



**Alleinerziehend mit Kind sucht. . .** Menschen, die sich wieder auf eine Partnerschaft einlassen wollen, sind zerrissen zwischen den eigenen Wünschen und den Ängsten des Kindes.

## „Da hab' ich einen Knacks weg“

Zwei Frauen berichten über ihre Erfahrungen und Gefühle in Sachen neue Beziehung

**D**er Lebensplan der wenigsten Menschen ist es, ein Kind alleine großzuziehen, alleine die Verantwortung zu tragen, alleine den Lebensunterhalt zu verdienen und alleine alt zu werden. Trotzdem sind laut Statistischem Bundesamt momentan fast 250 000 Menschen allein mit ihrem Kind, 86 Prozent davon sind Frauen.

Allein zu sein heißt, jeden Tag alleine zu organisieren, den Überblick zu behalten, Halt und Liebe zu geben und für das Kind Mutter, Vater, Familie zu sein. Das kostet Kraft, die man dann nicht hat, um sie wieder in die Suche nach einem Partner oder in eine neu beginnende Beziehung zu stecken. Spontanes Ausgehen wird zur Seltenheit. Kein Wunder also, dass längst zahlreiche Dating-Websites speziell auf die Partnersuche von Alleinerziehenden ausgerichtet sind.

Dazu kommt häufig der Ballast der alten Beziehung, den man mit sich herumschleppt und die Angst, es noch einmal zu vermessen, enttäuscht zu werden. Auch dem Kind einen neuen Partner zuzumuten und damit die potenzielle Gefahr einer neuerlichen Verunsicherung der gemeinsamen Lebenswelt, macht es schwierig, den Gedanken an einen neuen Partner im Leben zuzulassen.

Michelle Klein (Name von der Redaktion geändert) aus Crailsheim kennt diese Ängste. Seit acht Jahren ist sie mit ihrem Kind, das mittlerweile im Teenageralter ist, allein. Nach ihrer Trennung hat sie recht schnell gemerkt, wie die Rolle der alleinerziehenden Mutter sie in Bezug auf Männer verändert hat. „Man ist misstrauisch, hat Angst“, gibt sie zu und erklärt: „Es dauert sehr lange, bis ich emotional jemanden an mich heranlasse, da hab ich einfach einen Knacks weg.“

Trotzdem macht sie keinen Hehl daraus, dass es für sie wichtig ist, der Idee von einem neuen Partner eine Chance zu geben. „Ich spüre



Zu zweit geht es besser durchs Leben. Frauen wählen neue Partner aber oft mit Bedacht.

Foto: Sandor Jackal/Fotolia

manchmal dieses Anlehnungsbedürfnis und dass mir Zärtlichkeit fehlt, eine Umarmung, gar nicht mal Sex“, sagt sie. Gleichzeitig erzählt sie aber auch davon, wie egoistisch es sich anfühlt, sich einen Partner zu wünschen, und wie groß der Wunsch ist, jemanden zu finden, der sie zusammen mit dem Kind annehmen kann. „Ich denke, unbewusst sucht man immer jemanden, der auch zum Kind passt. Wenn man nur an sich denkt, jemanden nur für sich sucht, dann braucht man eine Affäre.“

„Alleinerziehende sind stark und selbstständig, lassen sich schwer helfen oder etwas abnehmen, damit kommt nicht jeder Mann zu recht“, schmunzelt sie, nur um dann ernster darüber zu sprechen, dass in ihrer Familienkonstellation immer ein Ex-Partner sein wird, der zumindest, wenn es um das Kind geht, mitreden könnte oder würde. Deshalb findet sie es auch nur fair, nicht (wie eine Freundin ihr es gera-

ten hat), zu verschweigen, dass sie ein Kind hat. „Ich gehe offen damit um, denn das Kind gehört zu mir, und es wäre nicht fair gegenüber dem Mann und auch dem Kind, es zu verleugnen. Mal ganz abgesehen davon würde die Beziehung mit einer Lüge beginnen“, betont sie. Andersherum geht sie es langsamer

### „Die neue Beziehung nicht mit einer Lüge beginnen“

an. Bevor ein Mann das Kind kennenlernt, muss einige Zeit vergehen, was sie so erklärt: „Man denkt irgendwann darüber nach, wie es wäre, ob er mit dem Kind kann, ob man es mit ihm auch mal alleine lassen kann. Natürlich spielt da auch immer der Gedanke an Pädophilie mit, von denen man oft hört.“

Doch letztendlich ist es die Angst davor, nicht nur selbst enttäuscht

zu werden, wenn es nicht klappt, sondern dass dann auch dem Kind diese Enttäuschung zugemutet wird.“

Eben weil all diese Gedanken eine Rolle spielen, will sich Michelle Klein nicht auf eine aktive Suche einlassen. Ihre Familie lese für sie Kontaktanzeigen, gibt sie lachend zu und sagt: „Man kommt mit dem Alleinsein zurecht – mal besser, mal schlechter, wichtig ist, dass man Humor hat!“ Trotzdem ist sich die Mittdreißigerin darüber im Klaren, dass sie sich nicht ihr Leben lang auf ihr Kind konzentrieren kann, sondern selbst noch Wünsche hat. Auch deshalb ist es ihr wichtig, ihre eigenen Wünsche nicht aus den Augen zu verlieren und offen zu sein. Sie bekennt: „Ich bin schon noch romantisch, wünsche mir das und bin empfänglich dafür.“

Ebenso ergeht es Mia Schneller (Name ebenfalls geändert) aus Gaildorf. „Ich hab' noch Vertrauen in die Ehe, eine glückliche Familie zu

haben, war immer mein Plan für die Zukunft“, bekennt sie lachend. Die junge Frau hat sich von ihrem Mann getrennt, als ihr Kind erst zwei Jahre alt war.

Ein halbes Jahr später hat sie einen neuen Partner kennengelernt, mit dem sie seit nunmehr vier Jahren zusammen ist. Welches Gefühlschaos dies bei ihr angerichtet hat, daran kann sie sich noch genau erinnern: „Man hat lange Zeit das Gefühl, egoistisch zu sein, wenn man dem neuen Partner Zeit opfert ohne das Kind. Man hat ein schlechtes Gewissen, weil man die freie Zeit nicht uneingeschränkt dem Kind widmet. Außerdem war ich eifersüchtig am Anfang, das kannte ich gar nicht von mir. Man checkt auf jeden Fall die Papa-Qualitäten ab. Zwar sagt man, man sucht keinen Ersatzpapa, aber das Verhältnis zum Kind muss ja klappen“, erzählt sie. Gleichzeitig merkt sie lachend an: „Das Kind hat von Anfang an gemerkt, dass auch mal ein Mann im Haus ist. Es hat ihn gleich sehr beansprucht, da habe eher ich gestört.“

Doch an diesen Punkt zu gelangen, war für die junge Mutter nicht einfach – auch weil der leibliche Vater des Kindes anfangs nicht wollte, dass ein neuer Mann einen Platz beim Kind einnimmt. „Der leibliche Vater ist ein großer Punkt, weil man immer mit ihm verbunden ist. Der Gedanke macht einen teilweise wütend, weil man einfach nie wirklich einen Schlussstrich ziehen kann“, gibt Mia Schneller zu.

Dennoch hat sie gemerkt, wie sich das Familiengefüge mit der Zeit ganz von selbst so eingestellt hat, dass alle irgendwie zufrieden sind. Dennoch hat sie aus ihrer Zeit als Alleinerziehende auch in ihre Partnerschaft etwas mitgenommen: „Selbstständigkeit ist mir jetzt viel wichtiger, dass ich alleine für mich und das Kind sorgen könnte.“ Doch sie sagt auch: „Ich kenne jetzt nach all dem meine Stärken, aber auch meine Schwächen besser – deshalb bin ich bereit für die Zukunft.“

JULIA VOGELMANN

## INTERVIEW

### „Die Bedürfnisse liegen oft weit auseinander“

Gudrun Noll über das Spannungsfeld zwischen neuen Partnern und den Kindern aus einer früheren Beziehung

**Gudrun Noll aus Hall ist Diplom-Sozialpädagogin FH, Heilpraktikerin und Psychotherapeutin. Sie begleitet seit vielen Jahren Menschen in ihren Heilungs- und Wachstumsprozessen sowie durch Krisenzeiten.**



Sozialpädagogin Gudrun Noll. Privatfoto

*Vor welchen emotionalen Hürden stehen Alleinerziehende, wenn sie wieder einen Partner suchen?*

GUDRUN NOLL: Bei Alleinerziehenden ist sehr viel Energie an die Kinder gebunden. Kommt ein möglicher neuer Partner ins eigene Leben, ist es manchmal schwer, aus der familiären Situation heraus einen Raum für Begegnung zu schaffen. Außerdem können schmerzliche Erfahrungen mit dem alten Partner ihr Licht in die Zukunft werfen. Befürchtungen stehen im Raum, dass es wieder „genauso“ werden könnte. Unverarbeitete Wut, Hass, Trauer, Scham, Schuld verhindern, offen auf einen möglichen neuen Partner zuzugehen. Das Vertrauen in eine funktionierende Partnerschaft kann massiv erschüttert sein.

Hinzu kommt oft eine Unsicherheit, überhaupt nicht mehr zu wissen, wie das eigentlich geht – nämlich sich für das andere Geschlecht zu öffnen. Flirten will gelernt sein!

*Welche Ängste spielen dabei eine Rolle?*

NOLL: Angst, wieder zu scheitern, Angst vor schmerzhaften Erfahrungen, die Angst, „falsche“ Entscheidungen zu treffen, die Angst davor, noch mehr Anforderungen nicht zu schaffen und niemandem mehr gerecht zu werden. In Bezug auf die Kinder entsteht die Angst, dass der mögliche Partner keinen Zugang zu den Kindern findet. Kommt ein Partner in die Eltern-Kind-Be-

ziehung, so schafft das für die Kinder zunächst einmal Loyalitätskonflikte gegenüber dem anderen Elternteil. Hierin liegt eine Menge Konfliktpotenzial.

*Suchen Alleinerziehende eigentlich anders nach Partnern?*

NOLL: Die Möglichkeiten, abends wegzugehen, sind, wenn die Kinder klein sind, beschränkt. Partnerbörsen im Internet sind eine gute Möglichkeit, schnell Kontakte zu knüpfen. Hierbei sind jedoch einige Vorsichtsmaßnahmen nötig, um sich vor unnötigen, schwierigen Erfahrungen zu schützen. Es gibt einige Fallstricke, in die sich ein Anfänger, eine Anfängerin im Onlinedating verheddern kann. Wenn man dort die konkreten Erwartungen an den Traumpartner loslassen kann und das Medium stattdessen als Weg sieht, Kontakte zu knüpfen, flirten zu üben, kurzweilige Abende in einem Chat zu verbringen, kann es ein wunderbarer und leicht gangbarer Weg sein. Und wer weiß – vielleicht taucht der Traumpartner oder die Traumpartnerin ja doch eines Tages im Internet auf.

*Wer tut sich leichter: Männer oder Frauen – und warum?*

NOLL: Männer als Alleinerziehende bekommen mehr Wertschätzung für ihre Leistung als Frauen, und Frauen als zukünftige Partnerinnen haben eine größere Bereitschaft, sich auch auf die dem Mann zugehörigen Kinder einzulassen als Männer dies gegenüber den Kindern der Frauen tun. Dies ist jedoch eine ziemlich pauschale Bewertung, die im Einzelfall selbstverständlich auch ganz anders sein kann.

*Sucht man unbewusst auch immer einen Ersatzpapa beziehungsweise eine Ersatzmama?*

NOLL: Der wirkliche Papa oder die wirkliche Mama kann nicht ersetzt werden. Für eine gesunde Kinderentwicklung ist es gut, ein wertschätzendes Bild vom anderen Elternteil authentisch vermittelt zu bekommen. Am Beginn einer neuen Beziehung ist es sinnvoll, hier die Rollen gut zu trennen. Der neue Partner hat kein Versorgungs- und Schutzrecht gegenüber den Kindern. Er braucht neben der eigenen Bereitschaft die Erlaubnis der

Kinder, Aufgaben in diesen Bereichen übernehmen zu dürfen. Alleinerziehende haben immer wieder das Gefühl, zwischen Kindern und dem neuen Partner zerrissen zu werden. Die Bedürfnisse liegen oft weit auseinander. Und die Kinder stehen oft kritisch gegenüber der neuen Person und erleben sie als Eindringling in ihren Familienzusammenhang. Hier braucht es für die Kinder die Erfahrung, dass die neue Partnerschaft an der Eltern-Kind-Beziehung nichts ändert.

*Wie egoistisch darf man mit seinem Partnerwunsch sein – darfsoll das Kind mitentscheiden?*

NOLL: Das Kind entscheidet nicht mit. Es ist aber Aufgabe des Elternteils, dem Kind altersgemäß zu vermitteln, dass da ein Mensch ist, der einem wichtig ist und der immer wieder im gemeinsamen Leben dabei sein wird. Es ist (nicht nur für die Kinder) notwendig, den Dingen ihre Entwicklungszeit zu lassen und die Kinder und sich selbst nicht zu überfordern.

Die Fragen stellte Julia Vogelmann.