

Alexandra Widmer

Stark und alleinerziehend



ALEXANDRA WIDMER

# STARK UND ALLEINERZIEHEND

Wie du der Erschöpfung entkommst  
und mutig neue Wege gehst

Kösel

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen die Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag und seine Mitarbeiter können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Bei ausgeprägten gesundheitlichen Belastungen kann dieses Buch nicht die ärztliche oder therapeutische Begleitung ersetzen.

Alle Namen, Personen und Handlungen sind frei erfunden und jegliche Übereinstimmung mit realen Personen ist rein zufällig.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage 2022

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Schreibcoaching & Lektorat: Isabella Kortz

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Johner / plainpicture.com

Illustrationen: Mascha Greune

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31060-9

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

---

Vorwort von Gitta Jacob . . . . .	9
Vorwort zur 4. Auflage . . . . .	10
<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>11</b>
Das Los, alleinerziehend zu sein . . . . .	12
Schritt für Schritt zum Ziel . . . . .	17
Das richtige Vorgehen mit diesem Buch . . . . .	17
<b>Teil I:</b>	
<b>Alleinerziehend – und nun? . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>Wie schaffe ich das bloß alles? . . . . .</b>	<b>20</b>
Warum wir Alleinerziehende erschöpft sind . . . . .	22
Den Schulduweisungen ein Ende setzen . . . . .	26
Mach dich selbst zur wichtigsten Person in deinem Leben! . . . . .	30
<b>Teil II:</b>	
<b>Lerne dein inneres Drehbuch kennen . . . . .</b>	<b>31</b>
<b>Was dich als Alleinerziehende/r alles beeinflusst . . . . .</b>	<b>32</b>
Die sieben Rollen in deinem Drehbuch . . . . .	33
Die bedürftige Kleine und ihre Unterrollen . . . . .	34
Die strenge Richterin . . . . .	39
Die drei Helferrollen: Kämpferin, Flüchtende und Dienerin . . . . .	42
Die glückliche Kleine . . . . .	49
Die gesunde Große . . . . .	51
Die sieben Rollen, Stress und Erschöpfung . . . . .	54

### Teil III:

**Führe Selbstgespräche, aber mal ganz anders! . . . . . 61**

<b>Wie sprichst du mit dir selbst? . . . . .</b>	<b>62</b>
Warum Selbstgespräche dein Leben verändern können . .	63
Erkenne deine destruktiven Selbstgespräche . . . . .	68
Was du in dieser Lebensphase wirklich brauchst . . . . .	77
Wie du ab sofort besser mit dir selbst sprichst . . . . .	84
Diese Selbstgespräche stärken dich – garantiert! . . . . .	97
Dein Film mit Happy End . . . . .	114

### Teil IV:

**Gefühle, deine neuen Freunde . . . . . 121**

<b>Warum Gefühle ein wichtiger Schlüssel sind . . . . .</b>	<b>122</b>
Der Umgang mit den eigenen Gefühlen – aus Sicht unserer Rollen . . . . .	124
Der Vier-Stufen-Plan, um belastende Gefühle zu verändern . . . . .	126
Angst . . . . .	127
Einsamkeit . . . . .	146
Schuld . . . . .	158
Trauer . . . . .	168
Wut . . . . .	178

### Teil V:

**Jetzt bin ICH dran! . . . . . 197**

<b>Ideen für einen guten Umgang mit dir selbst . . . . .</b>	<b>198</b>
Schlafen . . . . .	200
Sei »perfekt-unperfekt« . . . . .	200
Die Kraft der inneren Bilder . . . . .	202
Pause heißt P-A-U-S-E . . . . .	203
Smoothie für die Seele . . . . .	204
Die Macht der Babyschritte . . . . .	206
Bessere Stimmung garantiert . . . . .	207
Die Entdeckung deiner Weiblichkeit . . . . .	207

Drei tägliche Fragen an dich selbst . . . . .	209
Schulterklopfen . . . . .	209
Du hast mehr Kinder als gedacht . . . . .	210
Die Sache mit der Akzeptanz . . . . .	210
Diese Trennung musst du feiern . . . . .	212
Wenn du am Ende bist ... . . . .	213
Weitere hilfreiche Ideen für alle Fälle . . . . .	213
<b>Ideen für den Umgang mit anderen . . . . .</b>	<b>217</b>
Tipps, wenn du dich »nicht beherrschen« kannst . . . . .	218
Kommunikation mit dem Kindsvater oder der Kindsmutter . . . . .	220
Unsere Kinder – die wahren Achtsamkeitsmeister . . . . .	227
Liebt er mich, liebt er mich nicht? . . . . .	229
Suche dir Unterstützung . . . . .	231
Die fünf Top-Voraussetzungen für dein neues inneres Drehbuch . . . . .	237
<b>Nachwort . . . . .</b>	<b>239</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>241</b>
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>243</b>
<b>Literaturverzeichnis und Web-Empfehlungen . . . . .</b>	<b>244</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>250</b>

Für meine Töchter Nahla und Malia



# Vorwort

---

Alexandra Widmer widmet sich in diesem Buch einem wichtigen Thema – die Zahl alleinerziehender Mütter und Väter steigt seit Jahren ständig, und mit ihnen natürlich die Anzahl der betroffenen Kinder. Umso erstaunlicher ist es, dass es dazu bisher so wenig Literatur gibt. Dabei kommen in dieser Situation viele Belastungsfaktoren zusammen und das Konfliktpotenzial nimmt fast kein Ende: Auseinandersetzungen im Zusammenhang mit der Trennung, Belastungen durch ein Zuviel an Aufgaben, durch finanzielle Probleme etc. Und die Kinder, die einem die liebsten Menschen sind, sind immer involviert, ob man das möchte oder nicht ...

Der schematherapeutische Ansatz hat sich bei vielen Problemen und Themen bewährt – besonders hilfreich ist er in Situationen, die sich durch starke innerliche Konflikte auszeichnen. Solche Konflikte bemerkt man daran, dass man sich von einem Moment auf den anderen ganz anders fühlt oder auf das gleiche Thema in verschiedenen Situationen ganz unterschiedlich (und oft ziemlich emotional) reagiert. Dann kann das schematherapeutische Konzept effektiv helfen, die verschiedenen Seiten der Konflikte zu verstehen und einen guten Weg hindurch zu finden. Alexandra Widmer nutzt die Stärken der Schematherapie mit diesem Buch toll aus. Sie beschreibt die verschiedenen inneren Anteile so, wie sie sich in der Situation Alleinerziehender zeigen und anfühlen. Und sie bringt mit ihren Anleitungen zur Veränderung vieles auf den Punkt, was die Schematherapie zu sagen hat zum Thema »die gesunde Große oder den gesunden Großen stärken« – das mag manchmal eine Herausforderung darstellen, aber es wird sich lohnen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf diesem Weg!

PD Dr. Gitta Jacob  
Hamburg, März 2016

# Vorwort zur 4. Auflage

---

Danke! Danke, dass du dieses Buch gekauft hast und dich mit deiner aktuellen Lebenssituation auseinandersetzt. Warum? Weil es einer der wichtigsten Schritte ist, neue Wege zu gehen und mutig in die Zukunft zu blicken.

Dieses Buch hätte ich mir gewünscht, als ich vor einigen Jahren selbst in deiner Situation war. Seitdem ist viel passiert – viele schöne Momente und auch herausfordernde Zeiten. Ich möchte rückblickend meine drei wichtigsten Learnings mit dir teilen, bevor du beginnst zu lesen.

1. Mute deinem Kind etwas zu, damit es Selbstvertrauen entwickelt und selbstständig wird! Ist man alleinerziehend, besteht durchaus die Tendenz, dass man sein Kind besonders »beschützen« will, weil es nicht mit Mutter oder Vater zusammen aufwächst. Man setzt weniger Grenzen, sagt zu weniger Dingen »Nein« oder nimmt dem Kind etwas ab, um ihm etwas Gutes zu tun.
2. Lebe die Worte: »Nur wenn es mir gut geht, geht es auch meinem Kind gut.« Mal ganz ehrlich: Was tust du Gutes für dich selbst? Viele sprechen davon, doch nur wenige handeln danach.
3. Glaube an die Liebe. Sie wird dir wieder begegnen, da bin ich mir sicher. Lass dich wieder auf sie ein, auch wenn du vielleicht Angst hast. Das Leben ist zu kurz, um darauf zu warten, bis das Kind größer oder aus dem Haus ist. Liebe jetzt und heute und es wird wunderschön.

Alles Gute für dich!

Alexandra Widmer  
Januar 2022

# Einleitung

---

Jedes Jahr, am 31. Dezember, notiere ich in einem Buch, was ich mir für das kommende Jahr wünsche. Die Einträge der letzten drei Jahre lesen sich anders als die davor – und ich finde, sie zeichnen das Bild eines Lebens, das alles andere ist als erstrebenswert. Das hat natürlich einen Grund: Mein ursprünglicher Plan, mit meinem Partner und unseren beiden Kindern ein Haus zu bauen und dort zu leben, ging nicht auf. Als er mich verließ, war unsere erste Tochter drei Jahre alt und die zweite ein Jahr alt. Neben dem Schock und Schmerz über den Verlust der Partnerschaft war auch mein Traum »einer Familie« geplatzt, was bis dato das höchste Ziel in meinem Leben gewesen war. Von heute auf morgen war ich alleinerziehende, berufstätige Mutter mit zwei kleinen, zu versorgenden Kindern, und irgendwie musste ich im Alltag funktionieren. Ich, die bis dahin immer alles gut geschafft hatte, merkte sehr schnell, dass diese Situation eine ganz neue Dimension hatte. Als Ärztin und Psychotherapeutin musste ich doch wissen, wie ich ticke und vor allem, wie ich damit besser umgehen kann, dachte ich. Pustekuchen! Nach 14 Stunden auf den Beinen, neben meinem Job, dem Einkaufen, Kochen, Aufräumen und der Betreuung meiner zwei verunsicherten und bedürftigen Kinder, war ich restlos erschöpft. In den wenigen Stunden, in denen ich einmal »frei« hatte, lenkte ich mich ab und traf Freunde oder ich flüchtete mich ins Bett. Die Seite in mir, die noch ein Fünkchen an Klarheit hatte, stellte mit Erschrecken fest, was die Menge an Belastungen (viel zu wenig Ruhe, hohe Mietkosten, wenig Hilfe, rechtliche Auseinandersetzungen, Stress mit dem Ex-Partner und keinen Rückhalt mehr ...) aus mir machte.

## Das Los, alleinerziehend zu sein

Es sind nicht nur die äußeren Umstände, die Alleinerziehenden das Leben erschweren. Auch die inneren Einstellungen und Überzeugungen, die im bisherigen Leben gut funktioniert haben, sind plötzlich nicht mehr hilfreich, wenn man die meiste Zeit allein für die Kinder verantwortlich ist. Zum Beispiel teilt man mit niemandem mehr die alltäglichen Gedanken, wie die Kinder gut in das Leben finden können. Diese Frage quälte mich, weil sie ja nun auch eine Trennung verkraften mussten. In der ersten Zeit nach der Trennung befürchtete ich außerdem, ich würde nie wieder ein glückliches und zufriedenes Leben, geschweige denn eine intakte Beziehung oder ein »normales« Familienleben führen können. Ich durchlebte immer wieder Zeiten von Angst, Wut, schlechtem Gewissen, Ohnmacht und Selbstzweifeln. Mittlerweile weiß ich, dass alle diese Gefühle nach der Trennung und in der ersten Zeit, in der wir alleinerziehend sind, dazugehören. Sie sind *normal* und sorgen dafür, dass wir beginnen, unser Leben neu auszurichten. Zum damaligen Zeitpunkt leitete ich einige Burn-out-Gruppen an einem Institut für ambulante Therapie. Viele Manager und Führungskräfte kamen zu mir, um sich Hilfe zu holen. Doch nur selten begegnete ich einer alleinerziehenden, erschöpften Mutter, geschweige denn einem Vater. Dabei ist Unterstützung für Alleinerziehende von Anfang an dringend nötig. Denn der Weg ist lang und es dauert einige Jahre, bis es so etwas wie einen Alltag gibt oder die Kinder aus dem Größten raus sind.

Laut der GEDA-Studie<sup>1</sup> des Robert Koch Instituts (2009/2010) haben Alleinerziehende ein mehr als doppelt so hohes Risiko, an einer Depression zu erkranken, als Mütter in »klassischen« Familien. Und auch andere Quellen zeigen, dass die psychische Gesundheit bei Single-Eltern stärker gefährdet ist.<sup>2</sup> Ich habe meine eigenen Erfahrungen als Alleinerziehende gemacht – und außerdem mittlerweile viele andere alleinerziehende Frauen und Männer beraten und begleitet. Ich selbst hatte zwar keine Depression, aber eine starke körperliche und emotionale Erschöpfung.

---

1 GEDA-Studie, Robert Koch Institut:  
<http://edoc.rki.de/series/gbe-kompakt/2013-2/PDF/2.pdf>

2 Weitere Studien: <http://www.psychologie.tu-dresden.de/i2/klinische/mitarbeiter/publikationen/jacobi-p/helbig-parenthood-2006.pdf>  
[http://www.dak.de/dak/bundes-themen/Stress-Studie\\_2014-1432934.html](http://www.dak.de/dak/bundes-themen/Stress-Studie_2014-1432934.html)

Die häufigsten negativen Folgen, von denen mir andere Betroffene in meinen Beratungen berichten, sind:

- Körperliche Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Tinnitus, Muskelverspannungen, Magenschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit
- Ängste – zum Beispiel vor Armut, Einsamkeit, Arbeitsplatzverlust
- Ziellosigkeit und Sinnverlust
- Starker emotionaler Stress aufgrund von Rechtsstreit mit dem Kindsvater oder der Kindsmutter
- Burn-out
- Depression
- Arbeitsunfähigkeit

Mein Ziel ist es, Alleinerziehende ab Tag eins *nach* einer Trennung zu unterstützen, sodass sie selbst dafür sorgen können, dass es gar nicht erst zu einer Erschöpfung beziehungsweise den oben genannten Beeinträchtigungen kommt. Die psychische und körperliche Gesundheit ist die Basis dafür, dass wir Alleinerziehenden gut für unsere Kinder sorgen können und alle bei Kräften bleiben. Deshalb habe ich mich im Mai 2014 dafür entschieden, für die wachsende Gruppe an alleinerziehenden Menschen einzutreten und das Projekt »Stark und alleinerziehend« gegründet:

[www.starkundalleinerziehend.de](http://www.starkundalleinerziehend.de)

Stark sein bedeutet nicht, alles allein zu schaffen und durchzuhalten. Es bedeutet, den Mut zu haben, sich Unterstützung zu holen, um gesund zu bleiben und so für das eigene Kind beziehungsweise die eigenen Kinder da sein zu können. In vielen Fällen ist das die Voraussetzung dafür, um wieder ...

- volle Aufmerksamkeit für die Kinder zu haben,
- Selbstvertrauen aufzubauen,
- mutig wichtige Schritte anzugehen,
- neue Energie und Vitalität zu entwickeln,
- arbeitsfähig zu bleiben,
- den Sinn im Leben wiederzufinden beziehungsweise neu zu entdecken und
- einen guten Umgang mit dem Ex-Partner auf der Elternebene zu finden.

Ich persönlich war nie eine Heldin darin, andere um Hilfe zu bitten. Ich war immer die Starke. Aber nun blieb mir nichts anderes übrig und ich fing an, nach Lösungen zu suchen. Was ich fand, waren viele Informationen und Unterstützung zu rechtlichen und sozialen Themen. Doch ich fand keine Antworten auf meine brennenden Fragen:

- Wie schaffe ich es als Alleinerziehende, stark zu bleiben und an mich zu glauben?
- Wie gehe ich mit meinem ganzen Gefühlschaos um? Mit meiner Wut, meinem schlechten Gewissen und meinen Ängsten?
- Wie kann ich mein Umfeld (Nachbarn, Großeltern, Bekannte ...) zu etwas bewegen, was mir wichtig ist?
- Wie kann ich den Kindsvater dafür gewinnen, dass er sich an Vereinbarungen hält? Was kann ich tun, wenn mit ihm kein Dialog möglich ist?
- Wie gelingt es mir, bei Freunden um Hilfe zu fragen, wenn ich nicht mehr kann?
- Wie meistern andere Alleinerziehende die Situation? Wie bewältigen sie die vielen Herausforderungen und was kann ich von ihnen lernen?
- Wo bekomme ich Inspirationen und Anregungen oder sogar Lösungen für meine eigene Lebenssituation? Gibt es Vorbilder? Wie haben andere Alleinerziehende es geschafft?

An Silvester 2013, ein halbes Jahr vor Gründung meines Projektes »Stark und alleinerziehend«, fing ich an, mir zu überlegen, wie ich überhaupt weiterleben wollte. Ich hatte viel gejamert und geklagt und fühlte mich vom Leben im Stich gelassen. Schuld war mein Ex, der mich verlassen hatte. Schuld war die Politik, die in diesem Land die Alleinerziehenden auf vielen Ebenen – übrigens nach wie vor – benachteiligt. Schuld war meine Familie, die nicht in meiner Nähe wohnte. Schuld war die ganze Gesellschaft. Doch diese Haltung kostete mich – zusätzlich zu meinem ohnehin anstrengenden Alltag – wahnsinnig viel Kraft. Also begann ich, mich damit auseinanderzusetzen, wie andere Menschen Krisen erfolgreich bewältigt hatten. Ich las viele Bücher, hörte Podcasts (unter anderem folgende: [www.markuscerenak.com](http://www.markuscerenak.com), [www.selbst-management.biz](http://www.selbst-management.biz)) und durchsuchte das Internet nach Lebensläufen, die mich inspirierten.

Ein Podcast, den ich über mehrere Wochen anhörte, war »Toms Talk Time« (<http://tomstalktime.com>). Dieser startete und endete immer mit dem folgenden Zitat:

*Wer will, findet Wege. Wer nicht will, sucht Gründe.*

Anfänglich nickte ich nur distanziert. Doch nachdem ich den Podcast regelmäßig anhörte und diesen Satz dadurch fast täglich hörte, wurde ich neugierig: Sollte es etwa auch als Alleinerziehende möglich sein, neue Wege zu finden und diese dann auch zu gehen, trotz der schwierigen äußeren Lebensumstände? Die Antwort war mir schnell klar. Ja, natürlich! Denn nichts anderes versuchte ich ja schließlich tagtäglich in meiner ärztlichen und therapeutischen Tätigkeit meinen Patienten nahezubringen: dass der Schlüssel zu mehr Energie, Mut und neuen Wegen in uns selbst liegt. Und so auch in mir. Das, was mich bis dato sehr viel Kraft gekostet hatte, waren meine inneren Einstellungen und Bewertungen, die daraus resultierenden Gefühle und schließlich negativen, beziehungsweise nachteiligen Verhaltensweisen. Ich selbst war also diejenige, die dafür sorgen musste, dass es mir wieder gut ging! Um erstens als gesunde und starke Mutter für meine Kinder da zu sein und zweitens als Frau meinem Leben eine neue Richtung zu geben. Mir wurde schlagartig klar, dass in meinem Alltag niemand kommen würde, um alles wieder »schön« zu machen. Dafür musste ich ab sofort selbst sorgen! Und da ich diese Einstellung und Eigenschaft als Schlüssel erkannt habe, möchte ich ihn unbedingt in diesem Buch an dich weitergeben.

---

**Übrigens: Die Mehrzahl der Alleinerziehenden ist noch immer weiblich, selbstverständlich sind aber alleinerziehende Väter ebenso gemeint, auch wenn ich hier vorwiegend in der weiblichen Form schreibe.**

---

Ich möchte mit diesem Buch einen ersten Schritt unternehmen, um für diejenigen Hilfe anzubieten, welche die meiste Zeit im Alltag allein für die Kinder da sind und die sich durch ihr Gefühlschaos und ihre Gedanken gestresst fühlen. Und zwar eine realistische Hilfestellung, die nichts beschönigt und nicht vorgaukelt, dass alles ganz leicht ist. Denn das ist es nicht. Aber es ist möglich, zu lernen und zu

wachsen, um wieder Klarheit zu bekommen und eine neue Zukunftsperspektive zu entwickeln. Mir ist es wichtig, den Fokus auf das zu legen, was funktioniert, was uns Mut, Selbstvertrauen und Energie gibt. Trotz der vielen, noch bestehenden Benachteiligungen von Alleinerziehenden ist es zu schaffen, ein zufriedenes, erfülltes Leben zu führen. Nichts anderes haben wir alle verdient! Bitte betrachte dieses Buch als eine Ergänzung zu der Hilfe, die du dir von »echten« Menschen in dieser Lebensphase holst. Mein Buch ersetzt keinesfalls den persönlichen Kontakt zu einem professionellen Berater an deiner Seite. Im Rahmen eines Interviews schrieb mir eine Mutter:

*Alleinerziehend zu sein ist eine Lehrmeisterin,  
die es in sich hat.*

Passend dazu findest du in diesem Buch Unterstützung, wenn du:

- mit deinem Gefühlschaos allein nicht weiterweißt
- zu viel grübelst, Selbstzweifel hast und du wieder an dich selbst glauben möchtest
- einfache und effektive Tipps suchst, die dir dein aktuelles Alltagsleben erleichtern
- bereit bist, deine bisherigen belastenden Gedanken zu hinterfragen.
- offen bist, dazuzulernen

### Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist nicht für alle Alleinerziehenden gedacht! Das möchte ich an dieser Stelle betonen.

Es ist mir wichtig klarzustellen, dass ich nicht für alle Alleinerziehenden sprechen beziehungsweise schreiben kann, weil unsere Lebensumstände sehr verschieden und komplex sind. Es gibt Alleinerziehende, die psychische und physische Gewalt mit ihrem Partner erlebt haben und die Trennung als Befreiung empfinden. Diese Frauen und Männer werden sich eventuell in meinem Buch nicht ausreichend gesehen und verstanden fühlen, weil das, was sie erlebt haben, noch einmal eine ganz andere Dimension darstellt.



## **Schritt für Schritt zum Ziel**

In vielen Gesprächen mit Alleinerziehenden ist mir aufgefallen, dass viele von uns negative Selbstgespräche mit sich führen. Diese inneren Monologe führen zu unangenehmen Gefühlen und machen uns das Leben zusätzlich schwer. Denn sie füttern die Flut an Emotionen, die uns regelrecht überrollen. Ein nicht hilfreicher Umgang mit den eigenen Gefühlen und negative Selbstgespräche kosten viel Kraft, die wir im Alltag dringender für uns selbst und natürlich für unser Kind oder unsere Kinder benötigen. Wir selbst sind schließlich der Halt für unsere Kinder! Kinder spüren alles und wissen ganz genau, wie es uns geht. Sie spiegeln unsere Stimmungen und unser Verhalten. Darum ist es so immens wichtig zu verstehen, dass und wie es uns – trotz der schwierigen Umstände – gut gehen kann.

Es gibt ein Zitat von Emil Oesch, das lautet: »Zum Erfolg gibt es keinen Lift. Man muss die Treppe benutzen.« Ganz ähnlich ist das mit der Trennung und der Zeit, in der wir alleinerziehend sind. In diesem Buch werde ich dir die Treppe zeigen, über die du aus dem Kellergeschoss bis in die ersten Etagen gelangst, um dort das zu lernen, was du brauchst, um dich Schritt für Schritt deiner persönlichen Dachterrasse zu nähern, auf der dir die Sonne wieder ins Gesicht scheint. In den folgenden Kapiteln werde ich dir hilfreiche Strategien an die Hand geben, damit du genug Energie für dich selbst und dein Kind beziehungsweise deine Kinder hast. Die wichtigsten Voraussetzungen dafür sind, unter anderem, ein mutiger, bewusster und ehrlicher Umgang mit deinen Gefühlen und konstruktive Selbstgespräche. Und das ist beides erlernbar.

## **Das richtige Vorgehen mit diesem Buch**

Es wird nicht so sein, dass du dieses Buch einmal liest und dir dann alles sofort klar ist. Ich empfehle dir sogar, es nach einer gewissen Zeit noch mal zu lesen. Markiere, schreibe und nutze es als deinen Begleiter, der dich durch diese Lebensphase trägt. Lass dir Zeit und bleibe dran! Es wird sich lohnen. Wissen ist der erste Schritt. Aber nur durch das Umsetzen und *Tun* wirst du neue Ergebnisse bekommen. Und zwar, dass du es trotz aller Schwierigkeiten in der Hand hast, wie du die Zeit als Alleinerziehende/r erleben wirst: als Chance

oder Katastrophe. *Was* dir im Leben passiert, kannst du nicht immer beeinflussen, aber *wie* du damit umgehst, unterliegt zu 100 Prozent deinem Einfluss. Ich lade dich ein, in diesem Buch und mit mir zusammen dein Leben als Alleinerziehende/r als Chance zu erleben und »Ja« zu sagen:

- »Ja, ich habe es verdient, ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen – und ich werde, gerade jetzt, besonders an mich glauben.«
- »Ja, ich bin stolz auf mich und meinen Nachwuchs.«

Alles, was du dafür benötigst, sind diese **vier Bausteine** als neue Basis:

1. Die Entscheidung, wirklich zu 100 Prozent die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen
2. Selbstvertrauen
3. Die Bereitschaft, deine Selbstgespräche zu verändern
4. Die Bereitschaft, ein Profi für deine Gefühle zu werden

Und das wirst du in diesem Buch lernen. Der erste und wichtigste Schritt ist, wieder Anerkennung für dich selbst zu entwickeln und aktiv zu werden, anstatt in der Opferrolle zu verharren und auf eine Änderung von außen – durch die Politik, den Kindsvater oder die Kindsmutter oder gar die Gesellschaft – zu warten. Um für dein Kind beziehungsweise deine Kinder ein liebevoller und zugewandter Elternteil sein zu können, wirst du in den folgenden Kapiteln viele verschiedene Wege kennenlernen, wie ein neuer Umgang mit der Situation als Alleinerziehende/r aussehen kann.

Sei stolz und glaube an dich!

Deine Alexandra

**Teil I:**  
**Alleinerziehend –  
und nun?**

---

# Wie schaffe ich das bloß alles?

---

*Ich werde von einem kleinen Fuß im Gesicht schlagartig geweckt. Der Blick auf den Wecker verrät mir, dass es 05:45 Uhr ist. »Mamaaaaaaaa!« – bis ich in der Praxis bin, werde ich dieses Wort sicher fünfzigmal gehört haben. Es ist noch dunkel draußen, als meine Töchter sich in meinem 140 Zentimeter breiten Bett neben mir herumwälzen. Die Nacht war kurz. Oft kommen sie zu mir und kuscheln sich an mich. Dann schlafen sie selig und ich kann mich aufgrund des Platzmangels kaum rühren. Ich versuche, sie anzuziehen, während sie parallel das Kinderzimmer auf den Kopf stellen und Teddys, Puppen und Klamotten in der Wohnung verteilen. Danach versuche ich mich selbst anzukleiden und mich bis zur Ankunft im Institut nicht von kleinen Marmeladenfingern zu sehr bekleckern zu lassen. Schnell noch ihr Frühstück für den Kindergarten vorbereiten. An mein eigenes Frühstück denke ich in dem Moment nicht. Plötzlich höre ich lautes Geschrei aus dem Kinderzimmer. Typische Streitigkeiten zwischen Geschwistern. »Das ist mein Haarband!« Ich unterbreche meine Tätigkeit in der Küche und schaue nach ihnen. Diese Lautstärke am Morgen macht mich wahnsinnig. Also versuche ich sie zu beruhigen. Und plötzlich geht es gar nicht mehr um das Haarband, das die eine der anderen weggenommen hat, sondern um viel Grundlegenderes ...*

*»Ich vermisse Papa. Papa soll nach Hause!«, und dann bitterliches Weinen. Ich atme tief durch, umarme mein Kind und sage: »Ja, ich weiß, dass du dir das wünschst, und ich sehe, dass du traurig bist. Doch ändern können wir es nicht.«*

*In mir ist eine Mischung aus Wut, Trauer und Hilflosigkeit. Wie kann ich ihr helfen und was kann ich bloß tun? Einer von vielen Momenten, in denen ich mich verlassen fühle. Wie so oft spüre ich den Drang, dem Kindsvater den ganzen Mist mitzuteilen und ihm unzählige SMS und Mails zu schreiben. Innerlich koche ich. Als ich endlich meine Töchter in der Kita abgegeben habe, brummt mir der Kopf. Eigentlich könnte ich jetzt wieder nach Hause fahren und mich ins Bett verkriechen.*

*In der Praxis angekommen fühle ich mich endlich wieder erwachsen. Ich liebe meine Arbeit mit meinen Patienten und kann für ein paar Stunden da*

sein, wo ich mich kompetent fühle. Gegen 15:30 Uhr verlasse ich die Ambulanz. Die Wohnung hatten wir drei am Morgen im Chaos hinterlassen. Genug Lebensmittel habe ich auch nicht mehr da, geschweige denn, dass ich schon etwas Vernünftiges gegessen hätte. Ich bin hin und her gerissen, ob ich sie nun noch länger in der Betreuung lassen und alleine einkaufen fahren soll oder mit ihnen gemeinsam den Einkauf erledige ... Ich entscheide mich für die erste Variante. Gegen 16:45 Uhr kommen wir schließlich in der Wohnung an, ich trage die Einkaufstüten und Wasserflaschen rein und bin völlig ausgelaugt. Der Weg zum Briefkasten fällt mir schwer. Ich mag keine Rechnungen und schon gar keine Briefe vom Anwalt mehr sehen. Mir ist alles zu viel. Außerdem kann ich mir die Wohnung mitten in Hamburg allein nicht mehr leisten. Als mir meine Tochter die obligatorische Frage stellt: »Mama, was machen wir heute?«, schaue ich sie nur mit großen Augen an und reagiere nicht wirklich. Die restliche Zeit bis zum Abendbrot versuche ich, die wichtigsten Dinge im Haushalt zu erledigen. Die Wäsche türmt sich seit Tagen. Es bleibt bei dem Versuch, mit meinen zwei kleinen Mädchen das Spielzeug aus den anderen Zimmern der Wohnung zurück ins Kinderzimmer zu räumen. Draußen ist es schon wieder dunkel. Während die zwei das Sandmännchen anschauen, bin ich weiterhin am Organisieren. Ich fühle mich wie eine Maschine, die gerade noch funktioniert, aber schon bald den Geist aufgibt. Keine Minute an diesem Tag hatte ich einen Moment Zeit für mich.

Während wir kurz nach 19:00 Uhr unser schönes Abendritual machen, merke ich, wie ich unruhig werde. Ich kann nicht mehr. Ich will meine Ruhe und möchte, dass die zwei ganz schnell einschlafen. Das spüren sie natürlich und die Größere weint wieder. Dieses Mal, weil ihr die Turnschuhe zu klein geworden sind und ich diese auf dem Flohmarkt verkaufen möchte. Alles, was nicht mehr ist, was Abschied bedeutet, löst Trauer aus. Ich mache mir Vorwürfe und frage mich, wie ich das alles hätte verhindern können. Was habe ich falsch gemacht? Ich mache mir Sorgen, meinen Kindern nicht alles geben zu können. Bis beide schlafen und endlich Ruhe einkehrt, ist es 20:30 Uhr. Ich bin erschöpft und meine Rückenmuskulatur ist total verspannt. In der Dusche lasse ich heißes Wasser über mich laufen und versuche, mich zu spüren. Eigentlich hatte ich noch vor, eine Freundin anzurufen. Aber irgendwie mag ich nicht mehr reden, um doch nur wieder zu sagen: »Alles blöd.« Ich möchte eigentlich nur noch meine Ruhe, Licht aus und nicht mehr denken. Denn morgen früh um 05:45 Uhr habe ich wieder einen Fuß im Gesicht. Mit diesen Gedanken schlafe ich erschöpft ein.

Ich bin sicher, den oben beschriebenen Tagesablauf kennst du so oder zumindest so ähnlich aus deinem eigenen Leben. Bei Alleinerziehenden gibt es täglich viele Faktoren, die zur Erschöpfung führen. Dafür gibt es mehrere Gründe. Welche das genau sind, das sehen wir uns nun genauer an.

## ***Warum wir Alleinerziehende erschöpft sind***

### **DRUCK VON AUSSEN**

Mit dem Druck von außen sind die Umstände gemeint, die uns unter Stress setzen:

- Konflikte – mit dem Kindsvater oder der Kindsmutter, mit dem Kind, der Familie, den Freunden, dem Anwalt, dem Richter oder dem Jugendamt
- Druck vom Arbeitgeber
- Geldmangel, Schulden
- Wenig bis keine Zeit für sich selbst
- Keine bis wenig soziale Unterstützung
- Ungünstige politische, rechtliche und gesellschaftliche Bedingungen für Alleinerziehende
- Unzureichende oder unflexible Betreuungszeiten, die für den Beruf unpassend sein können

### **DRUCK VON INNEN**

Mit den inneren Umständen, die uns Alleinerziehende belasten können, sind unsere eigenen Selbstgespräche, Einstellungen und Überzeugungen gemeint. Also all das, womit wir uns selbst stressen. Je nachdem, wie wir eine Situation bewerten, fühlen wir uns mehr oder weniger angestrengt. Die wichtigste Frage lautet: Durch welche Brille schauen wir auf unser Leben? Die »Ich glaube an mich und meistere die Zeit«-Brille oder die »Jetzt bin ich alleinerziehend und damit wird alles schwierig bleiben«-Brille? Welche Gedanken gehen uns durch den Kopf? Aufbauende und stärkende Gedanken oder eher Ängste und Sorgen? Welchen Einfluss hat das »Kopfkino« auf unser

tägliches Handeln? Negative Selbstgespräche und das sich daraus ergebende Gefühlschaos sind die größten Energieräuber.

Die Kombination aus diesen beiden umfassenden Faktoren führt zu einer permanenten, andauernden Stressreaktion, die du auf vier Ebenen wahrnehmen kannst:

1. An deinem Körper: Anspannung, Kopfschmerzen, Übelkeit, Herzrasen, Magenschmerzen, innere Unruhe, mangelnde Konzentration oder vermehrtes Vergessen.
2. An deinem Verhalten: Flucht in die Arbeit, Schreien, Ruhelosigkeit, keine Pausen einlegen, Rückzug von Menschen, Nervosität und Hektik, viel oder zu wenig und unregelmäßiges Essen, Alkohol trinken, Zurückstellen der eigenen Wünsche und Bedürfnisse.
3. An deinen Gedanken: »Ich muss es allein schaffen«, »Ich muss es perfekt machen«, »Ich muss alle Risiken für die Zukunft ausschließen«, »Ich schaffe es nicht«, »Ich bin keine gute Mutter«, »Ich kann meinem Kind nicht genug bieten«, »Ich bin schuld«, »Er/Sie ist schuld«, »Wenn sich mein Ex doch endlich so oder so verhalten würde, dann ginge es mir gut«, »Wenn die anderen mich seit der Trennung endlich anders behandeln würden, dann wäre alles einfacher« oder »Wenn das Steuersystem, das Sorgerecht und so weiter besser geregelt wären, dann könnte ich ein neues Leben mit meinem Kind beginnen«. Kennst du diese oder ähnliche Gedanken?
4. An deinen Gefühlen: Angst, Wut, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Trauer, Schuld, Neid, Eifersucht.

Ich möchte dir dazu drei Fallbeispiele schildern, die dir das Zusammenspiel von äußerem und innerem Druck noch besser verdeutlichen.

## FALLBEISPIEL 1: SONJA

*Sonja ist 42 Jahre alt, Grafik-Designerin und seit vier Jahren alleinerziehend.*

*Sonja und ihr Mann hatten über viele Jahre versucht, mithilfe einer Kinderwunschlinik ein Kind zu bekommen. Kurz nachdem es dann vor vier Jahren endlich geklappt hatte, verließ er sie von einem auf den anderen Tag*

*für eine andere Frau. Dieses Erlebnis hatte bei Sonja tiefe Wunden hinterlassen und seither hat sie kein Vertrauen mehr in nichts und niemanden – wie sie selbst sagte. Als Reaktion auf ihre Trauer und Kränkung entwickelte Sonja immer mehr den Wunsch nach Kontrolle und Sicherheit. Obwohl sie einen unbefristeten Arbeitsvertrag hatte, grübelte sie jede Nacht – aus Angst, ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Sie hatte Sorge, es nicht zu schaffen und in der Zukunft Sozialleistungen beziehen zu müssen. Sie beobachtete das bei einer Freundin, die ebenfalls alleinerziehend war und schon an die hundert Bewerbungen geschrieben hatte, aber einfach keine positive Antwort bekam. Im Laufe der Zeit nahmen Sonjas Ängste immer mehr zu. Sie fürchtete, aufgrund einer eigenen Erkrankung nicht mehr für ihr Kind da sein zu können. Hinzu kam, dass sich der Vater gar nicht mehr um das Kind kümmerte und 800 Kilometer weit weg lebte. Sonjas Eltern waren zu alt und sonst hatte sie auch niemanden, der ihr einmal wenigstens für eine Nacht das Kind abnehmen konnte. Sie fühlte sich dauerhaft im Hamster-rad, zog sich immer mehr zurück und fühlte sich zunehmend isolierter und ausgebrannt. Erst nachdem Sonja gesehen hatte, dass die Freundin – mit viel Willensstärke und auch Unterstützung durch eine Beratungsstelle für alleinerziehende Mütter und Väter – einen Job gefunden hatte, war sie bereit, selbst dort auch einen Termin zu vereinbaren. Vor Ort wurde Sonja dann von einer erfahrenen Psychotherapeutin empfangen und konnte mit dieser vertrauensvoll sprechen.*

## FALLBEISPIEL 2: MARIE

*Marie ist 28 Jahre alt, Arzthelferin und seit sechs Jahren mit ihren Söhnen alleinerziehend.*

*Marie hatte sich vom Kindsvater getrennt, nachdem dieser im Laufe der Beziehung immer häufiger emotional und körperlich übergriffig geworden war. Um ihre Kinder zu schützen, schaffte sie es nach mehreren Anläufen, sich endgültig von ihm zu trennen. Es kam zu mehreren Gerichtsverhandlungen bezüglich eines möglichen Umgangs mit den Kindern. Währenddessen spitzten sich die Konflikte mit dem Vater zu, der sich nicht an die Vereinbarungen hielt. Marie hatte immer mehr das Gefühl, eine Marionette im Spiel zwischen Jugendamt, Gericht und Mediatoren zu sein. Sie wartete täglich auf eine neue Hiobs-Botschaft und hatte Angst um das Wohl ihrer Kinder. Ihr ganzes Denken und Handeln drehte sich um diese Thematik. An den Abenden saß sie stundenlang vor dem Computer, durchsuchte Foren*



im Internet nach Rechtsurteilen und Antworten. Marie verlor an Gewicht, hatte Konzentrationsstörungen, eine niedergedrückte Stimmung und konnte immer weniger auf ihre Söhne eingehen. Sie fühlte sich, wie sie selbst sagte, »wie in einem schlechten Film, der einfach nicht enden will« und musste natürlich trotzdem weiterhin unbedingt stark sein und kämpfen. »Schließlich geht es um Leben und Tod!« – das waren ihre Aussagen und auch ihre täglichen Gedanken. Diese »Brille« führte dazu, dass Marie sich immer mehr zurückzog und zunehmend den Eindruck hatte, sie müsse allein gegen die feindliche Außenwelt kämpfen. Dadurch wurde ihr Leben noch anstrengender und erschöpfender. Als sie eines Morgens einfach nicht mehr aus dem Bett aufstehen wollte, rief sie aus Verzweiflung eine Freundin an, die sie zum Arzt brachte, bei dem die Diagnose »Depression« gestellt wurde. Marie glaubte, dass sich eine solche Diagnose – auch heutzutage noch! – nachteilig im Prozess auswirken würde, und das wollte sie unbedingt verhindern. Der Arzt bot ihr Hilfe an und konnte ihr Vertrauen gewinnen.

### FALLBEISPIEL 3: MARKUS

*Markus ist 34 Jahre alt, Teamleiter und seit zwei Jahren alleinerziehend mit seiner Tochter.*

Kurz nach der Geburt seiner Tochter erkrankte die Mutter an einer schweren Psychose und durfte keinen Umgang mehr mit ihrem Kind haben. Markus konnte nicht offen über die Situation sprechen, es war ihm extrem unangenehm. Da es ihm ohnehin sehr schwerfiel, auch mal »Nein« zu sagen, machte er viele Überstunden im Büro. Seine vorwiegenden Gedanken waren: »Ich muss jetzt erst recht beweisen und zeigen, dass ich es kann.« Das führte dazu, dass Markus immer reizbarer gegenüber seiner kleinen Tochter wurde. Er selbst bemerkte es und verurteilte sich dafür, wenn er sich ihr gegenüber ungerecht benahm. Schon immer hatte sich Markus für Politik interessiert und so konnte er sich stundenlang über die Bedingungen von Alleinerziehenden in Deutschland aufregen, ohne etwas konkret zu tun. Dies führte jedoch dazu, dass er noch unzufriedener und frustrierter wurde und sich zunehmend von seinen Freunden und Bekannten unverstanden fühlte. Nach zweieinhalb Jahren ging er wegen Schlafstörungen, Bauchschmerzen und starker innerer Unruhe erstmals zu seinem Hausarzt. Nach Ausschluss körperlicher Ursachen, vermittelte dieser ihn an einen befreundeten männlichen Therapeuten.