Dr. med. Dunja Voos

Die Sorgen der Alleinerziehenden

Warum Lösungen nicht immer die Lösung sind

Die Sorgen der Alleinerziehenden – Warum Lösungen nicht immer die Lösung sind

Von Dr. med. Dunja Voos

Inhaltsverzeichnis

Die Sorgen der Alleinerziehenden – Warum Lösungen nicht immer die Lösung sind.
Über dieses Buch
Über die Autorin
Alleinerziehend – eine Einleitung
Alleinerziehend – was ist anders?
Allein
Keine normale Familie
Und immer dieser beißende Neid auf die Verheirateten
Der Vater trennt, der Vater verbindet
Das Kind als Partnerersatz?
Das Kind im Bett der Mutter
Die "ödipale Phase" des Kindes verläuft anders
Wenn das Loch kommt
Die ersten getrennten Wochenenden
Ferien
Verletzungen aus der Kindheit wirken weiter
"Das ist doch krank! Beide Eltern sind wie Kinder."
Eltern wollen eigene negative Kindheitserlebnisse vom Kind fernhalten
Sorgen um das Sorge- und Umgangsrecht
Der Vater wird zum Feind
Das Wohl der Eltern ist das Wohl des Kindes
Raum schaffen
Familienanwälte und Richter machen vieles nur schlimmer
"Wenn ich mein Kind sehen darf"
"Ich habe das Kind doch unter meinem Herzen getragen."
"Die Mutter/der Vater spielt Spielchen"
"Immer auf dem Rücken des Kindes"
"Es geht um's Kind!"
Die Hilflosigkeit der Eltern im Blick behalten
Größerer Druck führt zu größerer Angst

Die Unzulänglichkeit lösungsorientierter Beratungen
Konflikte mit dem Vater
Emotionale Erpressung – was tun?
Sich Raum schaffen
Stalking – wie kann ich damit aufhören?
Mit der Vergangenheit leben
"Ich schäme mich, mich auf so jemanden eingelassen zu haben"
Der Wunsch nach Reparatur ist fast immer da
Ein paar kluge Worte zum Schluss
Literatur
Impressum

Über dieses Buch

Wenn ich Alleinerziehende berate, fällt mir immer wieder Eines auf: Die Sätze wiederholen sich. Die Konflikte und Sorgen ähneln sich bei vielen Elternpaaren. Wenn sie die Erziehungsberatungsstellen, Anwälte oder gar das Gericht aufsuchen, bekommen sie ganz oft dasselbe zu hören. Man müsse doch Lösungen finden und es ginge doch um’s Kind. Man müsse da doch erwachsen sein. Was viele aber übersehen ist, dass es auch bei den Eltern häufig um kindliche Gefühle und um sehr große Ängste geht, die den Ängsten der Kinder mitunter ähneln.

Über die Autorin

Dr. med. Dunja Voos, geboren 1971, arbeitet als Ärztin und angehende Psychotherapeutin/Psychoanalytikerin in ihrer privaten Praxis in Pulheim-Sinnersdorf (www.praxis-voos.de). Sie ist ausgebildete Fachärztin für Arbeitsmedizin und seit 1999 auch als Autorin und Medizinjournalistin tätig. In ihrem Blog www.medizin-im-text.de/blog schreibt sie seit 2005 über die Psychoanalyse und über seelische Erkrankungen aus psychoanalytischer Sicht. Sie ist selbst Mutter einer Tochter und alleinerziehend.

Deine Frau spielt doch Spielchen. | Es ist unfassbar! | Ein elender Narzisst! | Nicht mal dazu ist sie bereit! | Nach all dem, was er dir angetan hat? | Da musst du endlich mal durchgreifen! | Der benutzt das Kind doch als Druckmittel! | Und du merkst es noch nicht einmal! | Sie benehmen sich wie die Kinder! | Es geht doch um's Kind! | Das sieht ihm mal wieder ähnlich! | Er zahlt nicht genug. | Sie wird schon sehen, was sie davon hat. | Perverse Charakterstörung. | Sie müssen auch mal eine konstruktive Lösung finden. | Ohne Kompromisse geht es nicht. | Die Erziehungsfähigkeit ist anzuzweifeln. | Das ist nachweislich falsch. | Ich will das alleinige Sorgerecht! | Das muss ein für alle Mal aufhören. | Die nutzt dich doch aus! | Der hat doch alles, was er will! | Klar, der will das Spielchen gewinnen. | Der Vater entfremdet das Kind von der Mutter. | Die Mutter entfremdet das Kind vom Vater. | Immer auf dem Rücken des Kindes. | Zum Wohle des Kindes! Zum Wohl.

Alleinerziehend – eine Einleitung

"Alleinerziehend" ist ein großes Wort. Manche sagen auch: "Getrennt erziehend." Jede Mutter und jeder Vater ist in einer anderen Situation. Bildungsgrad, Beruf, Anzahl der Kinder, finanzieller Hintergrund, Zeitpunkt der Trennung und Alter der Kinder – all das ist entscheidend für die Situation, in der sich Mutter und Vater befinden. Was vielen Alleinerziehenden jedoch gemeinsam ist, sind die zugrundeliegenden Gefühle wie Einsamkeit, Ohnmacht, Wut, Überforderung, Neid, Eifersucht, Angst, Scham, Freude und

die Liebe zum Kind. Auch die Konflikte, die Phantasien und inneren Gespräche ähneln sich oft – so unterschiedlich die Lage der einzelnen Betroffenen auch sein mag.

"Die Sorgen der Alleinerziehenden" ist kein Ratgeber-Buch. In diesem Buch möchte ich über die Dinge sprechen, die in den Fernsehsendungen, in den Familiengerichten und Erziehungsberatungsstellen zu kurz kommen und die doch zentral für jede Betroffene und jeden Betroffenen sind.

Ich selbst bin von Anfang an alleinerziehend und berate in meiner Praxis Paare sowie Frauen und Männer, die kurz vor der Trennung stehen oder sich bereits getrennt haben. Immer wieder berührt es mich, wie engagiert die Eltern sind und immer wieder bin ich erschüttert darüber, was sie in Beratungsgesprächen, von Anwälten und im Familiengericht zu hören bekommen.

Trotz meiner eigenen Erfahrungen mit dem Thema und trotz der vielen Geschichten, die mir bereits anvertraut wurden, kann ich mit diesem Buch nur einen winzigen Ausschnitt aus dem oft sorgenvollen Leben von Alleinerziehenden widergeben. Und doch hoffe ich, dass Sie sich als Leser oder Leserin hier und da wiederfinden und sagen können: "Ja, genauso ist es!"

Der Einfachheit halber spreche ich in diesem Buch überwiegend von der "Mutter", also über "die Alleinerziehende". Die Probleme und Möglichkeiten der alleinerziehenden Väter mögen anders aussehen, vielleicht aber auch der Situation der alleinerziehenden Frauen sehr ähneln. Über Rückmeldungen würde ich mich sehr freuen.

Alleinerziehend – was ist anders?

Allein

Alleinerziehende stehen oft wirklich ganz alleine da. Einige können auf lange Phasen ihres Lebens blicken, in denen sie schon einmal einsam waren. Scheidungskinder haben eine höhere Chance, selbst geschieden zu werden als Nicht-Scheidungskinder. Viele haben in der heutigen Zeit keinen oder nur spärlichen Kontakt zu den eigenen Eltern. Geschwister sind möglicherweise nicht vorhanden oder der Kontakt ist auch hier abgebrochen.

Viele Alleinerziehende haben zwar gute Freunde und ein großes Netzwerk, wie es so schön heißt – aber ihre schwersten Entscheidungen treffen sie selbst. Auf wirklich enge, intime und vertrauensvolle Kontakte, die einer Partnerschaft gleichkommen, können viele Alleinerziehende nicht zurückgreifen. Die Ängste in der Nacht müssen ebenso alleine durchgestanden werden wie die Geldsorgen und die Kämpfe mit dem Partner. Möglicherweise kommen noch die Ängste und Sorgen um Gerichtstermine hinzu oder der Anwalt frisst das letzte Gesparte auf.

Da sind Fragen zur Kindergartenwahl, zu Schulproblemen und zur Gesundheit und niemand ist da, der einem wirklich weiterhilft. "Sag mal, was hältst du davon? Wie würdest du hier entscheiden?" Diese Frage bleibt vielen Alleinerziehenden im Halse stecken, weil niemand da ist, den man mal eben ansprechen könnte. Alles muss man mit sich alleine ausmachen – so kommt es einem vor. "Aber die beste Freundin, die Geschwister oder Eltern können doch