

„Eine neue, intensive Nähe“



Wie geht es Alleinerziehenden und was brauchen sie? Mit diesen Fragen hat sich Professor Matthias Franz über zwei Jahrzehnte beschäftigt. Und ein Bindungsprogramm entwickelt

Was belastet Alleinerziehende?

Prof. Matthias Franz: Im Grunde alles: der Verlust eines Partners, mit dem man meistens ja einmal eine überwiegend positive, liebevolle Beziehung hatte. Dann Armut – davon sind Alleinerziehende weit überdurchschnittlich betroffen. Und Einsamkeit – der Verlust anderer sozialer Beziehungen oder des sozialen Renommees: Scheitern ist nicht attraktiv. Das macht anderen Angst, und sie gehen auf Abstand.

Das ist eine Menge.

Ja, und dazu kommt das innere Erleben des Scheiterns, einer tiefen Kränkung. Da stellt sich immer die Frage nach dem Warum. Die allerwenigsten finden jedoch rationale Antworten. Stattdessen kommen Fragen auf wie „Bin ich eigentlich schuld?“, „Meine Freunde haben mich gewarnt, aber ich wollte das ja“. Dies führt zu einem immer größer werdenden Schuldgefühl darüber, dem Kind und sich selbst eine Situation zugemutet zu haben, mit der man nicht zurechtkommt. Darüber sprechen Alleinerziehende oft nicht, weil es selbstbelastende Gedanken sind. All das kann schnell in die

Depression führen – das Risiko ist bei Alleinerziehenden dreifach erhöht.

Was macht das mit den Kindern?

Das Kind verliert den Kontakt zu seinem Elternteil. Die Depression führt zu einer Erstarrung des Gefühlslebens – was sich auch im Gesicht spiegelt. Das Kind weiß dann nicht mehr, ob Mama oder Papa präsent sind: „Weiß die Mama, wie es mir geht?“, „Tut Papa noch das Richtige, wenn ich ihn brauche?“ Jedes Kind reagiert hier mit lauten oder leisen Alarmzeichen. Wir nennen das Verhaltensstörung – ein unmöglicher Begriff. Nicht das Kind ist gestört, sondern die Situation.

Was ist mit den Alleinerziehenden, die ihren Alltag gut im Griff haben?

Natürlich gibt es diejenigen, denen es gut geht. Sie haben meist Geld, eine gute Ausbildung, Rückhalt in der Familie und im Freundeskreis. Aber etwa die Hälfte kämpft erheblich mit psychosomatischen Beschwerden und etwa zwei Drittel wünschen sich mehr Hilfe.

Und was hilft ihnen?

Neben einer besseren finanziellen

Unterstützung: eine Befreiung aus der Schuldgefühlsspirale, eine Stärkung der Bindung zum Kind und Unterstützung darin, den Konflikt mit dem Ex-Partner/der Ex-Partnerin zu beenden.

Zum Beispiel mithilfe Ihres Bindungstrainings „wir2“?

Ja. Der antidepressive Effekt dieses Programms ist deutlich stärker als der chemischer Antidepressiva, wie wir über die Jahre in Studien belegen konnten – und zwar nachhaltig.

Wie funktioniert das Programm?

In vielen Gemeinden und Städten bieten es verschiedene Träger, die viel mit Alleinerziehenden zu tun haben, kostenfrei an. Einmal pro Woche treffen sich die Alleinerziehenden über 20 Sitzungen zu je 90 Minuten – mit paralleler Kinderbetreuung. Das Programm ist in vier Module aufgeteilt.

Wie sehen die aus?

Zunächst geht es um die Frage: „Wie geht es mir?“. Da gibt es Hinspürübungen, Rollenspiele und kurze Informationsteile: Welche Gefühle gibt es? Wie kann ich mit ihnen umgehen? Wofür sind Gefühle da? Die Teilnehmenden kommen wieder mit sich selbst in Kontakt. Oft fließen Tränen, aber das ist gut. Im zweiten Modul erarbeiten die Teilnehmenden, was ihr Kind von ihnen braucht. Wie es gelingt, dessen Gefühle entgegenzunehmen und keines

zu verbieten. Und es geht um die Frage: „Woran erkennt mein Kind, dass ich es lieb habe?“

Wie erreicht das Programm das?

Übungen für zu Hause stärken die Bindung zwischen Elternteil und Kind. Oft entsteht eine neue, intensive Nähe. Darüber berichten die Teilnehmenden in der Gruppe. Und die gibt Feedback: „Tolle Mutter, das ist ja wunderbar, was ihr da erlebt habt.“ Das fehlt Alleinerziehenden oft: die gespiegelte elterliche Kompetenz und das Selbstvertrauen. An der Fähigkeit, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein, zweifeln sie zutiefst.

Und der Paarkonflikt?

Hierzu gibt es Übungen, in denen sich Alleinerziehende in ihre Kindheit versetzen, mit ihrem Vater- und Mutterbild konfrontiert werden: „Vater, was ich dir

schon immer einmal sagen wollte...“; „was ich mir als Kind von dir gewünscht habe...“ Sie spüren, wie wichtig die eigenen Eltern heute noch sind – und wie wichtig der andere Elternteil deshalb für das eigene Kind sein muss. Diese Perspektive ermöglicht einen entspannteren Umgang mit dem Ex-Partner oder der Ex-Partnerin.

Das klingt emotional anstrengend.

Ist es auch. Im vierten Modul geht es daher auch um etwas leichtere Themen wie Alltags- und Stressbewältigung und um Genuss. Insgesamt ist das eine extrem wirksame Mischung.

Wie hat sich die Corona-Pandemie auf „wir2“ ausgewirkt?

Wir konnten „wir2“ nur in Kliniken anbieten. Gerade die Alleinerziehenden leiden unter der Pandemie aber besonders. Daher haben wir zusammen mit der Walter

Blüchert Stiftung mit „Wir2@home“ eine Onlinevariante geschaffen, die wir zurzeit testen – mit bislang sehr guten Ergebnissen.

Welche Anlaufstellen können Sie noch empfehlen?

Zum Beispiel die Familienberatungsstellen vor Ort, die wichtige und gute Arbeit leisten. Wichtig ist, sich Hilfe zu holen, wenn einen Dinge be- oder überlasten. Da darf man nicht zu lange warten.



PROF. DR. MATTHIAS FRANZ
ist Facharzt für Psychosomatische Medizin an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf