



ANDREA HERZOG

# WENIGER ALLEIN ALS ALLEINERZIEHENDE

Wie du dir ein  
tragfähiges  
Bindungsdorf  
aufbaust

inklusive  
Workbook

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
<b>Kapitel 1 Wieso überhaupt ein Netzwerk?</b>	<b>4</b>
<b>Kapitel 2 Der Ist-Zustand</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 3 Der Wunsch-Zustand</b>	<b>18</b>
<b>Kapitel 4 Hürden und Stolpersteine</b>	<b>21</b>
<b>Kapitel 5 Wo du euer Dorf finden kannst</b>	<b>29</b>
<b>Kapitel 6 Und nun?</b>	<b>53</b>
<b>Kapitel 7 Phasen der Mutterschaft und Einsamkeit</b>	<b>54</b>
<b>Kapitel 8 Zeiten ohne Kinder</b>	<b>58</b>
<b>Kapitel 9 Die Sache mit der Haltung</b>	<b>62</b>

## Vorwort

Wir leben in einer Welt, in der Eltern sehr oft auf sich alleine gestellt sind. Vielleicht machst du ähnliche Erfahrungen. Egal wohin ich schaue, ich sehe gestresste Eltern, die kämpfen um den herausfordernden Alltag zu bewältigen. Ob getrennt oder nicht, in meinem Umfeld sehe ich viele Mütter am Limit, die sich mit vielem alleine gelassen fühlen. Die Freude bleibt dabei oft auf der Strecke. Es scheint gerade so, als würden viele Mütter strampeln und strampeln, nur um den Kopf an der Wasseroberfläche zu halten. Es hat so etwas von Überleben – dabei wollen wir alle doch eigentlich leben.

Ich erinnere mich an diese Zeit des Funktionierens. Zeiten, in denen alles zu viel schien und immer schon ein neues Problem hinter der nächsten Ecke wartete. Corona und die damit geschlossenen Kindergärten und Schulen haben dem Ganzen wohl den Rest gegeben. Für eine gewisse Zeit kann ein Mensch einer solchen Belastung standhalten, aber nicht über viele Jahre hinweg. War es das, was du wolltest, als du dich für dein Kind entschieden hast? Durchhalten? Es gerade so zu schaffen und alles am Laufen zu halten? Die meisten Eltern haben sich dieses Familiending sicher anders vorgestellt. Die größte Freude und das größte Glück liegt doch schließlich im Begleiten von Kindern. So zumindest meine Annahme bevor ich Mutter wurde. Dieses Bild muss ja irgendwo hergekommen sein. Und ja, Kinder zu begleiten kann ein großes Glück sein, wenn die Lebensumstände es zulassen. Nur leider bleibt die Freude oft auf der Strecke, wenn die Last auf einem Paar Schultern zu schwer wiegt.

Da meine Arbeit darauf abzielt, Mütter darin zu bestärken, ihre Kinder gut durch die Trennung zu begleiten, lag dieses E-Book auf der Hand. Es musste geschrieben werden. Denn ein Schritt zum guten Begleiten deines Kindes, ist ein Sicherheit gebendes Bindungsdorf, das dir hin und wieder unter die Arme greift und auf das du und dein Kind euch verlassen könnt. Je mehr Unterstützung du hast, desto besser kannst du für dein Kind sorgen.

Was ich mit diesem E-Book nicht möchte, ist zusätzlichen Druck erzeugen. Es ist völlig normal, dass euer Bindungsdorf erst mal kleiner ist und es mit der Zeit Form annimmt. Mit fortschreitendem Alter der Kinder kommen ganz automatisch neue Bezugspersonen hinzu.

Schaue erst mal, was schon da ist und überlege, wie du die vorhandenen Bindungen so gestalten kannst, dass sie deinen Wunsch von Bindungsdorf unterstützen.

Neue Kontakte zu knüpfen fällt Menschen unterschiedlich leicht oder schwer. Also bitte, setze dich nicht unter Druck oder mache dir Sorgen, falls es aktuell "nur" dich gibt, auf die sich dein Kind verlassen kann.

Gehe langsam voran, Schritt für Schritt. Bitte achte dabei immer darauf, was dir entspricht, was du brauchst und was nicht. Wir Menschen sind sehr unterschiedlich und unsere Vorstellungen von einem tragenden Bindungsdorf gehen weit auseinander.



Ich wünsche mir sehr, dass die folgenden Seiten dir hilfreiche Impulse für deinen Weg liefern. Dieses kleine Zeichen gibt dir einen Hinweis darauf, dass du unbedingt die Übung. Workbook machen solltest. Du findest es immer mal wieder im Buch.

# Kapitel 1 Wieso überhaupt ein Netzwerk?

## Warum du ein Netzwerk brauchst

Den Begriff "Bindungsdorf" hast du sicher schon mal gehört. Das Sprichwort "Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen", ganz bestimmt auch. Dass Alleinerziehende hier nochmal ganz besonders hinhören sollten, liegt auf der Hand. Der Begriff "alleinerziehend" ist sehr irreführend. Suggestiert er doch, ein Mensch könne es schaffen, ein Kind alleine zu erziehen. Dass der Begriff "erziehen" irreführend ist und besser mit "begleiten" ersetzt werden würde, lasse ich hier mal außen vor. Es war nie so vorgesehen, dass Menschenkinder ausschließlich in Kleinfamilien, und noch weniger in Einelternfamilien aufwachsen.

Menschen sind eine kooperativ aufziehende Art, die schon immer in Gruppen lebte. Der Weg hin zur Kleinfamilie entspricht nicht unserer Natur. Ein Menschenkind bis ins Erwachsenenalter zu begleiten bedeutet eine große Kraftanstrengung. Es war von der Natur nie vorgesehen, dass diese von einer einzelnen Person geleistet wird.

Auch nicht von zwei Personen. Eltern in Paarbeziehungen sind ebenso immer häufiger erschöpft und mit ihren Kräften am Ende. Wenn du als Mama fast alles alleine stemmen musst, ist das eine große Belastung. Irgendwann eine zu große Last. Es tut den meisten Menschen auch nicht gut, so viel alleine zu sein. Auch Kinder verspüren das Bedürfnis nach Gemeinschaft. Sie freuen sich meist über Besuch und über Treffen mit anderen Familien. Wir sind Bindungswesen. Bindung ist unser wichtigstes Bedürfnis.

Bleibt unser Bedürfnis nach Verbindung über viele Jahre unerfüllt, kann uns das sehr einsam, und oft genug auch krank machen. Du hättest dieses Buch wahrscheinlich nicht gekauft, wenn du nicht den Wunsch nach mehr Gemeinschaft und Unterstützung verspüren würdest. Glückwunsch zu deinem ersten Schritt. Denn damit beginnt doch bekanntlich jeder Weg.

# Ein Netzwerk für dich

Wir können ganz viel alleine schaffen und das funktioniert sicher auch für eine gewisse Zeit. Was aber so sehr schlaucht am Alleinerziehendsein, ist die permanente Verantwortung und Fürsorge. 24/7 kümmern meist die Mütter sich um andere und bleiben dabei auf der Strecke. Da ist niemand, der sich um die Mutter kümmert. Einen Ort, an dem sie sich selbst fallen lassen und ihre Sorgen aussprechen kann. Einfach mal den eigenen Frust ablassen zu können, ist ebenso eine Notwendigkeit, wie hin und wieder in den Arm genommen zu werden.

Solche Orte sind wichtig, für alle Menschen. Oft merken wir gar nicht, was uns eigentlich fehlt. Wundern uns aber nicht selten, dass es uns nicht gelingt, die geduldige und verständnisvolle Mutter zu sein, die wir gerne wären. Verlässliche Bindungen aufzubauen, dauert. Mit jedem Schritt in die richtige Richtung erschaffst du neue Möglichkeiten zur Vernetzung und für mehr Verbundenheit. Wir sind Bindungswesen und brauchen das Gefühl von Zugehörigkeit. Wir sind nicht dafür gemacht, mit allem alleine zu sein. Was nicht heißen soll, dass du nicht vielleicht gerne alleine bist. Schließlich ist das auch eine Gabe, mit sich selbst gerne Zeit zu verbringen, ohne dabei das Gefühl zu haben, dass etwas fehlt.

Am Ende ist es auch eine Frage der Persönlichkeit, wie viel Gesellschaft du dir wünschst und wie viel Zeit du alleine mit dir brauchst. Um als alleinerziehende Mutter Zeit für dich zu haben, brauchst du aber schon zumindest ein kleines Bindungsdorf für dein Kind. Menschen, die sich fürsorglich um es kümmern, wenn du nicht da bist. Vielleicht kennst du die Herausforderung, nie alleine, aber dennoch irgendwie einsam zu sein. Gerade, wenn du alleine für ein Baby oder Kleinkind sorgst, bist du vielleicht nie für dich. Nicht mal in der Nacht. Und dennoch einsam. Denn du sorgst für die Bedürfnisse deines Kindes, während deine allzu oft ungestillt bleiben.

Wir brauchen Orte, an denen sich auch um uns gekümmert wird. Wenn wir solche Orte nicht haben, dann können wir uns eine Zeit lang sicher ganz gut um uns selbst kümmern. Nur, fällt das als Alleinerziehende mit noch kleinen Kinder oft schwer. Es fehlt schlichtweg die Zeit, der Raum und auch die Energie dafür.

Hinzu kommt die Schwierigkeit, dass dein Kind nicht selten noch viel bedürftiger wird, sobald es spürt, dass du dich um deine eigenen Bedürfnisse kümmerst. Gerade Klein- und Vorschulkinder reagieren oft mit Verunsicherung und klammerndem Verhalten, wenn sie merken, dass es uns nicht gut geht. Wenn wir immer nur geben und nie nehmen oder gut auf uns achten, dann geht das nicht lange gut. Klar, kannst du für eine Weile so funktionieren und alles am Laufen halten. Aber zu welchem Preis? Dein Körper wird dich spüren lassen, dass dir etwas fehlt oder du dir zu viel zumutest.

Ich erinnere mich an starke Rückenschmerzen, Migräneanfälle und Kieferprobleme. Eigentlich tat mir in der ersten Zeit nach der Trennung immer irgendetwas weh. Es fehlten schlichtweg Phasen der Entspannung. Damit es dir langfristig gut gehen kann, braucht nicht nur dein Kind ein Bindungsdorf, sondern auch du als Mama. Wie groß dieses sein sollte, das entscheidest ganz alleine du. Manchen Menschen reichen ganz wenige, vertraute Personen. Andere haben lieber viele, lockere Beziehungen mit ganz verschiedenen Menschen. Wenn dein Netz sich noch im Aufbau befindet, fängst du wahrscheinlich sowieso erst mit ein, zwei Personen an.

## Ein Netzwerk für dein Kind

Kleine Kinder brauchen mindestens eine verlässliche, fürsorgliche, erwachsene Person, damit sie sicher und geborgen aufwachsen. Jede weitere Person, auf die sich dein Kind verlassen kann, ist ein großer Gewinn. Für dein Kind, genauso wie für dich. Kinder sollten erleben, dass das Leben viele Facetten hat, dass Menschen unterschiedlich leben und verschiedene Wertesysteme haben. Je bunter das Umfeld, desto mehr Eindrücke bekommen Kinder und können herausfinden, was sie eigentlich selbst möchten. Das Leben ist so viel reicher, wenn das Kind unterschiedliche Welten kennenlernen darf. In einer idealen Welt hat das Kind Kontakt zu seinen beiden, liebenden und fürsorglichen Elternteilen. Wir wissen beide, dass wir von dieser Welt ein weites Stück entfernt sind.

Viele Kinder verlieren nach einer Trennung den Kontakt zu einem Elternteil, meist dem Vater. Egal wie eure Situation nach der Trennung aussieht, du kannst dein Kind darin unterstützen, andere Bindungspersonen in sein Leben zu lassen. Welche das sein können und wo ihr diese findet, darum geht es etwas später in diesem Buch.

Bei Kindern unter 7 Jahren kommt die Besonderheit hinzu, dass sie ihre Bindungswurzeln noch nicht vollständig entfalten konnten. Welche Implikationen das mit sich bringt, erkläre ich ausführlich in meinem [E-Book "Trennung mit Kindern unter 7"](#). Auf jeden Fall brauchen sie in dem Alter noch sehr viel Unterstützung im Umgang mit Beziehungen.

Außerdem haben Kinder in dieser Altersgruppe große Schwierigkeiten mit konkurrierenden Bindungen. Wenn zwei Elternteile ständig streiten, muss und wird das Kind sich für eine Seite entscheiden. In diese Situation sollten Eltern ihre Kinder auf keinen Fall bringen. Dasselbe gilt für andere Bindungspersonen. Wenn Eltern mit den Großeltern ständig im Konflikt stehen und sie ablehnen, wird es für kleine Kinder sehr schwer sein, eine vertraute Beziehung zu ihnen aufzubauen oder zuzulassen.

Es lohnt sich, über Kleinigkeiten hinwegzusehen und mittelfristig dadurch eine gute Bindung zu ermöglichen. Die Betonung liegt hier auf "Kleinigkeiten". Natürlich müssen wir unsere Kinder schützen und dafür sorgen, dass sie respektvoll und gewaltfrei begleitet werden.

Wenn es bei den Großeltern mehr Süßigkeiten und Fernsehen gibt, kann das in den meisten Fällen einfach akzeptiert werden, wenn das Kind sich bei ihnen gut aufgehoben und geborgen fühlt. Natürlich kannst du mit Oma und Opa darüber in den Austausch gehen. Mit diesem Abschnitt möchte ich auf keinen Fall vermitteln, dass wir alles akzeptieren und dulden müssen. Natürlich solltest du mit den Menschen in deinem Umfeld darüber sprechen, was dir wichtig ist und welche Werte du deinen Kindern gerne vermitteln würdest. Auch sollten deine Grenzen und die deines Kindes ganz klar sein und Beachtung finden.

Kinder können sehr gut mit unterschiedlichen Regeln und Reaktionen klar kommen. Es ist für Kinder überhaupt kein Problem, wenn Dinge unterschiedlich gehandhabt werden. Im Gegenteil, sie genießen es vielleicht sogar, bei den Großeltern zum Beispiel nach anderen Regeln zu leben als zu Hause. Vielleicht erinnerst du dich noch an deine Kindheit und an die netten Nachbarn, bei denen du so gerne zu Besuch warst, weil dort alles irgendwie anders zu laufen schien?

## Netzwerk ist nicht gleich Netzwerk

Alleinerziehende Mütter brauchen ein unkompliziertes Netzwerk, das sie spontan abrufen können. Menschen, die da sind, ohne große Planung.

Natürlich kann es schön sein, wenn du darüber hinaus andere Kontakte hast. Die beste Freundin aus Schultagen, die immer ein offenes Ohr hat, auch wenn ihr euch selten sieht. Die Oma, die weiter weg wohnt, aber da ist, wenn sie gebraucht wird. Die Tante, die gerne Erfahrungen teilt und sich mit dir über dein Kind freut. Wenn jedes Treffen monatelange Phasen der Planung voraussetzt, dann können diese Verbindungen dich dennoch nähren und dir Sicherheit geben. Im Alltag sind sie jedoch weniger hilfreich.

Ziel sollte sein, euren Alltag leichter und gelassener zu gestalten. Mit einem Gefühl der Verbundenheit und dem gut aufgehoben sein in eurem Bindungsdorf. Manchmal macht ein einziger Mensch schon einen riesengroßen Unterschied. Du brauchst also gar nicht unbedingt ein großes Bindungsdorf von Anfang an. Die zu eurer Situation passenden Menschen sollten euch umgeben.

Alleinerziehende Mütter brauchen also ein paar Menschen im nahen Umfeld, die ihnen auch mal zwischendurch unter die Arme greifen. Die Betonung liegt hier auf „unkompliziert.“ Übrigens brauchen dies nicht nur Mütter, die alleine verantwortlich sind. Auch Eltern in Paarbeziehungen brauchen Hilfe und Unterstützung. Vielleicht findest du die eine Familie, mit der du dir eine gegenseitige Unterstützung bei der Kinderbetreuung vorstellen kannst. Voraussetzungen dafür sind natürlich Zeit und ähnliche Vorstellungen bei der Kindererziehung.

In einem vollgestopften Tag bleibt keine Zeit, sich mit anderen auszutauschen und nach Möglichkeiten zu suchen, wie ihr euch gegenseitig das Leben einfacher machen könntet. Ein guter Schritt in die richtige Richtung wäre, unnötige, nervige Termine einfach zu streichen und so wenig Pläne zu machen, wie nötig. Einfach mal die Gegend kennenlernen und schauen, welche Menschen um euch herum leben. Wer weiß schon, auf wen ihr dann triffst.

Wie findest du die passenden Familien? Werde dir erst darüber klar, was dir im Begleiten deines Kindes wichtig ist. Was ist ein No-Go für dich? Kennst du deine Werte?



Hierzu findest du eine Übung im **Workbook**.

## Bitte unkompliziert und spontan

Als Alleinerziehende hast du wahrscheinlich nicht allzu viele Ressourcen, um ein Netzwerk zu organisieren und zu planen. Es sollten, zumindest für die ersten Jahre, unkomplizierte Kontakte dabei sein. Menschen, die du auch spontan einfach mal anschreiben oder ansprechen kannst. Hier darfst du auch gerne dein bestehendes Netzwerk genauer unter die Lupe nehmen. Gibt es Menschen, die dich mehr Energie kosten, als sie dir geben? Sind Verabredungen immer schwierig und bedarf es oft einer monatelangen Vorausplanung? Auf wen kannst du dich verlassen und auf wen nicht so richtig?

Überlege dir, in welche Beziehungen du noch wie viel Zeit stecken möchtest und in welche nicht. Lass dir dafür Zeit und gehe all deine Kontakte durch. Dabei kann dir auch WhatsApp oder dein Telefonbuch behilflich sein.

# Ein bisschen Mut braucht es

Es ist nicht einfach, auf Menschen zuzugehen, sie um Hilfe zu bitten oder sie einfach mal auf einen Spaziergang einzuladen.

Sei dir einer Sache sicher: Die erste Kontaktaufnahme oder Einladung ist für die meisten Menschen nicht einfach. Du bist damit nicht alleine. Manchmal habe ich das Gefühl, dass uns die direkte Ansprache seit der häufigen Nutzung der digitalen Medien noch schwerer fällt. Vielleicht müssen wir erst wieder üben, andere Menschen anzusprechen. Was hast du zu verlieren? Ein „Nein“ kann wehtun. Niemand erfährt gerne Ablehnung. Die Chance, dass dein Gegenüber sich über deinen Vorschlag sogar freut, ist gar nicht so klein. Sollte es dennoch zu einer Ablehnung kommen, nimm es nicht persönlich.

Manche Menschen haben bereits schon viele Kontakte und stehen neuen Verbindungen nicht offen gegenüber. Auf meinem Instagram Profil habe ich eine Mini-Umfrage gemacht. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass du nicht alleine bist mit dem Thema „Netzwerkaufbau“. Dabei geht es gar nicht nur um fehlende Unterstützung, sondern auch um den Wunsch nach mehr Verbundenheit, Austausch und Verständnis. Hier schaue selbst:

## Wünschst du dir neue Kontakte?



## Wovon hättest du gerne mehr in deinem Leben?



## Wie zufrieden bist du mit eurem Netzwerk?



## Auf wen könnt ihr euch verlassen?



Diese kleine Umfrage soll dir Mut machen. Mut, den ersten Schritt zu machen. Mut, zu deinem Wunsch nach einem Netzwerk zu stehen. Mut, dich verletzlich zu zeigen. Viele Menschen sitzen mit dir im selben Boot. Lasst und einander die Hände reichen.

Mache dir klar, dass du ein toller Mensch bist und viele Menschen sich glücklich schätzen würden, dich in ihrem Bindungsdorf zu wissen. Dein Kind ist ein wertvoller Mensch und viele Menschen würden sich darüber freuen, mit ihm Zeit zu verbringen. Suche dir die Menschen gut aus, denen ihr eure Zeit schenken mögt und die euch ihre schenken.

Es muss auch gar nicht immer viel Zeit sein. Es können ganz kurze Kontakte sein, vielleicht sogar auch erst mal nur digital. Es gibt ganz verschiedene Arten von Verbindungen, die uns eben alle durchs Leben tragen.

## Ein bisschen Toleranz muss sein

Gerade im Umgang mit Kindern urteilen wir Mütter oft schnell. Wir dürfen tolerant sein und Menschen anders sein lassen. Es ist egal, ob die Mutter in deinem Netzwerk ihr Kind stillt, trägt oder von Tag eins an in der Babywippe ablegt. Ob deine Nachbarin ihr Kind von Anfang an im eigenen Kinderbettchen schlafen lässt oder es auch mal im Laufstall abstellt, sollte keine Rolle spielen.

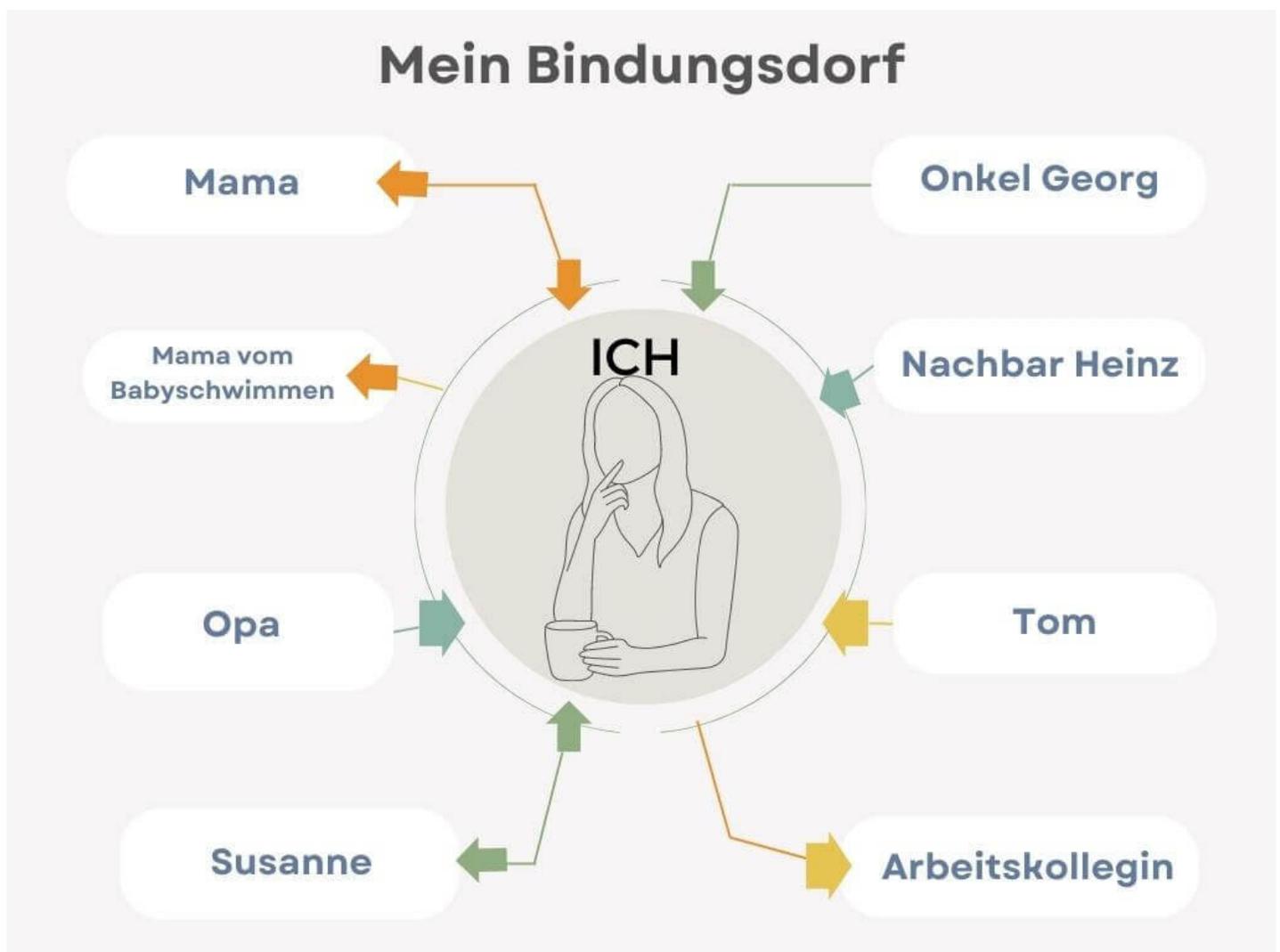
Die meisten Menschen werden Dinge anders machen als du. Das ist in Ordnung und auch gut. Als Eltern dürfen wir alle unseren ganz eigenen Weg finden und am Ende wollen wir doch alle dasselbe. Nämlich, dass es unseren Kindern gut geht und wir es schön miteinander haben können. Ich wette mit dir, dass du mit dem Großteil der Menschen einen gemeinsamen minimalen Nenner finden kannst. Oft reicht der schon, um sich gegenseitig zu unterstützen. In deinem Bindungsdorf werden nicht alle Menschen die gleiche Bedeutung für euch haben.

Vielleicht gibt es diese eine Mutter, mit der du dich abwechselst beim Abholen im Kindergarten. Darüber hinaus habt ihr gar nicht viele Überschneidungen. Auch das ist ok. Nicht jeder Mensch muss gleich zur besten Freundin werden. Du kannst eine Gemeinschaft mit jemandem bilden, ohne tief befreundet zu sein. Es genügt, wenn ihr einen kleinen, gemeinsamen Nenner findet und es euch gut miteinander geht. Hierzu findest du im **Workbook** eine Übung. Diese hilft dir, deine Grenzen zu kennen und dir darüber Gedanken zu machen, was dir im Umgang mit deinem Kind wichtig ist.

# Kapitel 2 Der Ist-Zustand

Wie schätzt du eure aktuellen Beziehungen ein? Auf wen könnt ihr euch verlassen?

Diese Fragen kannst du dir gut beantworten, indem du eine Mindmap aufmalst. Gerne mit Papier und Stift oder mit einem Online-Tool, wie Canva zum Beispiel. Im Workbook findest du eine Mindmap zum Ausfüllen.



Überlege dir zu jeder Person, die nun auf deiner Mindmap steht, wie ausgeglichen diese Verbindung ist. Für wen sorgst du und wer hilft auch dir manchmal? Hast du die eine Freundin, die stundenlang redet, ohne überhaupt mal zu fragen, wie es dir geht?

Fühlst du dich nach manchen Kontakten eher geschlaucht, als erholt? Beziehungen sind nie immer ausgeglichen. Idealerweise wechseln die Rollen fließend. In dem einen Moment bist du diejenige, die versorgt und vorangeht, etwas besser kann oder mit Rat und Tat zur Seite steht. Im nächsten Moment ist es umgekehrt. Über die Jahre sollten sich Beziehungen in etwa die Waage halten. Auf keinen Fall sollte dir eine Bekanntschaft/Freundschaft über lange Zeit sehr viel Kraft abverlangen.

Als alleinerziehende Mama musst du mit deinen Ressourcen gut haushalten. Du wirst nun mal zu Hause gebraucht. Das kannst du Freund\*innen auch genauso erklären. Deine Grenzen zu kennen und zu wahren ist ein wichtiger Schritt, wenn du das Leben in der Ein-Eltern-Familie genießen möchtest.

Welche Beziehungen in deinem Bindungsdorf empfindest du als gut und bereichernd? Welche möchtest du gerne etwas verändern oder vielleicht sogar ganz auslaufen lassen? Wo möchtest du noch bisschen was investieren, um die Verbindung neu zu gestalten?

Es ist auch ok, wenn Beziehungen nicht ausgeglichen sind. Wenn du zum Beispiel deinem sehr viel älteren Nachbarn gerne dabei hilfst, die Einkäufe hochzutragen. Dann mach das. Alles, was dir guttut. Hilfe leisten kann ein sehr befriedigendes Gefühl geben, welches dir wiederum Energie gibt, die du dann für dich und deine Familie nutzen kannst. Du musst auch nicht aus jeder Beziehung einen Nutzen ziehen. Es sollte dir aber gut mit den Menschen in deinem Leben gehen.

Ich bin kein Fan davon, Menschen sofort auszusortieren, wenn wir das Gefühl bekommen, dass die Beziehung nicht so läuft wie wir uns wünschen. Manchmal verändert sich das Verhalten unseres Gegenübers schon, wenn wir das unsere verändern. Ein klärendes Gespräch kann helfen. Das schnelle Aussortieren der vielerorts beschriebenen Energievampire halte ich für schwierig.

Abwägen und gut auf dich und dein Kind achten, sollte hier an erster Stelle stehen. Ob ein Kontaktabbruch der einzige Weg dafür ist, kannst nur du entscheiden. Unser Leben durchläuft nun mal Phasen. Freund\*innen aussortieren, weil sie über Jahre hinweg schwierige Phasen durchleben, finde ich persönlich schwierig. Schließlich sind Freund\*innen doch dazu da, sich gegenseitig zur Seite zu stehen. Auch, wenn es mal nicht so gut läuft.

Nachdem du jetzt eine Mindmap für dich erstellt hast, gestalte doch noch eine für dein Kind. Oder zeichne die zusätzlichen Kontakte in deine Mindmap mit ein. Die Verbindungen werden sich, zumindest in den ersten Lebensjahren überschneiden.

Je älter Kinder werden, desto mehr eigene Vernetzungen bringen sie mit. Wir sollten uns dennoch stets bemühen, auch zu den Bindungen unserer Kinder gute Beziehungen und einen freundlichen Kontakt zu pflegen. Falls du das Workbook noch nicht aufgeschlagen hast, solltest du jetzt unbedingt zur Mind Map im beiliegenden **Workbook** hüpfen.



## Kapital 3 Der Wunsch-Zustand

Schaue dir deine Mindmap nochmal in Ruhe an und denke darüber nach, wie zufrieden du wirklich mit deinen Verbindungen bist. Wie sehr fühlst du dich in deinem Netz sicher und gut aufgehoben? Hast du das tiefe Vertrauen, dass es deinem Kind gut gehen wird, solltest du mal für ein paar Tage ausfallen und dich nicht kümmern können?

Ist da jemand mit dabei, den oder die du mal kurz zum Möbelrücken anrufen könntest oder bei dem oder der du dir mal eine Packung Mehl leihen kannst, wenn du es nicht mehr zum Supermarkt schaffst? Gibt es jemanden, den oder die du anrufen kannst, wenn du jemanden zum Reden brauchst und hast du vielleicht auch schon jemanden, den oder die du im Notfall um die Betreuung deines Kindes bitten kannst?

Wenn nicht, keine Sorge. Meist wächst das Netzwerk in den ersten Jahren nach der Geburt mit uns und unseren Kindern mit. Es ist ganz oft so, dass Mütter mit kleinen Kindern eher in ihrer kleinen Welt leben und nach und nach neue Beziehungen hinzukommen.

Nachdem du dir nun Gedanken über dein bestehendes Bindungsnetz gemacht hast, darfst du einfach mal wünschen und träumen. Wie sieht dein Wunsch-Netzwerk aus? Wie groß sollte es sein? Welche Bedürfnisse wären dadurch erfüllt? Mit welchen Menschen wärst du gerne verbunden? Mit wem könntest du dir vorstellen, den Kontakt zu intensivieren und wo willst du vielleicht ganz neue Menschen kennenlernen?

Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken. Im **Workbook** findest du dazu eine Übung.



Ab einem gewissen Alter ist das Netzwerk nichts mehr, was einem einfach so geschieht. Wir sollten es aktiv formen und erhalten. Das Leben mit Kindern ist so schnelllebig und voll, dass Freundschaften und Bekanntschaften oft auf der Strecke bleiben. Klar, es gibt die Freunde, die immer bleiben werden, egal wie selten wir sie sehen oder sprechen. Aber neue Bekannte sind auch ganz schnell wieder weg, wenn wir wenig Interesse zeigen, nicht in Kontakt treten oder diesen ermöglichen in dem wir uns Zeit frei räumen. In den ersten fünf Jahren meiner Mutterschaft, war ich oft erschöpft und gestresst. Die täglichen Herausforderungen ließen mich mein Sozialleben auf ein Minimum herunterfahren.

Dadurch habe ich den Kontakt zu nicht wenigen Menschen verloren und konnte auch nie wieder daran anknüpfen. Jetzt, da meine Tochter immer selbstständiger wird, merke ich, dass ich an meinem Bindungsdorf arbeiten möchte. Mein Netzwerk ist in den letzten Jahren einfach nicht mitgewachsen.

Die Freundschaften mit Mamas, die aufgrund zahlreicher, gemeinsamer Spielplatznachmittage entstanden sind, haben sich zum großen Teil in Luft aufgelöst. Mittlerweile fehlen mir einfach ein paar Leute, mit denen ich mal spontan Spazieren gehen, oder mich auf einen Kaffee treffen kann. Dafür gibt es nun einige Familien, die für meine Tochter wichtige Beziehungserfahrungen bereithalten und somit auch mich automatisch unterstützen.

Darum, wie sich die Bindungen mit dem Alter des Kindes ändern, geht es später noch. Die Menschen, die im Leben unserer Kinder eine Rolle spielen, sollten auch mit uns verbunden sein, so dass das Ganze ein sicheres Geflecht von Beziehungen ergibt, in dem Kinder zur Ruhe kommen und wachsen.



**ZEIT FÜR WÜNSCHE**

# Kapitel 4 Hürden und Stolpersteine

## Keine Zeit, Keine Nerven

Oh ja. Das kenne ich. Menschen können anstrengend sein und Menschen können uns herausfordern. Vor allem, wenn wir schlechte Erfahrungen gemacht haben, kann es verlockend sein, sich im sicheren zu Hause einzuigeln. Wie schön kuschelig und friedlich ist es zu Hause, fernab von all den Gemeinheiten, Diskussionen, blöden Fragen und Auseinandersetzungen. Ziehen wir uns immer mehr zurück, verpassen wir jedoch auch die schönen Momente und Gelegenheiten. Mache dir bewusst, dass jeder Mensch, dem du begegnest, dein Leben für immer in neue Bahnen lenken könnte. Nicht der Mensch an sich - eher das Aufeinandertreffen. Es sind doch irgendwie die Begegnungen, die wir haben, die uns zu dem machen, wer wir sind.

Begegnungen halten Impulse und neue Ideen bereit. Sie zeigen uns, wie wir es nicht machen wollen oder vielleicht auch, wie wir es besser machen können. Neue Begegnungen bringen ganz viele Möglichkeiten mit sich. Jemand, der jemanden kennt, der jemanden kennt. Versuche dich mal, ein wenig auf den Zufall einzulassen. Das Leben hält so viel für uns bereit, wenn wir diesem ein klein wenig Raum einräumen. Wenn du gerade in der „keine Zeit, keine Nerven“ Phase steckst, dann ist das weder ungewöhnlich noch verwerflich. Dann sollte dein Bindungsdorf sich auch genau daran orientieren. Es sollte unkompliziert sein, ohne große Verabredungen und dir nicht auf die Nerven gehen.

In der Zeit bestand mein Netzwerk vor allem aus Menschen, denen wir auf dem Spielplatz begegnet sind. Die Menschen waren einfach da und ich konnte mich auf der Sitzbank auch mal beklagen, während die Kinder zusammen herumrannten. Mit der Zeit lernte ich die meisten der Eltern dort ganz gut kennen. Natürlich gab es da auch ein paar eher anstrengende Menschen, meist Mütter. Anfangs habe ich noch allen immer zugehört.

Mit der Zeit wusste ich, welche Menschen mir guttaten und welche nicht. Bewusst distanzierte ich mich von denen, die mir eher Kopfschmerzen bereiteten. Das war tatsächlich so. Es gab zwei Mütter, die meine innere Anspannung so sehr in die Höhe trieben, dass ich regelmäßig mit Kopfschmerzen nach Hause ging. Waren diese da, konnte ich mich entspannt zu den Kindern in den Sand setzen und meine Verbindungen zu den Kindern vertiefen. So wie ich mich über Menschen freue, die sich fürsorglich meinem Kind zuwenden, so freuen sich auch andere Eltern darüber, wenn sich Menschen mit ihren Kindern beschäftigen. Höre in dich hinein und frage dich: "Tut mir das gerade gut? Was würde mir guttun?" Nebenbei gesagt wird die meditative Wirkung vom Spielen mit Sand sehr unterschätzt. Vielleicht entspannt dich Sandkuchen backen ja genauso wie mich.

Über die Jahre ist durch die zufälligen Treffen auf dem Spielplatz ein nachbarschaftliches Netzwerk entstanden, in dem alle ein wenig auf alle achten. Wenn meine Tochter mal wieder um die Häuser zieht, weiß ich wo ich anrufen kann, um herauszufinden, wo sie steckt. Sie bringt öfters Kinder mit hierher zum Essen und umgekehrt sitzt sie auch bei anderen Familien mit am Tisch. Ich würde mir wünschen, dass das wieder viel selbstverständlicher wird. Mehr offene Türen für die Freunde der Kinder. Natürlich hängen solche Dinge stark von deinem Wohnumfeld ab. Wohnt ihr direkt in der Stadt, gestaltet sich der Aufbau eures Bindungsdorfes sicher anders als in ländlichen Gegenden.

Sicher wirst du Wege finden, dein Netzwerk nach und nach auszuweiten. Wie gesagt, zwei Menschen sind auch schon ein Netzwerk, ein kleines. Es kommt nicht auf die Größe an, sondern darauf, dass es zu euch passt.

## **Hör mir auf mit Netzwerk - alte Wunden**

Wer mit Menschen zu tun hat, erlebt Enttäuschungen. Kurzfristige Absagen oder gleich gar keine. Unzuverlässige Menschen und Menschen, die Beziehungen scheinbar einseitig leben. Menschen, die über andere Menschen hinter deren Rücken reden, auf all das wirst du treffen.

Es ist verständlich, dass wir uns nach Enttäuschungen am liebsten zurückziehen. Es lohnt sich aber, uns auf die Suche zu begeben und die Menschen zu finden, mit denen wir einen gemeinsamen Nenner haben und die unser Leben bereichern. Egal, auf welche Art und Weise. Nicht jeder Mensch muss uns bereichern. Auch Menschen, denen wir anfangs eine Stütze sind, können natürlich zu unserem Netzwerk zählen. Ja, es ist so viel weniger „gefährlich“, wenn wir alleine sind. Niemand, der uns enttäuscht oder verletzt. Es ist aber auch so sehr viel schwieriger, immer alles alleine stemmen zu müssen. Es kann sich auch verdammt einsam anfühlen. Auf Dauer fehlt etwas, wenn wir immer nur Zeit mit uns und unseren Kindern verbringen.

## Stärken und Schwächen, Glaubenssätze

Beobachte dich mal etwas genauer. Du kennst jetzt deine Wünsche. Was hält dich davon ab, etwas dafür zu tun, damit sie sich erfüllen? Nach und nach, einer nach dem anderen. Welche Gedanken hast du, wenn du auf interessante Menschen triffst? Wie verhältst du dich, wenn du jemanden nett findest?

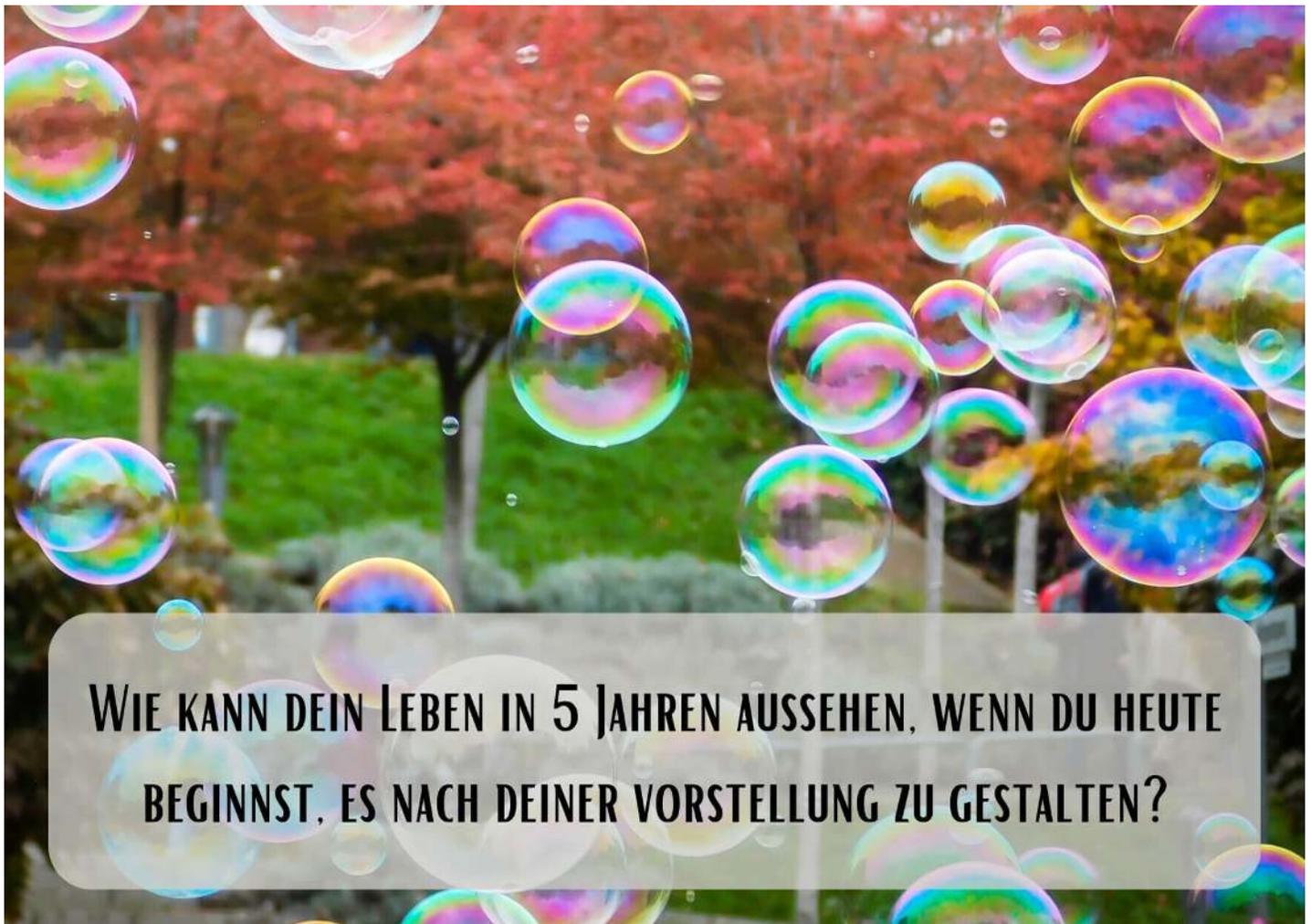
Hast du Angst, die Person anzusprechen oder zu einem nächsten Treffen einzuladen? Fragst du auch mal nach der Telefonnummer oder wartest du immer darauf, bis du gefragt wirst? Hoffst du auf den perfekten Moment oder zweifelst du daran, dass die andere Person sich über deinen Kontakt freuen könnte? Wie kannst du dein Verhalten verändern? Wie könntest du dich verhalten, damit du dich deinem erwünschten Netzwerk langsam näherst? Über welche Schatten könntest du springen? Was traust du dir zu?

Nimm dir noch heute eine kleine Sache vor, die du bei zukünftigen Begegnungen ändern möchtest. Unsere Verhaltensweisen werden stark durch unsere Glaubenssätze geprägt. Glaubenssätze sind innere Überzeugungen aus unserer Kindheit, die durch wiederkehrende Erfahrungen entstehen. Oft sind wir uns dieser nicht bewusst. Wenn du nicht immer wieder in alte Muster fallen möchtest, kommst du um die Arbeit mit deinen Glaubenssätzen nicht herum. Im **Workbook** findest du ein paar Übungen dazu.

Überlege dir, welchen kleinen Schritt du heute oder morgen schon machen kannst, um deinem Wunsch von Netzwerk näherzukommen. Wem könntest du schreiben? Wen ansprechen? Hilfe anbieten? Ein Kind zu euch einladen? Welche Person in deiner Nachbarschaft könnte zu euch passen?

Nimm dir eine kleine Sache vor, die du bis morgen tust. Schau dazu doch nochmal im **Workbook** vorbei.

*mk*



# Wie siehst du dich selbst?

Den entscheidenden Unterschied kannst nur du selbst machen. Je selbstbewusster du auftrittst, desto interessanter wirkst du auf andere Menschen. Aus der Bedürftigkeit heraus ist es schwierig, neue Kontakte zu knüpfen. Das ist der Teufelskreis, in dem wir uns oft befinden. Wenn es uns nicht gut geht, wirken wir auf andere Menschen bedürftig und das ist kein guter Ausgangspunkt für die Gestaltung neuer Kontakte. Obwohl wir in der Situation vor allem Unterstützung brauchen würden.

Menschen, die sich selbst mal an einem ähnlichen Punkt in ihrem Leben befunden haben, sind meist verständnisvoller und wissen, wie sie dich unterstützen können. Aus der Bedürftigkeit heraus habe ich mich vor allem mit Menschen verbunden gefühlt, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Damals hauptsächlich über Online-Foren. Auch ein schriftlicher Austausch mit Gleichgesinnten zu schwierigen Lebensphasen kann ein wichtiger Beitrag dazu sein, damit es dir bald besser geht. Selbstbewusstsein oder Wohlbefinden kannst du dir nicht einfach aus dem Arm schütteln. Du kannst Menschen finden, mit denen du dich austauschen kannst und so einen kleinen Schritt raus aus der schwierigen Situation machen.

Außerdem kannst du dir bewusst machen, dass du ein wertvoller Mensch bist und es Spaß machen kann, mit dir befreundet zu sein oder mit dir Zeit zu verbringen. Mache dir bewusst, was deine Stärken sind. Was kannst du so richtig gut und was machst du gerne? Welche Interessen hast du? Was bringt dich zum Leuchten? Ich hoffe, du hast die Übung im Workbook schon gemacht. Falls nicht, schaue dort nochmal vorbei.



Wenn andere auf dein Kind aufpassen, dann ist das nicht nur für dein Kind schön. Vielleicht ist es auch für die Menschen schön, denen du Zeit mit deinem Kind schenkst. Es macht Spaß, Zeit mit deinem Kind zu verbringen. Außerdem ist es für viele Eltern einfacher, zum eigenen Kind noch auf ein weiteres Kind aufzupassen. Es kann den Alltag erleichtern, wenn befreundete Kinder da sind und wir nicht als Alleinunterhalterin agieren müssen.

Neigst du dazu, immer alles zurückgeben zu wollen? Du erfährst Erleichterung durch jemanden und verspürst direkt den Reflex, dich revanchieren zu müssen. Diesem Reflex bin ich schon oft begegnet. Als eine Person, die sehr gerne hilft, kann das schon mal verstörend wirken. Meist will dir jemand einfach einen Gefallen tun und wirklich nichts zurück dafür.

Eine Tüte Süßigkeiten, die ich schon mal als Dank bekommen habe, hat mir so richtig die Freude am Helfen genommen. Dieser Reflex, Hilfe nicht einfach mal annehmen zu können, kann tatsächlich anstrengend werden, auch für dein Gegenüber. Wenn dir jemand einen Gefallen tut, dann wird meist nichts zurückerwartet. Ein „Danke“ genügt vollkommen. Du wirst dich zu gegebener Zeit sicher revanchieren.

Etwas annehmen, ohne direkt etwas zurückgeben zu müssen, kannst du üben. Falls dir das sowieso leichtfällt, lies einfach weiter. Wenn nicht, gibt es mehr zu dem Thema weiter unten im Abschnitt "Hilfe annehmen". Beim nächsten Mal, widerstehe dem Impuls, etwas zurückgeben zu müssen. Es ist völlig in Ordnung, sich bei gegebener Zeit zu revanchieren, nämlich dann wenn dein Gegenüber tatsächlich auch etwas davon hat.

## **Nimm an, was ist**

Wenn vieles, was im Folgenden kommt, dir unerreichbar erscheint oder einfach zu viel für den Moment, nimm die Situation an. Es gibt Phasen in der Mutterschaft, in denen keine Energie mehr übrig bleibt. So gut wie alle Mütter kennen diese Zeiten. Verurteile dich nicht dafür. Sei dir aber sicher, dass sie vorbeigehen.

Die Tage sind lang – die Jahre kurz. Der Satz stimmt zu hundert Prozent. Manchmal ist der einzig richtige Weg, eine Situation anzunehmen, zu betrauern und danach mit mehr Zuversicht in die nahe Zukunft zu blicken. Ein einziger Kontakt kann deine Welt schon zu einer anderen machen. Kleine Schritte sind auch Schritte. Jede Begegnung hält Überraschungen, Chancen und Möglichkeiten bereit.

## Aufraffen lohnt sich

Jetzt nochmal aufraffen und in Kontakt mit Menschen treten? Das fühlt sich oft wie eine riesengroße Hürde an. Wenn du es schaffst, diese zu überwinden und es einfach tust, wirst du hinterher meistens stolz und zufrieden sein. In der Regel lohnt es sich, diesen inneren Schweinehund zu überwinden und einfach mal zu schauen, was geschieht. Immer mit dem Ansporn: „Jede Begegnung bringt Neues mit sich.“

Zu Hause auf der Couch werden wir keine neuen Kontakte knüpfen können. Ich weiß, wie hart es sein kann, sich aufzuraffen und in die Welt hinauszugehen. Zumal als Alleinerziehende ganz oft die Gelegenheiten dazu fehlen. Wenn du das nächste Mal die Wahl hast: gehen oder nicht gehen, mach es einfach mal - ohne viel nachzudenken. Zu verlieren gibt es wenig. Zu gewinnen umso mehr, und wenn es nur Erfahrung ist.



# Kapitel 5 Wo du euer Dorf finden kannst

Die Möglichkeiten, dein Netzwerk zu erweitern sind endlos. Welcher Weg für dich der passende ist, entscheidest du. Am besten fängst du mit den Schritten an, die dir leichtfallen. In deinem Netzwerk gibt es vielleicht schon Menschen, die für die Betreuung deines Kindes bezahlt werden. Diese zählen zu eurem Bindungsdorf. Gerade kleine Kinder sollten wir nie von Menschen betreuen lassen, zu denen sie keine verlässliche Bindung aufgebaut haben.

Es gilt, zwischen bezahlten und unbezahlten Bezugspersonen zu unterscheiden. Zu den bezahlten zählen zum Beispiel die Betreuungspersonen in der Kita oder im Kindergarten, Tagesmütter, Babysitter oder Lehrer\*innen. Auch Trainer\*innen und Gruppenleiter\*innen würde ich dazu zählen. Du kannst bezahlte Hilfen dazu einsetzen, dein persönliches Netzwerk zu erweitern. Manchmal werden auch aus bezahlten Hilfen, Freund\*innen und wertvolle Mitglieder deines Netzwerkes. Du könntest zum Beispiel einen Babysitter oder eine Babysitterin bezahlen, um am Abend auszugehen. Oder die Zeit, in der dein Kind im Kindergarten ist nutzen, um einem Hobby nachzugehen.

Super Erfahrung mit Babysittern haben einige befreundete Mütter übrigens im Kindergarten gemacht. Frage doch einfach mal nach, ob es eine Auszubildende oder einen Auszubildenden gibt, die oder der dein Kind sowieso schon kennt und gerne außerhalb der Kindergartenzeit auf es aufpassen würde. Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan. Als Alleinerziehende bleibt nie genügend Zeit und oft auch kaum Geld, um eine zusätzliche Betreuung zu bezahlen, um selbst einem Hobby nachgehen zu können. Dennoch wollte ich dies hier kurz erwähnen, da es eventuell eine Option für dich ist. Vor allem möchte ich dir damit das schlechte Gewissen und den Druck nehmen, falls du das Gefühl hast, dein Kind nur so lange im Kindergarten lassen zu dürfen, wie unbedingt nötig.

Wenn sich dein Kind in der Einrichtung wohlfühlt, spricht überhaupt nichts dagegen, es auch mal länger dort zu lassen, und etwas für dich zu tun. Dann freut sich dein Kind umso mehr hinterher über seine entspannte Mama. Bei uns war das nie eine Option. Da meine Kleine mit langen Stunden im Kindergarten nicht so gut klarkam und unsere Nachmittage dann entsprechend anstrengend waren. Da darfst du deinen eigenen Weg wählen. Erzieher und Erzieherinnen sollten wichtige Bindungspersonen für euch darstellen. Nur wenn dein Kind eine verlässliche Bindung an seine Betreuungspersonen entfaltet hat, wird es sich in der Kita oder im Kindergarten geborgen und sicher fühlen. Ist dein Kind in der Betreuungseinrichtung gut gebunden, kann dies eine große Entlastung für dich bedeuten. Das schlechte Gewissen, das viele Mamas haben, wenn sie ihre Kinder "zu lange" außerhalb der Familie betreuen lassen, kann ich mittlerweile nicht mehr nachvollziehen.

Wir leben heute in Strukturen, in denen wir auf außerfamiliäre Unterstützung bei der Kinderbetreuung angewiesen sind. Es spricht oft nichts dagegen, dir eine Verschnaufpause zwischen Erwerbsarbeit und Care-Arbeit zu gönnen. Eigentlich sollte diese Pause selbstverständlich sein. Es ist doch völlig absurd, dass Mütter sich rechtfertigen müssen, weil sie eine Pause brauchen. Wir alle brauchen Pausen und Zeiten der Erholung.

Menschen sind nicht dazu gemacht, ein Kind alleine großzuziehen. Mit dieser Aufgabe sind schon zwei Elternteile gemeinsam regelmäßig überfordert. Als alleinerziehende Mama tust du dir einen Gefallen, wenn du so früh wie möglich anfängst, dir Unterstützung, und deinem Kind zusätzliche Bindungen, zu organisieren.



**ALLEINERZIEHEND ZU SEIN BEDEUTET NICHT,  
ALLES ALLEINE SCHAFFEN ZU MÜSSEN.**

## **Dein Netzwerk im Laufe der Jahre**

Das Netzwerk ändert sich automatisch mit dem Alter der Kinder. In den ersten Lebensjahren ist es sehr schwierig, ein Netzwerk aufzubauen und/oder zu erhalten. Das hängt allerdings von vielen Faktoren ab. So gibt es Babys, die pflegeleicht und wenig anspruchsvoll sind. Die überall mit hingenommen werden können und meistens zufrieden sind. Es gibt aber auch eben Babys, die von ihren Eltern alles abverlangen und diese schon nach dem Aufstehen an ihre Belastungsgrenze führen.

Bestanden bereits vor der Geburt Beziehungen zu Menschen in deinem Umfeld, bleiben dir diese wahrscheinlich auch nach der Geburt erhalten. Wobei Trennungen oft auch mit sich bringen, dass sich ein Teil der Freunde verabschiedet, weil sie sich zwischen dir und deinem Ex-Partner entscheiden.

Mit sehr kleinen Kindern ist es am realistischsten, dein Netzwerk mit deinem Kind gemeinsam aufzubauen. Also mit Aktivitäten, die dein Kind mit einschließen. Treffen mit Mamas aus dem Kinderturnen oder dem Kindergarten. Nach dem Kindergarten oder der Kita einfach mal öfters auf dem Spielplatz in der Nähe verweilen und schauen, wer sich da sonst noch regelmäßig herumtreibt.

Orte, an denen du andere Eltern kennenlernen kannst, gibt es viele. Kennst du welche in deiner Nähe?

## Angebote für Babys oder Kleinkinder

Es gibt viele Angebote, die du mit deinem Baby oder Kleinkind wahrnehmen kannst. Sicher gibt es dort auch die Möglichkeit, dich mit den anderen Eltern, meist Müttern, auszutauschen. Bei solchen Begegnungen bietet es sich an, Telefonnummern zu tauschen und sich für später zu verabreden. Allerdings würde ich dies nur empfehlen, wenn dich diese Aktivitäten nicht stressen. Wenn sie euren Alltag durcheinanderbringen und du deswegen unter Druck gerätst, ist es die Mühe wahrscheinlich nicht wert.

Es kann sich aber lohnen, ein Angebot zu finden, bei dem du und dein Kind sich wohlfühlen. Andere Eltern nach der Babymassage zu fragen, ob sie mal gemeinsam spazieren gehen möchten, wird dir mit etwas Übung sicher leicht fallen. Mach dir immer wieder klar: Viele Mamas sitzen im gleichen Boot. Ob alleinerziehend oder nicht. Die Baby- und Kleinkindzeit hält für die meisten Eltern ähnliche Herausforderungen bereit.

Schaue dich an deinem Wohnort um, welche Angebote es gibt und welche passen in euren Tagesablauf? Was könntest du dir vorstellen, auszuprobieren?

Gib gleich mal in die Suchmaschine ein: „Babymassage in...“ „Mutter-Kind-Gruppe in...“ „Alleinerziehend mit Baby in...“ „Alleinerziehend-Treff in...“ „Kinderschwimmen in...“ Im **Workbook** gibt es dazu eine Seite. Schau gleich mal rein.



## Kindergarten/Kita-Feste, Hilfe anbieten

Selten kam ich mir blöd vor aufgrund meines Alleinerziehenden-Daseins. Feste im Kindergarten fand ich jedoch immer maximal unangenehm. Alle Kinder schienen ihre Familien, inklusive Mama, Papa, Schwester, Bruder, Oma und Opa im Schlepptau zu haben. Nur meine Tochter und ich waren alleine da. So schien es mir.

Meine Kleine rannte mit ihren Freund\*innen umher und ich saß da, wie bestellt und nicht abgeholt. Damals wusste ich nicht, wie ich in Kontakt treten sollte. Ich kam mir total fehl am Platz vor.

Deshalb habe ich mich beim zweiten Fest direkt gemeldet, als gefragt wurde, wer denn beim Getränkeverkauf helfen würde. Liebend gerne habe ich mich an die Kasse gestellt und Getränke abkassiert. Wenn ich schon niemanden kannte, dann wollte ich doch wenigstens eine sinnvolle Beschäftigung. Auch für mein Kind. Es sollte erleben, dass es mir gut geht. Es sollte nicht erleben, dass ich einsam und alleine in der Ecke saß und auf das Ende wartete. So kam ich mit den Mamas und Papas hinter dem Getränkestand ins Gespräch und hatte meist eine gute Zeit. Solche Feste oder andere Veranstaltungen im Kindergarten oder später in der Schule sind gute Gelegenheiten, Kontakte zu knüpfen. Ich weiß, dass du wenig Zeit hast als alleinerziehende Mama. Dennoch möchte ich dich ermutigen, genau bei diesen Gelegenheiten, Zeit einzuräumen. Beim gemeinsamen Arbeiten an einem Projekt oder dem Umsetzen gemeinsamer Pläne entsteht eine tolle Energie, die ein Gefühl der Verbundenheit wecken, und der Anfang von nachhaltigen Beziehungen darstellen kann.

Selbst wenn daraus keine tiefen Freundschaften entstehen, ist es doch gut, die ein oder andere Mama oder den ein oder anderen Papa in deiner Kontaktliste zu haben, die oder den du mal bitten kannst, dein Kind mit abzuholen. Oder mit denen du auch einfach mal über dein Kind sprechen, und vielleicht auch mal Sorgen und Zweifel loswerden kannst. Oder jemanden, mit dem du an deinem kinderfreien Abend etwas trinken gehen kannst. Für mich waren diese Feste auf jeden Fall wesentlich angenehmer, wenn ich sie aktiv mitgestaltete und nicht nur, wie bestellt und nicht abgeholt, auf das Ende wartete.

## Spielplätze

Wenn strukturierte Angebote zu festen Zeitpunkten dich zu sehr unter Druck setzen, kannst du auch ganz einfach den Spielplatz besuchen, der am nächsten zu eurem zu Hause liegt. Dies hat den Vorteil, dass du mit großer Wahrscheinlichkeit Kinder und Eltern triffst, die in deiner Nähe wohnen. Du kannst ja erst ein paar Mal schauen, was so los ist auf dem Spielplatz, bevor du mit anderen Eltern in Kontakt trittst. Wobei das meist von ganz alleine geschieht. Spätestens dann, wenn deinem Kind von einem anderen die Schaufel im Sandkasten weggenommen wird.

Außerdem gesellen sich meist automatisch andere Kinder zu den Erwachsenen, die im Sand sitzen und mit ihrem Kind spielen. Dieses Bild scheint wie ein Magnet zu funktionieren. Sobald ein Erwachsener ins Spiel involviert ist, kommen schnell nach und nach weitere Kinder hinzu.

Mir ist bewusst, dass in manchen Wohngegenden wenig los ist auf Spielplätzen. Gerade da, wo viele Einfamilienhäuser mit Garten stehen, spielt sich vieles in den Gärten ab und die Menschen sind selten auf dem Spielplatz anzutreffen. Oder in ländlichen Gegenden, wo es einfach oft nicht mehr viele Kinder gibt, die in den Dörfern leben.

Natürlich ist nicht jedes Kind ein Spielplatzkind, also eins das gerne dort spielt. Aber wenn dein Kind gerne draußen spielt, dann wäre das eine Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen.

Kinder und Eltern in der Nachbarschaft zu kennen ist ein großer Gewinn. Ihr müsst nicht gleich beste Freund\*innen werden. Aber, es ist Gold wert, der Nachbarin oder dem Nachbarn auf dem Spielplatz sagen zu können: „Ich müsste noch kurz in den Supermarkt. Könntest du die zwanzig Minuten aufpassen? Ich bin gleich wieder da, soll ich dir etwas mitbringen?“ Meist eine Kleinigkeit für die Nachbar\*innen und eine riesige Erleichterung für eine alleinerziehende Mutter.

Diese Kontakte verändern sich mit den Jahren. Gerade eben war ich noch vom Anschubsen der Schaukel genervt, und gefühlt einen Wimpernschlag später war die Spielplatz-Zeit vorbei. Die Verbindungen, die unsere Kinder in jungen Jahren bereits aufbauen konnten, bleiben jedoch oft dennoch erhalten.

Meine Tochter hat heute kaum noch etwas mit den Kindern und Eltern in der direkten Nachbarschaft zu tun. Trotzdem kennt sie alle und ist doch hin und wieder mal zum Spielen dort. Auch wird sie mal mit ins Schwimmbad genommen oder bringt ein Kind mit hierher zum Essen. Man muss Menschen nicht regelmäßig sehen, damit sie Teil des eigenen Bindungsdorfs sind. Man muss sie auch nicht unbedingt durch und durch mögen.

Einen gemeinsamen Nenner sollte man haben und die Bereitschaft, sich fürsorglich mit Kindern zu beschäftigen.

## **Ebay Kleinanzeigen oder andere Nachbarschaftsportale**

Auf Ebay Kleinanzeigen kannst du eine Anzeige schalten, in der du zum Beispiel jemanden suchst, der oder die mit dir und deinem Kind spazieren geht. Trau dich! Du kannst das auch anonym halten, wenn du Zweifel hast, ob das ein guter Weg ist. Auf diesem Weg habe ich eine Mutter kennengelernt, mit der ich in den ersten beiden Lebensjahren zweimal in der Woche spazieren gegangen bin.

Unsere Kinder gehen heute in die gleiche Betreuungseinrichtung und unsere Wege kreuzen sich auch heute noch hin und wieder.

Sei dennoch vorsichtig bei dieser Option. Es können dich auch fragwürdige Antworten und Anfragen erreichen. Genau hinschauen und nicht viel von euch preisgeben, ist hierbei die Devise. Ich persönlich würde mich tatsächlich ausschließlich mit anderen Müttern austauschen und dann gegebenenfalls treffen.

Andere Portale sind: nebenan.de, regionale Facebook-Gruppen, nachbarschaft.net, nextdoor.de

Schau doch gleich mal nach, vielleicht findest du auf dem Weg andere, die genau das Gleiche suchen wie du. Werde doch noch heute aktiv, wenn dieser Weg zu dir passt.

## Nachbarschaft

Am hilfreichsten sind Menschen, die sowieso da sind. Wie viele Menschen kennst du in deiner nahen Umgebung? Wo könntest du diese kennenlernen? Gibt es einen kleinen Park in der Nähe oder einen Spielplatz?

Hast du dich bei deinen direkten Nachbar\*innen schon vorgestellt? Wenn du neu in eine Wohnung ziehst, ist das eine gute Gelegenheit, einfach mal bei allen im Haus zu klingeln und dich vorzustellen. Wenn du schon länger in derselben Wohnung oder im selben Haus wohnst, freuen sich sicher viele deiner Nachbar\*innen, ein paar Worte mit dir zu wechseln. Wer weiß, vielleicht wohnst du unter einer total netten Großmutter, die liebend gerne mit deinem Kind mal Kekse backen würde. Viele Menschen sind einsam und würden eure Bekanntschaft als bereichernd empfinden. Natürlich wachsen solche Verbindungen. Oft brauchen sie Geduld und einen langen Atem. Schließlich würdest du dein Kind nicht einfach mit fremden Menschen lassen. Es lohnt sich, Zeit an den richtigen Orten zu investieren. Als Mutter spürst du, wer zu euch passt und wer nicht.

Es braucht ein klein wenig Mut und Augen zu und durch. Auf Menschen zuzugehen ist oft nicht leicht. Wir verpassen aber vieles, wenn wir uns nie wagen. Mit ein bisschen Übung wird es immer leichter. Welchen kleinen Schritt machst du spätestens morgen?

# Kindergarten, Abholzeiten

Jeden Tag, wenn du dein Kind abholst, steht dieselbe Mama mit dir vor der Tür? Irgendwie seid ihr bisher noch nicht so richtig ins Gespräch gekommen.

Was hält dich davon ab, sie zu fragen, was sie mit dem Rest des Tages noch anstellen wird? Fragen, ob sie noch mit auf den Spielplatz geht oder mal Lust hat, euch an einem anderen Tag zu treffen, bietet sich in der Situation doch an. Lass beim Abholen dein Handy in der Tasche. Mütter, die auf ihr Display schauen, werden sicher seltener angesprochen als die, die offen und zugewandt erscheinen. Wenn ihr euch etwas besser kennt und immer öfters ins Gespräch kommt, könntest du ihr auch anbieten, ihr Kind hin und wieder mitzunehmen, sodass sie vielleicht noch in Ruhe etwas anderes erledigen kann.

Vielleicht ergeben sich sogar feste Tage, in dem ihr euch wöchentlich abwechselt. Einen Tag nimmst du ihr Kind mit und am anderen sie dein Kind. Das sind alles Ideen, Impulse, was du damit machst, ist ganz alleine deine Sache. Ich habe oft nach dem Kindergarten noch mit meiner Tochter und ihrer Freundin etwas Zeit auf dem Spielplatz verbracht. So hatte die andere Mama Zeit und musste nicht gestresst von der Arbeit losrennen. Manchmal helfen ja schon 20 Minuten. Schaue, was du davon gebrauchen kannst.

## Die Mutter, die du öfters vorbeilaufen siehst

Vielleicht begegnest du einer Mama immer wieder auf der Straße oder im nahegelegenen Supermarkt. Ihr grüßt euch, ohne euch zu kennen. Noch nie habt ihr ein Wort miteinander gewechselt. Ich „kenne“ viele solcher Mütter vom Sehen. Auch ich kam lange nicht auf die Idee, sie anzusprechen. Dabei könnten ja ganz belanglose Gespräche entstehen, aus denen manchmal ein Gefühl der Verbundenheit entsteht und manchmal eben nicht. Wenn du es nicht versuchst, wirst du es nie wissen.

Familien mit älteren Kindern kannst du zum Beispiel auch ganz einfach mal fragen, was sie mit den zu klein gewordenen Klamotten machen. Wäre es nicht toll, eine Familie zu finden, von der du in regelmäßigen Abständen Kleidung für dein Kind bekommst, zu einem fairen Preis. Davon abgesehen gibt es vielleicht noch andere Gemeinsamkeiten. Genauso kannst du natürlich Eltern mit kleineren Kindern anbieten, eure Klamotten zu übernehmen, wenn dein Kind herausgewachsen ist.

Kinder sind wunderbare Brücken, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Es gibt direkt sehr viele Gemeinsamkeiten, über die ihr euch unterhalten könnt. Manchmal reichen auch Blicke. Die Mama mit dem frustrierten Kleinkind im Supermarkt ist sicher dankbar über ein nettes Lächeln und ein paar aufbauende Worte. Oder die vollgepackte Mama, die offensichtlich Hilfe gut gebrauchen könnte. Einfach mal anpacken.

## Angebote zur Vernetzung in deiner Stadt

In sehr vielen Städten gibt es Alleinerziehenden-Treffen. Schau mal im Internet, welche Angebote es bei dir in der Nähe gibt. Wenn solche Treffen stattfinden, nimm dir fest vor, hinzugehen. In den ersten Jahren bin ich jeden zweiten Samstag zu einem solchen Treffen gegangen. Oft war ich dort alleine mit der Sozialpädagogin, die diese Treffen organisiert hat. Viele Mamas haben kurzfristig abgesagt. Manche haben nicht mal abgesagt. Das ist wirklich schade. Ich verstehe, dass es Überwindung kostet, sich aufzuraffen und einen Weg zurückzulegen, um fremde Menschen zu treffen. Es lohnt sich meistens! Eine Erfahrung ist es allemal. Selbst, wenn du dort nur eine andere, nette Person kennenlernst. Du weißt nie, was sich daraus entwickeln wird.

Die Webseiten der Caritas, Pro Familia oder der Diakonie sind gute Anlaufstellen, um herauszufinden, welche Angebote es für Eltern oder sogar speziell für Alleinerziehende gibt. Auf der Seite des Verbandes alleinerziehender Mütter und Väter ([vamv-bw.de](http://vamv-bw.de)) können Alleinerziehende ein Formular ausfüllen und so darauf hoffen, sich vor Ort mit anderen Alleinerziehenden zu vernetzen. Ein Versuch ist es wert.

# Alte Kontakte

Unterschätze nicht eingeschlafene oder verlorene Kontakte. Oft ist die Freude groß, etwas von einem lieben Menschen aus der Vergangenheit zu hören. Vielleicht findest du auf Facebook oder sonst wo heraus, dass eine deiner ehemaligen Klassenkameradinnen ganz in deiner Nähe wohnt. Oder vielleicht hat einer deiner Sitznachbarn aus der Oberstufe auch erst Nachwuchs bekommen und du hast Lust, dich bei ihm zu melden. An welche Menschen denkst du gerne zurück? Mit wem verbindest du gute Erinnerungen? Mit wem könntest du den Kontakt wieder aufnehmen oder intensivieren?

Ich lade dich ein, dir ein Blatt Papier zu nehmen und die verschiedenen Stationen deines Lebens durchzugehen. Welche Menschen haben darin einen positiven Abdruck hinterlassen? Schreibe doch einfach mal drauf los. Ist dir aus den verschiedenen Lebensphasen ein Kontakt geblieben?

Mich hat letztens ein Gespräch mit einem alten Freund, dem ich einmal im Jahr zufällig begegne, total überrascht. Er meinte: „Erst letzte Woche habe ich mit deiner ehemaligen Tennispartnerin über dich gesprochen.“ Es hat mich total überrascht, dass diese Menschen nach 20 Jahren ohne Kontakt noch über mich sprechen. Wir sind gar nicht so vergessen, wie wir manchmal meinen.

Heutzutage ist es leicht, wieder in Kontakt zu treten. Über die sozialen Medien sollte das kein Problem sein. Ich kenne noch alle Telefonnummern der Eltern meiner Freunde von früher. Wenn ich wollte, könnte ich die meisten darüber bestimmt erreichen.

Die eingeschlafenen Kontakte können auch in der nahen Vergangenheit liegen. Welche Mutter hast du lange nicht mehr gesehen? Hast du Lust, ihr vielleicht jetzt gleich eine Nachricht zu schicken und ihr zu sagen, dass du an sie gedacht hast? Frag doch einfach, ob sie Lust und Zeit hat, demnächst mal spazieren zu gehen. Ganz ohne Druck, einfach so. Letztens habe ich genau das gemacht und daraus entstand eine total schöne Gewohnheit. Wir treffen uns nun regelmäßig zum Spaziergehen und Quatschen.

Warte nicht darauf, dass andere sich bei dir melden. Alle haben volle Terminkalender und nehmen sich im Alltag einfach nicht die Zeit für die wichtige Pflege von Bekanntschaften und Freundschaften. Das hat überhaupt nichts mit dir zu tun. Mache den ersten Schritt. Denke nicht lange darüber nach, ob du eine Nachricht schicken sollst, oder nicht. Einfach mal machen!

## Vereine

In Dörfern und Gemeinden spielen Vereine nach wie vor eine große Rolle. Schau doch mal, welche es bei euch vor Ort gibt und ob davon einer passen könnte? Gerade Vereinsfeste sind sehr gut dazu geeignet, neue Menschen kennenzulernen.

Auch kann es förderlich sein, deine Hilfe anzubieten. Hinter der Kuchentheke lässt sich schnell in Kontakt kommen. Oft habe ich solche Gelegenheiten ausgeschlagen, weil ich dachte, es würde nicht funktionieren mit meiner Tochter. Doch die fand das total toll und es war überhaupt kein Problem. Meist sind genug Menschen da, die sich gerne mit den Kindern beschäftigen und ein Auge auf sie haben.

## Freunde deines Kindes

Andere Kinder werden immer wichtiger werden im Leben deines Kindes. In den ersten 5-7 Lebensjahren sind Freunde oft noch nicht so sehr gefragt wie bei älteren Kindern. Klar, sie spielen miteinander, aber dieser Drang in die Welt kommt meist etwas später. Eltern können ihre Kinder bei der Pflege ihrer Freundschaften unterstützen. Die beiden engsten Freundinnen meiner Tochter wären ohne viel Unterstützung durch uns Eltern wahrscheinlich nicht mehr ihre Freundinnen. Kinder können Streitigkeiten noch nicht alleine regeln und brauchen viel Hilfe dabei. Meist suchen sich Kinder sowieso die Kinder aus, mit deren Eltern sich die eigenen Eltern gut verstehen. Es hilft, wenn du selbst in die Beziehung zu den Kindern investierst, genauso wie in die zu den Eltern. Dabei müsst ihr keine Freunde werden. Aber eine freundliche Zugewandtheit hilft, die Beziehungen zu stärken.

Mit der Zeit können diese Familien wichtige Entlastung für dich darstellen. Das geschieht alles nicht von heute auf morgen. Viele Kinder übernachten erst spät bei anderen Menschen. Es lohnt sich aber, die Energie dort zu investieren, wo du spürst, dass es zwischen dir und den Familien passt.

Du hast sicher auch ein gutes Gespür dafür, welche Kinder gut zu deinem Kind passen könnten. Ermutige dein Kind, diese Kinder zu euch einzuladen. Biete deine Hilfe an. Lade sie ein, wenn ihr am Wochenende etwas unternimmt. Frag doch einfach, ob das andere Kind mit euch zum Spielplatz kommen möchte. Daraus entstehen oft weitere Möglichkeiten zur gegenseitigen Unterstützung. Selbst wenn nicht, es kann wesentlich entspannter sein, zwei Kinder mit zum Schwimmen zu nehmen, anstatt nur eins. Ich habe viele Nachmittage träumend am Beckenrand verbracht, während ich aufpasste, dass die Köpfe über Wasser blieben.

Meine Tochter weiß, dass hier jedes Kind willkommen ist und auch immer Freund\*innen mitessen dürfen. Genauso hat sie Familien gefunden, in denen das ähnlich gelebt wird. Im Prinzip sind das die einzigen freien Tage und mittlerweile auch Nächte, die ich habe. Die Zeiten, die sie in befreundeten Familien verbringt. Davon gibt es nicht viele. Es gilt, die Passenden zu finden.

Gehe die Spielfreund\*innen deines Kindes gedanklich durch. Welche Eltern kennst du schon? Mit welchen Kindern spielt dein Kind gerne und welche glaubst du, passen gut zu ihm? Wenn du die Eltern dazu noch nicht kennst, kannst du den ersten Schritt machen und dich zu einem Treffen mit den Kindern verabreden? Wenn du merkst, dass die Familie doch anders tickt als gedacht, lasse dich nicht abschrecken. Die Freundschaften deines Kindes werden sich noch häufig verändern und früher oder später triffst du auf Elternhäuser, mit denen es passt.

Das Schöne daran ist, dass Kinder dann auch andere Lebenswelten kennenlernen. Da gibt es die eine Freundin mit Stiefvater, Mama und viel jüngerer Schwester. Dort gibt es die Freundin mit großem Bruder und Eltern, die alle Aufgaben 50:50 teilen. Oder das Mädchen, das beim Opa lebt und keine Mama hat und trotzdem glücklich ist. Suche dir gleich eine Familie aus, mit der du zeitnah Kontakt aufnehmen wirst. Trau dich.

# Leihgroßeltern, Ersatzgroßeltern

Viele Städte bieten Portale an, in denen sich Leihomas oder Leihopas registrieren können. Manchmal werden diese bezahlt. Oft genug bieten sie aber ihre Dienste auch kostenlos an. Du kannst auch in deiner Nachbarschaft Ausschau nach geeigneten Personen halten. Idealerweise entsteht ein enges Band zwischen euch und Leihgroßeltern, so dass ein geben und Nehmen entsteht.

Viele Großeltern leben heutzutage weit entfernt von ihren eigenen Enkeln und sind vielleicht froh, mit einem Kind in der Nähe in Beziehung zu sein. Je natürlicher diese Verbindung wächst, desto einfacher und schöner. Wer weiß, vielleicht hält sie ein Leben lang. Das Jugendamt kann dich an entsprechende Stellen vermitteln oder du kannst eins der Betreuungsportale nutzen. Einfach mal in eine Suchmaschine eingeben und du erhältst viele Treffer.

Allerdings sehe ich regionale Angebote als zielführender. Aushänge in der Bücherei, im Supermarkt oder im Rathaus bringen dich eher mit den richtigen Menschen in Kontakt, als große Online-Portale. Am Ende sollte die Sache mit den Leihgroßeltern unkompliziert sein. Eine längere Anfahrt oder ständige Absprachen zu Terminen bedeuten mehr Stress und weniger Erleichterung.

Großeltern der Freund\*innen deines Kindes könnten auch eine Rolle im Leben deines Kindes spielen. Werde hier kreativ und stelle deine Fühler auf Empfang. Wo gibt es nette Rentner\*innen, zu denen ihr eine Verbindung aufbauen könnt?

## Der andere Elternteil

Gehört idealerweise zum Bindungsdorf deines Kindes. Trotzdem verlieren viele Kinder nach einer Trennung der Eltern den Kontakt zu einem Elternteil. Wenn der andere Elternteil verfügbar ist, ist es für dein Kind wichtig, dass es die Möglichkeit bekommt, seine Bindung zu euch beiden zu vertiefen.

Ist Gewalt im Spiel und kümmert der andere Elternteil sich nicht um das Kind, dann macht es wenig Sinn, die Beziehung zu fördern und einzufordern.

Je nach Alter des Kindes bei eurer Trennung gestaltet sich seine Bindung zu euch Eltern. Wenn das Kind während eurer Beziehung bereits Bindungen zu beiden Elternteilen entfalten konnte, wirst du es einfacher haben, diese Bindung weiterhin zu fördern. Ist euer Kind noch sehr klein, müssen sich seine Bindungen erst noch entwickeln. Eine tiefe Bindung braucht mindestens 6 Lebensjahre, kann sich aber zu jedem Zeitpunkt weiterentwickeln. Es ist also nie zu spät für tiefe Bindungen. Dein Kind braucht in den ersten Jahren deine Unterstützung, um seine Bindung an den anderen Elternteil zu ermöglichen.

Wenn es Spannungen zwischen euch spürt oder du den anderen Elternteil ablehnst, wird es Schwierigkeiten haben, nicht Partei zu ergreifen. Kleine Kinder können mit konkurrierenden Bindungen nicht umgehen. Sie müssen sich dann entscheiden. In diese Situation solltet ihr das Kind auf keinen Fall bringen. Es muss klar sein, dass es beide Eltern lieben darf.

Verbringt das Kind mit beiden Elternteilen regelmäßigen Zeit, kann das auf Dauer sehr entlastend für dich sein. Anfangs sind die Zeiten ohne Kind hin und wieder herausfordernd. Mit der Zeit wirst du sie zu schätzen wissen und für dich nutzen können. Weiter unten geht es um dein Netzwerk für die Tage ohne Kind.

Auf was es ankommt, wenn ihr ein Umgangsmodell für euer Kind festlegt, darum geht es in meinem anderen E-Book „Trennung mit Kindern unter 7. Finde das passende Umgangsmodell für euer Kind.“

## Großeltern

Für viele ist das Verhältnis zu den eigenen Eltern oder den ehemaligen Schwiegereltern kein leichtes. Hier gilt mehr denn je: Kinder können mit unterschiedlichen Erziehungsansichten wunderbar klarkommen. Es macht ein Kind nicht kaputt, wenn bei den Großeltern andere Regeln gelten. Natürlich nur bis zu dem Punkt, wo seine persönlichen Grenzen bewahrt werden und das Kindeswohl nicht gefährdet ist.

Dem Kind sollte es grundsätzlich gut gehen, wenn es bei den Großeltern ist. Ob es dort zu viel Süßes bekommt oder länger wach bleiben darf, darf in den Hintergrund rücken.

Wenn es interessierte Großeltern in der Familie deines Kindes gibt, die dem Kind fürsorglich zugewandt sind, dann erlaube ihnen, die Beziehung zu ihrem Enkelkind von Anfang an zu pflegen. Das kann manchmal kräftezehrend und nervenaufreibend sein, zumal du als Mutter vielleicht anfangs häufig dabeibleiben musst. Mittel- und langfristig lohnt es sich aber. Sich kümmernde Omas und Opas sind großartig und dein Kind wird dir für diese Bindungen danken. Wenn es dazu noch Cousins und Cousinen gibt. Wundervoll. Die Beziehungen von Kindern, die sich dieselben Großeltern teilen, können zu ganz besonderen Freundschaften werden. Mal ganz davon abgesehen, dass du durch die Einbeziehung der Großeltern auch mehr Zeit für dich haben wirst, zumindest langfristig gesehen.

Alle Erwachsenen, von denen sich dein Kind geliebt und umsorgt fühlt, sind ein Gewinn. Für dein Kind und für dich auf lange Sicht ebenfalls. Wir sollten dringend weg von diesem Gedanken, dass Alleinerziehenden-sein bedeutet, alles alleine machen zu müssen.

Das ist nicht so und es tut weder uns noch unseren Kindern gut. Wenn es keine familiäre Unterstützung für dich und dein Kind gibt, dann darfst du dir nach und nach deine Wunschfamilie zusammenschustern. Je schneller du dich von dem Gedanken verabschiedest, die Einzige zu sein, die sich gut um dein Kind kümmern kann, desto besser. Um uns gut um unsere Kinder kümmern zu können, brauchen wir Zeit und Raum für uns und unsere Bedürfnisse.

## **Tanten, Onkel, Cousins, Cousinen, wer auch immer**

Schaue dir deine Familie an. Mit wem fühlst du dich verbunden? Welche Menschen aus deiner Herkunftsfamilie würdest du gerne mehr in dein Leben mit deinem Kind involvieren? Vielleicht gibt es auch die eine Cousine, die schon große Kinder hat und die sehr gerne hin und wieder auf dein Kind aufpassen würde. Oder deine Tante, deren Enkel\*innen weiter wegwohnen. Oder, oder, oder...

Zu wem hattest du in deiner Kindheit eine gute Verbindung? Vielleicht freut sich deine Oma über ein wenig Zeit mit euch?

Eine befreundete Mutter hat ihre ehemalige Reinigungskraft einfach angerufen, ihr gesagt, wie sehr sie vermisst, sie einmal in der Woche zu sehen und sie zu einer Art "Ersatzoma" für ihr Kind und "Ersatzmama" für sich selbst auserkoren. Sie feiern sogar mittlerweile Weihnachten zusammen. Dieses Beispiel führe ich hier nur an, um zu zeigen, dass es viele Wege gibt, dein Netzwerk auszubauen. Außerdem zeigt dieses Beispiel, wie dankbar Menschen solche Beziehungsangebote annehmen. Der Mut, den der Telefonanruf gekostet hat, hat sich mehr als gelohnt.

## Kollegen oder Kolleginnen

Gerade kinderlose Kolleg\*innen freuen sich vielleicht so etwas wie eine Patenschaft zu übernehmen. Inoffiziell oder offiziell. Freundlichen, vertrauenswürdigen Erwachsenen, die gerne Zeit mit deinem Kind verbringen, kannst du Zeit mit euch einräumen. Dann einfach schauen, was sich daraus entwickelt. Sei dabei, wenn Kolleg\*innen sich treffen. Ich habe häufig abgesagt, weil ich niemanden für mein Kind hatte. Dabei hätte es bei Treffen auf dem Weihnachtsmarkt oder zum Grillen wirklich nicht gestört. Alleinerziehende Mamas dürfen sich hier mehr trauen. Wenn die Uhrzeit es zulässt, können Kinder mitgenommen werden. Nicht selten finden sich Menschen, die fröhlich mit dem Kind spielen, während du dich unterhältst. Nach Hause gehen könnt ihr immer noch, wenn es euch nicht gefällt.

## Familienhilfe

Das Jugendamt versorgt dich mit Informationen zu Familienhilfen. Eine Familienhilfe ist dazu da, Familien in Erziehungsfragen zu unterstützen, damit sie selbst zu einer Lösung ihres Problems kommen.

Sie kann die nötige Entlastung darstellen, damit Mütter sich neu aufstellen und orientieren können. Verankert ist die SPFH in Paragraph 31 des SGB VIII: „Sozialpädagogische Familienhilfe soll durch intensive Betreuung und Begleitung Familie in ihren Erziehungsaufgaben, bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, der Lösung von Konflikten und Krisen sowie im Kontakt mit Ämtern und Institutionen unterstützen und Hilfe zur Selbsthilfe geben. Sie ist in der Regel auf längere Dauer angelegt und erfordert die Mitarbeit der Familie.“([Quelle und weitere Informationen zu Familienhilfen](#))

Jede Entlastung ist hilfreich. Um dein eigenes Netzwerk aufzubauen, brauchst du Energie und ein bisschen Selbstbewusstsein. Externe Hilfe, um euren Alltag zu strukturieren und gegebenenfalls zu vereinfachen, kannst du jederzeit einfordern.

## Verbände und Vereine für alleinerziehende Eltern

Auf den Webseiten von Vereinen und Verbänden für Familien, oder speziell für Einelternfamilien findest du mit Sicherheit Angebote für Unterstützungsmöglichkeiten. In der regionalen Zeitung meiner Stadt wurden letzte Woche freiwillige Helfer und Helferinnen gesucht, die auf Freiwilligenbasis speziell alleinerziehende Eltern unterstützen sollen. Es lohnt sich, hier etwas Zeit in die Recherche zu stecken. Vielleicht stolperst du über das passende Angebot für euch.

Du musst dein Kind oder deine Kinder natürlich nicht gleich alleine lassen. Jede Bezugsperson darf, wie bei der Eingewöhnung im Kindergarten, langsam eingeführt werden. Nur wenn dein Bauchgefühl passt, ist es die richtige Person für euch. Hier wirklich ganz genau hinschauen. Leider leben wir nach wie vor in einer Welt, in der wir unsere Kinder nicht ohne weiteres fremden Menschen anvertrauen können. Wenn du dein Kind erst mal nicht allein lassen möchtest, besteht auch die Möglichkeit, in der Nähe zu bleiben, aber eben etwas für dich zu tun, während eine Hilfe sich mit deinem Kind beschäftigt. Freie Zeit, die von einem schlechten Bauchgefühl begleitet wird, kostet meist mehr Energie, als dass sie dir gibt. Diese Erfahrung durfte ich schon zweimal mit Babysitterinnen machen. Hier darfst du dich wirklich auf dein Gefühl verlassen.

Es muss stimmen, vor allem wenn dein Kind alleine mit der Person bleiben soll. Ein gesundes Misstrauen ist absolut berechtigt und angebracht. Wir sollten die Menschen, die mit unseren Kindern alleine Zeit verbringen zuerst gut kennenlernen.

## Mutter-Kind Kur

Alles auf „Stopp“. Für Mütter mit sehr kleinen Kindern ist eine Kur oft keine Erholung. Ist dein Kind aber schon ein bisschen größer, ist eine Mutter-Kind-Kur eine echte Option, um mal aus dem Alltag herauszukommen. Drei Wochen deinen Alltag in die Hände von Klinikpersonal legen. Dich um dich und dein Seelenwohl kümmern. Du lernst in einer Kur Verhaltensweisen, die dir auch im Alltag Erleichterung bringen werden. Heute noch, 7 Jahre nach meiner ersten Kur, denke ich jedes Mal beim Wäsche aufhängen an die Trainerin der Rückenschule in der Kur. Manchmal bringen kleine Verhaltensänderungen und mehr Bewusstsein echte Verbesserung in unseren Alltag. Selbst wenn dein Kind nicht so mitspielt wie gehofft, kannst du von einer Kur profitieren. Einfach nur am Strand herumsitzen, während andere für eure Bedürfnisse sorgen, trägt schon zur Erholung bei. Idealerweise hast du während einer Kur Zeit für dich und unbekümmerte Zeit mit deinem Kind. Diese drei Wochen können eure Beziehung stärken und somit auch noch weit in euren Alltag wirken, ihn harmonischer machen.

Der Austausch mit anderen Müttern tut oft gut und von den Erfahrungen lernst du. Selbst wenn nicht, tut es gut zu sehen, dass alle mit denselben Problemen zu kämpfen haben. Du bist nicht allein! Mit etwas Glück ergeben sich während der Kur sogar Freundschaften. Nach unserer ersten Kur habe ich mich noch einige Jahre mit ein paar der Mütter in einer WhatsApp Gruppe ausgetauscht. Das tat manchmal einfach gut. In den meisten Fällen trägt eine Mutter-Kind-Kur dazu bei, dass die Familie gestärkt und entspannt nach Hause kommt und ihre Prioritäten neu ausrichtet. Die erste Anlaufstelle für die Beantragung einer Kur ist dein Hausarzt oder deine Hausärztin.

Dort wirst du das Attest bekommen. Gründe für eine Kur können sein: starke Erschöpfung, Kopf- und/oder Rückenschmerzen, Abgeschlagenheit, Unruhe- und Angstgefühle, Magen-Darm-Probleme, Schlafstörungen.

Weitere Informationen und Möglichkeiten zur Beratung zur Beantragung findest du hier:

Mutter-Kind-Kur: [Müttergenesungswerk](#)

Alternativ ist deine Krankenkasse eine gute Anlaufstelle, um erste Informationen zu erhalten. In der Regel werden Kuren alle 4 Jahre bewilligt. Als Alleinerziehende lohnt sich aber eine frühere Beantragung auf jeden Fall. Wird die Kur abgelehnt, unbedingt Widerspruch einlegen und auf die Genehmigung drängen.

Zögere nicht zu lange, eine Kur zu beantragen. Der Prozess ist relativ einfach und die Genehmigung auch. Es werden keine langen Erklärungen über die Gründe für eine Mutter-Kind-Kur erwartet. Einfach machen und schauen, was geschieht. Über den Zeitraum und den Klinikort kannst du dir Gedanken machen, sobald dir die Zusage deiner Krankenkasse vorliegt.

Welche der aufgeführten Wege in diesem Kapitel, an deinem Bindungsdorf zu arbeiten, wirst du in Angriff nehmen? Schaue gleich mal im **Workbook** vorbei und halte deine Ideen fest.



# Kapitel 6 Und nun?

## Ins Tun kommen

Es passiert total schnell, dass wir ein Buch lesen, ganz intensiv dabei nicken und nicht ins Tun kommen. Bitte nimm dir deshalb konkrete, kleine Schritte vor. Nutze den Platz im **Workbook**, um aufzuschreiben, was genau du tun wirst, um deinem Traum von Leben ein bisschen näherzukommen.



Am Ende ist es nicht nur ein Netzwerk, das vielen von uns fehlt. Trotzdem ist es ein guter Ort um anzufangen und dein Leben zu gestalten. In Kontakt mit passenden, uns wohlgesonnenen Menschen entwickeln wir uns weiter, bekommen Impulse und neue Ideen. Wir verändern uns, unsere Umgebung verändert sich, unser Leben verändert sich.

Es macht etwas mit deinem Selbstbewusstsein und auch mit deinem Sicherheitsgefühl. Die Last auf deinen Schultern wird kleiner, schon mit einem kleinen Netzwerk um dich herum. Ein paar Menschen, die dich verstehen und sein lassen, wie du bist. Schau hin, was genau du brauchst, damit du dein Leben in deiner Einelternfamilie gut leben kannst. Alleinerziehendsein muss nicht dauerhaft schwierig und anstrengend sein. Es darf leichter und einfacher werden.

## Anfangen

Klein anfangen ist total okay. Als alleinerziehende Mutter sind deine Ressourcen begrenzt und du darfst ganz bewusst auswählen, wie du diese einsetzen möchtest. Mit welchem geringen Aufwand kannst du richtig was für euch verändern? Was würde dir und deinem Kind guttun?

Alles in der Theorie über ein Bindungsdorf zu lesen, hilft euch nicht weiter. Überlege dir nun einen konkreten Schritt, den du schon morgen tun kannst. Das kann auch etwas ganz einfaches sein, wie eine Nachricht an jemanden zu schicken, die oder den du schon länger nicht mehr gesprochen hast. Oder du nimmst dir gleich etwas vor, das ein wenig mehr Überwindung kostet. Klingel doch mal in der Nachbarschaft und schaue, wen du da antriffst.

Sei dir sicher, dass viele Menschen sich über neue Kontakte freuen und auch ganz viele Menschen lieber in einer weniger anonymen Welt leben würden. Es ist doch irgendwo seltsam, dass wir oft nicht wissen, wer neben oder unter uns wohnt. Im Workbook kannst du festhalten, was du dir konkret bis morgen vornimmst.



## Unendlich viele Möglichkeiten

Du siehst, es gibt viele Möglichkeiten, euer Bindungsdorf auszuweiten. Die Liste der aufgeführten Wege, dein Netzwerk auszuweiten, ist ganz sicher nicht vollständig. Sobald du anfängst, dich mit dem Thema auseinanderzusetzen, wirst du weitere Möglichkeiten finden. Es liegt nicht so sehr an den Gelegenheiten. Meist liegt es an uns und an den Strukturen, in denen wir leben.

Was wäre, wenn du euer Netzwerk für eine Weile auf deiner Prioritätenliste nach ganz oben setzt? Ich meine das ernst. Ordne alles andere unter. Natürlich, nachdem eure Grundbedürfnisse gestillt, und alles Nötige erledigt ist. Nutze Gelegenheiten, mit Menschen in Kontakt zu kommen.

Entschleunige euer Leben, sodass mehr Gelassenheit und Entspannung in euren Alltag kommt. Denn Gelassenheit schafft Gelegenheiten. Wenn du immer von A nach B hetzt, können sich keine zufälligen Begegnungen ergeben. Wir sind so oft in unserem Hamsterrad am Laufen, sodass wir an unzähligen Chancen tagtäglich vorbeirennen.

## Euren Alltag entrümpeln



Für ein langsames Leben braucht es gar nicht viel. Verteidige eure Familienzeit gegen die Zwänge von außen. Verbringt viel Zeit draußen in der Natur oder drinnen beim gemeinsamen Spiel. Sei so oft es geht im Hier und Jetzt mit deinen Kindern oder ohne. Macht, was euch guttut und halte von euch fern, was euch in Stress versetzt. Es sind die Beziehungen um uns herum, die unser Leben ausmachen. Gib ihnen genügend Raum und lade neue Menschen in euer Leben ein. Entscheide dich heute dafür, euer Bindungsdorf zur Priorität zu machen. Es wird euer Leben in Zukunft so viel leichter machen und so viel schöner. Für dein Kind wird es toll sein, verschiedene Lebensmodelle, Wertesysteme und Interessen kennenzulernen. Wenn du nun mehr Fokus auf euer Bindungsdorf legen möchtest, wirst du andere Dinge mehr in den Hintergrund treten lassen müssen.

Denn dein Tag hat nur 24 Stunden und da passt in der Regel nicht alles rein.

Ein erster Schritt, um wichtigen Dingen mehr Raum zu geben, besteht darin, zwischen Wichtigem und Dringendem zu unterscheiden. Windeln kaufen, wenn keine mehr da sind, ist wichtig und dringend. Aber ein Päckchen Butter kaufen, nur damit ihr am Abend welche aufs Brot schmieren könnt, ist vielleicht schon irgendwie dringend, aber nicht wichtig. Lohnt es sich, jetzt auf die gemeinsame, stressfreie Zeit zu verzichten, nur damit das Abendbrot so aussieht wie jeden Tag? Es scheint dringend zu sein, mal wieder die Gartenstühle zu reinigen. Aber ist es auch wirklich wichtig? Vielleicht kannst du dir zwei Listen machen mit den Aktivitäten, die wichtig sind und mit denen, die dringend erscheinen. Was kannst du ab jetzt tun, um mehr Entspannung in euren Alltag zu bringen? Welche Aktivitäten sind absolut notwendig und welche würden euch gar nicht fehlen, wenn ihr sie streichen würdet?

Bringt euch die Musikschule wirklich Freude und Entspannung oder nicht? Geht dein Kind freudestrahlend ins Babyschwimmen oder ist es eher wenig erfreut? Stresst dich das Umziehen und Tasche packen? Gerade mit Klein- und Vorschulkindern sollten wir keinen Hobbys nachgehen, nur weil alle es tun. Strukturierte Angebote werden immer früher wahrgenommen, obwohl das überhaupt kein Kind wirklich braucht. Wenn euch eine Aktivität Spaß macht und allen Beteiligten guttut, wunderbar.

Wenn nicht, könnt ihr die Zeit sicher besser nutzen. Schaffe kleine Zeitinseln, nur für euch. Entschleunige euren Alltag. Das ist auch oft mit größeren Kindern nötig. Sie scheinen kaum zur Ruhe zu kommen, weil sie das Leben so sehr in sich aufsaugen und voller Elan und Energie sind.

Schaue unbedingt im **Workbook** vorbei und mache dir Gedanken über das, was wirklich wichtig ist und das, was warten, oder sogar ganz gehen darf.



## Sie deine beste Freundin

Ist dir schon mal aufgefallen, wie nett du zu deiner besten Freundin bist? Wie verständnisvoll und tolerant? Wieso nur, sind wir mit uns selbst oft so viel strenger und kritischer als mit unseren Mitmenschen?

Hast du Lust, ab heute mit einem anderen Blick auf dich zu schauen? Wenn du merkst, dass du wieder mal mit dir unzufrieden bist und dich dafür verurteilst, denke dir ein großes Stopp, atme tief durch und frage dich: „Was würde ich zu meiner besten Freundin sagen?“ Kümmere dich in der wenigen Zeit, die du vielleicht hast, gut um dich.

Gönne dir etwas, verwöhne dich mit Kleinigkeiten. Dein Netzwerk hängt eng damit zusammen, wie es dir geht und wie hoch dein Stresspegel ist. Wenn du nur wenige Zeiten der Erholung hast, wird sich dies auch auf dein Umfeld auswirken. Sei nett zu dir und nachsichtig.

## Einfach nur müde...

Ich sehe dich. Ich war da. Und bin es noch immer manchmal.

Wenn deine Kinder klein sind, bleibt dir oft kein besserer Weg, als die Situation anzunehmen, wie sie ist. Wenn dann auch noch regelmäßige Infekte dazukommen, schlaucht das zusätzlich. Von Personalknappheit in Kitas und Kindergärten mal ganz abgesehen. Es ist so krass viel, was du da leistest. Bist du dir dessen überhaupt bewusst? Es ist normal, dass du müde bist. Du bist nicht falsch, wenn du dich erschöpft fühlst. Es sind die Strukturen, die uns umgeben, die falsch sind. Vielleicht kannst du ganz langsam damit beginnen, kleine Zeitschnipsel zu finden, die du zur Erholung nutzen kannst. So lange deine Kinder klein sind, ist der realistischste Weg wahrscheinlich, dich in den Zeiten mit den Kindern zu erholen. Das geht zwar nur bedingt, aber es geht.

Lange Zeit habe ich Menschen belächelt, die mir diesen Ratschlag gaben. Deswegen bin ich hier zurückhaltend mit Tipps und Ratschlägen. Lieber teile ich meine Erfahrung mit der quälenden Müdigkeit mit dir. Mit einem Kind, das kaum Schlaf braucht und jahrelang mehrmals in der Nacht wach wurde, ging ich lange auf dem Zahnfleisch. Das bisschen Freiheit am Abend, habe ich bis zuletzt verteidigt. Auch wenn ich in den zwei Stunden meist geistesabwesend auf der Couch dahinvegetierte. Das bisschen Selbstbestimmung war mir sehr wichtig. Das Highlight des Tages war eine Schüssel mit Chips, ganz für mich alleine. Nur brachte mir dieses Verhalten keine Erholung. Im Gegenteil, es stresste mich zusätzlich.

Mein Kopf wurde weiter von Dingen berieselt, die ihm nicht guttaten. Und das schlechte Gewissen, wieder meiner ungesunden Gewohnheit verfallen zu sein, klopfte regelmäßig an. Es hat lange gedauert, bis ich mir eingestanden habe, dass alles was ich brauchte, einzig und alleine Schlaf war. Seitdem ich mindestens zweimal die Woche mit meiner Tochter schlafen gehe, ist die Dauermüdigkeit wesentlich besser. Dadurch habe ich auch am Tag viel mehr Energie und bessere Laune.

Ja, ich trauere nach wie vor meinen freien Abenden hinterher. Aber dafür kann ich die Abende, die ich für mich habe, wirklich auch nutzen. Einen großen Unterschied hat dabei für mich gemacht, mein Handy ab einer bestimmten Uhrzeit zur Seite zu legen. So sehr ich mir auch einredete, dass das vor mich hin Daddeln mich entspannen würde, es tat es nicht. Viel mehr fraß es das bisschen Zeit auf, das ich hatte. Zur Einschlafbegleitung nahm ich ab diesem Zeitpunkt ein Buch mit und habe wieder meine Freude am Lesen entdeckt. Oft wurde ich beim Lesen so müde, dass ich direkt in mein Bett ging. In dieser Zeit habe ich gemerkt, dass das Handy dazu beigetragen hat, mich länger wachzuhalten als es mir guttat. Seitdem ich meine Abendroutine umgestellt habe, bin ich weniger müde. Manchmal sollten wir einfach akzeptieren, wie es ist. Wenn wir müde sind, brauchen wir Schlaf. Was brauchst du, wenn du müde bist? Wie kannst du aus der Dauermüdigkeit rauskommen und wieder mehr Energie für die schönen Dinge im Leben haben? Zum Trost: Die Zeit spielt für dich. Kinder werden größer und selbstständiger.

Bis dahin kannst du die Situation annehmen, wie sie ist und schauen, wie du mithilfe deines Netzwerkes und dem Stellen einiger Stellschrauben euren Alltag erleichtern kannst.

## Schlaf, deine Superpower

Es gibt da eine „einfache“ Sache, die viele positive Auswirkungen auf unser Leben hat, oder eben negative, wenn wir zu wenig davon haben: Schlaf. Guter und ausreichender Schlaf arbeitet für uns. Ich werde hier jetzt keine Studien hervorholen und anführen. Wenn dich die Hintergründe von Schlaf interessieren, findest du dazu viele Studien und Bücher.

Die Frage, die ich dir heute mitgeben möchte, ist die: Wie wichtig ist dir ausreichend Schlaf und welchen Stellenwert hat dieser für dich? Was ist wichtiger als Schlaf und was hält dich davon ab, genügend zu schlafen? Oder bist du immer total ausgeschlafen, fit und voller Energie?

Natürlich gibt es im Leben mit Kindern Phasen, in denen unser Schlaf unterbrochen wird oder wir einfach nicht genügend Schlaf bekommen. Mit solchen Phasen können wir zurechtkommen, aber ideal ist dieses Schlafverhalten natürlich nicht. Solche Phasen sollten auch nicht ewig anhalten.

Schlaf war und ist bei uns oft Thema, weil mein Kind mich selbst mit 9 Jahren noch regelmäßig in meinem Schlaf stört und ich dann am nächsten Tag total zerknirscht und unzufrieden durch die Welt laufe. Finde heraus, was du für einen guten Schlaf brauchst. Ich habe relativ schnell das Familienbett abgeschafft, weil ich einfach nie erholt aufgewacht bin. Wenn es um das Thema Schlafen geht bin ich mittlerweile ziemlich egoistisch. Ohne guten Schlaf kann ich dauerhaft kein netter Mensch sein. So sehr mir das auch leid tut, Menschen brauchen ausreichend Schlaf (auch, oder besonders alleinerziehende Mütter!) damit es ihnen auf Dauer gut gehen kann.

Die optimale Schlafdauer wird mit 7,5-8 Stunden benannt. Bei der Recherche bin ich auf verschiedene Werte gestoßen.

Der [Ted Talk Sleep is your superpower von Matt Walker](#) hält interessante Fakten zum Thema Schlaf bereit. Im **Workbook** findest du außerdem eine kleine Übung zum Thema, schaue gleich mal nach und fange an, Schlaf die Wichtigkeit einzuräumen, die er verdient.



## Einsame Abende

Die meisten Alleinerziehenden kennen sie, die einsamen Abende. Wenn die Kinder noch sehr klein sind, bleibt abends selten noch Energie, um uns um unsere eigenen Bedürfnisse zu kümmern oder um Kontakt mit der Außenwelt aufzunehmen. Es kann helfen, dies einfach als Phase zu akzeptieren. In manchen Phasen ist das wichtigste überhaupt, einen erholsamen Schlaf zu haben. Irgendwann habe ich mir angewöhnt, meine Zähne vor der Einschlafbegleitung zu putzen und dann in mich zu spüren, während ich meinem Kind Schlaflieder sang. Fühlte ich mich müde, habe ich es zugelassen, dass ich einschlafe. Sowieso war es selten sinnvoll, wenn ich mich trotz fehlender Energie aufraffte, um auf dem Sofa herumzuhängen und dann beim Abendprogramm einzuschlafen. Dann doch lieber erholt am nächsten Tag aufstehen und Kraft für den folgenden Tag haben.

Wenn eure Nächte besser, also mit weniger Unterbrechungen ablaufen und du dich abends noch danach fühlst, kannst du dir überlegen, wie du diese Zeit für dich nutzen kannst. Hast du Lust, noch zu telefonieren oder willst du einfach mal in Ruhe einen Film schauen? Ist dir nach Gesellschaft zumute? Dann kannst du auch jemanden zu dir einladen. Je unkomplizierter, desto besser. Vielleicht gibt es nette Menschen in deiner direkten Nachbarschaft.

Es ist aber auch völlig legitim, wenn du lieber deine Ruhe haben möchtest. Die Themen „Alleinsein“ und „Einsamkeit“ gehören endlich aus der Tabu-Ecke raus. Nicht jeder Mensch, der viel alleine ist, fühlt sich einsam und nicht jeder Mensch, der viel Gesellschaft hat, fühlt sich nicht einsam.

Um abends, wenn du an die Wohnung gebunden bist, dennoch nette Kontakte zu haben, kannst du zum Beispiel Online-Foren nutzen. Es gibt zahlreiche Online-Treffen und Stammtische. Da könnte einer dabei sein, der für dich passt. Wenn nicht, kannst du auch selbst einen ins Leben rufen. Ein Treffen beginnt mit zwei Menschen und das ist sicher möglich, zu organisieren. Eine befreundete Mutter mit ähnlich altem Kind mal zu euch zum Übernachten einladen, könnte eine Option sein. Hier darfst du schauen, was für euch passt.

Darüber reden hilft. Du musst nicht verstecken, wenn du dich einsam fühlst. Einsame Abende kennen die meisten Erwachsenen in Ein-Eltern-Familien. Es kann eine Phase sein, die deine Lebenssituation mit sich bringt. Es liegt nicht an dir, sondern an den Umständen. Wenn du dich nicht wohlfühlst mit den vielen Abenden alleine, dann schaue, wie du einen Schritt in Richtung Wunschvorstellung machen kannst. Es gibt viele Mütter, die sich Abends einsam fühlen. Immer an die Wohnung gebunden und kaum Möglichkeiten, mit anderen in Kontakt zu treten. Ich selbst bin regelmäßig in verschiedenen Online-Treffen am Abend.

Eine mögliche Alternative kann sein, dich nach Wohnkonzepten für Alleinerziehende umzuschauen oder gleich selbst eine WG zu gründen. Das ist nicht für jede das Richtige, aber vielleicht für dich interessant? In vielen Städten gibt es Mehrgenerationenhäuser, die für Alleinerziehende Entlastung und mehr Gemeinschaft versprechen. Gerade wenn dein Kind noch sehr klein ist, kann es sich lohnen, dich nach dem idealen Wohnort für euch umzuschauen. Hat das Kind erst mal Wurzeln geschlagen, ist es schwieriger, umzuziehen.

# Kapitel 7 Phasen der Mutterschaft und Einsamkeit

## Einsamkeit enttabuisieren

Viele Mütter, ob alleinerziehend oder nicht, fühlen sich einsam. Menschen, die viel alleine sind, fühlen sich nicht automatisch einsam. Wenn du das Alleinsein genießt und nicht unter Einsamkeit leidest, dann hättest du dich wahrscheinlich nicht für dieses Buch entschieden.

Wir sollten endlich über Einsamkeit sprechen. Dass viele Menschen darunter leiden liegt nicht an den Einzelnen, sondern an unseren Lebensgewohnheiten und den Strukturen, die wir vorfinden. Immer am Hetzen, keine Zeit, mal in sich zu kehren und uns mit anderen zu verbinden.

Diesen Zustand können wir aktiv ändern. Schritt für Schritt. Fangen wir an, mit unseren Mitmenschen über Einsamkeit zu sprechen, werden wir feststellen, dass wir mit diesem schmerzhaften Gefühl nicht alleine sind. Viele Mütter sind fast nie alleine, fühlen sich aber dennoch einsam.

## Die Babyzeit

Nach der Geburt dreht sich alles um das Baby.

Milch, Wickeln, Spuckflecken, Müdigkeit. Die Zeit direkt nach der Geburt erleben viele als eine anstrengende Zeit. Oft völlig unerwartet. Stellen wir uns doch die Zeit mit unserem Baby ganz anders vor. Schön und entspannt. Verliebt in unser Baby.

Da du schon Mutter bist, muss ich dir hier nicht erzählen, wie es häufig wirklich ist. Diese Zeit kann sich sehr einsam anfühlen. Unflexibel, an die Zeiten des Babyschlafs gebunden, viel zu müde, um uns überhaupt nur anzuziehen, um das Haus verlassen zu können.

Hilfreich ist es in der Phase, wenn es einfühlsame Mitmenschen gibt, die dich im Alltäglichen unterstützen. Die einfach mal etwas zu Essen vorbeibringen oder das Baby halten, während du duschst. Viel mehr geht in den ersten Monaten oft nicht.

Eine Mama-Freundin aus dem Geburtsvorbereitungskurs oder über die Hebamme vermittelt, kann in der Phase Gold wert sein. Wir Mütter stoßen alle auf ähnliche Herausforderungen. Es hilft, uns darüber austauschen zu können. Freundinnen mit älteren Kindern, die beruhigend mit ihrer Erfahrung Mut machen, oder auch einfach mal den ein oder anderen Rat parat haben. Wenn das Kind noch sehr klein ist, bleibt oft nichts anderes als die Situation so anzunehmen, wie sie ist. Entwicklung braucht Zeit, es werden wieder andere Zeiten kommen. Sobald ihr euch eingespielt habt, wird die Außenwelt auch wieder mehr Raum bekommen.

## Ein eingespieltes Team

Die ersten Monate sind vorbei, langsam habt ihr euch an den neuen Rhythmus gewöhnt und die Müdigkeit ist dein ständiger Begleiter. Duschen ist nach wie vor eine Herausforderung und zum Haare kämmen kommst du auch nicht immer. Nachsichtig sein, mit dir selbst und mit anderen. Das Leben mit kleinen Kindern bringt es mit sich, dass vieles erst mal auf der Strecke bleibt. Das ist die Zeit der Prioritäten. Was braucht ihr jetzt wirklich, damit es euch gutgeht? Was brauchst du, damit du unter den hohen Anforderungen nicht in eine Erschöpfung rennst?

Dann kommt vielleicht die Zeit, in der du anfängst, dich umzuschauen nach Babykursen oder anderen Aktivitäten. Vielleicht suchst du dir Mamas zum Spaziergehen, damit dir die Decke zu Hause nicht auf den Kopf fällt. Den ganzen Tag mit Baby zu Hause macht kaum jemanden glücklich. Nimm dir vor, dass du wenigstens einmal am Tag die Wohnung verlässt. Ob für einen kleinen Spaziergang, den Gang zum Bäcker oder dem Baby-Schwimmkurs ist egal. Hauptsache, du kommst unter Menschen, und wenn es nur für ein nettes Lächeln ist.

Wenn du Mamas mit Kinderwagen begegnest, dann fühlt es sich vielleicht anfangs seltsam an, diese anzusprechen. Warum aber nicht? Ich wette, mindestens die Hälfte der Mamas ist dankbar für dein Interesse, denn sie erleben gerade Ähnliches wie du. Niemand geht gerne immer alleine spazieren. Die Chance, dass du auf dem Weg eine nette Mama kennlernst, mit der du dich öfters mal treffen kannst, ist groß. Trau dich!

## Juhu, es läuft

Je mehr dein Kind kann, desto mehr wird wieder möglich sein. So lange der Schlaf nicht klappt und dein Kind noch ein- oder zweimal am Tag schläft, bist du wenig flexibel. Außer du hast Glück und dein Kind kann nahezu in jeder Situation schlafen.

In den Wachphasen kannst du schauen, wie ihr die am schönsten verbringen könnt. Du kannst versuchen, auch mit Kind in die Entspannung zu kommen. In dieser Phase habe ich mich am liebsten auf eine Decke in einer Wiese gesetzt und mein Kind die Welt erkunden lassen. Später dann habe ich die Decke auf die Wiese beim Spielplatz gelegt und so den Stress minimiert. Mir hat es immer geholfen, das Handy zu Hause zu lassen. Ich verstehe jede Mama, die die Zeit auf dem Spielplatz nutzt, um ein paar Sachen zu erledigen. Nur nehmen wir uns dadurch oft viele Chancen. Sitzen wir alle mit dem Handy herum, werden wir kaum in Kontakt kommen. Es wird uns auch niemand ansprechen. Außerdem reagieren die Kinder meist unruhig und fordernd. Aber du kennst eure Situation am besten. Vielleicht stellt das Handy für euch gar keinen Stressfaktor dar.

Mit dem Kind im Sand sitzen und mehr oder weniger engagiert mitspielen und schauen was passiert. So habe ich unsere Nachbarschaft kennengelernt, die heute ein so wichtiges Puzzlestück in unserem Bindungsdorf darstellt.

# Kindergarten

Mit dem Eintritt in den Kindergarten ändert sich vieles. Die Kinder treffen auf neue Spielfreunde und schließen hoffentlich ihre Betreuungspersonen ins Herz. So werden die Erzieher\*innen zu festen Bestandteilen in eurem Bindungsdorf. Dem Kind hilft es ungemein, wenn auch du eine gute Beziehung zu den Betreuungspersonen pflegst. Sprich positiv über die Menschen, mit denen dein Kind Zeit verbringt. Hilf ihm, Geschenke für sie zu malen oder sag ihnen einfach mal aufrichtig Danke. Ein nettes Gespräch und eine freundliche Mimik bei den Übergaben erleichtert dem Kind den Übergang.

Lerne die Eltern zu den Kindern kennen, die oft mit deinem Kind spielen. Vielleicht bietet es sich an, direkt nach dem Abholen noch auf einen nahegelegenen Spielplatz zu gehen. Die Eltern der Freund\*innen können zu wichtigen Bezugspersonen werden.

Spüre rein und versuche herauszufinden, mit welchen Familien es gut passt und biete deine Hilfe an. Das können kleine Gesten sein. Mit welchen Familien kannst du dort in Kontakt treten und gegenseitige Unterstützung beim Abholen anbieten.

# Schuleintritt

Mit der Einschulung werden die Würfel neu gemischt. Dein Kind wird Mitschüler\*innen kennenlernen und neue Freundschaften schließen. In den ersten beiden Jahren wird es dich wahrscheinlich noch dafür brauchen, Verabredungen zu treffen. In der dritten Klasse verabreden Kinder sich meist schon sehr selbstständig. Lade die Kinder zu euch ein, lerne sie kennen. Es ist wichtig, dass die Freund\*innen unserer Kinder auch eine Beziehung zu uns haben. Nur so fühlen sie sich sicher und gut aufgehoben. Nach und nach wird der Wunsch entstehen, auch mal bei anderen Familien zu übernachten. Hier war es mir immer wichtig, die Familien zu kennen. Mehr und mehr bauen Kinder so ihr eigenes Netzwerk auf, in dem wir jedoch auch eine Rolle spielen sollten.

Am sichersten fühlen Kinder sich, wenn ihre Bindungspersonen auch mit uns verbunden sind. Das gilt übrigens auch für Teenager und ältere Kinder. Wenn die Freund\*innen deines Kindes sich bei euch willkommen und wohlfühlen, dann profitieren alle Seiten davon.

Je älter das Kind wird, desto weniger wirst du an zu Hause gebunden sein und auch aktiv etwas gegen die Einsamkeit tun können. Wenn sich neue Beziehungen nicht von ganz alleine ergeben, kannst du dem Ganzen auch weiter nachhelfen. In dieser Zeit musste ich mein Netzwerk nochmal ganz neu aufstellen. Die zufälligen Kontakte auf dem Spielplatz oder bei anderen Aktivitäten mit meinem Kind entfielen von einem Tag auf den anderen. Nicht selten verbrachte ich den ganzen Tag im Home Office auf den Bildschirm starrend, ohne menschliche Interaktionen. Am Nachmittag war ich dann mehr oder weniger an die Wohnung "gefesselt", denn es muss ja jemand da sein, auch wenn das Kind draußen herumrennt und spielt. Lösung kann hier eine Telefon-Uhr sein, sodass du außer Haus gehen kannst, aber dennoch erreichbar bist.

Ich habe mich in der Zeit bei verschiedenen Netzwerken bei der Arbeit eingebracht und mir neue Gewohnheiten geschaffen, um mehr unter Menschen zu kommen.

## **Kapitel 8 Zeiten ohne Kinder**

### **Wie zwei Leben – Single Mutter und alleinerziehende Mutter**

Ja, und dann gibt es für einige Alleinerziehende auch noch die Zeiten ohne Kinder. Mir fällt es schwer, mich in die Situation einzufühlen, da ich schlichtweg kaum Zeiten ohne Kind habe. Wenn ich sie mal habe, sind sie kurz und selten. Deshalb fällt es mir schwer, wirklich in dieser Zeit anzukommen. Aus vielen Gesprächen mit Mamas, die regelmäßig ohne Kinder sind, weiß ich, dass es eine Weile gebraucht hat, bis sie sich an diese unterschiedlichen Leben gewöhnt hatten. Gehe nicht zu hart mit dir ins Gericht, wenn du diese Tage oder Wochen in der Anfangszeit nicht wirklich für dich nutzen kannst.

Oft werden Mütter dann von starken Gefühlen heimgesucht, die ihnen das um sich kümmern erschweren. So viel Trauer. Trauer, weil die Kinder nicht bei dir sind. Angst, etwas zu verpassen. Das blöde Gefühl, weil du nicht jederzeit am Leben der Kinder teilnehmen kannst. Trotz der Abwesenheit Mutter zu sein. Du bist ja Mutter, ob die Kinder da sind oder nicht. Diese Rolle bleibt ja und das Verantwortungsgefühl begleitet dich wahrscheinlich auf Schritt und Tritt. Die vielen Sorgen und Gedanken, die dich vielleicht begleiten, gerade wenn du dir nicht sicher sein kannst, dass es den Kindern gut geht. Wie werden die Kinder mit der neuen Partnerin des Vaters zurechtkommen? Wird es ihnen am Ende in der scheinbar intakten Familie besser gefallen oder werden sie sich von den tollen Ausflügen täuschen lassen?

Werde ich mich nun immer so einsam und verlassen fühlen? Wie soll das alles werden und wie kann ich diese Riesenlücke füllen?

Lass deinen Gefühlen den Raum, den sie brauchen. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn es dir in der ersten Zeit ohne Kinder schlecht geht und du nicht wirklich etwas auf die Reihe bekommst. Lass das zu. Jede neue Situation braucht Zeit und Nachsicht, damit wir uns daran gewöhnen und uns neu sortieren können.

Suche dir Hilfe, wenn du das Gefühl hast, du kommst mit der Situation alleine nicht klar. Vielleicht gibt es eine Trennungsgruppe in deiner Stadt. Beratungsstellen der Caritas oder Pro Familia unterstützen ebenfalls kostenfrei bei allen Fragen rund um Trennung und dem Leben danach. Überlege, ob dir eine Therapie helfen könnte, Vergangenes zu bewältigen und dein Leben neu aufzustellen. Es lohnt sich, deine vergangenen Beziehungserfahrungen aufzuarbeiten, auch um zu vermeiden, in alte Muster zu fallen.

Professionelle Hilfe ist dabei hilfreich und wenn du Zeiten ohne Kind hast, auch möglich. Irgendwann wirst du diese Zeit für dich nutzen können. Versprochen.

PS: Was du in dieser Zeit nicht tun solltest: Runterschlucken und weiter funktionieren. Die Gefühle werden dich irgendwann einholen. Es lohnt sich unbedingt, die Trennung jetzt zu verarbeiten, auch wenn es weh tut und nicht leicht ist. Ziel sollte sein, dass es dir in deinen zwei Realitäten gutgehen kann. In der Zeit ohne Kinder, genauso wie in der Zeit mit Kindern. Eventuell bedeutet das auch zwei unterschiedliche Netzwerke. Die Zeiten ohne Kinder verbringst du vielleicht mit ganz anderen Menschen als die Zeiten mit Kindern.

Vielleicht bist du auch gerne allein mit dir und gehst in der Zeit Aktivitäten nach, die du mit Kindern nicht machen kannst. Eventuell gibt es auch ein Elternteil in deinem Netzwerk, das zeitgleich ein paar Tage ohne Kinder ist. Überlege doch mal: Was hat dir früher Spaß gemacht? Mir fallen für mich spontan ein: Tennis spielen, Badminton spielen, Kino, Volkshochschulkurse, Bummeln, in der Sonne sitzen und ein Buch lesen, Wandern, Tagesausflüge, Malen nach Zahlen, Schreiben. Und jetzt du!

Was wolltest du unbedingt schon immer mal machen? Bitte schaue dazu ins **Workbook**, dort findest du eine Übung dazu.



## Gemeinsame Interessen

Der offensichtlichste Weg, ohne Kind neue Menschen kennenzulernen ist sicher über den der gemeinsamen Interessen. Hier hängt das Angebot stark von deinem Wohnort ab. Welche Vereine gibt es? Welche Angebote hat die Volkshochschule, die dich vielleicht interessieren? Welche Themen interessieren dich besonders? Würdest du gerne eine Handarbeit erlernen oder eine neue Sprache? Welche Angebote hat eure örtliche Bücherei?

Hast du Lust, online mit Menschen, die deine Interessen teilen, in Kontakt zu kommen? Da sind die Möglichkeiten mittlerweile unbegrenzt. Welche Interessen würdest du gerne vertiefen? (**Workbook**)

# Apps

Es gibt eine Vielzahl von Apps, mit deren Hilfe du neue Menschen kennenlernen kannst. Persönlich habe ich gute Erfahrungen mit Meet5 gemacht. Dort finden sich Menschen zu verschiedenen Aktivitäten zusammen. Vom Badmintonspiel, über Wanderungen hin zu Konzertbesuchen. Du kannst auch eigene Treffen einstellen.

Dadurch, dass es meist mittelgroße Gruppen sind, die sich treffen, sind immer Menschen dabei, mit denen es einen gemeinsamen Nenner gibt. Die Gegend lernst du durch die Treffen zusätzlich gut kennen.

Wenn du ein wenig suchst, findest du sicher die passende App für dich. Oder schau dir die von mir genannte an und geh einfach mal zum ersten Treffen, das dich anspricht. Nicht zu lange überlegen, einfach machen. Das schöne ist ja, dass alle irgendwie das Bedürfnis nach Verbindung teilen.

Alleine mit dir? Kino, Restaurant, Date, Schwimmbad

Viele Menschen kostet es Überwindung, etwas alleine zu unternehmen. Dich auch? Oder hast du darin schon Übung und es fällt dir leicht? Braucht es im Kino wirklich immer Gesellschaft und kann alleine essen gehen sogar Spaß machen?

Ich sitze gerne in einem netten Café mit einem Buch oder Notizblock. Oder einfach so. Das Leben um mich herum auf mich einwirken lassen. Hast du das schon mal versucht? Es gibt so viele Aktivitäten, die alleine genauso Spaß machen können wie gemeinsam mit Freunden.

Überlege mal, was könntest du dir vorstellen, alleine zu unternehmen? Unter "Date mit mir" im **Workbook** findest du hierzu ein paar Anregungen.



# Kapitel 9 Die Sache mit der Haltung

Deine eigene Haltung macht einen großen Unterschied, vielleicht sogar den größten. Im Abschnitt „Wie siehst du dich selbst?“ wurde das Thema schon angeschnitten. Da deine Einstellung und deine Sicht auf dich selbst mitunter die wichtigsten Faktoren sind, wenn es darum geht, neue Kontakte zu knüpfen, wird ihnen hier ein ganzes Kapitel gewidmet.

## Schon raus aus der Opferrolle?

Fühlst du dich noch als Opfer deiner Umstände oder bist du bereit, dein Leben in die Hand zu nehmen und zu gestalten?

Male dir aus, wie dein Leben in 5 Jahren aussehen soll und geh den ersten Schritt. Es gibt zahlreiche Alleinerziehende, die ein gutes Leben führen. Es muss nicht schwer und anstrengend bleiben. Es passiert schnell, dass wir uns nach einer Trennung in der Opferrolle wiederfinden. Schließlich wird diese von vielen Medien immer und immer wieder reproduziert. Schau über den Tellerrand. Alleinerziehende haben es sicher schwerer als Eltern in Partnerschaft. Dennoch bist du nicht Opfer deiner Umstände.

Es gibt viele Wege, deine Situation Stück für Stück zu verändern. Dein Bindungsdorf ist ein guter Startpunkt für Veränderung. Denn jeder Kontakt, der in euer Leben tritt, bringt Veränderung mit sich. Du weißt nie wer oder was hinter der nächsten Ecke auf dich wartet. Bleib neugierig und finde deine Hoffnung wieder oder lass sie wachsen. Schau gleich im **Workbook** vorbei, mache eine Journaling Übung dazu und beginne, dein Leben zu gestalten.



# Auf deine Situation aufmerksam machen – Verständnis schaffen

Versteckst du dich noch oder zeigst du dich schon?

Sobald du aus der Opferrolle rausgehüpft bist, wird dir vieles leichter fallen. Mach dir bewusst, dass nicht du das Problem bist. Nicht du hast diese Strukturen geschaffen, in denen Kinder heutzutage aufwachsen. Dir wurde lediglich die Situation vor die Füße geknallt und nun darfst du schauen, wie du das Beste daraus machst.

Als Alleinerziehende leistest du einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft. Allzu oft stemmen Mütter nach einer Trennung nahezu alles alleine. Die Verantwortung ist in den meisten Fällen noch immer nicht auf beiden Elternteile verteilt. Was würde wohl passieren, wenn du dich als Mutter genauso wenig zuständig fühlen würdest wie viele abwesende Elternteile? Du solltest dafür anerkannt oder zumindest ohne Abwertung begegnet werden. Die vielen Vorurteile die uns alleinerziehenden Müttern begegnen, müssen endlich aus der Welt geschaffen werden.

Das klappt nur, wenn viele über ihre Herausforderungen im Alltag sprechen. Du kannst stolz darauf sein, den Wunsch zu haben, deinen Kindern eine glückliche Kindheit zu bescheren.

Eine Trennung ist auch immer ein Neuanfang, ein mutiger Schritt in eine glücklichere Zukunft. Nicht selten ersparst du deinen Kindern dadurch viel Leid und sehr ungünstige Beziehungsmuster. Vielleicht durchbrichst du für deine Kinder den Kreislauf voller unerfüllter Beziehungen. Lebe deinen Kindern vor, dass jeder Mensch ein Recht darauf hat, nach einem Leben zu streben, das zu ihm passt und viele Momente des Glücks und der Erfüllung bereithält. Versteck dich nicht mehr. Zeig dich. Stoß Menschen vor den Kopf. Erzähle ihnen wie du die Feiertage verbringst. Wie selten du abends mal vor die Tür kommst und dass es dir schlichtweg nicht möglich ist, einem Hobby nachzugehen. Konfrontiere sie mit deiner Wahrheit.

Denn es liegt ja nicht an dir, dass dein Leben herausfordernd ist, sondern an der Situation und der fehlenden Unterstützung. Zeig deinem Umfeld, wie sehr es dir hilft, wenn sie dein Kind hin und wieder miteinbeziehen oder dich mit Kind auch zum Grillfest einladen. Sehe das Gute in den Menschen. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass die meisten die alleinstehende Mutter nicht bewusst ausgrenzen. Sie denken uns einfach nicht mit.

So hat die an mich gerichtete Frage eines Vaters, ob ich mit meiner Tochter über Sylvester zu Hause gewesen wäre, eine ellenlange Antwort nach sich gezogen. Meine Antwort: „Ach herrje, niemals! Das würde uns nicht guttun. Ich muss mir immer etwas einfallen lassen, damit wir nicht alleine zu Hause sitzen,“ für Interesse gesorgt. Familien mit zwei Elternteilen und vielleicht mit mehreren Kindern können sich nicht annähernd vorstellen, wie isoliert und einsam Einelternfamilien teilweise leben.

## Dankbarkeit

Menschen, die eine dankbare Haltung ausstrahlen wirken einladender als Menschen, die an allem einen Mangel suchen. Dankbarkeit lässt sich üben. Hiermit sind nicht toxische Positivität oder übertriebener Optimismus gemeint. Es gibt Dinge, die Scheiße sind und die dürfen auch so benannt werden. Ein Auge für die kleinen Wunder im Alltag, für die du dankbar bist zu haben, lässt sich üben und trainieren. Vielen hilft es, dafür ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Schreibe dir doch abends drei Dinge auf, die dich gefreut haben und für die du dankbar bist.

Oder halte ganz bewusst inne und genieße diese Momente im Hier und Jetzt. Unsere Kinder sind ein Wunder der Natur. Hast du Lust, dieses Wunder wieder mehr zu sehen und zu genießen? Trainiere deinen Dankbarkeitsmuskel. Für welche Kontakte und Menschen um dich herum bist du dankbar? Welche Gesten haben dich berührt? Welche Worte? Im **Workbook** gibt es eine Übung zur Dankbarkeit.



Übrigens auch eine tolle Übung, die du mit deinen Kindern machen kannst. Erzählt einander wofür ihr an dem vergangenen Tag dankbar seid. Meine Kleine meinte letztens: "Mama früher haben wir abends doch immer dieses Spiel gespielt. Du sagst drei blöde Dinge des Tages und dann drei schöne Dinge. Und dann ich. Und dann haben wir geschaut, wer den schöneren Tag hatte. das war immer so schön."

## Hilfe anbieten

Ja richtig. Die besten Kontakte habe ich dadurch gewonnen, in dem ich meine Hilfe angeboten habe. Denn das fällt oft viel leichter, als nach Hilfe zu fragen. Es kann erfüllend sein und Spaß machen, anderen zu helfen. Es gibt dir vielleicht ein gutes Gefühl und ganz neue Energie, anderen unter die Arme zu greifen. Das können ganz kleine Dinge sein.

Zum Beispiel könntest du einen Elternteil mit kleinerem Kind fragen, ob es Interesse daran hätte, eure Klamotten oder Spielsachen zu übernehmen. Du könntest im Kindergarten deine Hilfe anbieten oder andere Kinder zum Spielen mit nach Hause nehmen. Je größer die Kinder werden, desto einfacher wird vieles. So lange deine Kinder noch klein sind, kannst du vielleicht ein Elternteil finden, mit dem du so etwas wie ein Team bilden kannst. Montags nimmst du ein befreundetes Kind mit nach Hause und dafür wird Donnerstags dein Kind für eine gewisse Zeit mitgenommen.

Ihr sitzt auf dem Spielplatz wie die Hühner auf der Stange und geht eure To-Do Liste im Kopf durch. Sorry für das Bild. Ich saß jahrelang mit anderen Mütter so da. Bis mir irgendwann die Idee kam: Wieso sitzen wir eigentlich alle hier? „Du falls du noch etwas einkaufen musst, für mich wäre es ok, eine Weile alleine auf die Kinder aufzupassen.“ Hier hat das ganz gut geklappt, da der nächste Supermarkt zu Fuß in 10 Minuten zu erreichen ist. Was ich dir mit dem Beispiel zeigen möchte: werde kreativ, denke um die Ecke und weiche ab von dem, was als normal erachtet wird. Mittlerweile finde ich es absurd, wie viel mehr Erwachsene oft auf Spielplätzen anzutreffen sind als Kinder.

Wenn du Lust hast, biete doch einfach mal an, auf das befreundete Kind mit aufzupassen. Du gehst einkaufen? Frag deine Nachbarn oder wen auch immer, ob sie auch noch etwas brauchen.

Dein Kind ist aus dem Klein- und Vorschulkindalter raus? Biete doch der alleinerziehenden Mama mit kleinerem Kind an, sie zu unterstützen. Für Kinder ist es erstens wertvoll, zusätzliche, verlässliche Erwachsene um sich zu haben und für die Mutter mit kleinerem Kind wichtig, auch mal ein Zeit für sich zu haben.

Mit der Zeit entwickeln sich vielleicht Freundschaften und die Hilfe wird meist nicht einseitig bleiben. Mal ganz davon abgesehen, dass es deinem Kind gefallen könnte, ein jüngeres Kind zum Spielen zu haben. Gerade das Leben mit Einzelkind kann durch das Beaufsichtigen und zeitweise Versorgen weiterer Kinder einfacher werden. Hier darfst du schauen, was für euch passt. Wem könntest du Hilfe anbieten?

## Hilfe annehmen

Eine Sache, die sehr viele Mütter nicht können ist, Hilfe anzunehmen. Es ist wichtig zu erkennen, dass Hilfe annehmen keine Schwäche ist, sondern eine Notwendigkeit, um gesund und glücklich zu bleiben. Indem du deine Einstellung gegenüber Hilfe änderst und dich ermutigst, Unterstützung zu suchen, kannst du dich selbst und deine Familie entlasten und euren Alltag leichter gestalten.

Wieso fällt Hilfe annehmen vielen so schwer? Das Wort „alleinerziehend“ suggeriert schon, wir müssten es alleine schaffen. Das stimmt nicht. Wenn wir es gut schaffen wollen und die Zeit genießen möchten brauchen wir in den meisten Fällen Hilfe. Außerdem muss auch irgendwo noch Platz für uns sein. Du bist nicht nur Mutter. Du bist eine eigenständige Person mit eigenen Bedürfnissen. Vorlieben und Wünschen. Wenn die Kinder klein sind rücken diese natürlicherweise in den Hintergrund. Aber mit wachsender Selbstständigkeit der Kleinen kann auch dein Selbst wieder mehr Raum einnehmen. Dazu braucht es hin und wieder Hilfe.

Kennst du deine Glaubenssätze zum Thema Hilfe? Hast du Probleme, Hilfe anzunehmen? Was denkst du, wenn dir jemand Hilfe anbietet und was fühlst du? Geh doch mal in dich und erinnere dich, wann dir zuletzt Hilfe angeboten wurde. Hast du diese angenommen? Wenn ja, wie hat sich das für dich angefühlt? Wenn nein, weshalb nicht? Hast du oft den Impuls, dich revanchieren zu müssen? Bietest du meist im Gegenzug deine Hilfe an? Woher kommt dieser oft zu sehende Reflex? Es lohnt sich, dich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Hilfe annehmen kannst du üben. Im **Workbook** gibt es dazu einige Übungen.



Mit jeder Ablehnung von Hilfe versagst du einer netten Person ein gutes Gefühl und dir die Unterstützung, die du brauchst. Wurden viele von uns als Kinder dazu erzogen, stark zu sein, es alleine schaffen zu müssen? Manchmal habe ich das Gefühl, viele Menschen wollen bloß niemandem zur Last fallen. Was aber, wenn du gar niemandem zur Last fällst, sondern wenn Menschen tatsächlich Freude dabei empfinden, wenn sie dir hin und wieder helfen dürfen?

Stell dir mal vor, welches Geschenk es für deine Kinder ist, direkt von Anfang an zu lernen, dass es menschlich ist Hilfe anzunehmen. Wie viel leichter werden sie es im Leben haben, wenn sie von Anfang an auf Gemeinschaft bauen?

## Hilfe einfordern

Wenn du es schaffst, Hilfe anzunehmen (manchmal vielleicht immer noch mit einem schlechten Gefühl), dann kommt der nächste Meilenstein. Als alleinerziehende Mutter lieferst du einen sehr wichtigen Beitrag für die Gesellschaft! Punkt! Weißt du das eigentlich? Kinder ins Leben zu begleiten ist keine Privatsache. Im ersten Moment bekommen Menschen vielleicht Kinder, weil sie sich Kinder in ihrem Leben wünschen. Dass sie damit einen wichtigen Beitrag liefern, wird vielen erst später klar. Desto verwunderlicher ist es, dass ihnen die nötige Unterstützung versagt wird.

In einem familienfreundlichen Land würdest du gar nicht in die Situation kommen, dir deine Hilfe selbst suchen zu müssen. Es sollte eigentlich selbstverständlich sein, dass Müttern geholfen wird. So lange wir nicht in einem Umfeld leben, in dem es die nötige Hilfe automatisch gibt, müssen wir lernen, diese einzufordern.

In welchen drei Situationen wünschst du dir Hilfe? In welchen drei Bereichen könntest du Unterstützung gebrauchen? Wie sieht es mit dem Haushalt aus? Kennst du eine befreundete Mutter oder einen befreundeten Vater, die oder der regelmäßig 2 Stunden dein Kind beaufsichtigen kann, während du den Haushalt machst?

Kommt eine Reinigungskraft in Frage? Kannst du dir eine Freundin einladen, mit der du gemeinsam putzt, während eure Kinder spielen? Die Woche drauf wechselt ihr die Wohnung und macht ihre Hausarbeit. Wohnt jemand in deiner Nähe, der oder die vielleicht abends bei dir Fernsehen schauen kann während dein Kind schläft, so dass du noch etwas außer Haus gehen kannst? Das setzt natürlich Vertrauen voraus und die nötige Energie und den Wunsch, auszugehen.

Gehe zu den Beratungsstellen der Caritas oder Pro Familia. Lass dich beraten und frage, welche Hilfen dir zustehen. Lass dir helfen beim Stellen von Anträgen und fordere jede Hilfe ein, die du kriegen kannst.

Ich habe letztens mit einer alleinerziehenden Mama gesprochen, die schon 30 Stunden arbeitet, davon aber nicht leben kann und sich einen Zweitjob sucht. Wohngeld und Kinderzuschlag zu beantragen lehnt sie ab. Liebe Mama, diese Leistungen gibt es, weil sie dir zustehen. Fordere jede Hilfe ein, die du brauchst. Auch Hilfen finanzieller Art.

Fange da an, wo es leicht und unkompliziert ist.

Ideen, die mir in den Kopf kommen: Einkaufen? Kannst du online einkaufen und jemanden bitten, dir deine Bestellung mitzubringen? Kochen? Wie könntest du hier Hilfe bekommen wenn du dir welche wünschst. Bereiche: Einkaufen.

Haushalt, Kinderbetreuung, emotionale Unterstützung, rechtliche Fragen, Stress mit dem Expartner, Kochen. Hier habe ich lediglich verschiedene Bereiche aufgeführt. Schau genau hin, in welchem Bereich würde Hilfe dir viel Last von den Schultern nehmen? Schau gleich im **Workbook** vorbei.



## Schon mal gesehen, wie Kinder Kontakte knüpfen?

„Willst du mit mir spielen?“ „Willst du mein Freund sein?“ So einfach kann es sein. Wieso fällt es vielen Kinder so viel einfacher als uns Erwachsenen? Sie sehen ihr Bedürfnis im Vordergrund und kommen erst gar nicht auf die Idee, dass sie stören könnten. Denn das ist es doch, was uns Erwachsene oft zurückhält. Bloß nicht stören, zur Last fallen oder bedürftig erscheinen.

Dabei würde sich dein Gegenüber wahrscheinlich genauso freuen wie du, wenn du nett angesprochen wirst. Weißt du schon, was dich zurückhält oder bist du bereit, es einfach mal zu probieren? Mach dir immer wieder klar: die meisten Menschen freuen sich über ein paar nette Worte. Ob dann mehr daraus wird, wird sich schnell herausstellen. Der erste Schritt wird dir immer leichter fallen, desto öfters du ihn gegangen bist. Deine Zeit ist wertvoll und du bist ein wertvoller Mensch. Vergiss das nie. Deine Grenzen sind wichtig und du darfst sie sehr klar ziehen. Du entscheidest, wie du deine Zeit verbringst.

## Noch ein paar Worte...

Ich wünsche mir sehr, dass dieses E-Book dir wichtige Impulse geben konnte und dich motiviert hat, euer Bindungsdorf aktiv zu gestalten. Kein Buch der Welt kann die Arbeit für dich übernehmen. Ja, es mag sich anfangs wie Arbeit anfühlen.

Nach einer Weile kann es anfangen, Spaß zu machen und dir Freude zu bringen. Ich habe mich immer als schüchterne, zurückhaltende und im Hintergrund stehende Person erlebt. Bei beruflichen Zusammenkünften hab ich mich immer gerne hinter anderen versteckt. Bloß nicht auffallen. Und das war ok. Nur, dachte ich, das wäre ich. Hat sich mit der Zeit herausgestellt, das war nicht ich. Meine Glaubenssätze und meine Haltung zu mir selbst haben mich stark beeinflusst und mich so verhalten lassen.

Mittlerweile bin ich Mitbegründerin eines Einelternnetzwerks in dem Unternehmen, in dem ich arbeite. Dort organisiere und moderiere ich regelmäßig Stammtische und schaffe so die Gelegenheit für alleinerziehende Kolleg\*innen, sich zu vernetzen. Niemals hätte ich für möglich gehalten, dass ich das kann und schon gar nicht, dass mir das Freude bringen könnte. Du musst nicht gleich ein eigenes Netzwerk gründen, aber schau dir deine Glaubenssätze und deine Haltung an und dann nimm dir einen kleinen Schritt vor, den du gehen kannst.

Was wirst du morgen tun, um den ersten Schritt in Richtung Wunschvorstellung zu machen? Ich freue mich riesig, wenn du mir dein Vorhaben in einer Mail an [andrea@mit-kindern-reifen.de](mailto:andrea@mit-kindern-reifen.de) schreibst.

Ansonsten bin ich dankbar für jedes Feedback. Meine Produkte leben von Rückmeldungen und von deinem Feedback. Wenn ich etwas Wichtiges vergessen habe, bitte lass es mich wissen. Wenn du dich nicht gesehen fühlst, von dem Vorgegangenen, bitte lass uns in den Austausch gehen. Wenn dich das Vorgegangene sehr wohl abgeholt und weitergebracht hat, bitte lass es mich wissen.

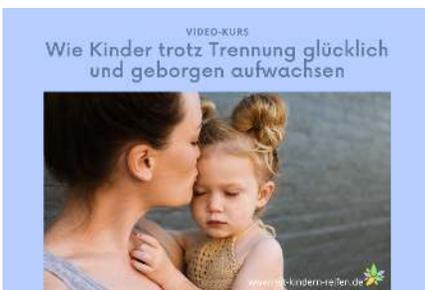
Folge mir auf Instagram oder schau dich auf meiner Webseite um: [www.mit-kindern-reifen.de](http://www.mit-kindern-reifen.de)

## Warum dieses E-Book?

Mein Schwerpunkt ist die Entwicklung von Kindern und wie wir Kinder unter 7 gut durch die Trennung begleiten können. Darum und um Fragen rund um Umgangsmodelle geht es in [meinem ersten E-Book](#):



Mein [Video-Kurs „Wie Kinder trotz Trennung geborgen und glücklich aufwachsen“](#) hilft dir, deinen Kindern in der stürmischen Zeit der Trennung Leuchtturm und gleichzeitig sicherer Hafen sein zu können. Schau gerne auf den jeweiligen Produktseiten vorbei.



Da Eltern oft an ihre Grenzen stoßen, wenn es darum geht, ihre Kinder gut durch die Trennung zu begleiten und weil das Wort „alleinerziehend“ falsche Schlüsse zulässt, war dieses E-Book die logische Konsequenz.

Denn damit Kinder ihre elementaren Bedürfnisse nach Bindung, Sicherheit und echtem Spiel stillen können, braucht es mehr als eine Person in seinem Bindungsdorf. Je aktiver und bunter wir die Gestaltung in die Hand nehmen, desto mehr werden wir und unsere Kinder profitieren.

## RECHTLICHES

Rechtlicher Hinweis Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses E-Books nicht ohne Einwilligung und Einverständniserklärung der Autorin Andrea Herzog kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben.

Den Link zu meiner Website darfst du natürlich gerne weitergeben: [www.mit-kindern-reifen.de](http://www.mit-kindern-reifen.de)

**Haftungshinweis:** Die in diesem Workbook/ E-Book enthaltenen Informationen sind ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook / E-Book enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

### Impressum:

Andrea Herzog

mit-kindern-reifen

Jahnstraße 6/3

69207 Sandhausen

[www.mit-kindern-reifen.de](http://www.mit-kindern-reifen.de)

06224/9022881

[andrea@mit-kindern-reifen.de](mailto:andrea@mit-kindern-reifen.de)

Bildernachweis: Canva, freie kommerzielle Nutzung, kein Bildnachweis notwendig



# Wer steckt hinter den Zeilen?

**Hi, ich bin Andrea,**

Als Expertin für Mamas mit Trennungskindern unter 7 helfe ich Müttern in Einelternfamilien dabei, das Leben mit ihren Kindern in der neuen Familienkonstellation mit Freude, Gelassenheit und Zuversicht zu rocken.

**Wieso tue ich, was ich tue?**

Die Entwicklung in den ersten 7 Lebensjahren hat mich von Anfang an begeistert. Der Plan der Natur für die ersten 7 Lebensjahre ist ein wahres Wunder. Wenn wir ihn verstehen und ihm nicht im Weg stehen, können wir unser Leben mit Kindern sehr viel gelassener und friedvoller gestalten.

**Mein großer Wunsch:**

Dass jede Mama, insbesondere getrennte Mamas, Freude beim Begleiten ihrer Kinder haben und dass sie dadurch ihren Alltag mit Leichtigkeit und Spaß rocken.