



A G I A

Arbeitsgemeinschaft

Interessenvertretung

Alleinerziehende



*Alleinerziehende –  
ganz schön stark!*

## Impressum

### Herausgeber:

Arbeitsgemeinschaft Interessenvertretung  
Alleinerziehende (AGIA)

### Federführender Verband:

Sozialdienst katholischer  
Frauen Gesamtverein e.V.  
Agnes-Neuhaus-Str. 5  
44135 Dortmund  
[www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de)

### Koordination und Redaktion:

Gisela Pinggen-Rainer

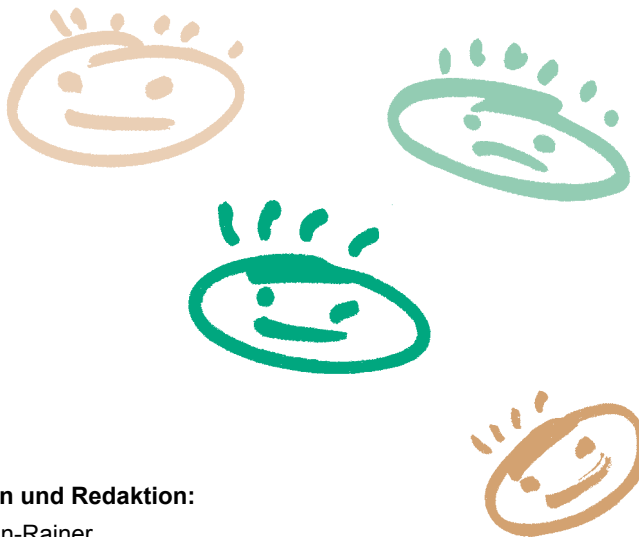
### Gestaltung:

Fortmann.Rohleder Grafik.Design

### Druck:

Montania Druck- und Verlags-GmbH

Mai 2012



# Vorwort

---

Von den derzeit etwa 8,4 Millionen Familien mit Kindern unter 18 Jahren in Deutschland sind 1,6 Millionen alleinerziehend – Tendenz steigend. Somit lebt in etwa jeder fünften Familie ein Elternteil aufgrund von Trennung, Scheidung, Tod des Partners oder aus anderen Gründen alleine mit Kindern zusammen.

Mehr noch als Eltern in Paarfamilien sind alleinerziehende Eltern gefordert alleinverantwortlich ihr Leben als Familie zu organisieren, das Auskommen der Familie zu sichern und Erziehungsaufgaben persönlich und gesellschaftlich zu meistern. Alleinerziehen ist überwiegend „Frauensache“, denn zu 90% sind es Mütter, die Kinder, Haushalt und Beruf unter einen Hut bringen. Dass Alleinerziehende für die herausfordernde Aufgabe, Kindern ein Zuhause zu geben, oftmals überdurchschnittlich viel Kraft mobilisieren und materielle Risiken in Kauf nehmen (müssen), wird

gesellschaftlich kaum gewürdigt. Die öffentliche Wahrnehmung von Alleinerziehenden ist stark durch einen defizitorientierten Blick geprägt und die enorme Tatkraft und der Mut von alleinerziehenden Müttern werden kaum gesehen.

Die katholische Arbeitsgemeinschaft Interessenvertretung Alleinerziehende (AGIA) setzt sich neben sozialen und wirtschaftlichen Belangen für eine Veränderung des Blickwinkels und eine Wertschätzung der Lebensform „alleinerziehend“ ein: weg von Vorurteilen und Klischees hin zu einer differenzierten Auseinandersetzung mit den Chancen und Werten, die in dieser Familienform gelebt werden, und hin zu den Stärken: Wie meistern Alleinerziehende ihr Leben im Alltag? Was gibt ihnen Mut und Kraft? Wodurch werden die Kinder gestärkt? Die vorliegende Broschüre soll Respekt vor der organisatorischen und erzieherischen Leistung alleinerziehender Elternteile zeigen

und verdeutlichen, dass durchlebte Krisensituationen und erworbene Bewältigungskompetenzen die Entwicklung von Eltern und Kindern positiv beeinflussen können.

Vorrangig kommen in dieser Broschüre Alleinerziehende aus den AGIA-Mitgliedsverbänden mit ihren Geschichten selbst zu Wort und berichten darüber, wie sie mit Geschick und Mut ihr Leben gestalten, wie sie Alltagsprobleme in Familie und Beruf kreativ und beherrscht bewältigen und was ihre Vorstellungen von einem wertschätzenden Miteinander in der Gesellschaft sind.

Wir danken allen Frauen, die sich an diesem Projekt beteiligt haben und finden „Alleinerziehende – ganz schön stark!“

*Arbeitsgemeinschaft Interessenvertretung Alleinerziehende (AGIA)*



## Unabhängigkeit

**Der Aufruf an alleinerziehende Mütter, sich dazu zu äußern, was ihre Kinder stark macht, sprach mich an. Nicht, weil ich eine Mutter bin, sondern weil ich in den frühen 60er Jahren als Kind erlebte, was es heißt, von einer allein erziehenden Mutter großgezogen zu werden.**

Als meine Eltern sich 1963 scheiden ließen, war ich gerade einmal zwei Jahre alt. Die Ehe meiner Eltern war auf Druck meiner Oma mütterlicherseits zustande gekommen, damit ich nicht unehelich sein sollte. Damals war das noch eine Schande. Keine gute Voraussetzung für eine Eheschließung, glaube ich.

Solange ich denken kann, hat meine Mutter gearbeitet. Eine Ausbildung zu haben, war damals wahrscheinlich für eine junge Frau, die Kriegskind war und nicht aus einer

Akademiker-Familie stammte, doch eher ungewöhnlich. Durch ihre finanzielle Unabhängigkeit ermöglichte sie mir im Kinder- und Jugendalter Reisen und später ein Studium. Es gab auch äußere Umstände, die sie unterstützten. So gab es z.B. den Personalchef einer damals weltbekannten Plattenspielerfirma, der sich dafür einsetzte, dass ich den Kleinstadt-Kindergarten jeden Tag schon vor der regulären Öffnungszeit besuchen konnte. Somit war gesichert, dass meine Mutter bei Arbeitsbeginn um 7:00 Uhr ihre Tochter versorgt wusste. Das Angebot von Tagesmüttern, wie es heute besteht, existierte damals schon, wenn auch nicht reguliert oder staatlich organisiert. Ich erinnere mich an Nachbarinnen, bei denen ich frühmorgens noch ins Bett schlüpfen durfte oder die mir später mit ihren eigenen Kindern Ersatz-Geschwister boten. Die Stärken meiner Mutter, die ich im Rückblick auf damals wahrnehme, sind die Fähigkeit, aus dem außerfamiliären Umfeld Unterstützung anzunehmen, Berufstätigkeit

auch als Frau als Selbstverständlichkeit anzunehmen und den Mut, sich ohne nahe familiäre Unterstützung ein eigenes Leben aufzubauen. Für mich war auch wichtig und zeugt von Stärke, dass meine Mutter nie schlecht von meinem Vater gesprochen hat, der selten von sich aus Kontakt suchte..

Stärken, die ich für mich aus dem Aufwachsen als „Schlüsselkind“ sehe, sind eine große innere und äußere Unabhängigkeit und die Offenheit, mir bei Problemen auch außerhalb der sowieso sehr kleinen Familie Unterstützung zu holen.

Bei einer Alleinerziehenden aufzuwachsen ist etwas anderes, als im traditionellen Familienverbund, bei ausreichender ideeller und finanzieller Unterstützung ist jedoch vieles möglich. Was meine Mutter geleistet hat, finde ich sehr bemerkenswert!

**Den Blick zu weiten und anzuerkennen, dass Familien und Lebensläufe heute veränderbar und flexibel sind, birgt nicht nur die Chance, dass Alleinerziehende in Zukunft sinnvolle Unterstützung erfahren; es ermöglicht auch über ein neues Familienleitbild nachzudenken in dem Alleinerziehende als aktiv versorgende – als alleinerziehende Familienernährerinnen wahrgenommen werden (und nicht wie heute als eine von stattlicher Hilfe abhängige Randgruppe der Gesellschaft).**

*Melitta Kühnlein in:  
Alleinerziehende Familienernährerinnen – Zeit für ein neues Leitbild, Forum Sexualaufklärung und Familienplanung, BZgA 2011*

## *Improvisations- und Organisationstalent*

**Mütter aus niedrigen Einkommensbereichen sind in besonderer Weise darum bemüht, dass (...) ihre Kinder nicht von anderen Kindern oder Erwachsenen stigmatisiert werden. Um eine gute Teilhabe ihrer Kinder zu ermöglichen, sind gerade diese Mütter häufig bereit, eigene zeitliche und finanzielle Bedürfnisse zurückzustellen und eher an sich selbst zu sparen.**

*Eltern wollen Chancen für ihre Kinder,  
BMFSFJ 2010*

**Über das Alleinerziehen zu schreiben, ist gar nicht so einfach. Vor allem, weil es nicht nur Schönes zu berichten gibt. Genauso wenig gibt es aber auch „nur“ Schlechtes.**

Wenn man frisch getrennt ist und das nicht erwartet hatte, fühlt man sich, als wäre einem ein wichtiger Körperteil amputiert worden. Man funktioniert in dem Moment nur noch und das auch noch schlecht und recht. Kommen noch Wut, Enttäuschung und Schmerz hinzu, ist das noch schlimmer.

Ich bin jetzt fast 40, habe drei Kinder mit zwölf, neun und sechs Jahren und bin seit sechs Jahren alleinerziehend. Neben allen Kämpfen um Unterhalt, Scheidung, Sozialgeld, Erziehung und die Einsamkeit usw. habe ich aber auch meine Stärken entdeckt. Ich kann ziemlich viel improvisieren,

Schnäppchen suchen und organisieren und das inzwischen ziemlich gut. Auch meine Kinder sind inzwischen so pffiffig, dass sie zwar teure Wünsche haben, sich aber immer nach Möglichkeiten umsehen, wo es das Gewünschte günstiger bzw. leistbar gibt. Sicher, ich musste auch meinen Stolz herunterschlucken und sämtliche Förderstellen und Institutionen abklappern und ohne „die Tafeln“ gäbe es bei uns weniger teures Gemüse und Obst auf dem Teller. Aber wenn ich z. B. an die Weihnachtsvorstellung hier im Kino denke, bei der die Kinder kostenlos einen Film ansehen konnten und dazu Popcorn und Getränke bekamen und zum Abschluss noch ein liebevoll gepacktes Geschenk mit nach Hause nehmen durften, bin ich zu Tränen gerührt, wie großzügig doch einige der „wohlhabenderen“ Mitbürger hier sind.

In unserem Alleinerziehenden Kreis, der sich alle 14 Tage trifft tauschen wir immer Adressen und Informationen aus. Diese Gruppe ist sehr wichtig: dort werden wir psychologisch betreut und können unsere Sorgen und Nöte „Gleichgesinnten“ erzählen, und auch von deren Erfahrungen profitieren, da ja jede von uns in einem „anderen Zustand“ ist. Zudem hat unsere Gruppenleiterin selbst Trennung und Scheidung hinter sich und kann ihre Erfahrung zur Lösung eines Problems beisteuern. Aber hier ist jeder auch Lob und Anerkennung der eigenen Leistung von den anderen ist wichtig, da einem ja die Bestätigung durch den Partner fehlt.

Alleinerziehend sein hat seine Vor- und Nachteile: einerseits, die Freiheit, die Kinder alleine zu erziehen und sein Leben so aufzubauen, wie „Frau“ es möchte, ohne dass „Mann“ reinredet, andererseits eben

die fehlende Nähe eines liebenden Partners.

Ich wünschte mir allerdings, dass es von Seiten der Ämter (Sozialamt, Jugendamt ...) etwas „bessere“ Unterstützung gäbe. Uns Müttern fehlt ja hauptsächlich der Mann im Haushalt und so wäre es klasse, bei dringendem Bedarf einen „Handwerker vom Amt“ zu haben, denn vieles bleibt derzeit unrepariert oder z. B. sind größere Einkäufe mit einem „Helfer“ einfacher zu tätigen. Ein Netzwerk von Frauen ist prima, aber ein paar hilfreiche Männer dazwischen wären nicht schlecht.







## *Eltern bleiben trotz Trennung*

**„Was, da willst du was zu schreiben? Ich bin doch gar nicht alleine erzogen worden!“, sagt meine 18-jährige Tochter zu mir, als ich mit ihr bespreche, was ich vorhabe.**

Nach einem Moment der Verwunderung wird mir klar, dass wir Eltern (fast) alles richtig gemacht haben. Wenn sie sich nicht von mir alleine erzogen fühlt, dann ist unser Plan, trotz der Trennung und Scheidung gemeinsam Eltern zu bleiben, aufgegangen. Dann haben sich die Abende nach der für mich schmerzhaften Trennung gelohnt, die wir zu Elternabenden gemacht haben, um zu besprechen, was für unsere

Kinder gut ist, was ansteht, wer die Kinder wohin fährt, bei wem sie wann übernachten. Diese wöchentlichen Treffen dienten einer flexiblen Lösung der Kinderanliegen, waren für mich als Verlassene aber erstmal nicht förderlich im Prozess der Trennungsverarbeitung. Aber sie waren richtig für meine Töchter; das war und scheint mir heute noch wichtiger.

Als der Trennungswunsch ausgesprochen wurde, hatten wir das Glück, zu diesem Zeitpunkt in einer Beratungssituation zu stehen. Die dann folgenden Treffen mit dem Berater hatten den Vorteil, dass man sich dort benehmen musste: Teller werfen und rumschreien waren für uns zivilisierte Menschen tabu. So konnten wir alles Wesentliche – das Sortieren des Vermögens und der Papiere – sehr friedlich regeln. Eigentlich erschreckend friedlich dafür, wie es mir





ging. Aber es war gut so. Ich wollte nicht auch noch finanziell verlieren und unnötig etwas kaputt machen. Bis heute ist es mir gelungen, meinem früheren Ehemann in finanzieller Hinsicht zu vertrauen.

Erst viel später, in einer anderen Beratungssituation mit einem anderen Auftrag, konnte es um mich gehen, um meine Gefühle, meine Wut und Trauer.

Mit meinen Töchtern habe ich erfolgreich einige gute Kommunikationsformen gefunden, die unser Zusammenleben oft erleichtern. Auch zur Aufteilung von Hausarbeiten habe ich einen geschickten Weg, der uns allen das Gefühl gibt, dass wir gewonnen haben. Ich finde drei Aufgaben, die anstehen, und lasse dann die Töchter wählen, was sie tun wollen. Das, was übrig bleibt, ist mein Job. Das ist für mich o.k. so. Eine win-win-Situation.

Aber trotzdem bleiben die Momente, wo ich mich allein erziehend fühle. Und das ist nicht erfreulich. Da kann man nichts schön reden. Auf der einen Seite habe ich natürlich mehr Freiheit bei Entscheidungen, aber bei der Kindererziehung stellt man sich schon vor, dass man Verantwortung teilt, dass man sich mit dem Partner austauscht, dass Konsequenzen gemeinsam durchgehalten werden, dass Kritik der Kinder gemeinsam ertragen wird. Das ist alleine alles schwieriger.

Ich bin in der komfortablen Situation, keine finanziellen Probleme zu haben, da ich als Lehrerin einen sicheren Arbeitsplatz habe. Und mein größtes Glück sind die Töchter, die zwar nicht eben froh sind über getrennte Eltern, die sich aber prächtig entwickeln und sich von beiden Elternteilen erzogen fühlen. Gott sei Dank!

**„ Eine eigenständige Existenzsicherung auf der Basis einer festen und gerecht entlohnten Berufstätigkeit ist für Frauen fundamental wichtig. Besonders Frauen, die aufgrund von Erziehungs- oder Pflegezeiten ihre Berufstätigkeit unterbrechen oder für Niedriglöhne arbeiten müssen, sind einer drohenden Altersarmut ausgesetzt. Der KDFB fordert daher die Beseitigung von Benachteiligungen und Ungerechtigkeiten als wichtigen Bestandteil einer wirkungsvollen und zeitgemäßen Gleichstellungspolitik. Frauen und Männer brauchen die gleichen Verwirklichungschancen auf dem Arbeitsmarkt, bei der Vereinbarkeit von Familien- und Berufsleben sowie für den Aufbau ihrer Altersvorsorge.“**

*Dr. Maria Flachsbarth,  
Präsidentin des Katholischen  
Deutschen Frauenbundes*

## Kindern Sicherheit geben

„Trennung und Scheidung zeigen eine gesellschaftliche Realität, die gerade von der Kirche wahrgenommen werden muss. Daher tritt die kfd für eine Kirche ein, in der Menschen in schwierigen Lebenssituationen angenommen und respektiert werden. Die Erfahrung von Trennung und Scheidung muss in das Leben der Gemeinden und in Gottesdienste eingebracht werden. Mehr als 97.000 Menschen haben sich in einer Unterschriftenaktion der kfd dafür eingesetzt, Geschieden-Wiederverheiratete nicht vom Empfang der Sakramente auszuschließen.“

*Anna-Maria Mette,  
stellvertretende Bundesvorsitzende der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd)*

**Es ist schon über 16 Jahre her, dass mein Mann beschloss, sich von unserer Familie zu trennen, um ein konsequentes Leben zu führen, wie er sagte.**

Unsere Söhne waren damals 10 und 14 Jahre alt und sie traf diese Entscheidung genauso unverhofft wie mich. Natürlich gab es vorher Anzeichen, so blind war ich schließlich auch nicht. So hatten sich z. B. in unserem Umfeld zu diesem Zeitpunkt mehrere Paare getrennt, die Jungs bekamen das auch bei ihren Freunden hautnah mit. Und auf einmal waren sie selbst betroffen ...

In einem ersten Gespräch über unsere neue Lebenssituation wollte ich meinen Söhnen klar machen, welche Auswirkungen der Auszug ihres Vaters ganz praktisch

haben würde. Ich versicherte ihnen, dass sie keine Sorgen haben müssten, ich würde sie – und vor allem den Älteren – als „Mann-Ersatz“ im Hause ansehen. In wohl formulierten Worten brach ich mir förmlich einen ab (so nennen wir das hier im Ruhrgebiet, wenn wir viele Worte machen, aber nicht so richtig auf den Punkt kommen) und mein älterer Sohn machte dem ein Ende, indem er konkret fragte: „Mama, wenn wir dir also zeigen sollen, dass wir überfordert sind, was stellst du dir denn vor, wie wir das tun könnten?“ Und ich merkte endlich, wie krampfhaft ich versucht hatte, pädagogisch auf diese beiden jungen Menschenkinder einzuwirken und es fiel mir nichts Besseres ein, als zu sagen: „Wenn ihr das Gefühl habt, eure Mutter dreht am Rad und verlangt zu viel von euch, dann macht was ganz Blödes oder Auffälliges: pinkelt zum

Beispiel in den Flur oder malt die Wände blau an!!“

Ehrlich gesagt, in den Augen des Jüngeren blitzte es kurz auf und ich bereute meine Worte kurz, aber „mein Großer“ hat mich verstanden. Beide Jungs sind mit ihrer (sehr bemühten) alleinerziehenden Mutter erwachsene, verantwortliche junge Männer geworden, sicherlich auf ganz eigene Art geprägt von der Trennung ihrer Eltern. Aber keiner von Beiden hat sich damals übermäßig für mich verantwortlich gefühlt, sie konnten Kinder bleiben, so wie wir Eltern geblieben sind.

Nie gab es blaue Wände (und das andere auch nicht).



## Unterstützung vom Arbeitgeber

**Alleinerziehend zu sein, ist aus der Perspektive der Mütter in der Außenwahrnehmung nach wie vor mit einem Makel behaftet: Fast alle Befragten haben direkte oder indirekte Formen von Vorbehalten und/oder konkreten Benachteiligungen (insbesondere bei der Suche nach einem Arbeitsplatz) erfahren. Vor allem Frauen in ländlichen Regionen haben mit sozialen Vorurteilen zu kämpfen.**

*Lebenswelten und -wirklichkeiten von Alleinerziehenden, BMFSFJ 2011*

**Ich habe erst spät von der Schwangerschaft erfahren – erst im 8. Monat hat mir der Frauenarzt die Schwangerschaft bestätigt.**

Dies war für mich ein großer Schock, denn ich hatte gerade erst meine Ausbildung zur Bäckereifachverkäuferin angefangen und war noch in der Probezeit.

Am gleichen Tag, als ich von der Schwangerschaft erfuhr, habe ich die Schwangerschaftsbescheinigung abgegeben und mich schon auf großen Ärger eingestellt.

Doch zu meinem Erstaunen hat die Firma ganz anders reagiert als erwartet. Man hat mir angeboten, mit der Ausbildung auszusetzen und diese dann nach der Babypause weiter zu führen.

Mein Sohn Fabian ist jetzt acht Monate alt und ich lebe mit ihm in einer Mutter-Kind-Einrichtung. Ab September steige ich wieder in die Ausbildung ein. Und mein Arbeitgeber war sehr kulant – ich kann die Ausbildung nun in Teilzeit fortführen, so dass ich das mit der Betreuung meines Sohnes gut hinbekommen kann.

Ich hätte nie gedacht, dass ich so viel Unterstützung bekomme beim Umgang mit meinem Kind und seitens meines Arbeitgebers.





„ Alleinerziehende sind auf Kinderbetreuung in besonderer Weise angewiesen, da sie zur Existenzsicherung in der Regel eine Vollzeittätigkeit ausüben müssen. Kinderbetreuung ist ein wesentlicher Baustein zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf und damit zur Entlastung von Familien. Deshalb fordern wir als SkF den Ausbau qualifizierter, wohnortnaher, flexibler und bezahlbarer Kinderbetreuungsangebote – auch in ländlichen Regionen.“

*Dr. Anke Klaus,  
Bundesvorsitzende des Sozialdienstes  
katholischer Frauen (SkF)-Gesamtverein*



## Persönlich wachsen

**Alleinerziehend!? Mein erster Gedanke war damals: schlimm, schrecklich, am Rande der Gesellschaft. Aber je länger ich selbst so lebe und Andere beobachte, komme ich zu einem anderen Schluss. Alleinerziehend ist eine normale Lebensform, die Vor- und Nachteile mit sich bringt.**

Vor fünf Jahren wurde ich ungeplant schwanger und obwohl ich wusste, dass ich allein erziehend sein würde, beschloss ich dieses Abenteuer zu wagen. Es begann ein neuer Lebensabschnitt, dessen Anforderungen meine kühnsten Träume schnell übertrafen. Mein Baby musste regelmäßig versorgt werden und kleinste Schritte außer Haus wie Einkäufe oder Besuche wollten gut geplant sein und brauchten viel mehr Zeit als ich eingeplant hatte. Schließlich hatte ich nur zwei Hände um das Nötigste zu tragen.



Meine Kraft reichte gerade zum Nötigsten und ich war froh, wenn ich mal in Ruhe schlafen konnte. Die Situation war nicht nur fremd, sondern überforderte mich. Ich fragte mich, mit welcher Kraft ich diesen Ansprüchen gerecht werden sollte. Aber die Liebe zu meinem Kind erwies sich als stete Energiequelle. Unser Leben pendelte sich ein und das Gefühl von Hilflosigkeit verschwand, je mehr ich mich mit der Situation identifizierte. Ich entwickelte neue Ideen und Ehrgeiz für mein Privat- und Berufsleben. Im Treffpunkt für Alleinerziehende traf ich Mütter und Väter, mit denen ich mich im Gespräch austauschen konnte. Dort und im Freundeskreis fanden sich Menschen, die bereit waren, mein Kind zu betreuen. Durch diese Initiative hatte ich mehr Zeit für mich. Ich belegte PC- und Sprachkurse und nutzte eine Weiterbildung zum beruflichen Neueinstieg.

Ich bin mit den anstrengenden letzten Jahren persönlich gewachsen und mein Vertrauen ist unerschütterlich geworden. Auch wenn ich zur Zeit Arbeit suche, empfinde ich die Leistung, meinen Haushalt zu führen und mein Kind alleine zu versorgen und zu erziehen, als vollwertig.

Insbesondere allein Erziehende beweisen im „normalen“ Alltag viel Organisations-talent und bringen positive Kraft auf. Sie leisten täglich großartige Arbeit indem sie ihre Kinder auf ihrem Weg in die Erwachsenenwelt liebevoll begleiten. Diese unglaublich komplexen Aufgaben alleine und nicht als Paar im Team zu bewältigen, verdient in meinen Augen allen Respekt und sollte von der Gesellschaft mehr unterstützt werden.

**Interessant ist ein Blick auf die Selbsteinschätzung der Potenziale und Fähigkeiten von Alleinerziehenden. Sie schätzen ihre Stärken, die sie in der Familienzeit erworben haben und die sie in den beruflichen Alltag positiv einbringen könnten, folgendermaßen ein: Besondere Fähigkeiten sehen sie insbesondere im eigenständigen Arbeiten, im Treffen selbstständiger Entscheidungen und darin, dass sie sich gut auf Situationen einstellen können. Auch betonen sie ihr hohes Maß an Organisationsvermögen und ihren tagtäglich gelingenden Umgang mit Problem- und Stresssituationen als herausragende Qualifikationen.**

*Veronika Hammer in:  
Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse  
zu Einelternfamilien in Deutschland,  
Forum Sexualaufklärung und Familienplanung,  
BZgA 2011*



## *Aktiv Netzwerke knüpfen*

---

### **Als ich alleinerziehend wurde, war meine Tochter gerade ein Jahr alt.**

Die Trennung von D. war in beiderseitigem Interesse und einfacher, weil keine neuen Partner im Spiel waren. Ich war froh und erleichtert, alleine über das Leben mit meinem Kind entscheiden zu können. Ich fand es positiv, nicht verheiratet gewesen zu sein, was die Trennung viel schwieriger gemacht hätte. Statt ein Gericht einzuschalten, konnte ich die Unterhaltsfrage mit dem Jugendamt regeln, was eine echte Erleichterung für mich war. Wenn D. auch jahrelang keinen Unterhalt zahlen konnte, blieb er doch immer ein liebevoller Wochenendvater für mein Kind – aber ich blieb komplett für das Finanzielle zuständig. Ich habe in den Jahren viel Energie entwickelt, beruflich Fuß zu fassen, bin tatkräftig auf Menschen zugegangen und wusste: Ich finde immer

was. Wenn das eine nicht klappte, habe ich den Kurs gewechselt und etwas Neues angefangen. Ich habe u. a. in einer Kita, im Altenheim, in einer heilpädagogischen Schule gearbeitet und mich weitergebildet.

Die ersten Jahre, in denen meine Tochter häufig krank war und ich arbeiten musste, waren schon anstrengend, aber ich war immer gut vernetzt und hatte Familie, Freunde, Kinderbetreuung und anfangs die Hausgemeinschaft, die mich unterstützt haben. Wenn das nicht gewesen wäre, hätte ich aktiv den Kontakt zu anderen Alleinerziehenden gesucht und vielleicht ein Wohnprojekt gestartet. Manchmal ist es schwer als Alleinerziehende immer alles alleine für das eigene Kind zu entscheiden, aber ich hatte zum Glück gute Freunde, die mir auch mal eine Rückmeldung gegeben haben, wenn es schwierige Situationen

**Alleinerziehende sehen sich nicht unbedingt als alleinerziehend: Sie verfügen häufig über gute bis sehr gute Netzwerke und spannen im Alltag verschiedene Akteure zur Unterstützung ein (Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn etc.)**

*Lebenswelten und -wirklichkeiten von Alleinerziehenden, BMFSFJ 2011*

gab. Heute ist meine Tochter 18 und geht selbstbewusst ihren eigenen Weg.

Ich hatte auch nie Hemmungen etwas mit Paarfamilien zu unternehmen. Dadurch hatten wir immer viel Kontakt mit sogenannten „heilen“ Familien. Meine Lebenssituation habe ich nicht als Mangel empfunden, sondern als ganz normal – eben nur ohne Partner. Und das habe ich mir so ausgesucht.



” Noch immer sind alleinerziehende Mütter am Arbeitsmarkt strukturell benachteiligt. Obwohl ihre Erwerbsmotivation überdurchschnittlich hoch ist und sie in der Regel gut qualifiziert sind, finden sie kaum existenzsichernde Erwerbsarbeit. Die möglichen Arbeitgeber schrecken zurück, weil sie überdeutlich wahrnehmen, dass

die alleinerziehenden Familien vielfach mit der Organisation von Erwerbsarbeit und Kinderbetreuung allein gelassen werden. Als KAB treten wir für existenzsichernde und familiengerechte Arbeitsplätze mit gerechten Löhnen und für eine bedarfsdeckende und qualitativ hochwertige Kinderbetreuung ein.“

*Sabine Schiedermaier,  
Bundesvorsitzende der KAB Deutschlands*



## *Kontakt gesucht*

---

**Als Alleinerziehende muss ich 40 Stunden pro Woche arbeiten und deshalb ist mein Kind eines der ersten und eines der letzten Kinder im Kindergarten.**

Viel Kontakt zu den anderen Kindergarteneltern habe ich nicht. Abends bin ich oft müde vom Arbeitstag, doch würde ich mich sehr auf ein Telefonat freuen, jemanden, den es interessiert, wie es uns geht, was wir so machen. Als Alleinerziehende bist du nur am geben, tun, machen, hetzen – und wer gibt mir Kraft, Halt, Aufmerksamkeit, Zeit?

Ich habe mir schon Gedanken gemacht, dass ich gerne ein Mal die Woche eine Vorlese-Oma oder einen Vorlese-Opa hätte, um selber einmal verschnaufen,

selber mal etwas für mich machen zu können. Ich würde gerne Leistung durch Gegenleistungen erbringen, z. B. im Garten helfen, Besorgungen machen, Schriftverkehr erledigen oder im Urlaub nach dem Haus sehen.

Wäre es nicht möglich, Leute, die sich einsam fühlen und gerne Anschluss an eine Familie mit kleinen Kindern hätten mit Alleinerziehenden in Kontakt zu bringen, die dankbar für jede Kinderbetreuung, für jedes Abholen vom Kindergarten sind? Davon würden beide Seiten profitieren und die Anonymität in der Gesellschaft würde abnehmen.

**Im Vergleich zu Paarhaushalten müssen Alleinerziehende bei vermehrter Erwerbsarbeitszeit die gleichbleibenden Anforderungen an Hausarbeit und Kinderbetreuung ohne Hilfe eines Partners bewältigen und müssen daher Zeit etwa in den Bereichen persönlicher Regeneration und Freizeit einsparen.**

*Neue Wege – gleiche Chancen,  
Erster Gleichstellungsbericht der  
Bundesregierung, BMFSFJ 2011*

## *Allein lebend ja – alleinerziehend nein*

**„ Familienbildung ermutigt und stärkt Menschen, damit sie über ihre Möglichkeiten hinaus wachsen und Zukunft gestalten können. Sie schafft Erfahrungsräume und Zeit für die individuelle Entwicklung von Alleinerziehenden, die voneinander und miteinander lernen. Alleinerziehende gestalten aktiv Netzwerke der Bildung und gegenseitigen Beratung in Einrichtungen der Familienbildung, Familienzentren und Kindertageseinrichtungen. Sie bringen gezielt ihre Lebenserfahrungen, ihr Wissen über die Gestaltung von Familienleben und ihr kreatives Potenzial mit in die Lernprozesse ein.“**

*Helga Conzen,  
Sprecherin der katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft für Einrichtungen der Familienbildung*

**Wenn ich angesprochen werde, ob ich alleinerziehend sei, antworte ich, dass ich alleinlebend mit Kind bin.**

Mein Kind ist heute 15 Jahre alt, besucht die 9. Klasse auf dem Gymnasium, ist als zweiter Torwart im Fußballverein, spielt Klavier und ist, wenn es die Zeit zulässt, am liebsten mit seinen Freunden zusammen.

Als ich mich mit 32 Jahren entschied, den Kindesvater zu verlassen, war mein geliebtes, lang gewünschtes Kind, zu dem ich endlich den Mut gefunden hatte, gerade ein Jahr alt. Das Jahr nach der Trennung war eine harte Zeit. Ich zog mit Kind von F. nach V., von wo aus ich nach der dreijährigen Erziehungszeit wieder in meinen Beruf als Außendienstlerin für eine pharmazeutische Firma tätig werden wollte. Die unterstüt-

zenden Maßnahmen in F. waren für eine alleinlebende Mutter an eine zweijährige Ortsansässigkeit gebunden, in V. nicht.

In der Kindertagesstätte fand nur eine kurze Eingewöhnung in die Ganztagsunterbringung statt, obwohl mein Kind noch nicht ganz sauber und auch noch nicht sprachlich fit war. Die Betreuung im Ganztagshort erwies sich als Bereicherung für uns beide. Ich übernahm die eine oder andere Aufgabe, wie die Begleitung der Waldspielgruppe, Schwimmkurse bei der DLRG oder später die Hausaufgabenhilfe für Migrantenkinder. Es war immer ein Zittern, ob uns der Hortplatz erhalten blieb, da auf mich eine längere Arbeitssuche ohne Erfolg folgte, aber letztlich konnte mein Sohn lückenlos bis zum zwölften Lebensjahr den Hort besuchen.



Die Rückkehr in meinen Beruf gestaltete sich aufwendig. Ein Jahr nach der damals dreijährigen Erziehungszeit und damit nach 12 Jahren Betriebszugehörigkeit wurde mein Arbeitsplatz gekündigt. Später bot sich mir eine Weiterbildung über die Agentur für Arbeit an. Heute habe ich eine befristete Teilzeitstelle, die ich ausbauen will. Ich mag auch meine Nebenjobs, die mir die weitere Arbeit mit Kindern ermöglichen, eventuell sogar den geplanten Weg in die Selbständigkeit.

Neben mir ist die wichtigste Bezugsperson für meinen Sohn sein Vater. Alle drei bis vier Wochenenden sehen sich die beiden und verbringen zudem die Hälfte der Ferien miteinander. Das sind dann Freizeiten für mich, die ich inzwischen in vollen Zügen genieße, genauso wie die bis heute sehr intensiven Zeiten mit meinem Kind.





**Auch wenn es zumeist keine selbstgewählte Familienform bzw. Lebensphase ist, alleinerziehend zu sein, sehen diese Mütter die alltäglichen Anforderungen überwiegend als positive Herausforderungen. Ihr Maß an erlebter Eigenständigkeit erfüllt sie mit Zuversicht und Zukunftsoptimismus. Vor allem Alleinerziehende mit bereits älteren Kindern blicken oftmals mit Stolz zurück. Die Gewissheit, es alleine geschafft zu haben, gibt ihnen Selbstvertrauen.**

*Lebenswelten und -wirklichkeiten von Alleinerziehenden, BMFSFJ 2011*

Die große Leidenschaft meines Sohnes mit seinem Vater Sport in allen seinen – meist extremen – Variationen zu treiben oder im Fernsehen oder auf dem Fußballplatz anzuschauen, teile ich so nicht. Ich unterstütze dies, soweit es mir möglich ist und bin speziell den Fußballtrainern dankbar, die für meinen Sohn seit dem 5. Lebensjahr weitere wichtige männliche Bezugspersonen in dieser noch pädagogisch eher weiblich dominierten Welt sind.

Ich bin stolz darauf, dass mein Sohn mich bewundert und ich denke, dass auch er für seine Träume in seinem Leben eintreten wird. Ich genieße mein Leben und die Verantwortung für mein Kind. Bei Schwierigkeiten mit meinem Sohn werde ich von seinem Vater unterstützt: Auf meinen Anruf hin redet er mit seinem Sohn, der

inzwischen körperlich über unseren Kopf hinausgewachsen, damit er folgt oder zumindest im Gespräch bleibt.

Begleitet und Mut gegeben hat mir seit über zehn Jahren nun schon der Alleinerziehenden Treff des Sozialdienstes katholischer Frauen. Es tut mir gut, mich einmal im Monat mit Gleichgesinnten vor Ort zu treffen, mich verwöhnen zu lassen, kulturell und pädagogisch auf dem Laufenden zu bleiben, Freundschaften zu schließen und Zeit miteinander zu verbringen.





Mitglieder der



**Kath. Bundesarbeitsgemeinschaft  
für Einrichtungen der Familienbildung**

Prinz-Georg-Str. 44  
40477 Düsseldorf  
[www.familienbildung-deutschland.de](http://www.familienbildung-deutschland.de)

**Katholischer Deutscher Frauenbund  
(KDFB)**

Kaesenstr. 18  
50677 Köln  
[www.frauenbund.de](http://www.frauenbund.de)

**Katholische Frauengemeinschaft  
Deutschlands**

Prinz-Georg-Str. 44  
40477 Düsseldorf  
[www.kfd.de](http://www.kfd.de)

**KAB Deutschlands e.V.**

Bernhard-Letterhaus-Str. 26  
50670 Köln  
[www.kab.de](http://www.kab.de)

**Sozialdienst katholischer Frauen  
Gesamtverein e.V.**

Agnes-Neuhaus-Str. 5  
44135 Dortmund  
[www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de)

familienbildung deutschland

Kath. Bundesarbeitsgemeinschaft  
für Einrichtungen der Familienbildung



KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS



Gefördert durch die  
**GlücksSpirale**

