

Kinderübergabe vor dem Supermarkt

Elternkunst für Alleinerziehende: Bernadette Conrad spricht mit der jungen Bloggerin Sarah Zöllner über Trennung, Elternschaft und eine berührungsarme Welt

Als der Bloggerin Sarah Zöllner das Buch „Die kleinste Familie der Welt“ der Journalistin Bernadette Conrad in die Hände fiel, war sie begeistert. So kamen die beiden Autorinnen in Kontakt und begannen am Anfang der Corona-Krise online ein Generationen-Gespräch als alleinerziehende Mütter: Sarah Zöllner hat einen vierjährigen Sohn, Bernadette Conrad eine 19-jährige Tochter. Die beiden sind sich einig, dass Alleinerziehende ganz besondere Elternkompetenzen brauchen, und wollen andere durch ihr Schreiben ermutigen, sie zu entwickeln.

Sarah, du beginnst dein vor kurzem erschienenes Buch „Alleinerziehend – und nun?“ mit der Phase der Trennung von deinem Partner. Du schreibst, in dieser Zeit gebe es die Versuchung, „so schnell wie möglich weiterzumachen“ – also auch über das hinwegzugehen, was man eigentlich erst mal durchleben muss. Wie bist du persönlich zu dieser Klarheit gekommen?

Die Zeit vor der Trennung war für mich sehr belastend. Es gab viel Streit zwischen meinem Partner und mir. Als ich die Trennung dann irgendwann aussprach und den Schritt auch machte, empfand ich Erleichterung, Befreiung – aber die Situation machte mir auch Angst. Ich habe dann zwei Urlaube allein mit meinem Sohn organisiert, der damals eineinhalb war, mit dem Mut der Verzweiflung, der einem sagt: Ich mache es mir jetzt schön, schaffe es, auch so ein gutes Leben zu gestalten ... Tatsächlich aber wurden das extrem anstrengende Urlaube, mit dem kleinen Kind in fremder Umgebung und ich alleine mit der ganzen Verantwortung. Als ich zurückkam, wurde dann allerdings viel Energie frei. Ich startete meinen mutter-und-sohn.blog, und 2018 habe ich zusammen mit einer Freundin einen monatlichen Alleinerziehenden-Stammtisch gegründet, habe angefangen, was mir wichtig ist, in die Tat umzusetzen. Ich muss dann wohl auch wieder Lebensfreude ausgestrahlt haben und lernte einen neuen Mann kennen. Auch mein Ex-Partner hatte jemanden kennengelernt. Aber in dem Moment, als ich eine neue Beziehung ernsthaft in Erwägung zog, wurde mir klar, ich brauche Zeit, um mich auch innerlich auf die neue Situation einzustellen.

Was hieß dies „Zeit Brauchen“ dann konkret für die Menschen in deiner Umgebung?

Mir wurde klar, dass ich eine Art Zwischenraum brauche – dass ich innerlich viel langsamer bin als äußerlich. In all dieser Zeit brach das Gespräch mit dem Vater meines Sohnes nie ab. Anfangs schlug es schnell um in Streitgespräche, und wir haben Wege gesucht, das zu ändern; uns im öffentlichen Rahmen getroffen, haben schwierige Themen schriftlich geklärt.

Dieser äußere Rahmen, den Ihr euch gegeben hat, hat geholfen, wieder entspannter miteinander zu werden?

Genau. Und wenn es trotzdem nicht geklappt hat, hat einer von uns beiden irgendwann wieder den Kontakt gesucht, wir beide wollten es anders hinkriegen. Und langsam wurde dann wirklich etwas anderes möglich. Wir haben die Übergabe zum Beispiel vor einem Supermarkt verabredet – und schon, dass er immer pünktlich war, dass er da stand und auf uns wartete, war wertvoll. Das Kind freut sich, ihn zu sehen, ich sage: Okay, alles Gute, sehe die beiden noch in den Supermarkt gehen, fahre zurück, bin traurig. Aber es war richtig so. Diese klaren Absprachen haben uns geschützt. Ich sah meinen Ex-Partner in die Vaterrolle hineinwachsen, das hat auch meine Wertschätzung für ihn wachsen lassen.

An einer Stelle schreibst du: Grollen, Jammern, Rechthaben seien „Schutztechniken“, um Trauer abzuwehren. Welche Rolle hat für dich euer Kind gespielt bei dem Prozess, diesen Schutztechniken NICHT zu erliegen?



„Berührung ist ein starkes Mittel gegen Angst“, sagt Sarah Zöllner.



CONRAD & ZÖLLNER

Muttersein fordert dazu heraus, direkt, echt, unverstellt zu sein – denn das Kind reagiert ja eher auf den Subtext als auf das, was man ihm eventuell vorspielt! Also geht es ihm und auch uns miteinander am besten, wenn ich echt bin. Das hat etwas in mir heilen und gedeihen lassen, und ich habe die Erfahrung mit hineingenommen in erwachsene Beziehungen. Es entlastet, sich nicht in diese Schutztechniken zu flüchten, es macht innerlich ruhig. Unter Erwachsenen spielt Abwehr eine große Rolle; eher wird man aggressiv, als Schwäche zuzugeben, und erzieht dann auch die Kinder dazu, das Verbrämte und Vermittelte zu entziffern, statt ehrlich mit ihnen zu sein. Das sind Mechanismen, die anspringen ... und je besser man jemanden kennt, desto sichtbarer wird die Sehnsucht, man selbst sein zu können, die dahinter steht.

Für die Phase nach der Trennung stellst du in deinem Buch das Modell des „Co-Parenting“ vor – als Möglichkeit, zwar nicht als Paar, aber dennoch freundschaftlich verbunden Eltern zu bleiben. Was sind, deiner Erfahrung nach, Voraussetzungen und Bedingungen, um das schaffen zu können?

Wenn man sich so nah war, ist es sehr schwierig, an einen Punkt zu kommen, wo man sich gegenseitig wieder aus einem gutem Abstand

Sarah Zöllner ist Mutter eines vierjährigen Sohnes, Bloggerin und Autorin des Buchs: „Alleinerziehend – und nun? Texte der Stärkung bei Trennung und Verlust.“ Mit dem Vater ihres Sohnes lebt sie das sogenannte Wechselmodell. Als Lehrerin unterrichtet sie Erwachsene, die auf dem zweiten Bildungsweg das Abitur machen.

Bernadette Conrad ist Mutter einer 19-jährigen Tochter, Journalistin und Buchautorin. In ihren Texten spielt die Frage, wie wir gute Eltern sein und unseren Kinder eine glückliche Kindheit schenken können, eine große Rolle, so auch in ihrem Buch „Groß und stark werden. Kinder unterwegs ins Leben. Gespräche mit Comelia Funke.“

heraus anschauen kann. Ohne das Gefühl gegenseitiger Bedrohung, ohne überbordende Erwartungen, aber auch ohne latente Abwehrbereitschaft. Das geht vermutlich nur, wenn man wieder einen sicheren Stand für sich gefunden hat, und das braucht eben Zeit! Die Entwicklung soll ja dahin gehen, dass man dem anderen wieder wohlwollend begegnen, ihm Gutes wünschen kann für seinen Weg.

Der schwierigste Moment auf diesem Weg ist ja oft der, wenn neue Partnerinnen und Partner hinzukommen. Wie ist dein Erleben da – kann das auch gelingen, wenn beide in neue Partnerschaften gehen?

Ich denke, das hängt sowohl sehr von der eigenen Klarheit ab als auch von der Gelassenheit der neuen Partner*innen. Ich selbst habe es

dann ja gemerkt, dass ich noch nicht bereit war für eine neue Bindung. Gegenüber meinem Ex-Partner gab es eine Phase, in der wir eher förmlich miteinander umgegangen sind, viel per SMS. Das kann befremdlich wirken, kann aber auch ein guter Weg sein, wenn es zur Klärung der Beziehung führt. Wir waren beide immer sehr hartnäckig, haben uns beide um ein besseres Verhältnis zueinander bemüht. Es ist gut, scheint mir, sich Zeit zu geben auch für diese Phase, sich nicht zu hetzen; herauszufinden, wie man die Übergänge für das Kind gut gestalten kann. Da gilt ja auch Unterschiedliches für jedes Paar; ich kenne Leute, die es mit dem strikten Wechselmodell – eine Woche ist das Kind beim einen, eine beim anderen Elternteil – gut hinkommen.

Du vergleichst in deinem Buch die alleinerziehende Mutter mit einer „Säulenheiligen“. Nach der Trennung und als angehende Alleinerziehende ist man schwach und erschöpft, kann sich aber nicht erlauben, das zu zeigen. Weil man ja rund um die Uhr mit einem kleinen Kind zusammen ist und in den Augen des Kindes stark und aufrecht sein will ...

Es ist gut, mit der eigenen Schutzbedürftigkeit in Kontakt zu sein. Ich denke, nur wenn man diesen Teil eben gerade nicht oben auf der Säule lässt, kann man überhaupt die positive Erfahrung machen, im Ganzen angenommen zu werden. Für mich war das ein Riesengefühl von Freiheit. Ich kenne Alleinerziehende, die sehr verstrickt darin sind, ihre Ex-Partner abzuwehren, und ich frage mich: Wehren wir damit nicht auch den Schmerz über unser Scheitern ab? Für mich ist wichtig, dieses verkrampfte Starksein loszulassen und auch zu trauern über das, was man verloren hat. Ich wollte diese Gefühle nicht verdrängen, also auch mal vor meinem Kind weinen können, zum Beispiel.

Da wären wir wieder bei der Echtheit! Du schreibst, dass du – zum Beispiel auf dem Spielplatz – von deinem Kind nicht erwartest und erwarten möchtest, dass er immer

zum Teilen und Abgeben bereit sein soll. Dir geht es dabei aber nicht um Durchsetzung, sondern eher darum, dass du meinst, nur so habe das Kind eine Chance, seine echte eigene Großzügigkeit zu entdecken ...

Ja, ich mache tatsächlich die Erfahrung, dass mein Sohn ganz aus sich selbst heraus hilfsbereit und großzügig ist. Einmal rührte es mich sehr, wie er es in einer Situation, als ich noch müde war, trotz seiner gerade drei Jahre geschafft hat, alles für unser gemeinsames Frühstück zusammenzusuchen und mir zu bringen – es war seine Idee, und er war glücklich, mir eine Freude zu bereiten. Auf dem Spielplatz habe ich mich oft nicht wohlgefühlt. Jede Mutter bespielt ihr eigenes Kind, beäugt die anderen. Mein Sohn ist diesen typischen Spielplatzkonflikten unter Kindern eher ausgewichen. Was das Teilen betrifft, erlebe ich, dass er von sich aus abgibt – aber auch von sich aus sagen kann: Nö, mit dir spiele ich jetzt nicht. Da mische ich mich erst mal nicht ein, das würde ich erst tun, wenn Grenzen überschritten würden. Auch denke ich, wieso verlangen wir Dinge von Kindern, die wir von uns selbst gar nicht verlangen? Zum Beispiel: immer großzügig zu sein.

Was du auch in deinem Buch thematisierst, ist die Berührungsangst in unserer Gesellschaft und Kultur – die aktuell, durch Corona, zu einer regelrechten Abwehr geworden ist.

Ich glaube, Berührung ist ein starkes Mittel gegen Angst – etwas sehr Natürliches, dem wir aber sehr entwöhnt sind. Sich zusammenzureißen scheint normaler zu sein, als einander zu berühren. Ich habe einen Freund und Nachbarn, wir haben das Ritual, dass wir etwa einmal pro Monat miteinander frühstücken und uns zur Begrüßung und zum Abschied auch herzlich umarmen. Jetzt findet alles mit großem Abstand statt. Da das nicht unserem Empfinden entspricht, versuchen wir es mit Gesten, Humor, Lachen zu ersetzen. Mein Gefühl ist, dass einige Regelungen sehr durch Angst motiviert sind, und Angst ist auch gesellschaftlich ein schlechter Ratgeber. Alles, was die Angst löst und auf anderer Ebene Verbundenheit herstellt, ist gut. Es muss schwer sein für alle die, die keine Berührung in der Familie oder im Freundeskreis haben. Wohin wird das führen? Kinder, die mit Gesichtsschutz in der Schule sitzen, was macht das mit ihrer Lebensfreude? Werden gerade Kinder in der Schule jetzt noch mehr nur auf den Kopf reduziert?

An einer Stelle listest du die vielen großen Schwierigkeiten auf, denen man als alleinerziehende Mutter in dieser Gesellschaft ausgesetzt ist. Ich finde es sehr schön, wie du schreibst, dass das Kind, dieses „Geschenk ohne Verpackung“, das bis zu einem gewissen Grad wettmacht – aber den politischen Kampf erledigt das natürlich nicht.

Ja, unsere Situation als Frauen beschäftigt mich. Ich war sehr in meiner Arbeit engagiert und erlebte mich nach der Geburt plötzlich wie herausgeschleudert. Das Stillen war mir wichtig, der Beruf trat in den Hintergrund, man spürt regelrecht, wie man in eine „andere Blase“ von Menschen gerät. Beruflich hatte ich einen Fachbereich mit aufgebaut, und als ich aus der Elternzeit zurückkam, hatte den eine Kollegin übernommen. Mir wurde tatsächlich gesagt: Seien Sie doch froh, Sie brauchen sich nicht um eine Beförderung zu bewerben, Sie haben doch Ihr Kind ... Das war erschreckend. Ja, meine Gewichtung hatte sich verändert, aber dennoch habe ich ja immer noch beruflich einen hohen Gestaltungswillen. Diese Erfahrung macht mich kritischer und wachsamer.

Das Gespräch führte Bernadette Conrad.