung oder die Kundengespräche, so fliegen oft genug die Fetzen – weil jeder meint, er könne es besser. Auch Hermann und Margret Mahr haben die Aufgaben klar verteilt: Er ist der Chef in der gemeinsamen Heizungs- und Sanitär-Firma, sie übernimmt Assistenz-Aufgaben. „Manchmal rede ich bei ihm gegen eine Wand. Da merkt man schon, dass er Chef ist“, sagt Margret. Wenn die beiden über ihre 20-jährige Zusammenarbeit sprechen, sagen sie selten „ich“ und oft „wir“. Denn dass sie heute ein gut laufendes Unternehmen mit acht Mitarbeitern führen und eine Familie mit drei erwachsenen Kindern managen, haben sie zusammen geschafft. Oft hat einer von ihnen bis spät gearbeitet – der andere hat immer Verständnis gehabt. „Wenn ich als Hausfrau auf ihn warten würde, wäre ich sicher sauer, wenn er spät heimkäme“, sagt Margret. Weil sie aber täglich sieht, was er zu tun hat, und weil er an ihrem gemeinsamen Projekt arbeitet, ist automatisch mehr Verständnis da. „So gehen wir auch durch Talsohlen zusammen“,

sagt Hermann Mahr. „Wir sind beide betroffen und verlangen nicht vom anderen, um vier daheim zu sein.“

So eine Haltung kann allerdings auch problematisch sein: Feierabend ist für viele Unternehmerpaare ein Fremdwort. Geschäftliches wird auch noch am Abendbrotisch besprochen. Ein Fehler, warnt Psychologin Anke Pfeffermann: „Schließen Sie mit der Arbeit ab, wenn Sie die Bürotür zumachen. Geben Sie sich Zeit für Privates, für gemeinsame Aktivitäten. Vergessen Sie nicht, dass Sie auch ein Liebespaar sind.“

Kirstin und Till Sternel beherzigen das. Wenn sie am Sonntagabend ihr Café absperren, gehen sie nach Hause, bestellen Essen beim Asia-Imbiss und schauen den „Tatort“. Manchmal ist es eben nicht der große Aufwand, sondern das kleine Ritual, das zählt. ●

#### REGELN FÜR LIEBE & GESCHÄFT

- Legen Sie fest, wer welche Aufgaben übernimmt.
- Reden Sie möglichst nicht in die Aufgabengebiete des anderen hinein.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich und für sich als Paar.
- Lassen Sie Berufliches im Büro.
- Klären Sie Streitigkeiten unter sich – nie vor Mitarbeitern oder Freunden.
- Schaffen Sie immer wieder Distanz: Ihr Partner ist anders als Sie und macht deshalb manches anders.



**Margret Mahr, 45,** und ihr Mann **Hermann, 56,** betreiben seit 20 Jahren ihre Heizungs- und Sanitär-firma in der Nähe von Stuttgart