

## **Buchbesprechung „Alleinerziehend, Selbstbewusst und Stark“ von Prof. Dr. Matthias Franz mit einem Vorwort von Prof. Dr. Gunter Thielen, Vorstandsvorsitzender der Walter Blüchert Stiftung**

Taschenbuch im Verlag Fischer & Gann, Munderling 2016, 217 Seiten – ISBN 978-3-903072-21-3 (16,50 Euro) – ISBN E-Book 978-3-903072-28-2

Ratgeber für Alleinerziehende – die Liste der Veröffentlichungen zu diesem Thema ist lang. Kein Wunder, denn die Zielgruppe hat gewaltige Dimensionen: Rund acht Millionen Familien mit minderjährigen Kindern zählt die Statistik in Deutschland. Knapp zwanzig Prozent von ihnen – ca. 1,6 Millionen – sind alleinerziehende Mütter oder Väter, Tendenz steigend. Sie stehen oft großen Herausforderungen gegenüber.

Die meisten Ratgeber, die sich an sie richten, bieten persönliche Erfahrungsberichte, Mutmach-Geschichten oder Wegweiser durch den Behördenschungel. Das Buch von Matthias Franz ist anders. Der Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Neurologie und Psychiatrie ist stellvertretender Direktor des Klinischen Instituts für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsklinik Düsseldorf. Er hat gemeinsam mit der Walter Blüchert Stiftung das Bindungstraining *wir2* entwickelt, das speziell Alleinerziehenden zugutekommt, die sich professionelle Unterstützung wünschen – ein Angebot, in dem sie Kraft und Selbstvertrauen für das Leben als Familien-Alleinverantwortliche finden können.

Oft sind es die Kinder, die in ihrem Verhalten signalisieren, dass es zu Hause Schwierigkeiten gibt. So steht der Blick auf die emotionale Entwicklung des Kindes im Fokus dieses Ratgebers: Kindliche Bindung und emotionale Sicherheit können durch Trennungssituationen aus dem Gleichgewicht geraten. Mit Fallbeispiele und Übungen zu Alltagsszenarien unterstützt das Buch Alleinerziehende dabei, Trennungssängste zu erkennen, ein besseres Selbstwertgefühl zu gewinnen – beispielsweise Übung 10/S. 163: So werden Sie als Mutter stark – und die innere Balance wieder zu finden.

Mit den im *wir2*-Programm bewährten Übungen für Mütter (90 % der Alleinerziehenden) und ihre Kinder will Matthias Franz das emotionale Einfühlungsvermögen fördern – zum Beispiel mit dem „Gefühlsthermometer“, dem „Gefühlsspiel“, dem Brief an den Vater oder der Trost-Geschichte vom kleinen rosa Elefanten, der sich von seinem besten Freund trennen muss. Oder mit der Antwort-Suche zur Frage – Übung 4: „Woran merkt mein Kind, das ich es lieb habe?“

Das Ziel dieses Bindungstrainings: Sensibilisierung für die Eltern-Kind-Beziehung, Anleitung zur Krisenbewältigung, präventive Vermeidung gesundheitlicher Folgeprobleme. Wenn es gelingt, gewinnen alle: die Alleinerziehenden und ihre Kinder. Und auch unsere Gesellschaft profitiert davon, wenn es diesen Menschen wieder gut geht und sie sich stark und selbstbewusst fühlen.

„Je früher es uns gelingt,... ihr Selbstbewusstsein und ihre Kompetenzen zu stärken, desto geringer sind die erforderlichen Investitionen angesichts der hohen sozialen und volkswirtschaftlichen Kosten, die durch lebenslange Abhängigkeit von staatlicher Hilfe entstehen“, konstatiert Prof. Dr. Gunter Thielen, Vorstandsvorsitzender der Walter Blüchert Stiftung, in seinem Vorwort.

Dieses Buch hilft mit fachmännischem Rat und praktischer Anleitung. Und es macht Mut.

*Ulrike Naim*