

## Mama allein zu Haus

von Gerlinde Schulte, Berliner Morgenpost vom 17.08.2009

Sie sind oft auf sich selbst gestellt, leben am Rande des Existenzminimums und stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Trotzdem gelingt es den meisten alleinerziehenden Müttern und Vätern, ihre Kinder kompetent und liebevoll großzuziehen.

Obwohl die Alleinerziehenden inzwischen ein Drittel der Familien mit Kindern unter 18 Jahren in Berlin ausmachen, können viele noch nicht auf die Unterstützung zählen, die sie benötigen. Wer heute seine Kinder allein erzieht, muss immer auch ein Überlebenskünstler sein.

Wie Stephanie Liebermann. Die 42-Jährige lebt mit ihren beiden nun elf- und neunjährigen Söhnen seit siebeneinhalb Jahren allein. "Ich hatte höllische Angst davor, deshalb bin ich länger beim Vater meiner Söhne geblieben, als eigentlich gut war. Die Kinder waren klein, anderthalb und vier Jahre alt. Aber unsere Beziehung funktionierte nicht mehr, und irgendwann war es die bessere Alternative, allein zu leben." In der ersten Zeit bedeutete das für Stephanie Liebermann Entbehrung, Stress und Einsamkeit. Doch ihre Entscheidung hat sie nicht bereut. Sie wirkt bodenständig und selbstbewusst. Und hat vor allen Dingen ihren Humor behalten.

Am Anfang fiel es ihr schwer, niemanden zu haben, der Verantwortung mit trägt oder am Abend einfach da ist, um die Ereignisse des Tages zu besprechen. Dazu die 24-Stunden-Bereitschaft, die kleine Kinder erfordern - selbst die Frage "Wer nimmt die Kinder mal für eineinhalb Stunden, wenn ich einkaufen gehe?", wurde zum Problem.

Die finanzielle Lage machte die Sache nicht einfacher: Da der Vater ihrer Jungs auch nicht viel hatte, musste die Kleinfamilie von einem bescheidenen Trennungsunterhalt und Sozialhilfe leben. "Irgendwann bekam ich dann Hartz IV und konnte die Wohnung nicht mehr halten." Nach einigen Umzügen landete sie in ihrer jetzigen 68-Quadratmeter-Wohnung in Charlottenburg. Die hat sie so ausgesucht, dass eine Mietübernahme durch das Sozialamt gesichert ist, solange sie nicht genug verdient. "Zwei Zimmer, eine Kammer", sagt sie leichthin. Damit ihr pubertierender Elfjähriger ein eigenes Reich hat, ist sie ins Wohnzimmer gezogen. Das Bett des Neunjährigen passt gerade in die Kammer. "Es ist eng bei uns, aber wir kommen klar."

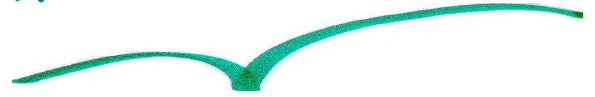
Alleinerziehende leben durchschnittlich mit etwa der Hälfte des Einkommens der klassischen Eltern-Kind-Familie und einem Drittel dessen, worüber berufstätige Paare ohne Kinder verfügen. Die Liebermanns leben seit Jahren am Existenzminimum. Die Großeltern in Westdeutschland helfen mit Kleidung, auch unter Freunden werden gebrauchte Sachen weitergegeben. Und dann gibt es auch noch Ebay. Noch machen die Kinder das mit, sagt die Pragmatikerin. Auch sie selbst hat sich von vielem verabschiedet: Statussymbole bedeuten ihr nichts, sie kleidet sich leger in Jeans und Turnschuhen, fährt Rad, lässt im Haushalt auch mal Fünfe gerade sein, erzieht die Kinder zur Selbstständigkeit. Einen richtigen gemeinsamen Urlaub haben die drei noch nie gemacht.

Die junge Mutter hatte zwar eine Ausbildung als Heilpraktikerin abgeschlossen. Aber davon konnte sie noch nicht leben.

**Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Workshops  
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation**

# FREIRAUM

Evelyn Worbs



"Dafür muss der Laden erst mal laufen, und das ist mit zwei kleinen Kindern nebenbei nicht hinzukriegen", sagt sie. Also hat sie immer wieder Mini-Jobs angenommen. "Die Jobs in Callcentern waren besonders schwer zu ertragen", sagt sie. "Man arbeitet dort ständig am Rande der Legalität und wird trotzdem von den Jobcentern dahin geschickt. Der Druck ist enorm." Es gebe für Mütter kleiner Kinder einfach zu wenige anständig bezahlte, flexible Teilzeitjobs, die zu ihrer Lebenssituation passen.

Seit einem Jahr hat sie einen Zeitvertrag beim Verband alleinerziehender Mütter und Väter Berlin e.V. in Charlottenburg. Der Verband berät Alleinerziehende, bietet unbürokratisch Hilfen an und betreibt Lobbyarbeit. Stephanie Liebermann koordiniert dort das Projekt zur flexiblen Kinderbetreuung außerhalb der Kitazeiten. Viel mehr Geld als vorher hat sie damit nicht. "Nur dass ich jetzt die Schulbücher selbst bezahlen muss", sagt sie mit einer Portion Galgenhumor. "Dafür hängt mir aber das Jobcenter nicht ständig im Nacken."

Außerdem hat sie festgestellt, dass eine vernünftige Arbeit ein ganz anderes Selbstbewusstsein mit sich bringt. "Es ist einfach gut, wieder zu wissen, dass man etwas kann." Hartz IV sei ein negatives Etikett, das einem anhafte - dem könne man sich schwer entziehen: "Einige Frauen verlieren darüber den Mut und die Kraft, sich da selbst wieder rauszuziehen", hat sie beobachtet. Es werde zu wenig anerkannt, was Kindererziehung eigentlich an Zeit- und Energieaufwand bedeutet. "Es darf eigentlich nicht sein, dass jemand, der "nur" Kinder erzieht, von Hartz IV leben muss." In Berlin betrifft das ein Drittel der Alleinerziehenden von Kindern unter 18 Jahren.

Zum Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) ist Stephanie Liebermann gleich nach der Trennung gestoßen. Sie hat ehrenamtlich beim sonntäglichen Frühstückstreff mitgeholfen und auch Vorstandsarbeit geleistet. "Ohne die Frühstückstreffs wäre ich am Anfang untergegangen", sagt sie. "Man knüpft Kontakte zu anderen Alleinerziehenden und sieht, dass man in der Situation nicht allein ist. Außerdem kann man politisch aktiv sein."

Gut organisiert sorgt sie dafür, dass ihre Jungen ein geregeltes Leben haben, Sport treiben, in der Schule klarkommen. Musikschule oder andere Hobbys sind aus Zeit- und Kostengründen nicht mehr drin. Sie pendelt zwischen Job und Mutterrolle, bespricht Probleme mit ihren Jungen am Telefon, nimmt Arbeit mit nach Hause, radelt mit den Kindern zum Rugbytraining, kocht das Familienessen, dann wird noch auf ihrem großen Bett im Wohnzimmer geredet. Wenn die Kinder schlafen, geht auch sie zu Bett. Oft mit dem Gefühl, nicht genug Zeit für ihre Söhne zu haben.

Zeit für sich selbst hat sie jedes zweite Wochenende und ein paar Wochen in den Ferien. Dann sind die Kinder bei ihrem Vater. Mit ihm teilt sie sich das Sorgerecht. Der Vater hat noch einen zusätzlichen Abend in der Woche eingeführt, an dem er die Kinder nimmt. "Aber das klappt nicht immer", sagt sie und fügt trocken hinzu: "Er hat nicht die Routine." In wichtigen Fragen schaffen sie es dennoch, sich zu einigen, und wenn's mal schwierig wird, ziehen sie einen Kinderpsychologen hinzu. Nach der Trennung hat ihnen der Verband mit einem Mediator geholfen.

Leicht sei das nicht gewesen, aber zum Wohl der Kinder hätten sie einen Umgangston gefunden. Das ist eine der schwierigsten Aufgaben, die nach einer Trennung zu bewältigen sind. "Der Großteil der

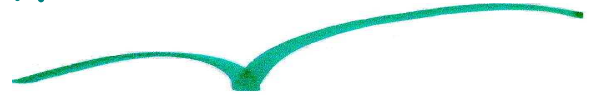
**Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Workshops  
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation**

---

Unter den Eichen 53, 12203 Berlin-Lichterfelde/West - Telefon 030/881 52 02, Telefax 030/881 52 09  
Mail: [FreiRaum@Evelyn-Worbs.de](mailto:FreiRaum@Evelyn-Worbs.de) - Internet: [www.Evelyn-Worbs.de](http://www.Evelyn-Worbs.de)

# FREIRAUM

Evelyn Worbs



Alleinerziehenden will die Kindererziehung mit dem Vater im Boot meistern, aber da gibt es die meisten Probleme", sagt VAMV-Projektleiterin Elisabeth Küppers. 90 Prozent ihrer Beratungen

drehten sich um Stress mit dem Ex. Darum hält Küppers es für problematisch, bei Trennungen immer vom gemeinsamen Sorgerecht auszugehen: "So gut das gemeint ist, es geht leider oft an der Realität vorbei und schafft mehr Probleme, als es löst."

Die Hauptbelastung der Kindererziehung bleibt meist an den Müttern hängen, oft auch auf Kosten ihrer Gesundheit. Auf Hilfen durch die Jugendämter kann eigentlich nur zählen, wer mit seiner Kraft am Ende ist oder seine Kinder vernachlässigt. Es fehle an präventiven Angeboten, wie etwa Antistresskursen oder kurzzeitige Hilfen und Entlastungen bei der Betreuung, sagt Küppers.

Stephanie Liebermann hat sich Nischen geschaffen, gelernt, die Notbremse zu ziehen und auch mal zu entspannen. "Das hat lange gedauert, und ich arbeite immer noch daran", sagt sie. Manchmal zwingt sie ihren Körper zu Pausen. "Ich hatte einen Bandscheibenvorfall - ein klassisches Zeichen für Überbelastung. Nun muss ich etwas tun. Ich nutze das kinderfreie Wochenende ganz intensiv für mich, ignoriere den Haushalt und gehe mit meinem Freund wandern." Inzwischen ist sie bei einer Freundin im Schrebergarten eingestiegen und - solange sie ihren Job hat - zufrieden mit ihrem Leben. Sie hofft, diese Kraft zu behalten, auch wenn ihre Stelle ausläuft.

Alleinerziehend sei in Berlin längst ein Lebensmodell wie andere auch - mit Vor- und mit Nachteilen, sagt Stephanie Liebermann: "Viele Alleinerziehende hadern mit ihrem Leben, weil sie gerade in der Anfangszeit dem Ideal der Kleinfamilie nachhängen." Aber es gebe auch andere Wege, glücklich zu sein. "Es gab Zeiten, da hab ich auch sehr gelitten - jetzt finde ich es nicht mehr schlimm. In das traditionelle Bild passe ich nicht mehr. Aber ich genieße das Leben mit den Kindern, muss keinen Mann versorgen und niemandem etwas beweisen."

"Ich hatte höllische Angst vor diesem Schritt"

"Ich muss niemandem etwas beweisen"

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

Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e.V. (VAMV)  
Seelingstraße 13, 14059 Berlin-Charlottenburg  
Telefon 851 51 20

Der Landesverband hat 450 Mitglieder, darunter 15 Väter. Er finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen und erhält Fördermittel von der Senatsjugendverwaltung.

**Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Workshops  
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation**