

## „Einfach auch mal lockerlassen“

Drei Kinder, zwei Hunde und eine eigene Praxis: Dr. Susanne Steinkraus hat einen vollen Terminkalender. Die alleinerziehende Powerfrau erzählt in HANSEstyle, wie sie ihren Alltag organisiert, was ihr bei der Erziehung ihrer Kinder wichtig ist und wann sie morgens aufsteht.

### HANSEstyle: Wollten Sie immer Ärztin werden?

**Dr. Susanne Steinkraus:** Ich komme aus einer Medizinerfamilie, in der Kreativität und Sport einen hohen Stellenwert haben. Dadurch geprägt, galt meine Begeisterung immer der Kunst, dem Sport und der Arbeit mit Menschen. Vor dem Medizinstudium habe ich zunächst Grafikdesign studiert und hatte einen Platz für ein Sportstudium. Die Medizin und die Arbeit für und mit Menschen begeisterte mich jedoch am meisten. In der Dermatologie kann ich beides miteinander vereinbaren, medizinisches Fachwissen und Sinn für Ästhetik.

### Aus welchem Grund haben Sie sich vor vier Jahren dazu entschlossen, eine eigene Praxis aufzubauen?

Meine private Situation hat eine Veränderung erfordert, denn nach der Trennung von meinem damaligen Mann musste ich mich beruflich neu aufstellen. Die Überlegung war dann natürlich naheliegend: weiter angestellt arbeiten oder etwas Eigenes, Unabhängiges für die Zukunft aufbauen. Ich habe mich für die eigene Praxis entschieden. Das erforderte ab dem ersten Tag viel Fleiß, Leidenschaft und Begeisterung. Ein Unternehmen aufbauen bedeutet, zu jeder Zeit Ansprechpartner zu sein, nie still zu stehen und sich immer weiter zu entwickeln. Eine große Herausforderung, die mich täglich anspricht und aufgrund meines hervorragenden Teams viel Freude bringt.

### Sie haben nicht nur die Praxis, sondern auch drei Kinder (11, 10, 9 Jahre). Wie schaffen Sie es, alles zeitlich zu vereinbaren?

Erstmal stehe ich sehr früh auf, so gegen 5 Uhr. Dann mache ich Sport und kümmere mich um die zwei Hunde. Ich frühstücke immer mit den Kindern gemeinsam. Es ist mir wichtig, dass wir den Tag gemeinsam beginnen und besprechen, was ansteht. Anschließend arbeite ich den ganzen Tag in der Praxis und fahre danach mit einem der Kinder zum Sport. Sie haben montags ihre Sportkurse und bei einem Kind bin ich immer dabei. Das ist ih-

nen und mir ganz wichtig und macht Spaß. An den anderen Tagen bin ich ab Mittag zu Hause und verbringe Zeit mit den Kindern. Das heißt dann Hausaufgaben, Freunde, Sport, Prüfungsvorbereitung, Arztbesuche, Musikunterricht und vieles mehr – vor allem aber heißt es, da zu sein füreinander und miteinander zu sein. Manchmal sitzen wir alle an einem großen Tisch, die Kinder machen Hausaufgaben und ich arbeite – dann wird auch mal diskutiert, motiviert, eskaliert und balanciert, gestritten und wieder vertragen – das ganz normale Leben eben.



*Es ist mir wichtig, dass wir den Tag  
gemeinsam beginnen und besprechen,  
was ansteht.*



Dr. Susanne Steinkraus

### Wie stressig ist das?

Das ist schon ein voller Terminkalender. Es ist ein buntes Miteinander und Durcheinander, das am Ende aber bestens organisiert sein muss.

### Haben Sie jemanden, der Sie unterstützt?

Ich habe eine wunderbare Familie und tolle Freunde, auf die ich mich blind verlassen kann. Meine Mutter reist regelmäßig an, kümmert sich um alles, damit ich zum Beispiel anstehende Kongresse und Fortbildungen besuchen kann. Außerdem habe ich



Powerfrau mit eigener  
Praxis: Dr. Susanne Steinkraus  
am HANSEstyle-Set



eine Hilfe für Haushalt und Kinder. Sie ist schon so lange bei uns, dass sie wie eine Tante für die Kinder ist. Weitere Hilfe organisiere ich zum Beispiel für Fahrten zu Aktivitäten und Babysitting – dies ist ein möglichst stabiles und zuverlässiges System, was für reibungslose Abläufe unerlässlich ist.

**Sind die Kinder auch an den Wochenenden bei Ihnen?**

Alle zwei Wochen sind die Kinder an den Wochenenden bei mir, jedes zweite Wochenende sind sie bei ihrem Vater.

**Welche Werte sind Ihnen bei der Erziehung wichtig?**

An erster Stelle steht Dankbarkeit dafür, dass man gesund ist. Toleranz, Weltoffenheit, Hilfsbereitschaft, Warmherzigkeit, Ehrlichkeit und Respekt vor Menschen und vor Dingen. Und mir ist es wichtig, dass wir wissen, dass wir immer füreinander da sind. So bin auch ich aufgewachsen. Sport finde ich ebenfalls ganz wichtig, denn Sportler haben einen anderen Biss. Meine Kinder sind in verschiedenen Sportarten aktiv.



*Mir ist wichtig, dass wir wissen, dass wir immer füreinander da sind.*



Dr. Susanne Steinkraus

**Oft wird beklagt, dass die berufliche Entwicklung leidet, wenn Frauen Kinder bekommen. Würden Sie sagen, dass Ihre Kinder den Karriereweg erschwert haben?**

Ich empfinde die Kinder als eine große Bereicherung und das kann einem sogar noch mehr Antrieb geben. Es ist auch eine Frage der inneren Einstellung. Einige Frauen brauchen vielleicht viel Zeit für sich selbst oder schöpfen Kraft aus anderen Dingen. Ich liebe Kinder und von mir aus könnte das ganze Haus voll von ihnen sein. Ich empfinde das einfach nicht als Belastung, auch wenn es manchmal sicher anstrengend ist. Dann muss man ein bisschen Improvisationstalent haben und auch mal fünf gerade sein lassen.

**Kein Perfektionismus?**

Perfektionismus in bestimmten Bereichen schon, sonst kann man nicht erfolgreich sein. Aber in anderen Dingen, zum Beispiel welche Sorte Müsli auf dem Tisch steht oder ob das Auto sauber ist – da muss man einfach mal lockerlassen.

**Denken Sie, dass es karrieretechnisch den richtigen Zeitpunkt für eine Familiengründung gibt?**

Ich glaube, dass es kommt wie es kommt. Ich kann Frauen nur raten: Wenn sie das Gefühl haben, Kinder zu wollen und der richtige Partner da ist, dann sollte man es einfach wagen. Egal ob es gerade passt oder nicht.

**Was könnten Unternehmen oder die Politik verändern, um arbeitende Mütter besser zu unterstützen?**

Es wäre schön, wenn es in Deutschland mehr anerkannt werden würde, wenn Mütter arbeiten. Es sollte genügend Kita-Plätze und Hilfsmöglichkeiten geben. Da ist noch viel Luft nach oben. Es wäre auch gut, wenn man die Kinder flächendeckend vor acht Uhr in der Kita abgeben könnte – einige bieten das bereits an.

**Frauen werden bei gleicher Tätigkeit oft schlechter bezahlt als Männer. Woran könnte das Ihrer Meinung nach liegen?**

Das ist historisch bedingt, glaube ich. Es hat zwar eine Emanzipation stattgefunden, aber Männer arbeiten schon viel länger und haben etabliertere Strukturen. Die Frauen dürfen jetzt ruhig nachziehen. Da passiert aber auch etwas: Es gibt immer mehr Kongresse und Netzwerke, in denen Frauen sich gegenseitig unterstützen. Als Ärzte haben wir Frauen die gleichen Chancen wie die Männer, würde ich sagen. Als Selbstständige sowieso.

**Wie stehen Sie zur Frauenquote?**

Ich finde es eigentlich schade, dass es die Quote noch gibt. Eigentlich sollten alle die gleichen Chancen haben, aber ich glaube, das braucht einfach Zeit. Und während dieser Zeit ist eine Quote als Zwischenlösung wohl notwendig.

**Sie kommen ursprünglich aus Süddeutschland und leben seit über zehn Jahren in Hamburg. Was gefällt Ihnen an der Stadt?**

Ich mag die vielen verschiedenen Gesichter der Stadtteile, die Elbe und die Alster, das Grün und die Nähe zum Meer.

**Wo trifft man Sie in Hamburg?**

Ganz früh morgens findet man mich um die Alster herum joggen. Mit meinen Kindern fahre ich gerne mit dem Tretboot über die Alsterkanäle – im Sommer ist das großartig.

**Über Dr. Susanne Steinkraus**

Nach einem kurzen Ausflug ins Grafikdesign entschied sich die gebürtige Süddeutsche doch noch für ein Studium der Medizin. Sie spezialisierte sich auf Dermatologie und Anti-Aging und arbeitete acht Jahre im Dermatologikum in Hamburg. Vor vier Jahren eröffnete die 44-Jährige eine Privatpraxis mit Schwerpunkt auf ästhetischer Dermatologie in Harvestehude. Sie lebt mit ihren drei Kindern und zwei Hunden in Alsternähe.

Das Gespräch führte: Natalja Fischer



# Hamburger Leidenschaft

## leidenschaftliche Hamburger



**HANSEstyle**  
im Abonnement für  
**20 € pro Jahr**

HANSEstyle erscheint viermal im Jahr. Sie können Ihr Abonnement jederzeit kündigen. Auslandsangebote auf Nachfrage. Die Abrechnung erfolgt in Jahresrhythmen. In den 20 Euro ist das Porto bereits enthalten.

Teilen Sie uns einfach Ihren Namen und Ihre Adresse mit.

Per Mail: [abo.hansestyle@ckb.hamburg](mailto:abo.hansestyle@ckb.hamburg)  
Oder rufen Sie uns an: **040 - 41 53 76 80**

**HANSEstyle Backstage?** Das und noch vieles mehr finden Sie online unter:

[instagram.com/hansestyle](https://www.instagram.com/hansestyle)  
[www.hansestyle.hamburg](http://www.hansestyle.hamburg)