



ELISABETH KNOBLAUCH

# SOLO GLÜCK

EMPOWERMENT  
FÜR ALLEIN-  
ERZIEHENDE

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung von Autorin bzw. Verlag und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86818-3 Print  
ISBN 978-3-407-86819-0 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2024  
© 2024 im Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Petra Dorn  
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München  
Bildnachweis: DEEPOL by plainpicture/ Angel Santana Garcia  
Illustrationen: © Roberto Scandola und © Antonina Yehanova

Herstellung und Layout: Sonja Droste  
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

*Ich widme dieses Buch meinen drei wunderbaren Kindern*

# Inhalt

<b>Ein paar Worte vorab</b>	<b>11</b>
<b>1 Die Kraft des Alleinseins</b>	<b>15</b>
Das Netz, das uns trägt	17
Keine Solomutter ist wie die andere	20
<b>2 Umdenken</b>	<b>26</b>
Keine Zeit, anzuhalten	28
Soloeltern sind starke Eltern	34
<b>3 Louise Aston: Die Träume einer Frau</b>	<b>37</b>
<b>4 Astrid Lindgren: Sprung aus der Schlangenhöhle</b>	<b>47</b>
<b>5 Schuld, Scham und der Mut zur Veränderung</b>	<b>52</b>
Im europäischen Vergleich:	
Wo geht es Alleinerziehenden am besten?	54
Jenseits der Norm ist Platz genug	58
<b>6 Nachdenken über Erziehung</b>	<b>63</b>
Einfach mal streng sein ...	66
Mutter, Vater, Kind – und nun?	69

<b>7</b>	<b>Begleiten Alleinerziehende ihre Kinder anders?</b>	<b>73</b>
	Gemeinsam die Nerven behalten	76
	Beziehung statt <i>Erziehung</i>	82
<b>8</b>	<b>Mutter werden. Mutter sein</b>	<b>86</b>
	Muttertät	87
	Keine exklusive Verbindung	95
<b>9</b>	<b>Sind Solomütter anders weiblich?</b>	<b>98</b>
	Sex oder Gender?	99
	Ist Ordnung weiblich?	103
	Weiblichkeit West, Weiblichkeit Ost?	108
	Lilli, Barbie und die weise Diotima	109
<b>10</b>	<b>Die politisierte Frau</b>	<b>116</b>
	Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit	118
	Das vermeintlich schwache Geschlecht	121
	Feministische Außenpolitik	123
<b>11</b>	<b>Was hat der Feminismus für (Solo)Mütter erreicht?</b>	<b>129</b>
	Emanzipation und Mutterschaft	130
	Allseits reduziert	134
<b>12</b>	<b>Auf der Suche nach einem alleinerziehenden Vater</b>	<b>138</b>
	Sorgerecht und Finanzen	140
	Die Netzwerke der Väter	145
	Auch Väter können Herzenswärme	148
	Wo sind die Vorbilder für Väter?	150

<b>13</b>	<b>Zu viert auf 70 Quadratmetern</b>	<b>153</b>
	Kind statt Karriere	154
	Von Meerschweinchen und Gemüsestapeln	159
<b>14</b>	<b>Solo-Klassismus</b>	<b>165</b>
	Ist die Wahlfreiheit eine Illusion?	166
	Gleich ist nicht immer gerecht	170
	Rechenspiel statt Kinderspiel	171
<b>15</b>	<b>Kinder sind eine Gemeinschaftsaufgabe</b>	<b>177</b>
	Das Versprechen	179
	Am unteren Rand der Gesellschaft	184
	Mehr als Mitleid und Almosen	187
<b>16</b>	<b>Nichts ist für immer. Von magischen Momenten</b>	<b>193</b>
	Ein Hauch von Sinn	195
	Loslassen. Und mutig sein	203
	<b>Nachwort</b>	<b>207</b>
	Anmerkungen	210
	Zum Weiterlesen	219
	Danksagung	221
	Über die Autorin	222

## Ein paar Worte vorab

Dies ist meine Geschichte. Die Geschichte einer Alleinerziehenden in Hamburg mit drei Kindern. Eine Geschichte, die unter anderen Voraussetzungen, in einem anderen Umfeld, ganz anders hätte verlaufen können. Vielleicht ist es aber auch deine Geschichte. Oder die Geschichte einer Freundin von dir, deines Bruders, deiner Kollegin. Alleinerziehend sein – das betrifft etwa 2,7 Millionen Menschen in Deutschland. Fast 20 Prozent aller Kinder wachsen bei nur einem Elternteil auf – in fast neun von zehn Fällen bei ihren Müttern. Manche Mütter (und Väter) überlegen, ihre Beziehung zu beenden und den Schritt ins Soloelternsein zu wagen. Und auch die Zahl jener Frauen wächst, die, ohne eine Beziehung zu haben, Kinder planen. Euch alle möchte ich ein Stück auf meinem Weg und auf dem Weg der Frauen – und einiger Männer –, die mir ihre Geschichten erzählt haben, mitnehmen.

Familien sind individuell. Und die Rahmenbedingungen spielen – gerade bei Alleinerziehenden – eine gewichtige Rolle. Lebe ich in einem Dorf, wo jeder jeden kennt? Habe ich meine Eltern als Unterstützung in der Nähe? Gibt es Hilfen anderer Art? Bin ich ganz auf mich allein gestellt? Wie viele Kinder habe ich? Von wie vie-

len Männern? Spielt der Kinsvater zumindest ab und zu noch eine Rolle? Und wie sieht es finanziell aus: Bin ich abgesichert oder muss ich jeden Cent umdrehen?

In diesem Buch werde ich viele Themen, die Soloeltern betreffen, gedanklich durchschreiten. Ich werde ausleuchten, was es heißt, alleinerziehend zu sein, und allgemeiner, was es heißt, eine Mutter zu sein. Ich werde den Unterschied der Lebenswirklichkeiten von Männern und Frauen herausarbeiten und mir anschauen, was die Frauenbewegung für Alleinerziehende errungen hat. Ich werde mich auf die Suche nach alleinerziehenden Vätern begeben. Und schließlich – bevor ich mir Gedanken über die Care-Arbeit mache – werde ich die finanzielle und rechtliche Situation von Alleinerziehenden ausleuchten.

Zu vielen dieser Themen haben Frauen und Männer großartige Bücher veröffentlicht, die sich in jede einzelne dieser Fragestellungen tief einarbeiten und sie ausleuchten. Was ist Weiblichkeit? Was bedeutet Mutterschaft? Was ist Feminismus? Wo finden Männer darin einen Platz? Und: Wie gestaltet sich Care-Arbeit, kann man sie gerechter aufteilen? – Das sind große Fragen, die in der näheren Vergangenheit leidenschaftlich und ausführlich diskutiert wurden. Es gibt umfängliche Literatur dazu, einige Titel werde ich in meinem Literaturverzeichnis erwähnen. In meinem Buch werde ich diese Themen vorwiegend unter dem Aspekt des Alleinerziehens betrachten.



Alleinerziehend zu sein, ist nicht so negativ, wie es oft dargestellt wird. Kinder zu haben kann großes Glück bedeuten – auch für allein erziehende Eltern. Ich werde in diesem Buch nach den positiven Seiten des Soloelternseins suchen, ohne die finanziellen, psychischen und sozialen Belastungen und Risiken zu verschweigen. Und



dabei sowohl meine eigene Situation beschreiben als auch die anderer Menschen, die ihre Unabhängigkeit schätzen gelernt haben. Dabei sollte ich vielleicht betonen, dass dies kein Buch gegen Männer ist oder gegen Paarbeziehungen. Fraglos gibt es wunderbare Väter, Männer und Eltern. Dieses Buch möchte eine Lanze für all jene brechen, deren Weg anders verlaufen ist. Deren Beziehung nicht funktioniert hat oder die gar keine hatten. Und die oftmals Ex-Partner haben, die sich auch nach einer Trennung nicht so engagiert in die Kinderbetreuung einbringen.

Zuallererst möchte ich die Bezeichnung alleinerziehend unter die Lupe nehmen. Wenn man diese Bezeichnung nämlich genau betrachtet, so ist sie in weiten Teilen unsinnig, wie so vieles, was Alleinerziehenden zugeschrieben wird. Denn: Weder erziehen Soloeltern ihre Kinder allein. Noch sind sie allein, wie ich im nächsten Kapitel zeigen werde. Zudem schwingt in dem Begriff weder Stärke noch Mut mit. Nicht das Verständnis von Selbstbestimmtheit und Freiheit. Sondern etwas Defizitäres. Als würde es Frauen (und Männern), die ihre Kinder alleine erziehen, konstant an etwas mangeln. Als sei das Zu-zweit-Erziehen, als Mann und Frau, als Ehepaar der einzig richtige und ordentliche Weg, Kinder großzuziehen. Als sei nur dadurch, dass zwei Elternteile sich um die Kinder kümmern, schon gesichert, dass es diesen Kindern an nichts fehlt. Und ja, es mangelt manchen Alleinerziehenden, davon wird hier noch die Rede sein, an etwas. Wie es auch manchen Familien an etwas mangelt. Dieser Mangel ist meist finanzieller Art. Doch eine Mutter – und ein Vater –, die oder der sich alleine um die Kinder kümmert, ist nicht per se eine Person, die sich schlechter um ihre Kinder kümmert, die ihnen wenig Aufmerksamkeit zuteilwerden lässt, ihnen weniger vorliest, seltener mit ihnen in den Park oder Wald geht. Die schlechter für sie kocht, nie mit ihnen ins Schwimmbad geht oder nie dafür sorgt, dass sie Hausaufgaben machen.

Wenn dieses Buch dazu beitragen kann, dass sich der Blick auf Alleinerziehende ein wenig verschiebt – unser eigener und der von außen – dann wäre schon viel gewonnen. Denn vielleicht könnten wir mit diesem neuen Blick und mehr Zuversicht auch auf mehr Verständnis bei Ämtern, Schulen, Kindergärten und Kitas stoßen, und bei jenen, die für die politischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sorgen, den Politikerinnen und Politikern. Denn – auch das ist Realität – wir können unsere Leben noch so gut meistern, trotzdem brauchen wir und unsere Kinder auch Unterstützung. Wie alle Eltern brauchen wir eine gute Gemeinschaft, um unsere Kinder großzuziehen. Und kein Mitleid, sondern Ermutigung, Solidarität und Respekt.

## Die Kraft des Alleinseins



Plötzlich allein: Zu Beginn der Phase des Alleinerziehens ist das Gefühl von Gemeinsamkeit keines, das sich häufig einstellt. Im Gegenteil. Sind die Kinder klein, wurde man vom Partner oder der Partnerin verlassen oder hat sich getrennt, muss man vielleicht nach einer neuen Wohnung suchen, eine Arbeit aufnehmen, das Leben neu arrangieren. Diese Etappe ist zweifellos eine, in der man sich allein fühlt. Oftmals überfordert. Den Herausforderungen nicht gewachsen. In der gleichen Zeit, in der man seine eigenen Emotionen verarbeiten muss, die Angst vor dem, was kommen mag, und den Verlust dessen, was man hatte, gilt es, die Emotionen des Kindes oder der Kinder aufzufangen. Es ist eine Zeit, die viel Kraft kostet. Eine Zeit, die im wahrsten Sinne des Wortes prekär ist, vom französischen *précaire*: *unsicher, schwankend, widerruflich*. Alles steht vermeintlich kopf.

Vielleicht ist diese Phase des Lebens, diese Phase des Umbruchs, des Chaos, des Neufindens genau jene, die die Gesellschaft auch später – wenn sich die Dinge wieder beruhigt, eine neue Form angenommen haben – oft von Alleinerziehenden zeichnet: überfordert, allein, ausgegrenzt. In dieser Phase entstehen Bilder und

Mythen, die Alleinerziehenden auch später immer wieder begegnen. Mit Kindern, die außer Rand und Band sind. In einer Situation, die keine Ordnung vermittelt, keine Basis für ein gutes Leben. Eine aufgelöste Lage, die voller Neuanfänge, voller neuer Wege ist, die beschritten werden müssen.

Aber: Es handelt sich dabei um eine Ausnahmesituation, in der sich Alleinerziehende nach einer Trennung befinden, besonders, wenn das Kind oder die Kinder recht klein sind. Es ist keine Situation, die anhalten muss. Ein Netzwerk aus Freunden, Familie und Beratungsstellen kann in dieser Phase helfen, in der man sich unsicher und überfordert fühlt. In der alles zu viel zu sein scheint: die eigenen Emotionen und die der Kinder, die Vorstellungen und Ängste über die Zukunft, der schmerzvolle Blick auf das, was man sich erhofft hatte – und auch die Geschichten und Gerüchte, die man gehört hat, von verarmten, vereinsamten Alleinerziehenden. Es hilft, sich dagegen zu wappnen und zu stärken. Indem man sich austauscht, indem man mutig neue Wege einschlägt.



Plötzlich allein: Es ist ein Lebensabschnitt, in dem fast jede und jeder Alleinerziehende lernt, auf eigenen Füßen zu stehen. Lernen muss, dass da niemand ist, an den man sich vermeintlich lehnen kann. Eine Phase, in der man ständig das Gefühl hat, nicht zu genügen. Irgendetwas zu vergessen. Irgendetwas nicht zu schaffen. Man ist verletzt, man sucht nach sich selbst. Und auch wenn man in der Beziehung zu der Erkenntnis gelangt ist, dass man lieber allein sein möchte, schützt das nicht vor dem Schmerz der Trennung. Man muss ihn trotzdem durchlaufen, auch wenn man alles schon für sich geklärt hat.

Im Rückblick gibt es fast in jeder Paarbeziehung Dinge, die man mit einer rosaroten Brille betrachten kann. Momente, die einem

plötzlich so wichtig und schön erscheinen. In denen man Gemeinsamkeit geteilt hat. Und sei es nur, zusammen auf dem Sofa gesessen zu haben. Für eine Zeit lang war man mit einer anderen Person sehr eng verbunden. Und selbst wenn man sich im vollen Bewusstsein trennt und überzeugt ist von der Entscheidung, so entsteht durch eine Trennung meist auch ein körperlicher Schmerz. Der eigene Körper vermisst den anderen Körper. Dem er so nahe war. Dessen Körperrücken und Falten er kannte, dessen Umarmung Vertrauen schenkte, Sicherheit. Eine Trennung hinterlässt eine leere Stelle. Eine leere Stelle, die neu gefüllt werden muss, eine Wunde, die verheilen muss. Das braucht Zeit.

Als die britische Autorin und Künstlerin Hannah Black sich nach ihrer Trennung zwingen musste, überhaupt zu essen, schrieb sie, ihr sei in den Monaten danach klar geworden, dass sie mit ihrem Partner ein besseres Paar geworden war, als sie es sich überhaupt hatte vorstellen können. »Ich war so erfolgreich ein Paar geworden, dass ich vergessen hatte, wie man eine Person ist.«<sup>1</sup>

## **Das Netz, das uns trägt**

Mein Mann und ich haben viele Jahre lang versucht, ein Paar zu bleiben, eine Familie. Doch manchmal reicht die Gemeinsamkeit, die man hat, nicht aus, um einen durch die herausfordernde Zeit der Kindererziehung zu tragen. Nach zehn gemeinsamen Jahren und drei Kindern trennten wir uns, trennte ich mich von ihm. Da waren unsere Zwillingssöhne gerade in die Schule gekommen, unsere Tochter besuchte die 3. Klasse der Grundschule. Ich habe mich mehr oder weniger bewusst dafür entschieden, es allein – solo – zu wagen. Und auch wenn zum Zeitpunkt der Trennung noch nicht klar war, dass daraus auch ein großes Glück erwachsen konnte, so

fühlte sich die Trennung für mich richtig an. Obwohl es eine Zeit war, in der vermeintlich alles kopf stand.

Nach einer Weile läuft das Leben wieder geordneter. Gelangt in neue, andere Bahnen. Ist die Phase der Ausnahmesituation vorüber. Und damit auch die Zeit, in der man sich wirklich allein fühlte. Denn es dauert meist nicht lange, da lernt man Mütter und Väter in ähnlichen Situationen kennen. Findet Zeit und Muße für gemeinsame Unternehmungen. Für Urlaube. Für Feste. Für den Austausch. Der Begriff Familie wird gedehnt und gestreckt, bis er Freundinnen und Freunde, mit und ohne Kinder, alleinerziehend oder in einer Paarbeziehung, mit einbezieht.

Schon vor unserer Trennung hatte ich viele Alleinerziehende in meinem Bekanntenkreis, nun verstärkten sich die Kontakte. Wir befanden uns in ähnlichen Situationen, kannten viele der Sorgen und Nöte. Der Austausch bestärkte und führte dazu, dass wir uns nicht mehr als vollständig alleinerziehend verstanden. Es gab Frauen (und einige Männer) in ähnlichen Konstellationen. Woraus sich ein neues Netz wob. Es ist wahr, dass man ein ganzes Dorf braucht, um ein Kind zu erziehen. Und vielleicht gibt es dieses Dorf, wenn man nur genau hinschaut. Vielleicht gibt es dieses Dorf immer: in Form von Freunden und Erzieherinnen, in Form von anderen Müttern, Vätern und Kindern – nicht nur auf dem Spielplatz. In Form von Lehrerinnen und Bademeistern, in Form von Nachbarn und Großeltern, Tanten, Onkeln, Schwägerinnen, Patentanten und -onkeln, in Form von Trainern und Ballettlehrerinnen. Bald spielen die Freunde der Kinder und deren Familien eine immer größere Rolle. Vielleicht ist es eine Illusion zu glauben, man würde sein Kind allein erziehen. Auch in einer Großstadt wie Hamburg.

Und auch wenn man alleinerziehend ist, ist der Vater der Kinder in den seltensten Fällen vollständig verschwunden. Manche Väter kümmern sich an jedem zweiten Wochenende um die Kin-

der. Manche häufiger. Manche reisen mit ihren Kindern in den Urlaub – was dazu führen kann, dass manche Kinder Alleinerziehender viel mehr im Urlaub sind als ihre Freunde mit ungetrennten Eltern. Manche Eltern finden nach einer Trennung auf neuer Basis wieder zusammen. Sind befreundet. Manchmal sogar – wenn es sie denn gibt – mit den neuen Partnerinnen oder Partnern. Manche Väter springen ein, wenn jemand krank ist.

Dieses Netz, das sich nach der Trennung neu bildet, ist ungemein wichtig. Nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Mütter und Väter. Denn es schützt vor Einsamkeit. Einem, wie der Autor Daniel Schreiber in seinem Buch *Allein* schreibt, »erst zu nehmenden seelischen Schmerz, der mit einem eklatanten Bedeutungs- und Selbstwertverlust einhergeht, mit Empfindungen von Scham, Schuld und Verzweiflung«. <sup>2</sup> Zu wissen, dass im Notfall jemand da ist, der einspringen kann, und sollte dieser Fall auch nie eintreffen, vermittelt Sicherheit. Denn auch wenn man ein großes Netzwerk hat und auch wenn man sich von der Illusion getrennt hat, sein Kind allein zu erziehen, bleibt doch die Verantwortung. Das Gefühl, am Ende, wenn es drauf ankommt, selbst die Verantwortung zu tragen. Niemand kann einem den Gang zur Schule abnehmen, wenn das Kind Mist gebaut hat und man mit der Lehrperson sprechen muss. Niemand anders als man selbst ist konstant dafür zuständig, dass eine warme, gesunde Mahlzeit auf den Tisch kommt. Niemand anders als man selbst kann ein Kind bei einer Krankheit oder Verletzung ins Krankenhaus begleiten. Doch auch wenn die Verantwortung, die man trägt, nie verschwindet, sondern eine ständige Begleiterin ist, so hilft das Netz, dieses Gefühl, das zuweilen brutal und belastend sein kann, abzuschwächen.

Das Gefühl der Verantwortung ist besonders in der Vorstellung unerträglich, nicht mehr für das Kind oder die Kinder da sein zu können. Ein Gefühl, das der mexikanische Filmregisseur Alejandro

González Inárritu wie kein Zweiter in dem Drama *Biutiful* eingefangen hat. Als der alleinerziehende Vater Uxbal, gespielt von Javier Bardem, der sich als Kleinkrimineller in Barcelona über Wasser hält, von seiner Krebserkrankung erfährt und davon, dass er nur noch wenige Wochen zu leben hat, bricht für ihn alles zusammen. Wohin mit seinen beiden kleinen Kindern, die noch zur Schule gehen? Zu ihrer Mutter können sie nicht, sie ist alkoholabhängig, leidet an einer bipolaren Störung und misshandelt den Sohn. Sie wird sich nicht um die Kinder kümmern können. Fieberhaft sucht er nach einer Lösung, und bis zuletzt ist es nicht sicher, ob er wirklich eine gefunden hat. Man ahnt, dass es eine Frau geben könnte, die sich dafür entschieden hat, sich der Kinder anzunehmen. Man hofft es für die Kinder, aber auch für den Vater, der im Sterben liegt.

## **Keine Solomutter ist wie die andere**

Laut amtlicher Definition sind Alleinerziehende Mütter oder Väter, die ohne Ehe- oder Lebenspartner:in mit minder- oder volljährigen Kindern in einem Haushalt zusammenleben. Es gibt viele verschiedene Weisen, alleinerziehend zu sein. Manche Frauen haben schon bei der Geburt ihres Kindes keinen Partner. Sei es, dass nie eine Beziehung zum Kindsvater bestand, sei es, dass das Kind die Folge einer einzigen intensiven Nacht ist oder einer Affäre. Es gibt Frauen, die ganz für sich entscheiden – oft mithilfe einer Samenspende – Mütter zu werden. Manchmal hat sich ein Paar schon vor der Geburt des Kindes wieder getrennt. In manchen Fällen stirbt ein Elternteil. Oft trennt sich ein Paar nach ein paar Jahren Gemeinsamkeit. Hat sich die Liebe aus dem Alltag verflüchtigt, ist sie nicht den Anforderungen an eine Paarsituation mit Kind oder Kindern gewachsen. Manche Paare trennen sich hochgradig verletzt und tra-



gen einen erbitterten Streit aus – oft auf den Rücken der Kinder, manchmal bis vor Gerichte. Andere können die Trennung in Ruhe regeln. Vielleicht streiten auch sie immer mal wieder, haben sich aber grundsätzlich darüber geeinigt, wie sie getrennte Wege gehen wollen. In manchen Fällen führt das zu einem Wechselmodell, in dem die Kinder zwischen zwei Wohnungen tage- oder wochenweise hin- und herpendeln. In der Mehrzahl aber bleiben die Kinder nach einer Trennung bei der Mutter. Was vielleicht nicht verwunderlich ist, da es ja auch zuvor schon meist die Mütter waren, die sich überwiegend um Haushalt, Erziehung und die familiäre Ordnung gekümmert haben.

Das Leben mit Kindern, das Leben als Mutter oder Vater bedeutet ständige Veränderung, ein ständiges Wachsen. Von dem Tag an, an dem sie geboren werden, befindet man sich in einer Beziehung mit ihnen. Diese Beziehung lebt, sie ist konstantem Wachstum und ständiger Veränderung unterworfen. Man ist eine andere Mutter, wenn die Kinder unselbstständige Säuglinge und vollständig auf einen angewiesen sind, als eine Mutter von Kindergartenkindern, die ihre eigene Welt entdecken wollen. Anders als Mutter von Schulkindern, die Unterstützung brauchen und lernen, auf eigenen Füßen zu stehen. Anders als Vater von Teenagern, die auch mal Antrieb brauchen und aus ihrer Lethargie gescheucht werden müssen und an anderer Stelle jemanden brauchen, der sie und ihr Gefühlschaos wieder einholt, wenn dies vielleicht mitten in der Nacht, nach einer Party, auf der vielleicht Alkohol im Spiel war, ausbricht.

Man ist nicht nur *eine* Mutter oder *ein* Vater, sondern eine Vielzahl von Müttern oder Vätern, die man einsetzen muss, je nachdem, in welcher Situation man sich gerade befindet und mit welchem Kind man sich gerade austauscht. Man ist einem konstanten Prozess unterworfen. Manchmal hängt man sich dabei selbst hinterher, stößt auf Unverständnis, wenn man beispielsweise für Essen

plädiert, das gestern erst noch – *oder?* – das Lieblingsessen war und nun nicht mehr gegessen werden mag – wie die Hose oder der Pullover, die plötzlich und ohne Vorwarnung auf *gar keinen Fall* mehr angezogen werden können. Und manchmal eilt man sich selbst voraus, wenn man feststellen muss, dass die Kinder, die es gerade noch überflüssig fanden, gemeinsam an einem Abendbrotstisch Platz zu nehmen, einen fragen, warum man schon wieder abends nicht zu Hause ist. Diesen Prozess durchlaufen Elternpaare genauso wie Alleinerziehende.

Auch die Kinder verändern sich ständig. Nicht nur wachsen sie und werden groß. Entwickeln eigene Vorstellungen und Gedanken. Knüpfen eigene Bande. Finden Freund:innen. Breiten den Bewegungsradius in einer konstanten Weise aus. Vom ersten Mal allein in den Garten gehen und einen Schneemann bauen über zum ersten Mal allein zum Spielplatz gehen bis hin zum ersten Mal allein mit dem Fahrrad zur Schule fahren, dem ersten Mal einen Freund alleine besuchen. Ein Play-Date ganz ohne Mami, und dann irgendwann nachts mit der U-Bahn von einer Party oder einer Freundin aus einem weit entfernten Stadtteil allein nach Hause fahren. Allein einen Zug oder ein Flugzeug besteigen und wegfahren oder -fliegen. Von abhängigen Wesen entwickeln sich Kinder unentwegt in die Selbstständigkeit. Weswegen Kinder zu haben, auch bedeutet, sich in einem konstanten Prozess der Abnabelung zu befinden. Einem Prozess, in dem man eher selten wirklich allein ist. Ja, ein Prozess, an dessen Ende, wenn die Kinder endgültig auf eigenen Füßen stehen, vielleicht als dunkle Ahnung steht, dass man dann, wenn die Kinder ausgezogen sind, vielleicht wirklich allein sein könnte. Niemanden haben wird, mit dem man in den Urlaub fährt, mit dem man zu Abend essen wird, mit dem man Unsinn im Fernsehen schaut. Aber vielleicht ist auch das eine Illusion. Bis dahin gilt: Die Zeiten im Leben einer Mutter, zu denen sie allein ist, sind höchst selten.

Ein paar Monate nach der schlimmsten Phase der Pandemie, nach Lockdown und geschlossenen Schulen, fuhr ich mit dem Zug aus beruflichen Gründen mal wieder nach Berlin. Hinter mir lag eine lange Phase, in der ich mich kaum von einem Ort zum anderen bewegt hatte. Eine Phase, in der ich vorwiegend zu Hause gewesen war. Auch ohne Pandemie gibt es solche Phasen, in denen einem das Alter der Kinder oder die Aufgaben zu Hause nicht die Möglichkeit geben, einfach mal in den Zug zu steigen und woanders hinzufahren. Ich hatte nur einen Termin am späten Nachmittag. Und gönnte mir ein wenig Zeit. Ich stieg aus dem Zug, kaufte mir ein Sandwich und einen Kaffee, setzte mich auf eine Bank in die Sonne. Beobachtete die Menschen um mich herum, am Ufer der Spree unweit des Regierungsviertels. Eine seltsame, süße Leichtigkeit hatte sich meiner bemächtigt. Es dauerte eine Weile, bis ich das Gefühl verstehen konnte. Es war weder die Fahrt nach Berlin noch der nahende Frühling oder die Lektüre im Zug. Ich verstand: Ich war allein. Ein herrliches Gefühl der Freiheit und Unbeschwertheit. Ich konnte es nur kurz genießen. Bald klingelte mein Telefon, und eines der Kinder fragte, was es denn jetzt essen könne. Es habe Hunger.

»Being alone: that is the mother's reasonable and functionally impossible dream«, schrieb Amanda Hess in der *New York Times* in einem Artikel, in dem sie beschreibt, wie Literatur und Film diesen Wunsch von Müttern verarbeiten, einmal allein sein zu wollen.<sup>3</sup> Vom Wunsch, einfach einmal in Ruhe einen Kaffee zu trinken oder ein paar E-Mails zu schreiben, bis hin zu den sehr seltenen Müttern, die tatsächlich ihre Kinder verlassen, um sich in eine neue Liebe zu stürzen oder eine Karriere zu verfolgen. Es ist »praktisch ein unmöglicher Traum«, räsoniert Hess.<sup>4</sup> Wenn Männer ihre Kinder verlassen würden, sei das nichts Außergewöhnliches. Wenn Frauen dasselbe tun, mache das aus ihnen Monster.

»Was sie nicht erklären kann, was sie nicht zugeben will, wobei sie sich nicht sicher ist, ob sie sich richtig erinnert: Wie sie ein plötzliches Vergnügen verspürte, als sie die Tür schloss und in das Auto stieg, das sie von ihrem Verstand, ihrem Körper, ihrem Haus und ihrem Kind wegbrachte,« erzählt die amerikanische Schriftstellerin Jessamine Chan in ihrem Debütroman *The School For Good Mothers* (zu Deutsch: *Institut für gute Mütter*).<sup>5</sup> Frida Liu verlässt ihre Tochter, ein Kleinkind, für ein paar Stunden, um ins Büro zu gehen und in Ruhe E-Mails zu schreiben. Seit Tagen hatte sie zu wenig geschlafen, zuletzt, da ihre Tochter Harriet, die zur Hälfte bei ihrem Vater aufwächst, eine Ohrentzündung hatte. Die Nachbarn, die das Schreien des alleingelassenen Kindes hören, alarmieren die Polizei. Diese schalten den Kinderschutzdienst ein, welcher in den Tagen darauf Kameras in Fridas Wohnung anbringt, um all ihre Handlungen zu überwachen. Wenig später findet sie sich in einem Erziehungslager wieder, in dem Frida lernen soll, eine bessere Mutter zu werden. »Sie muss ihre Fähigkeit zu echten mütterlichen Gefühlen und Bindungen unter Beweis stellen, ihre mütterlichen Instinkte schärfen und zeigen, dass man ihr vertrauen kann.«<sup>6</sup>

Erst in den 50er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts, nach dem Zweiten Weltkrieg, entstand die Vorstellung, dass man als Familie in einer recht kleinen Einheit – Mutter, Vater, Kind oder Kinder – zusammenleben sollte. Zuvor hatte Familie über Jahrhunderte auch andere Menschen mit einbezogen. Mägde und Dienstmädchen, Großeltern und alleinstehende Tanten. Und auch heute gibt es unterschiedliche Arten von Familien. Familien, die aus zwei Müttern oder zwei Vätern und ihren Kindern bestehen. Pflegeeltern, Großeltern, die die Erziehung übernehmen. Adoptivmütter oder -väter mit einem oder zwei Kindern.

Wer aber mit Schulen und Ämtern, manchmal auch mit anderen Teilen der Gesellschaft zu tun hat, der bekommt bisweilen den Ein-

druck, alles, was von der Mutter-Vater-Kind-oder-Kinder-Variante abweiche, wäre geradezu abwegig. Warum braucht die Gesellschaft eine Norm, eine vorgeschriebene Ordnung? Warum kann sie nicht das Leben abbilden, das sich tatsächlich in ihr wiederfindet? Haben Männer Angst um ihre Macht? Oder hat die Gesellschaft Angst, sonst werde womöglich Chaos ausbrechen? Und was genau könnte damit gemeint sein? Darum soll es in den folgenden Kapiteln gehen.



Zunächst einmal aber möchte ich von einer Begegnung erzählen, die mir wie keine andere vor Augen geführt hat, mit welchen Ängsten die Vorstellung vom Alleinerziehen behaftet ist. Von vermeintlich abschätzigen Blicken der Gesellschaft, die etwas mit der Selbstwahrnehmung und einem Selbstbewusstsein zu tun haben, das ich erst erlernen musste. Durch sie ist mir klar geworden, dass die Situation von Alleinerziehenden keine ist, für die wir uns entschuldigen oder die wir verbergen sollten, sondern eine, die uns mit Stolz erfüllen sollte.