

Alleinerziehende: Leben am Limit



Von Uli Hauser

Sie stehen vor Aufgaben, die sie sich vorher mit dem Partner teilen konnten - Geld verdienen, Kinder erziehen, Haushalt führen. In Deutschland leben 2,6 Millionen Alleinerziehende. Die meisten sind Frauen, deren Alltag von Überforderung und Erschöpfung geprägt ist. Das Beispiel einer Mutter und ihrer vier Kinder.

© Anne Schönharting

Familienbande. Sie halten fest zusammen: Ute K., 43, und ihre vier Söhne Lukas, 16, vorn rechts die Zwillinge Nick und Jan, 9, dahinter Tobias, 12

Warum, sagt Frau K., kann Leben nicht mal einfach sein? Ohne Briefe vom Amt, Sorgen ums Geld, Panikattacken in der Nacht und Herzrasen am Tag? Warum ist alles ein Kampf? Frau K. sitzt in der Küche, ihre Hände stützen den Kopf.

Vor ihr, an der Wand, wie eine Verheißung, klebt eine Fototapete mit Palmen.

Auf dem Tisch liegt die Bestätigung der Krankenkasse, Frau K. dürfe nun endlich drei Wochen mit ihren Kindern in Kur fahren, nach Mecklenburg-Vorpommern. Ein zweiter Gutachter habe die "medizinische Notwendigkeit" bestätigt; der erste war noch anderer Meinung gewesen. Nach drei Jahren Hin und Her und vier Absagen also hat sich Frau K. eine "Mutter-Kind-Maßnahme" erkämpft. Wer sie so müde vor einem Pott Kaffee sitzend erlebt, würde sie am liebsten gleich losschicken. "Ich bin echt fertig", sagt Frau K.

Ute K., 43, erzieht ihre Kinder allein. Lukas, 16, Tobias, 12, und die beiden neunjährigen Zwillinge Jan und Nick. Seit vier Jahren lebt sie von ihrem Mann getrennt, 14 Jahre waren sie verheiratet. Frau K. kann von ihrer neuen Wohnung das alte Haus sehen. Frau K. schläft auf einer Couch im Wohnzimmer, manchmal trennt sie sich auch eine kleine Ecke vor dem Balkon ab. Würde sie nicht verzichten, wäre zu wenig Platz für die Kinder. Die beiden Großen brauchen je ein eigenes Zimmer, die Zwillinge teilen sich eins. Frau K. ist froh, überhaupt eine Wohnung gefunden zu haben. Ihr Ex-Mann, sagt sie, habe sie wegen einer Jüngerer verlassen. Diese Beziehung sei nun aber auch beendet. Der Schlossermeister wohnt in der Nähe. Die Kinder gehen jedes zweite Wochenende zu ihm.

Die Kinder müssen damit klarkommen

Frau K. aus dem rheinischen Dormagen gehört zu den fast 2,3 Millionen Frauen, die den Alltag ohne Hilfe eines Partners bewältigen. Ihr Leben ist aus den Fugen geraten, die große Liebe geplatzt, die Träume zerstoßen. Und die Kinder müssen sehen, wie sie damit klarkommen. Über zwei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland wachsen so auf. Jedes Jahr kommen 150.000 dazu: Immer mehr Eheleute trennen sich, in den Großstädten geht fast jede zweite Partnerschaft in die Brüche. Es ist normal geworden, nicht mehr zusammenzubleiben.

Frau K. sagt, sie habe lange darum gekämpft, dass es nicht so kommt. Ihr Leben war gut. Im Haus war Platz für alle, jedes Kind brachte nach der Schule Freunde mit, der Mann das Geld nach Haus. Frau K. kümmerte sich um den Rest. Sie hatte sich viele Kinder gewünscht, aber ihr Mann habe sich damit zunehmend überfordert gefühlt. Im Lauf der Zeit verschwand die Liebe, die Kinder beanspruchten alle Aufmerksamkeit. Eine Paartherapie scheiterte, die letzte Rettungsaktion war dahin. Es folgten wechselseitige Anschuldigungen, Verletzungen, Boshaflichkeiten. Frau K. zog bis vors Oberlandesgericht, um den Unterhalt einzuklagen. Ihr Mann hatte mit zwei Kindern im gemeinsamen Haus wohnen und so die Verantwortung aufteilen wollen. Die Kinder aber wollten zusammenbleiben. Mit einer Trennung haben sie genug zu tun.

Jetzt ist Lukas, 16, der Mann im Haus. Der älteste Sohn hat die Haare nach vorn gekämmt, freundlich ist er unheimlich höflich. Er will technischer Zeichner werden oder Ingenieur. "Ohne ihn wäre ich aufgeschmissen", sagt Frau K. "Lukas ist ein lieber Junge." Er räumt die Geschirrspülmaschine aus und bringt den Müll hinunter. Er hilft seinen Geschwistern bei den Hausaufgaben und kocht auch schon mal. Jahrelang trug Lukas geduldig gebrauchte Klamotten, aber jetzt will er auch mal eine neue Jeans.

Ebenso viele Ausgaben wie Einnahmen

Frau K. erhält monatlich 1029 Euro Unterhalt für die Kinder; zudem 693 Euro Kindergeld und 249 Euro Wohngeld. Durchschnittlich elf Stunden die Woche arbeitet sie, auf 400-Euro-Basis, in ihrem Beruf als Friseurin. Den knapp über 2000 Euro Einnahmen stehen etwa gleich hohe Ausgaben gegenüber: 970 Euro warm für die Wohnung, ungefähr 600 Euro für Lebensmittel, der Rest für Versicherungen, Kleidung, Schulbedarf.

Zweimal die Woche bedient Frau K. sich an der Dormagener "Tafel", wo Helfer Lebensmittel verteilen. Anfangs war da noch Scham, in einer Reihe zu stehen mit Menschen, denen sie früher in der Fußgängerzone ein paar Cent zugesteckt hatte. Leute mit ungewaschenen Haaren. Aber die Schlange wird immer länger, die Not wächst. Und mit der Zeit gewöhnt man sich ans Elend. Jetzt lässt Frau K. sogar zu, dass ihre Kinder vor Weihnachten ihre Wünsche an einen Tannenbaum in der Stadt hängen und dann von anonymen Spendern beschenkt werden. Dieses Jahr gab es neue Schuhe.

Ohne Almosen käme Frau K. weniger gut zurecht; durch die Tafel spart sie wöchentlich 70 bis 80 Euro. Gebrauchte Jacken, Schuhe und Hosen gibt es in der anliegenden Kleiderkammer des Roten Kreuzes. Nur einen Kommunionanzug für den einen ihrer Zwillinge konnte sie noch nirgends entdecken. Vor Extrakosten hat Frau K. einen "Horror". Wenn eine Klassenfahrt ansteht. Oder die Kinder freudestrahlend nach Hause kommen und sagen, sie seien zu einem Geburtstag eingeladen. Dies bedeutet: fünf Euro für ein Geschenk. Jede außerplanmäßige Ausgabe bringt Bedrängnis.

Spaß am Minijob

Frau K. funktioniert. Die Tage sind getaktet, ihre Zeit ist portioniert. Halb sechs aufstehen, beim Kaffeetrinken Zettel schreiben, was zu tun ist. Um sechs muss Tobias raus; wenn der eine Dreiviertelstunde später zum Bus geht, kommen Jan und Nick an den Tisch. Lukas steht allein auf. Schulbrote schmieren, den Tag besprechen, aufräumen, Anrufe, Schreibkram. Und um neun zur Arbeit. Der Minijob macht Spaß, "ich bin unter Leuten". Im Friseursalon ist sie endlich mal nicht mit ihren eigenen Sorgen beschäftigt. Frau K. tankt hier auf. Vorher war sie schon Putzfrau und Küchenhilfe und wollte sich als Visagistin selbstständig machen. Jetzt teilte ihr die Sachbearbeiterin vom Arbeitsamt mit, sie arbeite drei Stunden zu wenig, um die Kriterien für diese "geringfügige Beschäftigung" zu erfüllen. Frau K. hat wieder ein Problem: Ihre Chefin braucht sie nicht drei Stunden länger. Zumindest nicht bezahlte drei Stunden.

Frau K. atmet tief durch. Sie hat diesen Formalkram satt, die Besuche auf den Ämtern, all die von elektronischen Datenverarbeitungsanlagen erstellten Schreiben, ihre "Bedarfgemeinschaft 3650BG0026xxx" betreffend. Sie bekommt Hilfe, aber die Hilfe wird zunehmend komplizierter. Die staatlichen Unterstützungen für Alleinerziehende haben sich längst zu einem bürokratischen Gewirr aus Kompetenzen und Paragrafen verstrickt. Es gibt mehrere Möglichkeiten, geringe Verdienste aufzustocken: über

das Arbeitslosengeld II, einen Kinderzuschlag, Wohngeld, Wohngeld und Kinderzuschlag oder eine

Kombination aus Arbeitslosengeld II und Wohngeld. Selbst Experten blicken bei diesen Mischkalkulationen nicht mehr durch.



© Anne Schönharting

Frau K. genießt die Arbeit als Ausgleich zum anstrengenden Familienleben

Frau K. sagt, dass ihr vom Friseur Gehalt 165 Euro abgezogen werden weil ihr Lohn zusammen mit anderen Leistungen etwas über der Bemessungsgrundlage liege. Andererseits erhält sie im Monat zusätzlich 45 Euro aus dem Hartz-IV-Programm. Wie es dazu kommt kann sie nicht erklären. "Ich verstehe dieses komische Deutsch manchmal einfach nicht", sagt Frau K. Der Arzt hat letztens gesagt, eigentlich müsse er sie krankschreiben, wegen chronischer Erschöpfung.

Höhere Kosten nach der Trennung

Nach Berechnungen des Bundesfamilienministeriums benötigen Eltern nach dem Auseinandergehen im Jahr durchschnittlich 10.000 Euro zusätzlich, um den gewohnten Lebensstandard aufrechtzuerhalten. So rutschen viele in die Armut: Nicht mal die Hälfte der Alleinerziehenden erhält, nach einer Studie des Instituts für Demoskopie in Allensbach, regelmäßig und in voller Höhe Unterhalt.

Die wenigsten verfügen über eine private Renten- oder Lebensversicherung. Das Risiko von Kindern Alleinerziehender, in schlechten finanziellen Verhältnissen aufzuwachsen, liegt bei 40 Prozent. Mittlerweile sind vier von zehn Alleinerziehenden Hartz-IV-Empfänger - und die Erhöhung des Kindergelds wird mit den Hartz-IV-Bezügen verrechnet.

Wenn jetzt, im Rahmen des sogenannten Konjunkturpakets II, für jedes Kind jeweils 100 Euro Kindergeld extra ausgezahlt werden, damit Eltern mit zusätzlichen Ausgaben die Wirtschaft ankurbeln können, haben Alleinerziehende wenig davon. Ein Vater, der Unterhalt zahlt, darf die Hälfte dieses Bonus von seinen Zahlungen abziehen. "Für Autos wirft der Staat mit Abwrackprämien um sich", sagt Frau K., "bei uns Alleinerziehenden feilscht man um jeden Euro." Schwerer als fehlendes Geld aber wiegt die fehlende Zeit. Zeit zum Spielen, Zeit für Zuwendung. Freie Zeit, einfach mal in den Tag hinein zu leben. Sich ausgelassen zu freuen, ohne jede Sorge. Frau K. weiß, sie müsste ihren Kinder noch mehr Zeit widmen, aber sie schafft es nicht. Sie muss schon stark sein für zwei.

Frau K. hat Bücher gelesen über Erziehung, sie tauscht sich mit Freundinnen aus. Manchmal muss sie sich selbst beherrschen, wenn Mütter mit einem Kind von ihren Sorgen berichten. Dass sie so viel zu tun haben und das Leben mit einem Kind doch sehr schwierig sei. Wenn nur ein Kind da ist, sagt Frau K., sei die Gefahr sehr groß, dass das Kind irgendwann zu einem Partner oder gar zum Partnerersatz werde. "Aber ich bin mir auch klar, dass meine Kinder unbewusst Stimmungen von mir übernehmen."

Die Kinder kriegen viel mit

Frau K. ahnt, dass es ihr öfter schlecht geht, als sie wahrhaben will. Und ihre Kinder mehr über sie wissen, als ihr lieb ist. Wenn die Mutter ihnen sagt, der Mama geht es heute nicht so gut, ziehen sich die Kinder in ihre Zimmer zurück. Zweimal in der Woche dürfen sie am Computer spielen. Dann tauchen sie ein in die wilde Welt von Sternenkriegern, Dämonen oder Zauberern. Weihnachten haben alle Verwandten zusammengelegt und ihnen als gemeinsames Geschenk eine Wii-Station gekauft: Tobias und Jan fahren Autorennen, während Nick den Herrn der Ringe bestaunt.

Nicht nur an diesen Tagen geht es in der Familie merkwürdig ruhig zu. Dann herrscht am Küchentisch das still Einverständnis, Teil einer Schicksalsgemeinschaft zu sein. Und genau zu wissen, wo die Grenzen verlaufen. Jeder weiß, was zu tun ist. Und was nicht geht.

Vier Jungen, eine Frau. Mutter sein, sagt Frau K., das kann ich gut. "Ich bin auch sehr konsequent." Aber den Vater ersetzen? Den Söhnen vermitteln, wie es sein wird, ein Mann zu sein? Das geht beim besten Willen nicht. Noch schwieriger wird es, wenn die Kinder mit ihr über den Vater sprechen. Was sie sich von ihm wünschen, dass er gut zu ihnen sei und sie sich auf das nächste Wochenende freuen. Dann sitzt Frau K. da, als Mutter, und versucht eine neutrale Position, die sie als Ex-Frau nicht hat. Sie sagt, sie sei über die Trennung hinweg. Aber den Kindern die Freude am Vater nicht zu nehmen, das fällt ihr schon schwer.

Der Älteste schweigt oft

Am besten begreift das noch Lukas. Er sagt, er könne seine Mutter verstehen, sie habe es nicht einfach. Als Ältester dürfe er sich "nicht gehen lassen. Ich bin irgendwie ein Vorbild für meine Geschwister". Aber ob und wie sehr ihn die Trennung belastet, darüber spricht er nicht. "Er schweigt so oft in der letzten Zeit", sagt seine Mutter.

Frau K. spricht sehr anerkennend über ihre Kinder. Dass sie nicht mit extravaganten Wünschen kommen. Sie öfter mit kleinen Geschenken aufmuntern, Selbstgebasteltem aus der Schule. Zu Weihnachten haben ihr die Kinder eine Massage geschenkt. Dies hat sie sehr gerührt. Auf den Gedanken, sich einen solchen Luxus ab und an mal zu gönnen, sei sie noch nicht gekommen. Träume? Wünsche? Frau K. lächelt verlegen: Es ist lange her dass jemand danach gefragt hat. Für Parfüms und Cremes, sagt sie, sei ihr jedenfalls das Geld zu schade. Sie schaue auch keine Schaufenster an. Aber vielleicht einmal ein Beauty-Wochenende, nur für mich, "das wäre was". Frau K. vermisst ihr Haus und den großen Garten, in dem die Kinder spielen konnten. Aber ihre Gedanken kreisen immer um das, was anliegt, nicht um das, was war.

Doch einmal, im vergangenen Jahr, hat Frau K. einen Ausbruch gewagt. Als ihr Ex- Mann den ihr zustehenden Anteil am Haus auszahlte und nach Begleichung eines Darlehens plötzlich 2000 Euro übrig waren. Und ein Freund sagte, komm, wir fahren nach Ägypten, ich übernehme die Hälfte. Sieben Tage gönnte Frau K. sich und den Kindern das Rote Meer, die heiße Sonne; die Jüngsten schwärmen heute noch von ihrem ersten Flug und den vielen Fischen, denen sie schnorchelnd begegneten. Eine Woche, in letzter Minute. "Ich hab mir gesagt, egal, was passiert, das machen wir jetzt einfach."

Unentspannte Eltern, unentspannte Kinder

Erziehung, hat Karl Valentin einmal gesagt, sei zwecklos, weil die Kinder den Erwachsenen ohnehin alles nachmachen. So ist es kein Wunder, wenn unentspannten Eltern unentspannte Kinder folgen. Alleinerziehend brauchen besonders häufig Hilfe von den Behörden. Die Hälfte aller Kinder, die dauerhaft in Pflegefamilien leben, kommt aus Familien, in denen Mutter oder Vater allein erziehen. In Kinder- und Jugendheimen stammt ebenfalls jedes zweite Kind von alleinerziehenden Eltern. Diese Fürsorge kostet den Steuerzahler jährlich fünf Milliarden Euro - das ist die Hälfte des Betrags, den alle Kindergärten und Krippen zusammen erhalten. Kinder und Jugendliche aus Ein-Eltern-Familien sind auch stärker drogengefährdet und trinken häufiger Alkohol. "Diese Kinder", sagt der Düsseldorfer Psychoanalytiker Matthias Franz, "haben ein doppelt so hohes Risiko, psychisch zu erkranken. Die Depression der Mutter geht auf das Kind über."

Chronische Erschöpfung, Migräne, Depression: Nach einer Untersuchung des Berliner Robert-Koch-Instituts sind alleinerziehende Frauen davon zweimal so häufig betroffen wie verheiratete Mütter. Sie haben mehr Sorgen, sie sind verletzlicher, sie leiden unter Schlafstörungen. Darunter, keine Zeit mehr für sich zu haben. Und dem Gefühl der Einsamkeit. Als Mutter bin ich nicht allein, sagt Frau K.; als Frau bin ich einsam.

Alleinerziehende aber können heute wenig auf Unterstützung zählen. Verwandte und Freunde fühlen sich kaum mehr verantwortlich, sie haben mit sich zu tun. Die Solidarität mit Eltern bröckelt, die moderne Kleinfamilie muss sich in unserer hoch individualistischen Kultur allein stabil halten. Alleinerziehende belastet auch Schuldgefühle: mitverantwortlich zu sein für das Desaster, eine Familie auseinandergerissen zu haben. "Da gehören immer zwei dazu", sagt Frau K. "Man hatte alles, und plötzlich ist nichts mehr da."

Man soll positiv denken

Nur noch die Gewissheit, dass einem niemand die Sorgen abnimmt. Frau K. hat sich jetzt ein kleines Buch gekauft, "The secret" heißt es, das Geheimnis. Darin steht, man solle an sich glauben und positiv denken. Seitdem versucht Frau K., positiv zu denken, was an manchen Tagen gut, an anderen schlecht gelingt. Sie hat ihre Küche in warmen, hellen Farben gestrichen, neben dem Fensterbord voll mit kleinen Engeln und Kerzen hängt das selbst gemalte Porträt eines Toskana-Hauses.

Vor Jahren war Frau K. auf der Suche nach einer Therapeutin, bei der sie zumindest eine Stunde in der Woche ihre Sorgen abladen konnte. Doch gab es keinen freien Therapieplatz in der Umgebung. Vielleicht war es auch besser so, sagt Frau K.: nicht auszudenken, wenn die Leute vom Jugendamt ihr die Kinder wegnähmen, wenn sie merkten, dass sie am Limit lebt.

Mit der Zeit aber hat Frau K. gelernt, damit umzugehen: Wenn ihr mal wieder die Angst in die Glieder

schleicht, von unten nach oben, und den ganzen Körper in Besitz nimmt, ruft sie eine Freundin an und bittet, in Richtung eines Krankenhauses gebracht zu werden. Je näher sie kommt, desto weniger schlecht geht es ihr. So gelingt es ihr, die Angst zu überlisten; das Gefühl, schnell Hilfe bekommen zu können, gibt ein wenig Sicherheit. Denkt sie an die vergangenen vier Jahre, kann sich Frau K. kaum erinnern, "wie ich das alles geschafft habe".

Schreien tut gut

Aber das Gefühl, keine Luft zu bekommen, eingesperrt zu sein, dieses Gefühl kommt jetzt doch öfter hoch, jetzt, da sie aus dem Größten heraus ist. So, als könnte sich der Körper endlich einmal mehr erlauben, als nur durchzuhalten. Wenn ihr alles zu viel wird, setzt sich Frau K. ins Auto, dreht die Musik auf und schreit. "Ich bin nicht balla balla", sagt sie, "aber das tut gut."

Was Frau K. sich am sehnlichsten wünscht, ist eine neue Partnerschaft. Einen Mann, mit dem sie ihr Leben teilen kann. Einen Mann, der eine starke Frau, die auch mal schwach sein möchte, aushält.

Frau K. sagt, ein Mann brauche keine Angst vor ihr zu haben, weil sie die Dinge zur Not auch allein wuppen kann.