

Ein psychotherapeutischer Blick auf die Alleinerziehenden

Ich beziehe mich in diesem Beitrag auf meine Erfahrungen als systemische Psychotherapeutin im Rahmen von Einzel- und Familientherapien – sowohl in freier Praxis als auch im institutionellen Kontext im Institut für Paar und Familientherapie (IPF) und im Institut für angewandte Menschenkunde (IAM). Außerdem haben drei meiner Kolleginnen und eine Klientin Bemerkungen zu dieser Thematik beigesteuert – herzlichen Dank dafür.

Zum Begriff „Alleinerziehend“

Meine Kolleginnen hatten beim Begriff „Alleinerzieher_in“ offenbar das Bild einer Mutter vor Augen – vielleicht weil der überwiegende Teil aller Alleinerziehenden weiblich ist. Ob der Eindruck stimmt, dass sich weibliche Alleinerzieherinnen außerdem in einer schlechteren Lage befinden als männliche, kann ich nicht beurteilen. Im Sinn der Intention dieses Kursbuchs und mangels einschlägiger Erfahrungen mit alleinerziehenden Männern beschäftige ich mich in der Folge ausschließlich mit der weiblichen Seite dieses Phänomens.

„Auch wenn es mittlerweile männliche Alleinerziehende gibt – diese bekommen oft von der Umgebung mehr Unterstützung und Verständnis als Frauen. Es handelt sich immer noch um ein überwiegend weibliches Problem.“ (Ulrike Wögerer)

Alleinerziehend zu sein umfasst sehr unterschiedliche Lebensformen – Frauen, die ihr Kind völlig ohne Vater aufziehen (wollen, müssen) sind genauso gemeint wie Witwen und Frauen, die nach einer Trennung die Betreuungspflichten mit dem Vater ihrer Kinder teilen.

„Ich sehe im IPF Mütter mit einem oder mehreren Kindern von einem oder mehreren Vätern. Der Kontakt der Kinder zu den Vätern ist meistens nicht mehr gegeben oder sehr konfliktgeladen (weil die Eltern nicht miteinander können oder die Kinder nicht mehr wollen oder die Väter es nicht schaffen, kindgerechte Angebote zu machen). Einige Mütter haben wieder neue Partner, die aber nicht immer im gemeinsamen Haushalt leben.“ (Susanne Klingan)

In manchen Fällen bezieht sich der Begriff ausschließlich auf die rechtliche Situation als Sorgeberechtigte, obwohl sich mehrere Menschen im Umfeld der Kinder finden, die miterziehen (Vater, Großeltern, Freund_innen, neue Partner usw.). In anderen Fällen steht die Frau in ihrer Funktion als Erziehende völlig alleine da und ist auf Professionist_innen angewiesen, die sie sich mangels ausreichender finanzieller Ressourcen oft nicht in ausreichendem Maß leisten kann. Der Zeitpunkt des Eintritts ins Alleinerziehertum, das Maß der Freiwilligkeit dieser Lebensform und das Verhältnis zum Kindesvater spielen eine große Rolle, genauso wie Anzahl und Alter der Kinder, neue Partnerschaften und eventuelle Stiefkinder, der Rückhalt in der Herkunftsfamilie u.v.m..

„Ein großer Teil der Klientinnen im IPF sind alleinerziehende Mütter. Oft geht dem „Alleinerziehen“ eine Trennung voraus, da die meisten Frauen mit dem Vater ihrer Kinder eine Beziehung hatten. In vielen Fällen handelte es sich um eine langjährige Beziehung bzw. Ehe. In selteneren Fällen bestand keine längere Beziehung zum Kindesvater – noch seltener war das Alleinerziehen der explizite Wunsch der Frau.“ (Verena Kutenreiter)

Vor diesem Hintergrund ist es eigentlich unpassend, von „der Alleinerzieherin“ zu sprechen, obwohl es trotzdem ständig getan wird. Es handelt sich um einen inhaltlich unklaren Begriff, der als Selbst- und Fremdbezeichnung in bestimmten Kontexten verwendet wird, um auf etwas hinzuweisen – nicht nur auf Einschränkungen, sondern auch auf ein Abweichen von der Vorstellung, wie es „eigentlich“ sein sollte. Die Frage, wer sich oder jemanden anderen wann so bezeichnet, erscheint mir als systemischer Psychotherapeutin wichtig – auch weil der Begriff stigmatisierend wirken kann. Es macht einen Unterschied, ob damit ein Mangel (gemessen an einem legitimen Bedürfnis) oder ein Defizit (gemessen an einer Vorstellung) beschrieben wird. Diskurse, die objektive Probleme in der Lebensführung thematisieren (z.B. „Ich hab immer noch keine Alimente bekommen“; „Wer kümmert sich um mein krankes Kind, wenn der Pflegeurlaub schon aufgebraucht ist?“), sollten eine andere Bedeutung bekommen als solche, die sich an Vorstellungen und Vorgaben über „Familie“ orientieren (z.B. „Wir sind ja keine richtige Familie“; „Denen fehlt der Vater“). Die Frage, warum der Status des „Alleinseins“ – gemeint ist damit oft, dass jemand ohne Lebenspartner auskommt – grundsätzlich als Problem gilt, führt zu ganz anderen Antworten als jene, welche Umstände dazu beitragen, dass das Leben von Alleinerzieherinnen oft prekären Charakter annimmt. Es ist jedenfalls nicht immer angebracht, die Lebensform als Alleinerzieherin als Defizit zu betrachten.

„Alleinerziehend ist ein stigmatisierender Begriff geworden – ähnlich wie „Alleinsein“. Er beinhaltet ein Defizit, der Mangel ist eingeschrieben. Eine Mikrofamilie entspricht nicht der Norm, sie ist im Diskurs nur eine Rumpfbeziehung.“ (Alice Ludvig)

„Der Blick der Gesellschaft und der Institutionen (Schule etc.), die manche Familiensysteme als defizitär, nicht vollständig oder mangelhaft sehen, wird zusätzlich als Belastung erlebt.“ (Susanne Klingan)

Das Wort „erziehend“ verweist außerdem auf eine soziale Rolle und Funktion – man hat hier im Dienst an der Gesellschaft etwas zu erfüllen. Gängige Vorstellungen, was „Erziehung“ leisten soll – z.B. dass sich Kinder adäquat entwickeln, sich an gegebene Strukturen anpassen und in der Schule Erfolg haben sollen, damit sie später die Chance haben, einen Job zu bekommen, und anderen nicht auf der Tasche liegen – bestimmen das Leben von Eltern ganz grundsätzlich. Die Beziehung zu den Kindern gerät angesichts ihrer angestrebten Bemühungen, sie zu erziehen, oft ins Hintertreffen – vor allem dann, wenn Frau das ringsum Geforderte ganz alleine schaffen will.

Warum gelten die Worte „allein“ im Zusammenhang mit „erziehend“ in vielen Kontexten als Mangel? Ich werde in der Folge auf einzelne Aspekte genauer eingehen und erläutern, was Situationen alleinerziehender Mütter besonders prekär werden lässt. Damit beleuchte ich – trotz der vorangehenden Infragestellung des defizitorientierten Blicks – vor allem Situationen, in denen Probleme auftreten. Es geht dabei vor allem um Schwierigkeiten, die sich im Zusammenhang mit objektiven Einschränkungen der Lebenssituation ergeben, bei denen Psychotherapie allerdings kaum adäquate Unterstützung leisten kann. Hier ist die gesellschaftliche Umgebung aufgerufen, andere Rahmenbedingungen zu schaffen.

Im Anschluss daran fasse ich zusammen, was Psychotherapie für Alleinerziehende trotzdem tun kann – dabei geht es u.a. auch um die Relativierung von normorientierten Vorstellungen über „Familie“, „Erziehung“ und „Mutterschaft“ und um eine Stärkung des Selbstbewusstseins als alleinerziehende Frau. Sich ständig als „Opfer“ sehen und erleben (zu müssen), hilft weder den Müttern noch ihren Kindern.

Zur Lage von Alleinerzieherinnen

Um Kinder gut aufziehen und Verantwortung für ihr Wohlergehen übernehmen zu können, braucht es finanzielle Ressourcen, soziale Unterstützung und Anerkennung. Üblicherweise wachsen Kinder in einer überschaubaren Gemeinschaft von anderen Kindern und Erwachsenen unterschiedlichen Alters und Geschlechts auf, die sie mit den nötigen Ressourcen versorgt („Zum Aufziehen eines Kindes braucht es ein ganzes Dorf“, heißt es in einem afrikanischen Sprichwort). Wenn Sicherheit durch ausreichende finanzielle Unterhaltsleistungen gegeben ist, beim Kindesvater und in beiden Herkunftsfamilien bzw. im Freundeskreis Bereitschaft zur Kinderbetreuung besteht und unterschiedliche Erziehungsstile nebeneinander Raum haben dürfen, ohne dass es zu Einigungsdruck bzw. Konkurrenz kommt, kann die Situation als Alleinerzieherin sogar einen persönlichen Gewinn bedeuten. Bei der Erziehung reden dann zwar viele mit, aber es gibt weniger Abhängigkeit von einzelnen Einflussfaktoren – Frauen haben hier auch die Freiheit, eigene Interessen zu verfolgen und nicht nur erschöpfte Mutter zu sein. Es stellt sich allerdings für mich die Frage, ob man hier noch von Alleinerzieherinnen im eigentlichen Sinn sprechen kann.

“Es ist für mich persönlich so ähnlich wie der Unterschied zwischen “Allein-Reisen” und „zu-Zweit Reisen”– beides hat spezifische Vor- und Nachteile. Die Vorteile sind: Freiheit in Entscheidungen, viel Spontanität möglich durch mehr Flexibilität, besonders im Alltag, wo sich die Familie nicht noch an den Rhythmus und die Vorlieben einer weiteren erwachsenen Person anpassen muss. Man lernt viel mehr kennen und kann mehr genießen. In Folge führt das zu mehr “Quality-Time” mit dem Kind – ich muss es ja nicht „teilen“, nichts “unter einen Hut” bringen, bzw. mich mit den Vorstellungen einer weiteren Person darüber, was jetzt das Beste wäre, auseinandersetzen. Wir haben viele schöne Dinge erlebt, die zu Dritt unvorstellbar bis nicht möglich gewesen wären (exotische Reisen, exotische Restaurantbesuche, spontane Spielplatzbesuche, spontane Übernachtungsparties, etc.)” (Alice Ludvig)

Geld

Ein Großteil der Alleinerziehenden leidet unter zu knappen finanziellen Mitteln. Nach wie vor orientiert sich der Alimentationsbezug nicht am Kindeswohl, sondern am Einkommen des Vaters. Viele Mütter haben keinerlei Anspruch auf Alimentationsleistungen. Der mit dem Geldmangel verbundene existenzielle Stress führt dazu, dass Frau sich vieles nicht leisten kann, z.B. Babysitter_innen, Nachhilfe, Psychotherapie und so manches, was die Schule verlangt und die Klassenkameraden selbstverständlich bekommen – daraus ergibt sich für Mütter und Kinder ein Gefühl des Defizits und der Unsicherheit.

„Dazu ein Beispiel: eine Frau, drei Kinder – der Vater hat sich getrennt und will keinen Kontakt zu den Kindern. Die Kinder suchen den Kontakt zu ihm, sind damit selten erfolgreich und deshalb enttäuscht. Außerdem gibt es große finanzielle Einschränkungen, obwohl die Frau einen fixen Job hat. Die mittlere Tochter „fladert“ zu Hause Geld – sie bekommt 15 Euro Taschengeld im Monat, das sie in wenigen Tagen ausgegeben hat, weil sie sich mit ihren Freundinnen vor der Schule trifft, um gemeinsam Jause zu kaufen, was ihr sehr wichtig zu sein scheint. Da sie nur zu Hause stiehlt, habe ich das Bild bekommen, dass das Stehlen überhaupt kein Thema wäre, wenn die Mutter ihr mehr Geld geben könnte – es ist keine individuelle Symptomatik der Tochter oder gar ein Ausdruck für ein psychisches oder moralisches Defizit, sondern eine sehr nachvollziehbare Antwort auf eine erlebte Ungerechtigkeit.“ (Susanne Klingan)

Durch die aus finanziellen Gründen notwendige Berufstätigkeit der meisten Alleinerzieherinnen ergibt sich eine Doppelbelastung. Außerdem müssen Jobs mit schlechten Arbeitsbedingungen akzeptiert und erhalten werden – Beruf und Familie sind dann kaum vereinbar, vor allem auch deshalb, weil die Frauen oft in Arbeitskontexten sind, die wenig Flexibilität bzgl. der Arbeitszeiten zulassen. Ein Jobverlust wird in vielen Fällen als existenziell bedrohlich empfunden.

„Die Vergabe von Kindergartenplätzen wird an die Berufstätigkeit der Mutter gekoppelt – da beißt sich die Katze in den Schwanz. Die Frau muss einen Job suchen, hat aber noch keinen Kindergartenplatz und daher wenig bis kaum Spielraum für die Jobsuche.“ (Susanne Klingan)

Die Idee, dass Alleinerzieherinnen ohne Alimentationsleistungen primär unter Geldmangel leiden müssen, führt jedoch auch dazu, dass andere Schwierigkeiten vom sozialen Umfeld einfach übersehen oder eigene Probleme und Vorstellungen auf die alleinerziehende Frau projiziert werden.

„Sagte ich manchmal im Gespräch, dass der Vater physisch nicht vorhanden ist, war ich mir des Mitleids sicher – die wichtigste und oft einzige und erste Frage war aber immer, wie ich es denn finanziell ohne Alimente schaffen würde. Alles andere schien nebensächlich. Die meisten "anderen" Frauen (also die MIT Partnern) wiesen mit dieser Frage nach dem Finanziellen sehr stark auf die ökonomischen Aspekte und im Grunde Abhängigkeiten ihrer eigenen Beziehung hin. Ich unterstelle vielen von ihnen, dass sie vor allem deshalb in unglücklichen Beziehungen verweilen – sonst würden sie sich nach anderen Dingen erkundigen (z.B. wie kommst du ohne Zuwendung, Liebe, Zärtlichkeit, Geborgenheit, "Beziehung" zu einem liebenden Erwachsenen und Austausch auf gleicher Augenhöhe aus?). Das alles hat mich noch nie jemand gefragt.“ (Alice Ludvig)

Soziale Unterstützung

Menschen sind soziale Lebewesen, die zu ihrem Wohlbefinden kleingruppenartige Strukturen benötigen – wir leben aber, vor allem in Städten, tendenziell in einer netzwerkartigen gesellschaftlichen Umgebung, verknüpfen uns mehr oder minder flüchtig und unverbindlich mit anderen, mit denen wir gemeinsame Interessen teilen. Netzwerkartige Sozialkontakte haben zwar den Vorteil einer hohen Flexibilität und Freiwilligkeit – man trifft sich nicht, weil man muss, sondern weil man will. Von Nachteil ist das aber für jene Menschen, die in ihrer Mobilität und sozialen Attraktivität eingeschränkt sind (weil sie z.B. kleine, schreiende Kinder haben und nicht überall mitmachen können). Diese Personengruppen unterliegen in netzwerkartigen Gesellschaftsstrukturen der Gefahr sozialer Isolation – dadurch ergeben sich fehlender Rückhalt bzw. mangelnde Sicherheit in Notsituationen, sowie eingeschränkte Kinderbetreuungsmöglichkeiten, was in einem Teufelskreis zu weiterer sozialer Isolation führen kann.

Alleinerzieherinnen brauchen viel soziale Unterstützung und weil die nicht auf Bäumen wächst, müssen sie manchmal sehr teuer dafür bezahlen, z.B. indem sie Übergriffe oder halbseidene Angebote dulden. Belastend ist es auch, wenn zwar ein Kindesvater als Unterstützung zur Verfügung steht, der aber einen konkurrierenden Erziehungsstil verfolgt, sodass Probleme, die schon in der Paarbeziehung bestanden haben, darüber hinaus perpetuiert werden – das Thema wird dazu verwendet, alte Konflikte zu wiederholen. Die von den Gerichten im Interesse solcher „aktiver Väter“ oft aufgezwungene gemeinsame Obsorge,

funktioniert dann im Alltag nicht und bringt weitere Spannungen mit sich – sie wird von den Müttern immer wieder als Problem und nicht als Entlastung gesehen.

Ist kein aktiver Kindesvater vorhanden und können bezahlte Kinderbetreuungsangebote nicht in Anspruch genommen werden, führt das oft zu Abhängigkeit von der Herkunftsfamilie – manchmal wird Frau wieder wie ein Kind behandelt, was alte Beziehungsmuster und damit im Zusammenhang Spannungen mit sich bringt.

„Eine weitere Schwierigkeit kann sein, dass Alleinerziehende auf die Unterstützung der eigenen Mutter als Betreuungsperson für das Kind angewiesen sind, da sie sich keine Babysitterin leisten können. Einerseits kann die eigene Mutter, also die Großmutter der Kinder, eine wertvolle Ressource darstellen, wenn die Mutter-Tochter-Beziehung weitgehend konfliktfrei und von Wertschätzung geprägt ist. In vielen Fällen bedeutet es aber eine gesteigerte Abhängigkeit in einer oftmals ohnehin nicht konfliktfreien Beziehung und damit einen zusätzlichen Konfliktherd, der ausbalanciert werden muss.“ (Verena Kuttenteiler)

Grundsätzlich befinden sich neu entstandene Familiensysteme in einem ständigen Reibungs-, Abgrenzungs- und damit Selbstkonstituierungsprozess gegenüber den alten. Dieser dauert oft an, bis die eigenen Kinder erwachsen sind und darüber hinaus und verstärkt sich, wenn man auf Hilfe angewiesen ist. Dann hat z.B. die Mutter einen Schlüssel zur Wohnung und kommt zuweilen ungefragt oder der eigene Vater mischt sich in die Erziehung der Enkel ein. Die Verwandten reden dabei mit, wie man erziehen soll, ob man das Kind in eine bestimmte Schule schicken darf oder nicht – die Entwicklung anderer Familienrituale wird durch den Zwang vereitelt, alles wie bisher machen zu müssen. Ein neuer Partner oder eine neue Partnerin bieten zwar unter Umständen Unterstützung und finanzielle Entlastung – die daraus entstehende Patchworkfamilie hat aber andere Probleme zu lösen. Außerdem fordert die neue Liebe, die sich gut entwickeln soll, von der Alleinerzieherin einen Balanceakt im Ausgleich unterschiedlichster Interessen. Manchmal urteilen auch die Kinder (gemeinsam mit den Großeltern) über den Liebespartner.

Angesichts dieser vielen mitredenden Stimmen brauchen Alleinerziehende, neben einem guten sozialen Umfeld, auch Raum, um sich jenseits ihrer Rolle als Menschen zu erleben, zu erholen, eigenen Interessen zu widmen und wieder zu sich zu kommen. Sie haben aber meistens über Jahre hinweg keine Möglichkeit, sich wenigstens eine Auszeit über einige Tage zu nehmen, was zu Überforderung führt.

„Erschöpfungsbedingt verengt sich die Sichtweise vieler Frauen und sie erleben ihr Dasein als Abfolge von Herausforderungen und Strapazen, die es zu überwinden gilt. Das dritte Mal Läuse beim Kind mit allen damit notwendigen Hygienemaßnahmen kann dann zu einem seelischen Zusammenbruch führen, was auf Grund der permanenten Bereitschaft und Alleinverantwortung durchaus nachvollziehbar und erklärlich ist.“ (Verena Kuttenteiler)

Wenn sich Alleinerziehende mitredenden Störfaktoren entziehen, gewinnen sie Entscheidungsfreiheit zurück, was sie gegenüber den Kindern klarer auftreten lässt und diesen dadurch mehr Sicherheit und Orientierung ermöglicht. Ihre Freiheit geht jedoch mit einem hohen Maß an Verantwortung einher – und diese ist es, die sie dann weiter überfordert und u.U. wieder sozial bedürftig macht, sodass erneut viele mitreden.

„Bei mir persönlich war es die Entscheidung für oder gegen einen Hüftgestellapparat (nach dem Besuch beim Orthopäden in der 6.Lebenswoche) oder für bzw. gegen eine Operation bei einem Armbruch nach einem Unfall im 4.Lebensjahr. Es war nicht einfach, das „alleine“ durchzustehen, denn der Kindesvater lebt sehr weit weg auf einem anderen Kontinent. Wir haben nur alle paar Monate Kontakt, außerdem hätte er dazu gar keine eigene Meinung gehabt. Auch andere richtungsweisende Entscheidungen, z.B. welchen Kindergarten ich wählen sollte und welche Schule, erschienen mir als hohe Verantwortung.“ (Alice Ludwig)

Alleinerzieherinnen haben also viel Verantwortung und Stress, bekommen aber in den meisten Fällen aus ihrem Umfeld wenig bis gar keine Anerkennung.

„Sehr oft wird deutlich, dass sie erschöpft sind von vielen Jahren, in denen sie die alleinige Verantwortung für die Kinder und einen Großteil oder gar den alleinigen Teil der Kinderbetreuung geleistet haben. Es werden oft Wünsche geäußert wie: „sich auch einmal anlehnen können“, „nicht immer mit allen Entscheidungen alleine dastehen“ oder „dass auch einmal wer sieht, was ich leiste“. (Verena Kuttenteiler)

Stattdessen wird gefordert – Behörden, Lehrer_innen, Nachbar_innen setzen selbstverständlich voraus, dass sich die Mutter um die Kinder kümmert, was oft bedeutet, dass diese tun sollen, was jeweils verlangt wird. Vorgesetzte und Liebhaber empfinden ein zu starkes mütterliches Engagement jedoch manchmal als störend und fordern „mehr Zeit für die Firma“ bzw. „mehr Zeit zu zweit“ ein. Die Alleinerzieherin ist mit unterschiedlichsten Erwartungen konfrontiert, denen sie nicht gleichzeitig entsprechen kann.

„Was sie tun, wird kommentiert und bewertet – viele Alleinerziehende fühlen sich auch dadurch unter Druck gesetzt. Sie können es niemandem Recht machen – den Kindern nicht, den Nachbarn, Ex-Partnern, (Schwieger-)Eltern nicht und sich selbst nicht. Wenn Kinder Schwierigkeiten machen oder auffällig werden, wird von außen rasch die Schuld bzw. Verantwortung bei der Mutter gesehen. Auch bei männlichen Alleinerziehenden ist die Mutter schuld, weil sie ihn verlassen hat.“ (Ulrike Wögerer)

Von den eigenen Eltern wird außerdem oft das Versagen thematisiert, dem Kind keine „vollständige Familie“ bieten zu können.

„Das Modell bzw. Idealbild der bürgerlichen Kernfamilie dominiert auch die eigenen Vorstellungen und lässt das gelebte Mutter-Kind-Modell als zweitklassig und defizitär erscheinen. Viele Frauen bedauern, ihrem Kind keinen Mann bieten zu können.“ (Verena Kuttenteiler)

Der Mangel an Anerkennung und die gängigen Machbarkeits- und Leistungserwartungen bringen es mit sich, dass alleinerziehende Frauen sich auch selbst an Vorstellungen messen und kritisch beurteilen. Sie wollen bzw. sollen eine besonders „gute“ Mutter sein, die alle ihre Pflichten erfüllt und ihre Kinder über das notwendige Maß hinaus fördert – mit der Idee, ihnen dadurch eine glückliche und erfolgreiche Zukunft gewährleisten zu können.

„Manche suchen die Schuld, dass die Partnerschaft nicht geklappt hat, bei sich oder genieren sich dafür, verlassen worden zu sein. Viele haben das Gefühl, ihren Kindern Mutter und Vater sein zu müssen – es soll ihnen ja an nichts fehlen!“ (Ulrike Wögerer)

Dabei ist es angesichts der vielen Schwierigkeiten durchaus angemessen, Anerkennung zu geben.

„Trotz all dieser Schwierigkeiten im Leben von Alleinerzieherinnen mache ich die Erfahrung, dass der Großteil der Frauen mit einer bewundernswerten Ausdauer, mit hoher Management- und Beziehungskompetenz, Humor und Intelligenz sich nicht unterkriegen, nicht gehen, die Kinder nicht im Stich lässt, sondern immer weiter nach Lösungen sucht und sich bemüht, ihnen unter oft schwierigen Bedingungen, das bestmögliche Aufwachsen zu ermöglichen.“ (Verena Kuttenteiler)

Anerkennung könnte auch dann empfunden werden, wenn von Seiten der Politik andere Rahmenbedingungen geschaffen werden, die den berechtigten Bedürfnissen von Alleinerzieherinnen entgegenkommen – unter solchen Umständen könnten z.B. Institutionen entstehen, die ihnen mit ihren Angeboten gerade dann Rückhalt bieten, wenn die Unterstützung des privaten sozialen Umfelds zu wünschen übrig lässt.

Wann wird die Lage prekär?

Prekär wird die Lage von Alleinerziehenden durch eine Kombination der verschiedenen Belastungsfaktoren, wenn z.B. existenzieller Stress, mangelnde Unterstützung, dauernde Konflikte, Druck in der Arbeit oder Angst vor Jobverlust zusätzlich mit einer persönlichen Kränkung und Schwächung sowie Scham- und Schuldgefühlen einhergehen. Man will (auch im Dienst an den Kindern) existenziell abgesichert sein – ist aber arm oder armutsgefährdet. Man wünscht sich unterstützende und verständnisvolle Freunde – erlebt aber, dass diese keine Zeit haben. Man sehnt sich nach Liebe – und bleibt allein, auch weil man keine Möglichkeit hat, auf die Suche zu gehen. Man braucht einen Job, um seine finanzielle Lage zu verbessern – und kann keinen entsprechenden finden. Man will sich selbst als Mensch gut behandeln – und ist in der Rolle als Mutter gefangen. In der sich daraus ergebenden Einsamkeit ist es naheliegend, Kinder als Ersatz für Beziehungspartner und Freunde zu verwenden oder sie mit dem schwierigen Ex-Partner zu verwechseln und sie entsprechend (falsch) zu behandeln.

Besonders schlimm wird es, wenn einem diese Lebensform gegen den eigenen Willen aufgezwungen wurde, wenn chronische Krankheiten oder Schmerzen dazukommen, die zuweilen traumatisierten Kinder auffällig werden und Druck von außen (Schule, Jugendamt) ausgeübt wird, mit der Idee, dass Frau die Situation in den Griff bekommen könnte, sofern sie sich nur ausreichend bemüht. Wenn Institutionen und Behörden Alleinerziehende an standardisierten Vorgaben messen, unerfüllbare Forderungen stellen, Unterstützung in Notsituationen zugunsten der Einhaltung bürokratischer Abläufe verweigern und Probleme als individuelles Versagen definieren, dann stellen sie einen zusätzlichen Belastungsfaktor dar.

„Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an eine junge Klientin, die an einer chronischen Krankheit, verbunden mit ständigen Schmerzen litt und aufgrund dessen keinen Job annehmen konnte. Der Geldmangel war hier gar nicht das größte Problem – es bestand in der Unsicherheit, das Kind behalten zu können. Außerdem gab es Druck von Seiten der Herkunftsfamilie und des Jugendamtes, die Beziehung zum ehemals gewalttätigen Kindesvater aufrechtzuerhalten, weil er angesichts der chronischen Krankheit als mögliche Unterstützung gesehen wurde. Die Abhängigkeit von der eigenen Mutter, mit der die Klientin eine schwierige Geschichte hatte, war groß.“ (SK)

Viele Alleinerzieherinnen ertragen eine langjährige, oft zermürbende emotionale Belastung, wenn sie Konflikte von den Kindern fernhalten, die dadurch entstehen, einen einigermaßen kindgerechten Kontakt mit dem Kindesvater aufrecht erhalten zu wollen.

Oft sind Mütter bemüht, ihren (nachvollziehbaren) Ärger, den sie gegenüber unzuverlässigen, abwesenden, abwertenden oder missbräuchlich agierenden Kindsvätern haben, vor den Kindern zu verbergen, um ein positives Vaterbild aufrechtzuerhalten. Dies ist als anstrengende emotionale Arbeitsleistung zu werten, durch die versucht wird, das nicht beziehungsförderliche Verhalten vieler Väter auszugleichen. Für die Kinder sind diese Zusammenhänge natürlich nicht verstehbar – stattdessen bekommt die ständig präsente Mutter auch noch jene Aggressionen ab, die beim Kind dadurch entstehen, dass der Vater wieder den Geburtstag vergessen hat, das Kind bei seiner Mutter (der Oma) parkt, anstatt mit ihm selbst etwas zu unternehmen oder nicht entsprechend auf kindliche Bedürfnisse eingeht. In vielen Fällen versucht ein Vater außerdem durch besonders großzügige Geschenke oder durch das Erlauben von Tätigkeiten, die bei der Mutter verboten sind (lang am PC spielen, naschen, ...), der „bessere“ Elternteil zu sein. Dies ist leichter möglich, wenn man die Kinder nur an einem Wochenende in zwei Wochen sieht. Die Mutter hat dann vermehrt Konflikte mit dem Kind, von dem sie hört, dass es beim Papa viel mehr dürfe bzw. bekomme.“ (Verena Kuttenreiter)

Verschärft wird die Situation noch, wenn ein Sorgerechtsstreit ausgefochten wird oder der Vater sich weigert, die gesetzlich festgelegten Alimente für die Kinder zu bezahlen.

„Dies bedeutet dann oftmals eine tatsächliche existenzielle Bedrohung, die Mütter vor allem vor kleineren Kindern fernzuhalten versuchen. Sie müssen ihre Stimmungen kontrollieren, dürfen sich nicht gehen lassen – die Versorgung der Kinder muss ja trotzdem jeden Tag aufs Neue weiter funktionieren.“ (Verena Kuttenreiter)

All diese Belastungen wirken sich auf die seelische und körperliche Verfassung der Frauen und in der Folge auch auf ihre Kinder aus, die in einer prekären Lage ständig unter Stress leben müssen, dementsprechend verwirrt reagieren und versuchen, sich mittels heftiger Auseinandersetzungen Orientierung und Klarheit zu verschaffen.

„Die Belastungen erhöhen die Anspannung, verringern Geduld, Aufmerksamkeit und Gelassenheit, erhöhen Risiken für Krankheiten und Erschöpfungssymptome. Dies wirkt sich wiederum auf die Beziehung zu den Kindern aus, die sich – aus ihrer Sicht ebenfalls nachvollziehbar und zu Recht – durch auffälliges Verhalten gegen eine oft gestresste, angespannte und ungeduldige Mutter auflehnen.“ (Verena Kuttenreiter)

Was kann Psychotherapie für Alleinerziehende tun?

Zuerst müssen die Frauen einmal Zugang zur Psychotherapie bekommen – dies ist angesichts von Zeitknappheit und eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten keine leichte Sache.

„Wenn Alleinerziehende nicht gerade arbeitslos sind, können Sie so gut wie nie zur Psychotherapie kommen da die freie Zeit ihren Kindern und nicht ihnen selbst gehört. Zumindest sehen viele das so.“ (Ulrike Wögerer)

Der Berufskodex fordert von Angehörigen des psychotherapeutischen Berufes, sich für einen verbesserten Zugang zur Psychotherapie auch für jene gesellschaftliche Gruppen einzusetzen, die therapeutische Hilfe nicht oder nur in unzulänglichem Maß in Anspruch nehmen können. Im Anschluss an diesen Beitrag habe ich einige Adressen notiert, wo frau günstige Psychotherapie im Einzel- und Familiensetting bekommen kann.

Wenn frau einen leistbaren Psychotherapieplatz gefunden hat, dann kann sie dort Stärkung und Anerkennung erfahren, sich einen besseren Selbstbezug zugestehen und Versuche unternehmen, ein förderliches soziales Umfeld zu entwickeln.

Das Problem der knappen finanziellen Verhältnisse ist in der Rolle als Psychotherapeut_in kaum lösbar – dies ist Aufgabe der Politik bzw. anderer psychosozialer Berufe, wie z.B. der Sozialarbeit. In vielen Fällen ist es aber notwendig, ausreichend Informationen über Ressourcen im psychosozialen Feld zu haben, um Klient_innen weiter vermitteln zu können (z.B. ans Jugendamt, Sozialamt, Kinderschutzzentrum, an die Mediation, Schuldner- und Rechtsberatung, an Sozialmärkte und Oma-Dienste usw.).

Wichtig ist es außerdem, die alleinerziehenden Frauen bei der Verdichtung und Verbesserung ihres sozialen Netzwerks zu begleiten, damit ihnen mehr Unterstützung zur Verfügung steht und sie diese auch verlangen und annehmen bzw. sich gegen Übergriffe besser abgrenzen können.

„Ich glaube, dass viele Frauen nicht Psychotherapie, sondern kompensatorische Hilfe bräuchten – flexible Kinderbetreuung auch abseits von Kindergärten, Unterstützung im Haushalt und eine bessere Vernetzung im unmittelbaren Umfeld.“ (Susanne Klingan)

„Ich selbst bin seit der Schwangerschaft alleinerziehend, das fiel aber nie auf, weder beim Kinderarzt, auch nicht am Spielplatz (unter der Woche) oder beim Abholen/Bringen zum Kindergarten. Da sind immer noch die Mütter in der Überzahl, mit minimalen Ausnahmen. Nur beim Geburtsvorbereitungskurs war es ein Stigma, denn da gibt es nur Paare. Ich habe es vorgezogen, mir meinen eigenen mit einer „Doula“ (das ist eine ausgebildete Geburtsleiterin) zu organisieren. Bei der Geburt selbst war eine meiner besten Freundinnen dabei, von der ich wusste, dass sie die besten Nerven hatte. Es ist gut, sich Hilfe zu holen und offen zu sein für Neues (dank meiner Psychotherapie ist mir das gelungen finde ich).“ (Alice Ludvig)

Sich Zeit geben für die Entwicklung guter Freundschaften, sich respektiert und gebraucht fühlen ist stressreduzierend, doch es gibt auch Umstände, in denen jeder Sozialkontakt belastend ist – schlechte Beziehungen erweisen sich hinsichtlich Stress als eher kontraproduktiv. Ein paartherapeutisches Setting zwischen getrennten Elternteilen sollte wegen der damit oft verbundenen, zu Eskalation neigenden Konfliktlagen deshalb eher vermieden werden (v.a. bei ungeklärten Obsorge-Streitigkeiten). Hier ist eher Familientherapie oder Mediation angebracht. In der Familientherapie kann es um alternative Umgangsformen miteinander gehen – zwischen Müttern, Kindern, Kindesvater, Herkunftsfamilie oder auch Vertreter_innen von Institutionen, wie z.B. Sozialarbeiter_innen, Lehrer_innen usw..

Auch die Steigerung der eigenen Handlungsfähigkeit dient der Stärkung alleinerziehender Frauen. Gängige Mittel dabei sind etwa, den Tagesablauf bedürfnisgerechter zu gestalten – z.B. sich von dringenden Dingen nicht allzu sehr vereinnahmen zu lassen und persönlich wichtigen Dingen mehr Raum zu geben (die Frage: „Muss das (jetzt) sein?“ hilft dabei). Es geht darum, angesichts gegenwärtiger Stressoren Kontrolle und Voraussagbarkeit zu gewinnen und Entscheidungen selbst zu treffen. Die Zeitplanung kann sich dann zunehmend mehr an eigenen Wünschen und selbstbestimmten Projekten orientieren – und weniger an vorgegebenen Pflichten und den Vorstellungen anderer. In jeder noch so schwierigen Lebenslage ist es hilfreich, einen behütenden Umgang mit sich selbst

zu entwickeln, auf sich zu schauen, sich jenseits der Rolle ein Eigenleben zu erlauben und ein passendes Ventil für Frustrationen zu finden – sich als Mensch liebevoller wahrzunehmen und zu behandeln, so wie frau halt gerade ist.

Beim Vermitteln von Anerkennung für die hinzugewonnene Eigenständigkeit und Selbstfürsorge sollten Psychotherapeut_innen aber darauf achten, die Frauen nicht nur für ihre Stärke und Aktivität zu loben, dafür was sie alles „geschafft“ haben. Damit werden u.U. gängige Machbarkeits- und Leistungsdiskurse bestärkt, die in einer neoliberalistisch orientierten Gesellschaft ohnehin sehr wirksam sind (Motto: „Jede ist ihres Glückes Schmied“). Nicht jede Lebenslage ist veränderbar, wenn frau sich nur ausreichend darum bemüht – manches kann nur ertragen, anderes bloß erhofft werden. Psychotherapeut_innen sollten sich außerdem selbst nicht allzu wichtig nehmen – sie können nicht Teil des sozialen Netzwerks ihrer Klient_innen werden und dürfen auch gar nicht den Anschein erwecken. Angesichts der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen bleibt die Lage vieler alleinerziehender Frauen trotz Psychotherapie schwierig – das sollte man nicht so einfach gut reden.

Informationen zur Autorin:

<http://iam.or.at/>
<http://www.psyonline.at/psychotherapeutin/12020>
<http://systemmagazin.com/ueber/autorinnen/sabine-klar/>
<http://www.oecas.at/ausbildung/curricula-ost/team.html>

Vereine, an die sich Alleinerziehende werden können:

Juno-Zentrum Wien: <http://www.alleinerziehen-juno.at/>

Kontaktstelle für Alleinerziehende; 1010 Wien, Stephansplatz

6/Stg.1/6.Stock/Zi.632

Tel: 01/51552-3343, Mail: e.nadler@edw.or.at; <http://www.alleinerziehende.at>

Psychotherapie zu günstigen Tarifen:

Projekt TIRAM (Träger: Institut für angewandte Menschenkunde):

<http://iam.or.at/tiram.html>; Tel: 0650 87 24642 (Projektkoordination)

Familienberatungsstelle Huttengasse: 1160 Wien, Huttengasse 19-21; Mi 15-19h;
telefonische Anmeldung (nur zu diesen Zeiten): 01 4000/ 85670 (auf Spendenbasis)

IPF (Institut für Paar- und Familientherapie): 1020 Wien, Praterstraße 40; Tel:
01 981 211 520

Frauenberatungsstellen