

## "Plötzlich **Alleinerziehend** - der Sprung in ein neues Leben"

von Mag<sup>a</sup> Ursula Schildmair



Klinische- und Gesundheitspsychologin, Systemische Psychotherapeutin  
in Ausbildung unter Supervision  
Leiterin von **Alleinerziehend** - Verein für Alleinerziehende und  
getrennt lebende Eltern, Linz

**Vater, Mutter, Kind(er) und vielleicht auch noch ein Hund dazu – für viele Menschen ist das traditionell überlieferte Familienbild noch heute von hoher Bedeutung und die idealtypische, wenn nicht sogar einzige vorstellbare Lebensform.**

**Dann kommt es plötzlich ganz anders: die Ehe oder Lebensgemeinschaft geht zu Ende. In den meisten Fällen wird ein Elternteil mit der Obsorge der Kinder betraut und findet sich in der Rolle des/der Alleinerziehenden wieder.**

Wir können heute, bedingt durch den wissenschaftlichen Fortschritt oder technische Errungenschaften, bereits viele Prozesse und Geschehnisse viel besser steuern und planen, als dies noch vor rund 30 Jahren der Fall war. Die Sache hat nur einen „Haken“: denn das gilt bestenfalls für unser eigenes Leben, aber weder für das Leben des Ehe- oder Beziehungspartners, noch für das Auftreten kritischer Lebensereignisse (live events). Trennungen, Scheidungen aber auch Unfälle oder Todesfälle unterliegen einer eigenen – von außen kaum beeinflussbaren - Dynamik.

Aus systemtheoretischer Sicht lässt sich bestätigen: je mehr sich der Mensch bemüht auf Geschehnisse oder Entwicklungsprozesse Einfluss zu nehmen, desto weniger wird die gewünschte Entwicklung eintreten. Ähnliches gilt für die Idee, ungünstige Ereignisse einfach zu negieren und sich damit vermeintlich dagegen zu wappnen.

Wir selbst stabilisieren nämlich mit einer solchen Herangehensweise paradoxerweise das bestehende System und unterstützen somit unbewusst eine mögliche Entwicklung in die gegensätzliche – also geradewegs in die nicht erwünschte – Richtung.

Diese Erkenntnis geht zurück auf das Konzept der „**positiven Rückkopplung**“, welches ursprünglich aus der elektrischen Schaltungstechnik stammt: mehr desselben auf der einen Seite, produziert wiederum mehr desselben auf der anderen Seite. Ein solcher sogenannter „feedforward“-Wirkungskreislauf birgt insofern in sich eine Gefahr, dass sich die beteiligten Größen sich selbst verstärken, über alle Maßen anwachsen – und sich so zu einem regelrechten „Teufelskreis“ entwickeln können.

Das bedeutet: je mehr ich mich zB bemühe, alles zu tun, um eine Trennung vom Kindesvater oder der Kindesmutter abzuwenden, desto weniger gibt es für dieses Unterfangen langfristig eine Chance. Oder je mehr ich mich fürchte, dass ein Unglück passiert und meine Familie bedroht, desto eher stelle ich unbewusst sogar die Weichen dafür, dass diese Tatsache irgendwann einmal eintreten wird – in der Psychologie nennt man dieses Phänomen auch eine „**sich selbsterfüllende Prophezeiung**“.

Die **selbsterfüllende Prophezeiung** (self-fulfilling prophecy) wurde von Robert King Merton (einem amerikanischen Soziologen, 1910 – 2003) erstmals in die psycho-soziale Debatte eingebracht. Dabei handelt es sich um eine Art Vorhersage negativer Ereignisse, die sich deshalb erfüllt, weil sie vorhergesagt und somit unbedingt erwartet wird.

Besser als sich zu tief in solche Mechanismen von „Teufelskreisen“ oder „selbsterfüllenden Prophezeiungen“ zu verstricken ist es, sich **auf sich selbst zu konzentrieren** und so den Blick auf die eigenen Ressourcen und Kraftquellen zu lenken. Denn eine Krise – und sei sie noch so tief - bietet immer auch die Chance zur Veränderung und zur Weiterentwicklung des persönlichen Potentials.

Vielleicht sollten wir es sogar wagen, einmal eine prophylaktische, mentale Auseinandersetzung mit der Frage zu betreiben - „Was wäre eigentlich, wenn ich AlleinerzieherIn wäre?“ - auch wenn es absolut keine Anzeichen gibt, dass dies einmal zum eigenen Thema werden könnte.

Kein Elternteil ist nämlich davor gefeit, sich eines Tages in der Rolle einer alleinerziehenden Mutter oder eines alleinerziehenden Vaters wiederzufinden – auch wenn er/sie sich das niemals hätte träumen lassen.

Und wenn es tatsächlich Realität geworden ist? Auf einmal ist alles anders! Die ganze Verantwortung für die Erziehung und das Wohlergehen des Nachwuchses scheint nun auf den eigenen Schultern zu lasten und kann dort ganz schön das volle Gewicht spüren lassen. Oftmals erschweren auch länger währende Konflikte und Uneinigkeit vor, nach und während der Trennungsphase dieses Empfinden.

Viele Fragen gilt es nun zu klären: Wo und wie werden wir wohnen? Wie sieht das Bild meine finanziellen Möglichkeiten nun aus? Wie lässt sich mein neuer Status als AlleinerzieherIn mit den Anforderungen des Berufslebens vereinbaren? Was muss ich rechtlich wissen? Wie wird mein Kind mit dem Auszug des Vaters/der Mutter fertig? Was kann ich meinem Kind an Wissen darüber schon zumuten und wofür ist später der richtige Zeitpunkt? Wie werden die Kontakte zwischen dem getrennt lebenden Elternteil und meinem Kind fortan klappen? Wie werde ich damit fertig werden, dass er/sie mich verlassen hat? Was ist mein Anteil an dieser Entwicklung?

Diese neue 4-teiligen Kolumne des **Vereins Alleinerziehend** beschäftigt sich der Reihe nach mit allgemeinen-, rechtlichen-, Wohnungs- und Aspekten betreffend Kindern und Jugendlichen von AlleinerzieherInnen.

Heute geht es im ersten Teil vorrangig um die generelle Dynamik von Beziehungssystemen und was Mann/Frau in der sehr belastenden Zeit vor, während und nach einer Trennung tun kann.

Was auf alle Fälle zu empfehlen ist: mit all den offenen Fragen, ungelösten Problemen, Verletzungen und vielfach auch Schuldgefühlen nicht zu lange alleine bleiben.

Ein erstes Gespräch ist oftmals der Auftakt für einen längerfristigen Reflexionsprozess. Bildlich vorstellbar wie ein Tunnel: ich trete hinein und empfindet erst einmal nur Dunkelheit, Enge und kein Ende dieser Wahrnehmungen. Nachdem ich ein gutes Stück des Wegs gegangen bin – dabei kommt es natürlich darauf an, wie lange der „persönliche Tunnel“ ist und ob ich ihn alleine oder mit Unterstützung durchschreite – erscheint in der Ferne ein erstes Zeichen von Licht und etwas Neuem, was sich dahinter offenbaren

könnte, wenn der Tunnel schließlich durchwandert ist. Ich nähere mich diesem Unbekannten, diesem Neuen vorsichtig mit dem Ziel, es schließlich zu akzeptieren und zuversichtlich willkommen zu heißen.

Langjähriger kompetenter Wegbegleiter und Spezialist für Fragen und Probleme, die Alleinerziehende beschäftigen, ist der **Verein Alleinerziehend** in Linz, der sich seit seiner Gründung im Jahre 1980 zum Ziel gesetzt hat, **alleinerziehende und getrennt lebende Eltern, sowie Kinder, Jugendliche und neu formierte Patchwork-Familien in diesem Kontext** zu unterstützen und zu beraten.

Vormals bekannt unter dem Namen „Allein mit dem Kind“ wurde heuer der Vereinsname jenem Wandel angepasst, welcher sich auch in gesellschaftlicher Hinsicht und dem breiten Spektrum von Möglichkeiten für AlleinerzieherInnen vollzogen hat: nämlich weg vom eher mit wenig Handlungsspielraum ausgestatteten Opfer des Verlassenwerdens - hin zum selbstbestimmten, aktiven und glücklichen alleinerziehenden Elternteil, der sein Leben wieder gut im Griff hat, mit allen relevanten Infos versorgt ist und neue Perspektiven für sich und sein(e) Kind(er) entwickelt hat.

Natürlich stellt sich zu Beginn kaum so eine „Bilderbuch“-Situation dar, wenn eine Trennung oder Scheidung vollzogen wird. Oftmals präsentiert sich einem das genaue Gegenteil: man fühlt sich wirklich sehr eingeschränkt, größtenteils fremdbestimmt und abhängig, passiv und unglücklich. Das Leben hat einen fest im Griff, man hat das Gefühl weder einen Überblick, noch einen Ausweg zu haben. Und von einer Antwort darauf: was nun der nächste Schritt sein könnte, oder von Perspektiven und Informationen – fehlt jede Spur.

Ein Team, bestehend aus 3 Diplom-Sozialarbeiterinnen, einer Klinischen- und Gesundheitspsychologin, einer Juristin, einer Sekretärin, PsychotherapeutInnen und einer Spieltherapeutinnen freut sich darauf, Sie auf Ihrem ganz individuellen Weg als Neo-AlleinerzieherIn zu unterstützen und zu begleiten. Auch bei Problemen, die sich durch spätere neue Familienkonstellationen ergeben, kann eine Beratung oder Familientherapie hilfreich sein.

Das **Beratungszentrum Alleinerziehend** bietet eine kostenlose Terminvereinbarung für ein Erstgespräch, um Ihre aktuelle Lebenssituation zu analysieren und gemeinsam einen Unterstützungs- bzw. Veränderungs-Plan zu entwickeln. Die Kosten für eine weiterführende Beratung oder Therapie sind variabel und ganz auf die persönlichen Möglichkeiten zugeschnitten. Selbstverständlich ist auch eine völlig kostenlose Beratung und Begleitung möglich, da sich oftmals auch die finanzielle Lage als AlleinerzieherIn verändert. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit einer Beratung am Telefon.

In unserer **Wohngruppe Alleinerziehend** besteht eine sozialarbeiterisch begleitete Wohnmöglichkeit für bis zu 5 Frauen und ihre Kinder in schwierigen Lebens- oder Neuorientierungsphasen. Natürlich gilt dieses Angebot auch für schwangere Frauen in Notsituationen. Eine geringe monatliche Kostenbeteiligung ist von den Bewohnerinnen zu leisten.

Wir beraten Sie auch gerne im Zuge unserer **Online-Beratung**, wo Sie sich – völlig anonym und bequem von zuhause aus - mit rechtlichen oder anderen Fragen und Problemstellungen unter [beratung@alleinerziehend.at](mailto:beratung@alleinerziehend.at) an unsere ExpertInnen wenden können.

Um den Austausch von AlleinerzieherInnen über Bundesländer- und Staatsgrenzen hinweg zu ermöglichen und zu forcieren, haben wir im Jahr 2000 unter [www.alleinerziehend.at](http://www.alleinerziehend.at) ein **Diskussions-Forum** eingerichtet.

In unserer zweiten Kolumne - in der nächsten Ausgabe dieser Zeitschrift - lesen Sie mehr zum Thema „**Alleinerziehend** wohnen“.