

# Mut machen für die Praxisgründung

## Nachwuchsreferentin Dr. Cosima Rücker im Gespräch mit dem BZB

Sie ist ein Musterbeispiel für eine erfolgreiche Existenzgründung in jungen Jahren: Bereits mit 27 Jahren startete Dr. Cosima Rücker in die Selbstständigkeit – damals als alleinerziehende Mutter. Kurz nach der Praxisübernahme im Jahr 1997 begann sie weitere Tätigkeiten wie die Lehre an der Berufsschule und das Engagement bei der Bayerischen Landes Zahnärztekammer. Neben ihrer Praxistätigkeit ist Dr. Cosima Rücker seit 2018 Vorsitzende des Zahnärztlichen Bezirksverbandes Oberpfalz und leitet das Referat Nachwuchsförderung, Beruf und Familie der BLZK. Im Gespräch mit dem BZB beschreibt sie, wie bereichernd die Kombination aus Praxisalltag, Standespolitik und Familie für sie ist, und macht jungen Zahnmedizinern Mut, ebenfalls den Weg in die Freiberuflichkeit zu gehen.

**BZB: Frau Dr. Rücker, Sie leiten seit knapp 25 Jahren Ihre eigene Praxis in Amberg. Nebenher sind Sie standespolitisch aktiv und ein Familienmensch. Wie schaffen Sie den Spagat zwischen all diesen Anforderungen im Alltag?**

Rücker: Gute Organisation vereinfacht vieles. Ich habe meine Zeiten klar getaktet: Montag, Dienstag und Donnerstag bin ich vormittags von 8.30 bis 11 Uhr und nachmittags von 16 bis 19.30 Uhr in der Praxis. Die Zeit danach und die Zeit davor nutze ich für Verwaltungsarbeiten. Ich kann mich auf mein Praxisteam voll verlassen und meine Vorbereitungsassistentin nimmt mir einige Patienten ab. Auch das ZBV-Büro in Regensburg ist top organisiert.

**BZB: Dem Team auch in Abwesenheit der Chefin zu vertrauen, kann für viele Praxisinhaberinnen und -inhaber herausfordernd sein. Das Gefühl, immer vor Ort sein zu müssen, kann Stress auslösen, gerade wenn dann noch einige Nebentätigkeiten dazu kommen. Wie sehen Sie Ihre Rolle als Chefin?**

Rücker: Wir sind ein familiäres, vertrautes Team und trotzdem gibt es klare Strukturen, wie zum Beispiel ein strenges Qualitätsmanagement. Jeder hat seine eigenen Checklisten und trotzdem geht alles Hand in Hand. Der Zusammenhalt ist da und die Atmosphäre sehr familiär. Wenn ich merke, dass ich meinem Team vertrauen kann, komme ich meinen Mitarbeiterinnen auch gerne entgegen, wenn es beispielsweise um Themen wie Urlaubsplanung geht. Natürlich gab es auch mal Streit oder Grüppchenbildung. Das ist etwas, was mich sehr stresst. Grundsätzlich ist mir Harmonie sehr wichtig, und ich bin froh, dass wir aktuell ein Team sind, das sehr respektvoll miteinander umgeht.

**BZB: Sie sind neben Ihrer Praxistätigkeit seit 2018 als Vorsitzende des ZBV Oberpfalz und Referentin Nachwuchsförderung, Beruf und Familie der BLZK tätig. Wie kann man sich diese Arbeit vorstellen?**

Rücker: Als Vorsitzende des ZBV Oberpfalz kümmere ich mich zum einen um Lehrverträge und Zeugnisse von Auszubildenden, aber auch um berufsrechtliche Dinge. Mittwochs besprechen wir in der Regel aktuelle Themen in unseren Sitzungen und wählen gezielt Themen aus, die dann zum Beispiel im ZBV-

Magazin behandelt werden, für das ich teils auch selbst Beiträge verfasse. Darüber hinaus organisieren wir Veranstaltungen für den gemeinsamen Austausch, wie beispielsweise den Oberpfälzer Zahnärztetag, die bayerische Fachschaftstagung und den Netzwerk- und Trainingstag für Zahnärztinnen. Durch mein Referat bei der Kammer habe ich viel mit Studierenden, der Fachschaft und jungen Zahnmedizinern zu tun. Gerade der Kontakt zu jungen Leuten macht mir besonders viel Spaß.



*Dr. Cosima Rücker ist Vorsitzende des ZBV Oberpfalz und Referentin Nachwuchsförderung, Beruf und Familie der BLZK.*

**BZB: Was begeistert Sie an der standespolitischen Arbeit?**

**Rücker:** Der Berufsalltag wird durch die Kombination aus Praxisalltag und Standespolitik sehr vielfältig und abwechslungsreich. Besonders viel Freude bereitet mir das Netzwerk, das sich über die Jahre gebildet hat. So kommen die unterschiedlichsten Menschen aus allen Generationen zusammen – das macht wirklich Spaß. Und wie gesagt: Ich genieße den Kontakt zum zahnärztlichen Nachwuchs und der Uniklinik Regensburg sehr.



*Freude und Aufregung zugleich: Dr. Cosima Rücker bei der Einweihung ihrer Zahnarztpraxis im Jahr 1997.*

**BZB: Sie haben sich bereits mit 27 Jahren selbstständig gemacht. Wie kam der Wunsch, diesen Schritt bereits in jungen Jahren zu gehen?**

**Rücker:** Bereits im Studium reifte der Wunsch, möglichst bald selbstständig zu sein. Meine eigene Chefin zu sein, die Praxis zu leiten und mehr oder weniger frei zu sein passte in die Vorstellung meines Traumberufes. Nach meiner Vorbereitungszeit im Bayerischen Wald wollte ich unbedingt wieder zurück in meine Heimatstadt Amberg. Damals waren, anders als heute, viel weniger Frauen als Männer als Zahnmediziner tätig beziehungsweise niedergelassen. Dieses „Alleinstellungsmerkmal“ habe ich als Vorteil angesehen und 1997 meine heutige Praxis übernommen.

**BZB: Sie waren bereits zu Beginn Ihres Zahnmedizinstudiums Mutter und hatten zu Zeiten der Praxisübernahme eine Tochter. Wie haben Sie es geschafft, Ihre Rolle als Mutter und das Studium beziehungsweise die Praxistätigkeit miteinander zu vereinen?**

**Rücker:** Anfangs hatte ich Bedenken, mich finanziell überschätzt zu haben. Ich habe viel Geld für die Übernahme und Renovierung aufgenommen und mir die Praxis für 500.000 DM selbst finanziert. Kurz darauf musste ich einen weiteren Kredit aufnehmen. Die Sorge, es doch nicht zu schaffen, war auf jeden Fall präsent. Da ich die Zahlen der ehemaligen Praxis kannte, blieb ich aber zuversichtlich und war mir stets über meinen damaligen Vorteil, mich als eine der wenigen Zahnärztinnen niederzulassen, recht sicher.

**BZB: Setzen Sie Ihre Erfahrungen aus über 20 Jahren Freiberuflichkeit auch politisch ein?**

**Rücker:** Eines meiner Hauptziele in meiner Position als Referentin der BLZK ist es, junge Zahnärzte und vor allem auch Zahnärztinnen zur Selbstständigkeit zu motivieren und sie für diesen Schritt zu ermutigen. Gerade für Frauen halte ich Praxismodelle für sinnvoll, bei denen sich mehrere Zahnärztinnen zusammenschließen und sich sowohl zu Praxis- als auch Familienthemen gemeinsam abstimmen.

**BZB: Wie kommunizieren Sie dieses Ziel nach außen?**

**Rücker:** Wir haben immer wieder Vortragsreihen, bei denen junge Kolleginnen und Kollegen über ihre Praxismodelle berichten. Ein neues erfrischendes Format ist der Netzwerk- und Trainingstag für Zahnärztinnen, organisiert von der BLZK, Dentista e.V. und dem Zahnärztinnen Netzwerk Deutschland, der in diesem Jahr seine Premiere feierte. Im Mittelpunkt standen interessante Fachvorträge, aber auch die Möglichkeit zur Vernetzung mit anderen Kolleginnen. Im Anschluss an die Auftaktveranstaltung werden regelmäßig Online-Workshops stattfinden, die eine Plattform zum gemeinsamen Austausch bieten.

**BZB: Finden Sie bei all Ihrem Engagement auch noch genügend Zeit für sich und den persönlichen Ausgleich?**

**Rücker:** Mein Ausgleich ist meine Familie, vor allem meine beiden Enkelkinder im Alter von sieben Monaten und fünf Jahren. Das ältere bringe ich regelmäßig in den Kindergarten oder hole es ab. Am Wochenende unternehmen wir viel zusammen. Da meine Familie in der Nähe der Praxis lebt, lässt sich die gemeinsame Zeit sehr gut in den Alltag integrieren. Für mich selbst betreibe ich als Ausgleich sehr gerne Bergsport.

**BZB: Vielen Dank für das Gespräch!**

Das Interview führte die Zahnärztin und Podcasterin Eva-Maria Prey.



**DAS INTERVIEW IM PODCAST**

Das ganze Gespräch mit Dr. Cosima Rücker ist im Dentalstarter-Podcast von Eva-Maria Prey auf allen gängigen Podcast-Plattformen zu hören. Mit dem QR-Code kommen Sie direkt auf die Online-Seite.