

Cornelsen *Eltern-Sprechstunde*

Inge Michels

# Allein erziehen

Praktischer Rat für  
Schule und Alltag



**Cornelsen**  
SCRIPTOR



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>	<b>Familie genießen: den Alltag gut im Griff</b>	<b>28</b>
<b>Jede Familie ist anders</b>	<b>6</b>	Allein erziehen ist Management .....	28
Medien prägen unsere Wahrnehmung .....	8	Rituale tun gut .....	30
Ehefrau – das Ideal? .....	9	Klare Regeln, klare Folgen ... ..	32
Vorurteile gegenüber Eielfternfamilien .....	10	... und gut gelaunte Ausnahmen .....	33
Ein Vorurteil kommt selten allein .....	11	Verträge schließen .....	34
Vorurteile halten sich hartnäckig .....	12	Auszeiten .....	35
<b>Das schlechte Gewissen</b>	<b>14</b>	Die besonderen Fähigkeiten allein erzogener Kinder .....	37
Der Mythos Mutter .....	14	<b>Soziales Netz – nicht schleifen lassen</b>	<b>38</b>
Ein schlechtes Gewissen nützt nie- mandem .....	15	Sie machen das Leben leichter: Kontakte .....	38
Der Mythos Familie .....	17	Ein Netz neu knüpfen .....	39
Auf die Persönlichkeit kommt es an .....	18	Worum geht es im Alltag? .....	41
Aus der Krise in ein neues Leben ...	20	Kinder sind konservativ .....	42
Krisen hinterlassen Spuren .....	24	Sie wissen, was Ihnen gut tut .....	44
Allein zu erziehen ist eine gute Alternative .....	26	Kinder stehen auf Verwandte .....	44



## Vorwort

Dieser Ratgeber will Ihnen Mut machen! Er hält keine Patentrezepte bereit, dafür hilfreiche Anregungen, wie Sie und Ihr Kind eine glückliche Einelternfamilie werden. Lassen Sie sich versichern, dass Sie es werden können.

Jede fünfte Familie in Deutschland ist eine Einelternfamilie. Wie meistern allein erziehende Eltern den Alltag? Wie organisieren sie den Tagesablauf? Welche Vorteile können sich aus der neuen Familiensituation entwickeln? Wie bewältigen Eltern und Kinder Krisen? Wie wichtig ist das eigene Einkommen des allein erziehenden Elternteils? Wirkt sich die Trennung der Eltern auf Schulleistungen aus? Welche Betreuungsform ist für Kinder die richtige? Diese und andere Fragen kommen auf den folgenden Seiten zur Sprache. In rund 85 Prozent der Einelternfamilien leben Mütter mit ihren Kindern, die überwiegende Mehrzahl lebt mit einem Kind. Darum richten sich Anrede und Beispiele in diesem Buch an diese weitaus größte Gruppe – alle anderen Eltern, vor allem die allein erziehenden Väter, sind natürlich ebenfalls angesprochen.

Wie in allen Bänden der Cornelsen-Eltern-Sprechstunde wechseln sich sorgfältig recherchiertes Hintergrundwissen mit praktischen und im Alltag erprobten Tipps ab.

Probieren Sie aus, was für Sie und Ihr Kind passend erscheint, und entwickeln Sie Ihr eigenes, ganz persönliches Modell einer zufriedenen Einelternfamilie.

- Es ist eine ausgesprochen beglückende Erfahrung, nach einer Übergangszeit feststellen zu können: Ich bin allein erziehend und mir und meinem Kind geht es gut.



## Jede Familie ist anders

In Deutschland leben über zwei Millionen allein Erziehende mit Kindern unter 18 Jahren. 631.000 von ihnen leben in einer nicht-ehelichen Lebensgemeinschaft. 1.490.000 allein Erziehende leben ohne festen Partner. So weit die Statistik.

Nur wenige Frauen planen von Anfang an, ihr Leben mit einem Kind als Alleinerziehende zu verbringen. Die meisten sind durch

**Wer bereits einige Jahre  
als Einelternfamilie  
gelebt hat, weiß diese  
Lebensform häufig  
zu schätzen.**

Trennung oder Tod des Partners in diese Familienform eher hineingeraten. Ob gewollt oder ungewollt – in jedem einzelnen Fall sind Wünsche, Vorstellungen und Träume und Perspektiven verloren gegangen. Das sollte sich jede Mutter zugestehen, bevor sie sich auf den Weg macht, der Gegenwart und einem Stück Zukunft ein neues Gesicht zu geben.

Dass dieser Weg mühsam sein kann, wissen Sie bereits aus eigener Erfahrung. Und auch sonst bekommen Sie die vermeintlichen Schattenseiten des allein Erziehens ziemlich sicher regelmäßig durch die Medien vor Augen geführt. Aus deren Perspektive ist „jede schlechte Nachricht eine gute Nachricht“. Selten wird Ihnen berichtet, dass es viele Frauen gibt, die in der Einelternfamilie eine gute Alternative zur Paarfamilie sehen. Nicht besser als diese, aber auch nicht schlechter.

Die Einelternfamilie bietet Ihnen ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit, Unabhängigkeit und intensivem Zusammenleben mit Ihren Kindern. Unbelastet von partnerschaftlichen Querelen neh-