

Wie ist es, ein Kind alleine großzuziehen, Anne Dittmann?

Ich habe immer versucht, wirklich mit meinem Kind gute Lösungen zu finden, weil es gab nicht den Raum, und das sehe ich zum Beispiel bei Paarfamilien, dass da ja auch manchmal ein Elternteil den Raum hat, wütend zu sein und wegzugehen. Das gibt es bei Alleinerziehenden nicht. Und entsprechend entwickelt sich das oft so, dass Alleinerziehende und ihre Kinder mega die guten Teams werden.

Hi und herzlich willkommen zu Gastfamilie, dem Familienpodcast von dm Glückskind. Ich bin Ella und hier spreche ich mit spannenden Gästen über ihre persönliche Familiengeschichte, um zu zeigen, was Familie alles sein kann. Vielfältig, herausfordernd und wunderschön.

Hallo und herzlich willkommen Anne. Sehr, sehr schön, dass du da bist und auch nicht selbstverständlich, dass du dir die Zeit genommen hast, denn ich weiß, wie kostbar die Zeit ist als Single Mama und du bist Journalistin. Du sprichst und schreibst sehr viel über das Thema Alleinerziehend sein. Du hast einen Podcast, der heißt Sono Mams, du bist Bestseller Autorin, du bist Kinderbuchautorin und heute bist du hier. Und zuerst, bevor wir jetzt gleich rein starten, unser Thema frühstücken wir eine Runde. Und da habe ich gleich die erste Frage Wie sieht denn bei dir so ein Sonntag aus? So ein Sonntagsfrühstück? Wer sitzt am Tisch? Frühstückt ihr? Habt ihr Ruhe? Wie ist das so bei euch?

Ja, erst mal Hallo und danke für die Einladung. Mein Sonntagsfrühstück ist das traditionelle Sonntagsfrühstück mit meinem Kind. Also deswegen ist für mich jetzt total leicht zu beantworten, weil wir wirklich immer das Gleiche machen. Also wir machen Eierkuchen und gucken die Sendung mit der Maus und das ist so, ich liebe dieses traditionelle Sonntagsfrühstück. Es ist so gemütlich. Ja, wir machen das auch gerne. Sendung mit der Maus, das muss ich mir merken, das ist voll die gute Idee, weil bei uns immer was anderes läuft. Meistens Märchen und ich bin da mehr Fan von hat er. Aus den 60er, 70er, das stimmt jetzt. Rübezahlen. Ja, die Gänseprinzessin und so, das war meins. Und Tischlein deckt dich. Oh ja, es ist cool, da wieder reinzugehen manchmal. Das ist ja auch der Zauber von Kindern, dass man so viele Sachen wiederentdeckt für sich. Voll gut.

So oder so ähnlich frühstücken ja sehr viele Menschen in Deutschland. Um genau zu sein, sind es 2,6 Millionen, denn genauso viele Alleinerziehende gibt es hierzulande. Du sagst, dass Alleinerziehende eine stille Gesellschaftsgruppe sind. Warum kriege ich so wenig mit? Warum sind Alleinerziehende so still? Was würdest du sagen? Naja, weil sie

einfach total viel zu tun haben den ganzen Tag. Ich will jetzt auch gar nicht unbedingt so von mir ausgehen, aber ich denke auch manchmal schon, man röhrt von morgens bis abends. Ich habe ja auch noch zwei Katzen, die versorgt man dann erstmal so. Stehst auf und dann maust du dich voll, dann versorgst du die erstmal und dann Katzenklo machen und altes Katzenfutter weg und dann broht mir und wecke mein Kind, Sorge dafür, dass ich mich anziehe, Zähne putzen, mich selber natürlich auch irgendwann mal fertig machen, dann ist schon Arbeit angesagt.

Und viele Alleinerziehende müssen möglichst viel arbeiten, weil sie ja mit nur einem Einkommen die ganze Familie versorgen müssen. Zusätzlich profitieren sie nicht vom Ehegattensplitting. Das heißt, sie sind in der Steuerklasse 2 und werden fast genauso besteuert wie jemand in der Steuerklasse 1, also wie ein ganz normaler Single ohne Care-Verantwortung, ohne Kinder. Also, um das mal wirklich greifbar zu machen, nein, ich war bis vor fünf Jahren noch angestellt in der Redaktion. Ich habe irgendwann gemerkt: "Ach shit, ich kann ja jetzt in die Steuerklasse zwei gehen. Ich bin ja getrennt und alleinerziehend." Und dann habe ich das beantragt und dachte: "Oh ja, toll, dann habe ich mehr Geld raus." Und ich glaube, ich hatte vorher so etwas wie 1400 Euro und dann war ich in der Steuerklasse 2 und hatte dann 1440. Also, ich hatte einfach nur 40 Euro mehr im Monat und ich finde, es ist wirklich sehr wenig. Und ich habe mal von einer Steuerberaterin ausrechnen lassen was ich mehr an Geld hätte, also im Portemonnaie, mehr an Netto, wenn mein Kind nicht mein Kind wäre, das ich ja versorgen muss, um das ich mich kümmern muss, sondern mein arbeitsloser Ehemann. Und sie hat mir ausgerechnet durch das Ehegattensplitting hätte ich 200 Euro mehr im Monat gehabt. Also ein verheiratetes Paar ohne Kinder profitiert dann steuerlich mehr, teilweise. Es kommt natürlich immer darauf an, wie viel beide arbeiten, wer was verdient und so. teilweise mehr als eine alleinerziehende Mutter oder Vater mit Kind, die sich kümmern müssen. Dadurch müssen Alleinerziehende eben wirklich mehr ackern, möglichst in Vollzeit.

Dazu gibt es auch Studien, z.B. von der Bertelsmann Stiftung, die gesagt haben, wenn eine Alleinerziehende langfristig in Vollzeit arbeitet, dann ist das Risiko, in die Armut zu rutschen, sehr gering. Also unter um die 2%. Aber das musst du halt auch erst mal schaffen, wirklich langfristig in Vollzeit zu arbeiten. Und ich habe es damals z.B. mit Einjährigem nicht geschafft, also das war unmöglich. Ich habe so gependelt zwischen 26 und 28 Stunden pro Woche und hatte auch das Gefühl, ich hatte wirklich voll zu tun. Ne, dann holt man das Kind von der Kita oder vom Hort ab, muss noch die Hausarbeit erledigen, Einkäufe, kochen, waschen, Hausaufgaben betreuen, was auch immer. Also Alleinerziehende haben voll zu tun und entsprechend haben sie einfach nicht die Zeit, weil sie wirklich ihrem Leben die ganze Zeit hinterherrennen, haben nicht die Zeit, sich politisch so sehr zu engagieren oder auch aufzuschreien und in die Öffentlichkeit zu treten. Wie gut, dass du dann so viel darüber sprichst und das eben auch so sichtbar machst für so viele, die davon nicht betroffen sind und die gar keine Ahnung haben, wie das da so läuft.

Ja, ich habe natürlich auch gewisse Privilegien. Zum Beispiel habe ich, muss ich nur eine Zweiraumwohnung bezahlen. Das ist eine gute, große Zweiraumwohnung in Berlin, aber ich habe eben auch nur ein Kind. Also hätte ich jetzt drei Kinder und wäre plötzlich getrennt. Also das sähe ganz anders aus. Dann wüsste ich halt auch nicht so richtig, müsste ich mir auch einen Kopf machen, wie ich so viel Geld regelmäßig verdienen kann, dass ich eine Vierraumwohnung bezahlen könnte. Plus, dass ich die meiste Zeit jetzt auch im Wechselmodell war und dadurch ja auch mehr Zeit und Freiräume hatte, kann ich eben diese Ressourcen nutzen und ja, darüber informieren und aufklären. Gott sei Dank.

Darf ich dich ein bisschen zu deinem Weg fragen, wie du sozusagen alleinerziehend geworden bist? Ich weiß ja, dass dein Partner sich damals vor sieben Jahren sehr überrascht von dir getrennt hat. Wie hat sich dein Alltag, dein Leben in dem Moment verändert? Komplett. Wir hatten eine 50/50 Aufteilung, bevor er sich getrennt hat. Also waren beide noch in den letzten Zügen unseres Studiums. mir war wichtig, ein gutes Studium abzuschließen. Ich habe auch mit 1.0 abgeschlossen. Also ich war sehr ambitioniert und wusste auch, dass ich nicht danach irgendwie ein Jahr in der Häuslichkeit verschwinden möchte. Ich habe dann mit ihm vereinbart, dass jeder von uns ein halbes Jahr in Elternzeit geht. Bin dann nach fünf Monaten, also wurde mir tatsächlich auch, das war total das Glück, ein Job in der Redaktion angeboten, Teilzeit und Und das war auch hart, also ne, nach 5 Monaten dann, ich hatte eigentlich auch noch gestillt, aber ne, das war eben dann auch noch so ein Ding und dann eben auch noch das Vermissen und die Umstellung. Gleichzeitig dachte ich, wow, ich kann jetzt endlich auf Toilette gehen, wann ich will, ich trink einfach einen Kaffee, was für ein Luxus, das war schon fast so ein Urlaubsgefühl, nach diesem ersten halben Jahr auf Arbeit sein zu können. Ich hab währenddessen noch meine Abschlussarbeit fertig geschrieben und ich die fertig abgegeben hatte, da kam die Trennung und die Verteidigung stand noch ein, zwei Monate später an.

Und naja, es war halt eine sehr plötzliche Trennung. Also ich kam halt mit meinem Kind nach Hause vom See und habe ihn gerade gebadet und sein Vater kam dann rein in das Badezimmer und hat sich neben mich gehockt und hat gesagt: "Ich kann das mit uns beiden nicht mehr." Und dann habe ich irgendwie gedacht, also trennt er sich jetzt von mir. Und ich habe gesagt: "Können wir darüber später sprechen?" Er hat gesagt: "Nein, können wir eine Paartherapie machen?" Er hat gesagt: "Nein, das bringt nichts." Und dann ist er ins Schlafzimmer gegangen und ich habe eben vom Badezimmer aus da hingucken können, abgesehen, dass er seinen Rucksack nimmt, Sachen reinpackt und dann hat er leise die Wohnungstür hinter sich geschlossen. Und ich war im Badezimmer und habe unser Kind gebadet. Und du so in so einer Situation steckst, dann kannst du auch nicht zusammenbrechen. Dann kannst du auch nicht traurig sein, dann kannst du auch nicht, dann kannst du dich nicht darauf einlassen, dass gerade irgendwie alles zerbricht, sondern du musst dich zusammenhalten und das Kind baden. Und das war halt Teil unserer Abendroutine. Also es war irgendwie auch schon 17, 18 Uhr und ich

habe mich dann darauf eingelassen, dass ich jetzt also in der Realität meines Kindes bin, bleibe und seine Abendroutine durchziehe. Und dann, als er schlief, ich glaube, da war ich einfach noch in dieser Situation, dass ich meine Gefühle und alles erstmal beiseite geschoben habe. Also da bin ich jetzt auch nicht dann in Tränen ausgebrochen, aber ich war einfach verwirrt, also wirklich verwirrt und habe irgendwie mit Freundinnen gesprochen und meiner Familie Bescheid gesagt. Und ja,

Kann ich ganz kurz sagen, wie krass ich dich finde, dass du da so, ich meine, du musstest ja, aber dass du da so die Stärke aufgebracht hast, da ruhig zu bleiben und es eben nicht aus dir rausbrechen zu lassen, sondern einfach trotzdem in der Rolle der Mama zu bleiben für dein Kind. Ich ziehe echt den Hut vor dir. Das ist ja so eine krasse Situation. Ja, ja, ich glaube, es gab einfach gar nicht die Alternative. Also hätte ich jetzt irgendwie geweint und nicht geschrien, dass jemand hat, muss sich ja ums Kind kümmern. Das geht ja nicht. Also man hat einfach nicht die Zeit.

Und ich glaube, das gibt aber auch schon einen ganz guten Einblick in das Leben von Alleinerziehenden, die halt wirklich rund um die Uhr verantwortlich für ihre Kinder sind und wissen, die Kinder sind diejenigen, die halt noch am verletzlichsten sind und die dafür auch nichts können. Entsprechend nehmen sich Alleinerziehende immer zurück. Und ja, dann ist es auch kein Wunder, dass sie ein höheres Risiko für Depressionen und für Burnout haben, zum Beispiel auch. Und ja, das Armutsrisiko hoch ist, auch weil sie total so die Balance finden müssen. Und die gibt es eigentlich nicht zwischen Geld verdienen und aber auch fürs Kind da sein wollen und nicht wollen, dass das Kind immer das Letzte ist, das aus der Kita oder aus dem Hort abgeholt wird oder auch keine Zeit mit den Eltern hat, weil man weiß natürlich, am wichtigsten ist, dass das Kind Zeit mit mir hat und dass ich für mein Kind da bin, dass es mir gut geht. Und gleichzeitig weiß man auch, man hat eine finanzielle Verantwortung, Miete steht da und so weiter. Also da findet man eigentlich nur schwer die Balance und das hat dann auch immer mit Privilegien zu tun, zum Beispiel, dass man eben einen gut bezahlten Job hat. Und deswegen ist es für Alleinerziehende wirklich sehr wichtig, dass sie nicht nur Mindestlohn arbeiten, sondern aufsteigen, möglichst sich weiterbilden und Jobs annehmen, die ihnen ermöglichen, wirklich eine Balance zu finden.

Und dann hat sich das Leben insoweit geändert, als dass wir eben nicht mehr fifty-fifty waren. Also mein Ex hat angeboten, ins Wechselmodell direkt zu gehen, aber mir war das nichts, weil er hatte auch noch gar keine Wohnung. Er hatte auf dem Sofa von einem Freund geschlafen. Unser Kind war sehr klein, ich hatte überhaupt gar keine Zeit darüber, also nachzudenken, also mich vielleicht darauf einzulassen. Ich kenne andere Alleinerziehende, die haben das sofort gemacht und es hat auch super funktioniert. Aber für mich in dem Moment war das absolut nicht vorstellbar mit so einem Kleinkind, das sich auch noch nicht äußern konnte. Ich hatte da auch einen totalen Vertrauensverlust natürlich ihm gegenüber, ne? Von daher habe ich dann nein gesagt und war dann erst mal alleinerziehend.

Ja, das war hart. Also das war sehr, sehr, sehr hart. Das war eben genau der Alltag, den ich vorhin dann auch schon beschrieben habe. Da war keine Zeit zum Durchatmen. Ich bin sehr müde gewesen. Ich habe auch eine Schlafstörung entwickelt, irgendwann, weil man das Kind so ins Bett bringt und dann schläft man mit ein und dann wacht man um 23 Uhr wieder auf oder um 0 Uhr und denkt sich: "Oh, aber ich will doch nicht nur in diesem Hamsterrad, ich will jetzt auch mal irgendwie kurz durchatmen." Dann bin ich aufgestanden manchmal und war bis 2 Uhr wach, weil ich irgendwie noch eine Serie geguckt hab, weil so was anderes war auch, also ne, kein Raum, ich kann nicht rausgehen und gleichzeitig hatte ich auch nicht viel Kraft und war müde und so habe ich dann langsam eine Schlafstörung auch entwickelt und irgendwann auch Depressionen. Bin auch zur Therapie gegangen. Also das ist ja alles, die Trennung ist jetzt auch schon über sieben Jahre her. Ja, die Zeit vergeht auch wahnsinnig schnell. Ja, stimmt. Und in dieser Zeit genau hatte ich das Burnout, hatte ich die Depression, hatte ich aber zum Glück auch die Therapie, die ich drei Jahre durchgezogen habe, letztes Jahr abgeschlossen habe und das geht mir super.

Aber es ist auch krass, wenn man, ich glaube, jeder, der schon mal Burnout hatte oder eine Depression weiß, wie sich das anfühlt. Und wenn man sich jetzt vorstellt, dass man eben dann in dem Fall nicht nur mit sich selbst zu tun hat, sondern dass man sich noch um jemand anders kümmern muss. Und zwar nicht nur einfach abarbeiten, sondern ja auch liebevoll sein und Ideen haben zum Spielen und kreativ bleiben usw. Das ist so eine krasse Leistung. Ja, das Krasse ist, dass ich habe das echt gut gemacht. Also ich habe alle Ressourcen dann noch auf meinen Kind konzentriert. Für mein Kind war ich jederzeit immer eine super Mutter. Ich war immer total da. Ich war sogar so eine engagierte Mutter, dass andere Mütter, die auch nicht getrennt waren, mir gesagt haben, du bist voll die Helikoptermutter, das war mega engagiert immer und wie geduldig du immer bist und so.

Aber das ist zum Beispiel auch ein Punkt, dieses geduldig sein. Ich habe immer versucht, wirklich mit meinem Kind gute Lösungen zu finden, weil es gab nicht den Raum, das und das sehe ich zum Beispiel bei Paarfamilien, dass da ja auch manchmal ein Elternteil den Raum hat, wütend zu sein und wegzugehen, dann kann der andere Elternteil reingehen in die Situation, das Kind auffangen. Das gibt es bei Alleinerziehenden nicht. Und entsprechend entwickelt sich das oft so, dass Alleinerziehende und ihre Kinder mega die guten Teams werden, weil es nicht den Raum dafür gibt, dass ich so wütend bin. Also ich sage, ich gehe jetzt erst mal eine Stunde raus spazieren oder sowas. Nein, das gibt es nicht. Es gibt ja keine andere Person, die die Betreuung übernehmen kann in dem Moment. Also merke ich, okay, wir haben hier einen Konflikt, wie können wir eine Lösung finden, aber ich muss das mit dem in dem Moment klären und entsprechend bin ich natürlich auch immer sehr, sehr, sehr geduldig gewesen und auch immer noch geduldig, weil ich weiß, wir kommen da jetzt nur zusammen durch eine andere Alternative gibt es nicht, ich kann keinen Wutausbruch haben oder irgendwas, ne. Also wir sind echt ein gutes Team, wir können alles

besprechen, alles klären und das finde ich total den Gewinn und ich mag unsere Beziehung und unsere Bindung total. Also und ich glaube auch, dass es was sehr Besonderes ist.

Ja, vor allem, ja, hast du auch das Gefühl, du bist ja auch getrennt und wie was, was kannst du für dich mittlerweile so sagen, ist irgendwie so ein Gewinn, oder was ziehst du da raus, gerade im Wechselmodell oder auch getrennter ziehen zu sein, auch mit deinem Kind, vielleicht mit der Bindung oder auch in deinem Leben? Ich hab eben sehr viel Genick, bei uns geht es auch so. Ich hör auch von Freundinnen und das ist witzig, weil ich mich gar nicht so empfinde. Hör auch immer so krass und du bist so geduldig und ich denke immer, oh Gott, ihr wisst ja nicht, wie es manchmal in mir aussieht, wenn ich dann äußerlich sag, wir machen das jetzt einfach noch mal, wir probieren es noch mal und ehrlich denke ich meine Herren, aber das muss man eben dann einfach wegdrücken und man muss sich darauf konzentrieren, was gerade die Aufgabe ist.

Und ich merke auch total, dass ich versuche auch und ich weiß nicht, wie es dir damit geht. Aber klar, wenn du in einer Trennungssituation mit deinem Kind bist, man hat immer irgendwie ein schlechtes Gewissen. Und wenn einem 100 mal der eigene Verstand sagt Es ist ja aber auch gut, dass mein Kind nicht aufwächst mit zwei Eltern, die sich irgendwann anfangen zu hassen, sondern auch aufwächst mit einem Bild von einer gesunden Beziehungen. Und so weiter. Und trotzdem ist das schlechte Gewissen da. Und ich merke schon, dass ich auch hier und da versuche über zu kompensieren und dann eben auch diejenige bin. Ich meine, ich habe natürlich den Luxus, dass ich im Wechselmodell bin. Eine Woche ist mein Kurzer bei mir, eine Woche nicht und in der Woche, in der er nicht bei mir ist, bin ich halt auch diejenige, die sagt Okay, es kommt Halloween, wir machen eine Halloween Party. Okay, jetzt ist Weihnachten. Ich lade alle Kinder zum Plätzchen backen ein.

Aber auch weil ich merke, ich habe da die Kapazität und da kann ich dann eben auch ich habe das große Glück, ich habe so eine Gruppe an Ich sage immer, die Löwinnen. Ich habe so eine Gruppe an Freundinnen, die auch Mütter sind. Die Kinder sind alle in einem Alter und wir halten halt echt zusammen wie Pech und Schwefel. Das ist halt wirklich krass zu merken. Ist die aufgetrennt? nicht alle. Eine hat mit einer Krankheit zu kämpfen, eine ist auch getrennt. Zwei sind auch völlig normal in Beziehungen und machen aber den Hauptteil auch der Care Arbeit. Und jeder von uns hat irgendwann mal die Phase, wo er denkt, meine, ich kann nicht mehr. Und es ist so schön zu sehen, wie man sich dann untereinander organisiert und sagt Du, ich habe Kapazitäten, ich hole den Kleinen mit ab von der Kita und dann machen wir bei uns auf dem Balkon so ein bisschen Spielerei usw. Und dann essen wir nach Abendbrot. Ich meine, ob ich jetzt 2 bisschen oder 3 bisschen mache, ist auch Banane und dann holt sie ihn wieder ab und das ist total gut, dieses System zu haben.

Und ich merke aber auch, um nochmal auf die Frage zurückzukommen, dass unsere Beziehung, also zwischen meinem Kind und mir, auch extrem eng ist, obwohl man ja

eigentlich vom Wechselmodell ausgehend denken könnte, okay, wenn er eine Woche nicht da ist, aber das tut uns total gut, dass er immer wieder eine frische Mama kriegt sozusagen und auch eine Mama, die sich für mich halt ausgefüllt, weil ich jede Kammer in meinem Herzen bedienen kann, die Kammer, die ihn betrifft, die Kammer, die meinen Job betrifft. Und dafür bin ich schon dankbar, auch wenn es natürlich Herausforderungen gibt, wobei ich nie sagen würde, dass ich alleinerziehend bin. Also das, was Alleinerziehende leisten, das ist noch mal was ganz anderes.

Werbung: Kennt ihr eigentlich schon die neue natürliche Pflegelinie von Penaten? Mit den Natursonstprodukten verbindet Penaten Naturkosmetik mit mehr als 115 Jahren Erfahrung in der Babypflege. Die neue Pflegelinie wurde speziell für Neugeborene entwickelt und besteht bis zu 100 Prozent aus Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs wie Bio-Aloe Vera und Sheabutter. Mit Penaten Natursanft schützt ihr so die empfindliche Haut eurer Kleinen besonders sanft und natürlich. Ihr findet die Natursanftprodukte von Penaten in eurem DM oder weitere Infos dazu auf www.dm.de/penatennatursanft. Penaten natursanft. Wir schützen natürlich, was wir lieben. Werbung Ende.

Weil ich finde dieses neumodischere Wort getrennt erziehend, was viele im Wechselmodell für sich beanspruchen. Ich seh das manchmal auch ein bisschen kritisch. Am Anfang hab ich auch dann immer gesagt, ja, ich jetzt bin ich getrennt erziehend. Ich möchte nicht verwässern, was Alleinerziehende wirklich leisten und so. Aber auf der anderen Seite, Alleinerziehende sind keine homogene Gruppe. Alleinerziehende sind in völlig verschiedenen Lebensrealitäten, völlig verschiedenen Situationen. Manche bekommen guten Unterhalt, manche bekommen gar keinen Unterhalt von ihren Ex-Partnerinnen. Manche wohnen in WGs, manche wohnen bei den Eltern, manche wohnen komplett allein in der Stadt und haben gar niemanden oder so, weil sie gerade vielleicht umziehen mussten oder so. Manche pflegen, manche nicht, manche haben drei Kinder, manche haben ein Kind, ein Kind mit ADHS, ein Kind mit Autismus oder ein Kind, das sie pflegen müssen. Es ist so unterschiedlich, die Situation, und ich weiß nicht, was wir wollen eigentlich mit, was wollen wir eigentlich mit getrennt erziehen? Wir wollen ja wertschätzen, dass da auch noch eine andere Person ist, die miterzieht, ne?

Aber ich bin ja Journalistin und ich betrachte das dann auch politisch. Und wenn ich mir das Ganze politisch angucke, dann sehe ich zum Beispiel auch, dass man im Wechselmodell jetzt gerade in Deutschland in einer extremen Schieflage stecken oder auch das noch extremer werden könnte. Denn wenn Eltern Kinder bekommen, gehen die meisten erstmal in dieses traditionelle Modell. das wird ja auch gefördert vom Ehegattensplitting. Das heißt, man guckt, okay, wer verdient jetzt mehr, und wer bekommt überhaupt ein Kind, und für wen ist es jetzt passender, in Elternzeit zu gehen. Es ist einfach meistens die Mutter. Das heißt, die Frauen sind finanziell extrem abhängig von den Vätern, und wenn dann eine Trennung ansteht, dann sollen sie sich plötzlich selbst finanzieren. Ja, es gibt immer noch den Unterhalt, und dann sind sie alleinerziehend. Aber die meisten Väter zahlen tatsächlich kein oder zu wenig Unterhalt

dazu gibt's auch zahlen das sind 75% der Väter die keinen oder zu wenig Unterhalt zahlen ist nicht deine 75 75% und das Problem ist eben auch man kann dann Unterhaltsvorschuss beantragen der den gibt's von der Kasse von der Unterhaltsvorschusskasse aber unterm Strich haben die Kinder dann trotzdem 150 Euro weniger im Monat das heißt sie werden benachteiligt aber das ist das eine, darauf wollte ich jetzt gar nicht hinaus.

Aber es ist auch total spannend und es ist einfach unfair und gleichzeitig wollen manche Parteien, zum Beispiel wie die FDP jetzt gerade erzwingen, dass wir das Wechselmodell als Regelfall in Deutschland festschreiben, dass man sagt okay, wenn eine Trennung ansteht und beide wollen sich um das Kind weiter kümmern, generell gehen wir jetzt erstmal davon aus, die Kinder gehen ins Wechselmodell und das ist halt Quatsch, weil die Realität vor der Trennung ist halt eine ganz andere. Da kümmern sich meistens die Mütter. Die Mütter haben die Bindung zu den Kindern. Und das andere Problem ist eben auch noch das Finanzielle. Im Wechselmodell haben die Mütter kaum keinen Anspruch auf Unterhalt mehr. Das Kindergeld wird durch zwei geteilt. Im Moment sieht es auch noch so aus, dass nur ein Elternteil in die Steuerklasse 2 gehen kann. Sollen die sich dann darum streiten? Ja, also wenn es nicht genug andere Themen gibt in so einer Position. Genau, Kinderzuschlag wird dann auch geteilt. Das heißt, wenn eine Mutter ins Wechselmodell gehen muss, dann muss sie sich ausrechnen, ob sie das in dem Moment leisten kann, weil auch arbeitsrechtlich haben wir keine, nicht das Recht darauf zu sagen, du, ich würde jetzt gern von 15 oder 20 Stunden pro Woche hochschrauben auf 35, ja, tschüss zum Arbeitgeber. Nee, der muss einen Bedarf haben und der muss dem zustimmen. Also die Dynamik geht gerade so, dass wir gerade Frauen und Mütter in eine total prekäre Situation drängen.

einerseits vor der Trennung Ehegattensplitting, sie verdienen gar nichts und nach der Trennung sollen sie plötzlich nicht mal mehr Anspruch auf Unterhalt und nur halbes Kindergeld und sowas haben und alles ganz kurz gar nicht da genau die Strukturen politischen Strukturen sind überhaupt nicht da ne und das sind halt wirklich gerade Dynamiken die vor allem die Männer und Väterrechte stärken und Frauenrechte untergraben und auch Kinderrechte untergraben, weil ihre Realität vor der Trennung sieht einfach anders aus als das wie es dann nach der Trennung aussehen soll im Wechselmodell. Also um das abzuschließen, deswegen finde ich dieses Wort getrennt erziehend, wir sehen gar nicht, wie prekär das auch sein kann. Also das ist gerade so für akademisierte, wohlverdienende Eltern schön, dass sie einander wertschätzen wollen. Schön auf einem auf einer sozialen Ebene, aber auf einer politischen Ebene sehe ich einfach gerade, dass dieses Wort "getrennt erziehend" viel zu positiv konnotiert wird. Für die meisten wäre das gerade eine Katastrophe. Und dazu kommt eben, dass die Lebensrealitäten total unterschiedlich aussehen.

Ich denke mir dann, politisch betrachtet, sollte man einfach sagen, wenn da eine Trennung war, dann haben wir zwei, also wenn sich beide kümmern, zwei alleinerziehende Elternteile. Und es kommt jetzt darauf an, dass das Kind bei beiden ein

gutes Leben führen kann. Das heißt, wir müssten da eigentlich denken: Doch, doppelt Kindergeld, beide in Steuerklasse zwei Kinderzuschlag für für beide Elternteile, so dass beide Elternteile für das Kind zwei, also das muss man ja nun mal sagen, das Kind hat doppelte Lebensräume, zweimal Kinderzimmer, zweimal Möbel, zweimal Klamotten, zweimal Spielzeug, vielleicht sogar, wenn es hochkommt, zweimal Urlaub. Man muss ja dem Kind zwei Leben schaffen und das wird gerade politisch betrachtet überhaupt nicht anerkannt.

Ja, das stimmt. Ich glaube, ich habe das so gewählt, weil ich natürlich in einer extrem privilegierten Position bin, weil ich gut verdiene. Ich habe eine große Wohnung, ich kann die bezahlen. Ich war auch diejenige, die nach der Geburt schnell wieder angefangen hat zu arbeiten, weil ich diejenige war, die mehr Geld verdient hat. Also von daher versuche ich da einfach, weil ich natürlich auch in Kommentaren und Nachrichten mitkriege, wie die Lebensrealitäten aussehen können, wenn dann die Frauen auch von ihren Problemen erzählen, von ihren Realitäten, versuche ich da sozusagen einfach nur den Schritt zurückzugehen, sagen ich weiß, dass ich in einer privilegierten Position bin, aber ich verstehe total, was du meinst. Es ist halt auch gut, das auch noch mal zu hören aus der Perspektive, was sie Begriff eigentlich auch auslöst. Du hast vollkommen recht.

Du schreibst in dem Buch solo selbst und ständig auch über das, ich sage jetzt mal Mutter und Vater leben. Was würdest du sagen, wie unterscheidet sich das? Ich sage jetzt mal in Anführungsstrichen klingt blöd, aber das typische alleinerziehende Mutterleben und das typische alleinerziehende Vaterleben. Also tatsächlich ist die Armut weiblich. Täter sind meistens nicht von Armut betroffen, aber am Ende ist es auch eher egal. Ich meine, letztendlich geht es um die Kinder und wir müssen halt einfach, die Kindergrundsicherung wäre dafür da, wirklich alle Alleinerziehenden und ihre Kinder aufzufangen. Aber ja, man kann schon strukturell sagen, Väter betreuen halt eher Kinder ab sechs Jahren, so im Durchschnitt. Und Väter leiden eben nicht an diesem Gender Pay Gap, zum Beispiel. Väter sind Männer in Unternehmen, die dann eher auch in Führungspositionen gehoben werden. Gleichzeitig leiden sie natürlich auch unter diesem Druck, dass gesagt wird, nee, in Teilzeit geht gar nichts. Und man erwartet von Vätern eher, wenn ein Kind geboren wird, dass sie mehr arbeiten und nicht weniger. Und das machen die meisten auch und die beugen sich diesen Erwartungen. Ja, aber tatsächlich leiden Väter seltener unter Armut. Aber trotzdem kenne ich auch ein paar, wenn dann z.B. auch noch eine Depression dazukommt oder so, dann landen die auch ganz schnell in der Armut und da müssen wir wirklich ran. Also dass wir die Kinder unterstützen, egal wo sie wohnen. Ja, absolut richtig.

Ich würde gerne noch einmal kurz auf die persönliche Ebene gehen, weil du hast ja vorhin so schön gesagt, also ein positiver Aspekt für dich ist diese besondere Verbindung zu deinem Kind. Man lernt ja auch, also ich kann von mir sprechen, ich habe wahnsinnig viel gelernt in der Zeit, in der ich mich um mein Kind alleine gekümmert habe und bin auch viel gewachsen. Was würdest du sagen, sind so die Skills, die du für dich da rausgezogen hast? Ich habe ein ganz anderes Selbstbewusstsein. Ich weiß, was ich

getan habe in den letzten Jahren, was ich geleistet habe, was ich kann, wer ich bin und ich habe wirklich das Gefühl von mich kann keiner verarschen mehr. Ich bin jetzt seit fünf Jahren selbstständig und Selbstständigkeit passt auch sehr gut zu mir, weil ich eh zu Hause ja alles manage, alles mich um alles kümmere und ich bin das gewohnt, ich kann das auf Arbeit auch machen.

Und wenn ich zum Beispiel Honorare verhandle, dann denke ich, also dann gehe ich da mit einer Haltung ran, nicht von, ich kenne das tatsächlich auch von vielen Müttern vor allem, die zum Beispiel zuverdienen und die einen Partner haben, der dann dann ja, also das Haupteinkommen verdient und die haben jetzt nicht so den Druck, die dann auch manchmal schlechter verhandeln. Es gibt natürlich auch andere Gründe, schlechter zu verhandeln und natürlich ist überhaupt zu verhandeln, es ist einfach absurd, dass man dann im Nachhinein manchmal feststellen muss, aber alle Männer, die hier irgendwie mitgemacht haben, haben viel mehr bekommen. Warum sorgt nicht gleich der Veranstalter dafür, dass alle gleich viel bekommen? Aber wir sind in dieser Realität Und ich merke, ich sehe das, wenn ich Honorare verhandle, dann bin ich da mit einer Haltung von, ich bin hier die Versorgerin in meinem Haushalt, ich bin ja die, die verdiene die, die das Geld nach Hause bringt. So, und ich bin quasi, ich glaube, ich fühle mich dann manchmal halt so, wie sich viele Väter fühlen, so dass sie sagen, ich kann es mir nicht leisten, hier irgendwie schlechte Honorare anzunehmen, und ich verhandle dann lieber energischer oder ich nehme den Job nicht an. Und weil ich sehe da wirklich auch für mich in der Verantwortung, ich habe das in den letzten Jahren wirklich auch hart gelernt, dass ich nur eine gewisse Zeit zur Verfügung habe, und ich muss dann die Jobs gut auswählen, weil sonst merken mein Kind und ich das im Privaten. Und ich möchte für mein Kind und mich ein gutes Leben. Ich möchte, dass wir genug Geld haben. Ich möchte auch ein besseres Leben als oder auch leichteres Leben als ich das selber hatte. Meine Mutter war auch alleinerziehend und wir hatten oft eben kein Geld und entsprechend habe ich wirklich immer reingebuttert, auch in meiner eigenen Ausbildung und so war voll die Streberin, weil ich wollte mehr. Genau. Und so gehe ich eben auch zum Beispiel an Verhandlungen ran. Also wenn dann, wenn es dann irgendwann mal heißt, okay, so kommen wir nicht zusammen, dann hab ich auch kein schlechtes Gewissen, dann sag ich ja, dann kommen wir nicht zusammen, dann guck ich jetzt weiter und Tschüss. Genau das find ich sehr schön.

Zusätzlich, also was ich auch noch mal sagen möchte, auch weil, weil du vorhin sowas gesagt hast mit kompensieren, irgendwie komm ich jetzt grad noch mal. Genau, schlechtes Gewissen und ne im Wechselmodell, also ich kenn das auch total, dass ich dann immer dann, wenn ich mein Kind sehen wollte, das zum Highlight machen wollte und die Zeit nutzen, ne, das ist das eine, das find ich aber auch vollkommen also verständlich irgendwie, es sei denn es stresst einen zu sehr. Dann muss man natürlich irgendwie eine Balance finden, aber viele trennen sich zum Beispiel auch nicht, weil sie Angst haben, dass das ihren Kindern schaden würde.

Und da habe ich zum Beispiel auch eine Studie aus den 1980er Jahren aus den USA gefunden, die ich auch in meinem Buch verwuristet habe. Da wurden Kinder langfristig begleitet, also über, ich glaube, fünf oder zehn Jahre, und da wurde halt geguckt, okay, wie sind die Verbindungen zu den Eltern, wie auch zum Beispiel zu den Trennungsvätern. Ich meine, das waren die 80er Jahre in einem Vorort in den USA. Das heißt, es war, es gab da kein Wechselmodell. Auch die Gutverdienenden, das waren alles weiße Eltern, also auch gutverdienende Eltern. Und da gab es auch nur die Kinder wohnen dann bei der Mutter weiter und haben noch Kontakt zum Vater. Und es gab zwei Gruppen, die besonders gut abgeschnitten haben, zwei Gruppen von Kindern. Die eine Gruppe war, waren die Kinder, die weiterhin Kontakt zum Vater hatten und Eltern hatten, die sie wirklich auch gut und positiv so durch die Trennung durch begleitet haben und und die andere Gruppe waren Kinder, die den Kontakt zu einem gewalttätigen oder missbräuchlichen, auch auch psychisch missbräuchlich, also wirklich nicht liebevollen Vater dann abbrechen konnten und gleichzeitig eine sehr liebevolle Mutter hatten, die sie gut durch begleitet haben durch alles. Das sind zwei sehr unterschiedliche Gruppen. Man hat immer Angst, okay, das Kind verliert jetzt vielleicht den Kontakt zum Vater. Das kommt immer noch häufig vor. Aber dieses Kind kann immer noch genauso gut abschneiden im Wohlbefinden wie ein Kind, das beide liebevolle Eltern weiterhin behält. Plus, diese zwei Gruppen hatten spezielle soziale Fähigkeiten ausgebildet, die sogar den sozialen Fähigkeiten ihrer Altersgenossinnen und Genossen überschritten hat, also sie waren besonders so sozialkompetent, weil sie sich eben durch so eine, ich sag mal Krise beziehungsweise herausfordernde Zeit in der Familie durcharbeiten mussten und die wurden sehr gut begleitet, so dass sie herausfinden konnten, ah ja, so geht man also mit einer Herausforderung oder mit einer Krise um und man kann diese bewältigen und nach fünf Jahren ging es denen wirklich sehr gut, plus sie hatten eben diese besonderen Fähigkeiten entwickelt.

Ich fand das total cool, dass letztens die Erzieherin von meinem Kind, die Horterzieherin, mir einfach so, ich habe gar nicht gefragt, ne, weil mir einfach so gesagt hat du übrigens also wenn es einen Beliebtheitswettbewerb geben würde, dann würde dein Kind gewinnen, ne? So, immer so, hä, was, man wirklich drei Meter größer. Ja, ich dachte, wow, ich find den auch total cool, aber das ist natürlich schön zu hören, so und das hat irgendwie, also ich meine, das ist vielleicht auch nur ein Zufall, aber irgendwie hat es so zu der Studie gepasst. Ich finde auch mein Kind ist sozial sehr kompetent und wir haben so viele Krisen so gemeinsam schon bewältigt, ne? Und deswegen, ich möchte einfach nur alle Eltern, die Angst vor einer Trennung haben, ermutigen und sagen es ist doch auch schön für die Kinder zu sehen, dass wenn mir eine Beziehung langfristig nicht gut tut, dann darf ich mich von dieser Beziehung lösen, dann darf ich da raustreten aus dieser Beziehung. Das ist doch genau das, was wir uns für unsere Kinder auch wünschen, dass sie das tun und können, aber dann müssen wir das auch erstmal vorleben.

Das war tatsächlich auch mein Antrieb damals, dass ich gedacht habe, ich möchte nicht, dass mein Kind aufwächst, damit, dass so eine Beziehung funktioniert, denn das sollte so nicht sein. Ich meine, gut, wir hatten auch Glück, dass wir wir waren wirklich beste Freunde. Wir sind inzwischen auch wieder beste Freunde, uns in der Trennungszeit echt natürlich auch Sachen um die Ohren gehauen. Aber ich weiß genau, ich kann mich auf seinen Papa 100 % verlassen und er weiß das von mir auch. Und das macht natürlich auch für unser Kind total viel, dass er weiß, wir halten nach wie vor zusammen. Und wenn er bei Papa ist und er vermisst mich, ist das überhaupt kein Problem. Dann werde ich angerufen und fahre kurz rüber und so. Es ist halt auch mal eine Frage, wie man das Ganze gestaltet. Und für uns war in jedem Stadium, auch in den Stadien, in denen wir uns richtig scheiße fanden, war halt immer Prio der, dass er einfach weiß, dass er von niemandem im Stich gelassen wird und immer geliebt ist und bis jetzt läuft das echt gut.

Und ich glaube, das ist so das allerwichtigste Prio ist das Kind und man muss nicht best friends sein tatsächlich. Also mein Ex und ich, wir sind nicht best friends, aber wir verstehen uns. Wir haben auch ähnliche Erziehungsansichten in manchen Dingen auch eben nicht, Dann halten wir das einfach auch mal aus. Man muss nicht alles ausdiskutieren, aber wir können uns aufeinander verlassen. Ich kenne aber auch Eltern im Wechselmodell, die wirklich so gut wie keinen Kontakt haben zueinander, dann einmal im Monat über die wichtigsten Sachen telefonieren und ansonsten ist die Basis Prio ist das Kind. und wir haben nicht viel miteinander zu tun. Ja, das ist okay. Den Kindern geht es super, ich seh die ja. Also ich mein gerade wenn man merkt man kann nicht harmonisch miteinander sein, dann ist es umso besser wenn man dann eher sagt gut wenn wir uns nur anbrüllen, das soll ja auch nicht Realität des Kindes sein. Oh Gott, das ist wieder Wechsel, jetzt brüllen die sich wieder an und ich stehe daneben, das ja ist ja auch Blödsinn. Ganz genau, absolut.

Wir haben am Ende unserer Folgen immer noch so eine kleine Schnellfragerunde, das heißt du musst dir keinen Kopf machen, es sind keine schwierigen Fragen, es geht einfach nur so ein bisschen um eine spontane Reaktion, wenn du Lust hast.

Was ist deine persönliche Superkraft als Mutter? Um mein Kind ganz doll zu lieben.

Was ist dein persönlicher Endgegner? Müdigkeit, da wäre ich richtig grantig. Müdigkeit und Hunger und vor allem in der Kombination... Vor allem Müdigkeit, sage ich zu meinem Kind dann auch schon mal. Merkst du das? Ich bin gerade müde und werde richtig grantig. Deine Mama muss jetzt schlafen, schickt mich ins Bett.

Welche Dummheit würdest du immer wieder tun? Warum habe ich gerade gedacht, mir ein Bauchnabel Piercing stechen? Ich habe den immer noch. Aber ich soll ja sagen, woran ich sofort denke, ne? Ja, ich habe den immer noch. Ich bin 33. Sieht super aus. Eben, das ist doch cool.

Hast du einen Lieblingssatz oder ein Lieblingszitat aus deinem Buch? Ich weiß nicht, ob es mein allerliebstes ist, aber ich finde das gut. Ein Nein zu anderen ist immer auch ein Ja zu sich selbst. Ja, das ist ein ganz wichtiger Satz.

Ergänze den Satz, wenn ich mal etwas Zeit übrig habe, mache ich Sport. Sollte ich jetzt sagen. Das wäre mein Fall. Ich hätte die Frage dann quasi noch mal aufgegriffen mit aber eigentlich sollte ich lieber. Ja, das ist gut. Also ich wünsche mir wieder mehr Zeit für Sport und wenn ich mal etwas Zeit übrig habe, dann lege ich mich zurzeit öfter mal einfach auf die Couch und gucke irgendwie an die Decke. Ja, oh ja.

Kennst du Abend und Morgenseiten? ist das? Das ist großartig. Das habe ich gerade für mich entdeckt. Das hilft mir total, auch den Kopf ein bisschen ruhig zu machen.

Eigentlich sind das Morgenseiten. Du setzt dich hin, hast ein Notizbuch und schreibst einfach für 20 Minuten alles auf, was dir einfällt. Manchmal schreibe ich Katzenfutter, Katzenfutter, Katzenfutter. Ich darf Katzenfutter nicht vergessen, aber dadurch, dass du nicht filterst, schreibst du plötzlich die Sachen auf, die dich tatsächlich beschäftigen und irgendwann wird der Kopf total ruhig. Genau so funktioniert das für mich mit dem einfach nur denken. Ja, irgendwann werde ich ruhiger.

Ergänze den Satz Alleinerziehende brauchen. Zeitgeld.

Was ist dein persönlicher Rat an alle Alleinerziehenden? Therapie machen, falls es notwendig ist. Nicht alle brauchen das, aber Therapie war so geil für mich drei Jahre. Es hat so viel gebracht. Das ist wie so eine, wie so eine Joker Karte, finde ich. Ich habe es gar nicht mehr gelernt. Und jetzt komme ich zu dieser Frau und die sagt diese Dinge und plötzlich ist wieder Ordnung. Boah und wenn du das jetzt schon sagst und dieses ich kann nicht mehr, ich hatte so oft Momente, wo ich dachte, ich kann heute nicht zur Therapie, ich habe keine Zeit und das sind immer die Momente, wo du es am dringendsten brauchst, kenne ich. Deswegen auch der Rat an alle Alleinerziehenden, wenn du denkst, dass du keine Pause machen kannst, dann musst du eine machen, dann zwing dich doch, du kannst, du kannst, du kannst, mach Pause.

Ich danke dir, Anna, es war ein sehr schönes Gespräch, ich habe wahnsinnig viel gelernt. Ich danke dir, ich finde, das ging jetzt total schnell vorbei. Ich auch, finde ich auch. Das war "Gastfamilie", der Familienpodcast von dm-Glückskind. Wenn euch die Folge gefallen hat, dann abonniert den Podcast, teilt ihn mit euren Liebsten, lasst uns eine Bewertung da oder ihr schreibt an podcast@glueckskind.de und "Glückskind" mit UE. "Gastfamilie" ist ein Podcast von dm-Glückskind, produziert von "Mit Vergnügen". Eine neue Folge gibt es jeden zweiten Sonntag auf dm.de/gastfamilie und überall dort, wo es Podcasts gibt.