

Allein, nicht einsam

Weil sie doppelt so viel leisten:
Elterntaining für Alleinerziehende

Manche Menschen sind einsam, weil sie niemanden haben, der sie braucht. Francesca De Paola aber war einsam, weil sie jemanden hatte, der sie rund um die Uhr brauchte: Ihre Tochter Benigna, die sie allein erzieht, seit diese zwei war. Oft kam die gelernte Industriekauffrau kaum aus dem Haus. Zwischen Trotzanfällen, fieberhaften Infekten, Unterhaltsanträgen und Kita-Suche war für Freunde schlicht keine Zeit. „Irgendwann fiel mir auf: Jetzt hast du zwei Wochen lang mit keinem Erwachsenen kommuniziert.“

Vier Jahre ist die Trennung von ihrem Mann her – und so lange hat die 38-jährige Wittenerin gebraucht, um wieder Stabilität in ihr Leben zu bringen. Sie glaubt: Es wäre schneller gegangen, hätte sie das Elterntaining „wir2“ nicht erst vor einem Jahr entdeckt. Alleinerziehende treffen sich über ein halbes Jahr wöchentlich in einer angeleiteten Kleingruppe. Sie lernen, wie sie Fünfjährigen erklären, warum der Papa weg ist; wie eine Mutter-Kind-Massage Ruhe in den Abend bringt; und vor allem: dass sie mit vielen Problemen nicht allein sind und einander helfen können. Francesca De Paola hätte diese Unterstützung oft brauchen können. Ihr befristeter Arbeitsvertrag wurde nicht verlängert, vermutlich, weil sie nicht flexibel genug war. Ihre Tochter war oft unruhig, ängstlich, konnte nicht gut schlafen. Zu Benignas Vater gab es

Das kann ich tun...

Weitersagen!

Die Kurse von Wir2 – Bindungstraining für Alleinerziehende sind kostenlos und werden zurzeit in 27 verschiedenen

Städten angeboten, etwa in Familienzentren, Kindertagesstätten oder Jugendämtern.

Walter Blüchert Stiftung, Gütersloh
Tel.: 05241 17949-17
info@walter-bluechert-stiftung.de
>wir2-bindungstraining.de

FOTO: SERDAR KILINC



Benigna soll's nach oben schaffen, klar. Aber ihre Mutter darf nicht untergehen

„
**Irgendwann
fiel mir auf:
Jetzt hast
du zwei
Wochen lang
mit keinem
Erwachsenen
geredet.**
“

kaum Kontakt. Einen Vollzeitjob musste sie wegen der Kita-Zeiten wieder aufgeben, in Teilzeit fand sie nichts. Schließlich bezog sie Hartz 4 wie fast 40 Prozent der etwa 1,6 Millionen Alleinerziehenden in Deutschland. Und kämpfte monatelang dafür, in der Wohnung bleiben zu können, die jetzt als zu teuer galt.

Man weiß: Wenn Eltern am Limit sind, kommen die Kinder zu kurz. „Im Dauerstress oder in depressiven Phasen sinkt die Fähigkeit, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen – zuerst die eigenen und dann die der Kinder“, sagt Matthias Franz, Psychosomatikprofessor und Psychoanalytiker an der Uniklinik Düsseldorf, der das „wir2“-Programm entwickelte und wissenschaftlich begleitet. Immer wieder geht es deshalb um die Frage: Was fühle ich eigentlich?

„Das hatte ich mich schon ewig nicht mehr gefragt“, sagt De Paola. Als sie das Programm mitmachte, war endlich ein bisschen Ruhe eingekehrt: Sie hatte begonnen, Soziale Arbeit zu studieren – mithilfe von Bafög und einem Stipendium –, und ging nebenher putzen. Den Kurs aber fand sie so toll, dass sie sich danach zur Leiterin ausbilden ließ und jetzt ihre erste Gruppe betreut. Damit andere schneller aus der Krise kommen als sie selbst, sagt sie. Ihre Botschaft: „Wenn im Flugzeug die Sauerstoffmaske herunterfällt, muss ich sie mir erstmal selber aufsetzen. Sonst kann ich auch meinem Kind nicht helfen.“ ✦ Hanna Lucassen