

Dezember 2022

Let's talk

Ende November war es wieder so weit: Im Friederike-Wackler-Museum wurde im Rahmen der Reihe „Kinder, Kapital, Karriere“ getalkt. Zu Gast bei Gabriele Schwarz: Edith Strassacker, geschäftsführende Gesellschafterin der Strassacker Kunstgießerei in Süssen, Manuela Rukavina, Coach und Soziologin und Stefanie Baade, die den Standort Baden-Württemberg vom KI-Bundesverband (Künstliche Intelligenz) leitet. Iris Kümmerle, Geschäftsführerin der klip GmbH, moderiert das Gespräch, das live von der Filstalwelle gestreamt wurde.

Auf dem Programm stand das Thema „Selbstfürsorge“, das in den letzten Jahren mehr und mehr an Bedeutung gewonnen hat. Was hinter diesem etwas sperrig klingenden Begriff steckt, erklärte Rukavina auf anschauliche Art: „Das ist vergleichbar mit den Sicherheitshinweisen im Flugzeug. Da heißt es, dass sich jeder Fluggast erst einmal selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen soll, bevor er sich um die anderen kümmert. Das ist Selbstfürsorge.“ Gerade in den letzten, krisengeprägten Jahren hat Rukavina beobachtet, dass vor allem Frauen nicht auf ihre eigenen Bedürfnisse achten – solange, bis der Akku komplett leer ist.

Unterschiedliche Werte

So weit lassen es Baade und Strassacker nicht kommen. Beide nehmen sich Auszeiten und schaffen so Abstand zum oft fordernden Alltag. Die 60-jährige Strassacker weiß aber auch durch ihre langjährige Erfahrung als Unternehmerin, dass es Höhen und Tiefen im Leben gibt und es nicht immer lustig ist. Da gehen die Wertesysteme der Babyboomer und der Generation Z auseinander. „Bei den jungen Leuten liegt der Fokus mehr auf Freizeit und Gesundheit. Da gilt es, einen guten Kompromiss hinzubekommen“, gibt Rukavina zu verstehen.

Abschließend gab sie noch ein paar gute Tipps, wie wir darauf achten können, dass unser Akku nicht leer wird: „Fragen Sie sich, wer die Erwartung hat, ob sie berechtigt ist und entscheiden Sie dann, was Sie tun oder lassen. Richten Sie den Blick auf die positiven Dinge, davon gibt es jeden Tag genug.“ Eine positive Sache wissen wir schon jetzt: Im nächsten Jahr geht's mit der Reihe „Kinder, Kapital, Karriere“ weiter.

Das Video kann auf dem YouTube-Kanal von Wackler und unter www.friederike-wackler-museum.de/#termine angeschaut werden.