Dreamstime

Erfolgreiches Alleinerziehen

- Dennis Leap
- 20.08.2007

Sie sind also Alleinerziehende(r). Keine Sorge: Sie sind nicht allein.

Es wird immer mehr zur Norm, dass es für einen Elternteil – Vater oder Mutter – letztendlich so kommt, dass er oder sie den Herausforderungen des Lebens ohne Partner, jedoch mit Kindern, gegenübersteht. In den Vereinigten Staaten haben sich Alleinerzieher-Haushalte zwischen 1990 und 2002 mehr als verdreifacht. Jetzt leben nahezu 3 von 10 amerikanischen Kindern unter 18 mit nur einem Elternteil. Ganze 10 Millionen Frauen führen ihre Haushalte alleine; 2,3 Millionen Männer stehen vor derselben Herausforderung. In anderen westlichen Nationen gibt es einen ähnlichen Trend.

Eine Familie aufzuziehen ist ein hartes Stück Arbeit, auch für zwei Elternteile. Alleinerziehende(r) zu sein – stellvertretend sowohl für den Vater als auch für die Mutter – ist entmutigend und anspruchsvoll. Ihre Aufgabe ist keine leichte.

Seien sie versichert. Sie können es schaffen – und auch erfolgreich schaffen!

Nehmen Sie Ihr neues Leben an

Die Anpassung an ein Single-Leben als Elternteil ist schwierig. Die Verantwortung, sowohl als Mutter als auch als Vater zu fungieren, kann Sie physisch und emotional schwächen. Negative Gefühle schleichen sich ein. Alleinerziehende kämpfen oft mit Alleinsein, Frustration, Neid und Bitterkeit. Deshalb sind viele Menschen in dieser Situation überarbeitet, müde, schnell verärgert und gereizt. Vor noch größeren Herausforderungen stehen jene, die sich vom Tod eines Ehepartners oder von einer bitteren Scheidung hochrappeln.

Dennoch, Sie müssen begreifen, dass der Wunsch nach einem unterschiedlichen Leben Ihnen niemals helfen wird, gute Arbeit als Elterteil zu leisten. Ihr neues Leben zu begrüßen – ihre Lage zu akzeptieren, ist der erste Schritt zum Erfolg. Ja, dies ist eine große Herausforderung. Wie werden Sie das schaffen?

Achten Sie auf das Beispiel des Apostels Paulus. Er war in seinem christlichen Leben mit vielen Schwierigkeiten konfrontiert. Er war allein stehend. Es gab Zeiten, wo er sich wahrscheinlich nach einer Gefährtin sehnte (z.B. 1. Korinther 9,5), aber seine schwere Aufgabe, für die nichtjüdischen Gemeinden zu sorgen, hielt ihn davon ab. Er konzentrierte sich nicht auf das, was ihm fehlte – eine Gefährtin. Paulus arbeitete eifrig, um seine Gedanken von sich selbst abzulenken. Er konzentrierte sich auf seine Arbeit. Schließlich war er als Vater-Typ überaus erfolgreich – ein wunderbarer Elternteil für Gottes Volk (1. Korinther 4,15-16).

Wie konnte er das schaffen?

Er sagte: „Ich sage das nicht, weil ich Mangel leide; denn ich habe gelernt, mir genügen zu lassen, wie‘s mir auch geht“ (Philipper 4,11). Streben Sie nach Zufriedenheit. Suchen Sie in Ihrer Lage als Single jede Freude, ganz egal wie klein. Dies wird Ihnen helfen, sich auf Ihre Aufgabe des Kindererziehens zu konzentrieren. Tun sie alles was möglich ist, um die Aufmerksamkeit von sich selbst abzulenken. Diese Art von Zufriedenheit kommt durch Gebet, Studieren, Meditation und Fasten.

Sie müssen begreifen, dass auch die Kinder in Alleinerzieher-Familien leiden. Die Anpassungs-Probleme können für ein Kind genau so traumatisch sein, wenn nicht mehr. Der Verlust eines Vaters ist schwer für einen Jungen. Eine Mutter kann

sich mit den Hobbys ihres Sohnes schwer tun. Wer kann es abschätzen, was der Verlust einer Mutter für ein Mädchen bedeutet? Eine Tochter könnte bald erkennen, dass Papa ihre femininen Bedürfnisse nicht begreift. Desgleichen ergeben sich auch große Probleme aufgrund fehlender Aufmerksamkeit des Elternteils vom anderen Geschlecht.

Obwohl die Gesellschaft seit Jahren alternative Familien gefördert hat, haben führende Experten vor kurzem zugegeben, dass die Fürsorge beider Eltern wichtig ist, um den seelischen Bedürfnissen eines Kindes völlig gerecht zu werden. Es gibt sichtbare Nachteile für Kinder von Alleinerziehenden. Sara McLanahan, eine Soziologin der Princeton Universität, schrieb: „Kinder, die mit nur einem Teil ihrer biologischen Eltern aufwachsen (fast immer die Mutter), sind in einem sehr breiten Bereich benachteiligt. … Es ist doppelt so wahrscheinlich, dass sie die Oberschule abbrechen, 2,5-mal so wahrscheinlich, dass sie Teenymütter werden und 1,4-mal so wahrscheinlich, dass sie faul sind – Schule abgebrochen und arbeitslos – im Vergleich zu Kindern, die mit beiden Eltern aufwachsen. Kinder in Alleinerzieher-Familien haben auch schlechtere Durchschnittsnoten, niedrigere Universitätserwartungen und schlechtere Anwesenheitsrekorde. Als Erwachsene haben sie höhere Scheidungsraten. Diese Muster bleiben bestehen selbst unter Berücksichtigung unterschiedlicher Rassen, Bildungsgrad der Eltern, Anzahl von Geschwistern und Wohngegend“ (*American Prospect*, 23. Juni 1994). Wir erwähnen diese Fakten, nicht um Sie zu entmutigen, sondern um Ihnen zu zeigen, wie wichtig es ist, den Bedürfnissen Ihres Kindes gerecht zu werden.

Das Verstehen und dann das Konfrontieren der Nachteile für Ihr Kind wird Ihnen helfen, die potentiellen negativen Auswirkungen zu reduzieren. Das beste Mittel, nicht mehr an sich selbst zu denken, ist, die Aufmerksamkeit Ihrem Kind zu schenken. Alle Christen werden ermahnt, die Bedürfnisse anderer vor die eigenen zu stellen (Philipper 2,3-4). Natürlich müssen christliche Alleinerziehende ihren Kindern die höchste Priorität widmen.

Sie müssen begreifen, dass *Vernachlässigung* die Grundursache all der vorher aufgeführten Nachteile ist. Die meisten Alleinerziehenden – besonders Mütter – haben mit finanziellen und beruflichen Schwierigkeiten zu kämpfen. Obwohl ihnen viele Programme zur Verfügung stehen, können Ausbildung und eine Aktualisierung Ihres beruflichen Könnens eine abschreckende Herausforderung sein. Es ist zeitaufwendig. Selbst dann kann ein Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt eine große Hürde sein, die es zu überwinden gilt. Über die Runden zu kommen ist generell nach wie vor schwierig, sogar mit einer guten Arbeit. Arbeit zu haben bedeutet Mehrkosten für eine Familie. Transport, Kleidung und Tagesbetreuung beschneiden ein schon knappes Budget. Außer Tagesbetreuung verwenden viele Alleinerziehende Reinigungs- und Kochdienste. Es ist keineswegs überraschend, dass viele Alleinerziehende Überstunden machen oder zwei Jobs haben müssen. Viele Alleinerziehende machen den Fehler und denken, dass Geld und Geschenke den Verlust des zweiten Elterteils ausgleichen können. Wegen solch eines Denkens messen manche der Arbeit und dem Verdienen eines Lebensunterhalts sehr viel Bedeutung bei, dass sie andere, sehr wichtige Dinge vernachlässigen, wie z.B. bei den Schulaufgaben zu helfen, sich den Hausarbeiten zu widmen oder einfach über die Ereignisse des Tages zu reden. Viele Kinder der Alleinerziehenden beschweren sich, dass die Eltern einfach nicht für sie da sind.

Es ist allzu leicht, die wirklichen Bedürfnisse eines Kindes zu übersehen. Alle Kinder (sowohl die mit zwei Eltern als auch die mit einem Elternteil) brauchen Aufmerksamkeit mehr noch als Geld und Geschenke. Es gibt Zeiten, wenn das Bedürfnis Ihres Kindes nach Aufmerksamkeit Priorität hat über Finanzen und Budgets.

Hier ist die Hauptsache. Sie können einfach nicht alles alleine tun. Somit ist der nächste Schritt, den Sie tun müssen, Hilfe zu suchen!

Suchen Sie Hilfe

Bitten Sie Gott täglich um Hilfe – um Sie und Ihre Kinder vor Unfällen und Krankheiten zu schützen, um Kraft für den Kampf gegen Mutlosigkeit. Die Bibel enthält spezielle Verheißungen, die Sie als Alleinerziehender beanspruchen können. Zum Beispiel sagt Psalm 146: „Der Herr … erhält Waisen und Witwen …“ (Vers 9). Psalm 68 sagt, Gott ist „ein Vater der Waisen und ein Helfer der Witwen …“ (Vers 6). Psalm 10 sagt, Gott ist „der Waisen Helfer“ (Vers 14). Der weise König Salomo schrieb: „Verrücke nicht uralte Grenzen und vergreife dich nicht an dem Acker der Waisen, denn ihr Helfer ist mächtig; der wird ihre Sache gegen dich führen“ (Sprüche 23,10-11). Gott ist der mächtige Erlöser der Witwen und Waisen. Gott wird all seine Macht einsetzen, um Sie zu beschützen und zu erhalten. Auf kurze Sicht könnten Sie wie alle Menschen leiden. Aber auf lange Sicht sorgt Gott immer für alles – auch wenn manche versuchen, Sie schlecht zu machen.

Diese speziellen Verheißungen sind davon abhängig, dass Sie Gott und seinen Lebensweg vor alles andere in Ihrem Leben setzen. Vertrauen Sie Gott, dass er Sie mit allem versorgt. Suchen Sie Gottes Weisung in jeder Situation, der Sie begegnen. Bitten Sie Gott um besondere Hilfe, um Ihren Problemen die Stirn zu bieten – frontal – mit Entschlossenheit. Wenn Sie zu Gott gehen, dann *erwarten* Sie von Gott, dass er Sie segnet – denn genau das ist Gottes Absicht.

Suchen Sie Rat von Menschen, die Ihnen bei bestimmten Problemen helfen können. Salomo erklärte: „Wo nicht weiser Rat ist, da geht das Volk unter; wo aber viel Ratgeber sind, findet sich Hilfe“ (Sprüche 11,14). Wenn Sie mit finanziellen Problemen konfrontiert sind, sollten Sie einen Finanzberater konsultieren. Wenn Sie kleine Kinder haben, brauchen Sie vielleicht die Hilfe einer Haushälterin – jemand, der für Sie kocht und putzt. Suchen Sie einen Anwalt, auf dessen Hilfe Sie bei juristischen Problemen vertrauen können. Darüber hinaus, achten Sie auf die guten Beispiele anderer, die in Ihrer Nähe sind. Lernen Sie, sich auf die Hilfe von starken, gottgefälligen Familien zu verlassen. Viele Familie würden sich freuen, Sie und Ihre Kinder an Aktivitäten zu beteiligen.

Zögern Sie nicht, den vernünftigen Rat Ihrer größeren Familie und Ihrer Freunde zu suchen. Lernen Sie um Hilfe zu bitten, wenn Sie diese wirklich brauchen. Die erfolgreichsten Alleinerziehenden sind jene, die mit ihrem Pastor, ihren Familien und

Freunden in Kontakt bleiben.

Alleinerziehende(r) zu sein hat seine Schattenseiten. Sie brauchen ein vollständig entwickeltes Unterstützungssystem. Zuweilen ist ein einfaches Gespräch mit einem verständnisvollen Ohr, alles was Sie brauchen, um sich aufzuraffen und weiterzumachen. Zuverlässige Freunde die zuhören, ohne Ihnen ihren Rat oder ihre Meinungen aufzuzwingen, sind eine Kostbarkeit. Wenn Sie solch einen Freund finden, bitten Sie um seine oder ihre Hilfe. Die Lösungen für viele Probleme kommen, während Sie einfach über Ihre Gefühle sprechen. Teilen Sie Ihrem Freund immer mit, wie dankbar Sie sind für sein oder ihr offenes Ohr. Und vergessen Sie nicht, die Gefälligkeit zu erwidern.

Organisieren Sie sich

Die Rollen eines Alleinerziehenden sind viele. Mutter, Vater, Hausfrau, Brotverdiener, Buchhalter und Krankenschwester zu sein, kann Sie in viele verschiedene Richtungen ziehen – alle zur selben Zeit! Der Schlüssel zu Ihrer Effektivität liegt in der Organisation.

Alleinerziehende können dazu neigen, ihr Leben außer Kontrolle geraten zu lassen. Bringen Sie Ihr Leben unter Kontrolle. Organisieren Sie sich. Wenn Sie das noch nicht getan haben, erstellen Sie einen Zeitplan für sich und ihre Kinder. Beziehen Sie die ganze Familie mit ein. Beginnen Sie damit, eine Tagesliste mit dem, was getan werden muss, zu erstellen. Setzen Sie strikte Prioritäten und realistische Ziele. Denken Sie daran, Ihr Zeitplan ist eine Richtschnur. Berücksichtigen Sie ungeplante Vorkommnisse, die geplante Aktivitäten durchkreuzen können. dennoch, arbeiten Sie so gut wie möglich nach Plan. Ein Zeitplan wird Ihrer Familie Struktur und Richtung geben. Beide Attribute schaffen eine Umgebung von Sicherheit.

Wenn möglich, planen Sie es ein, dass Ihre Kinder Ihnen beim Kochen, Putzen und Waschen helfen. Dies wird nicht nur Ihre Last erleichtern, es wird Ihren Kindern helfen, Verantwortung zu lernen und sich brauchbar und nützlich zu fühlen.

Ordnen Sie Ihre Aufzeichnungen. Erstellen Sie einen Finanzierungsplan und halten Sie daran fest. Halten Sie Ihr Heim in Ordnung. Wegen des hektischen Lebens neigen manche dazu, im Heim ein Durcheinander anzusammeln. Obwohl es eine echte Herausforderung sein mag, verschenken oder verkaufen oder entsorgen Sie einfach alle unnötigen und ungenutzten Gegenstände. Sie müssen für alles eine Ablage finden und dann die Dinge wegräumen, wenn Sie damit fertig sind.

Zeit mit den Kindern einzuplanen muss höchste Priorität haben. Es muss Ihnen bewusst sein, wenn Ihr Kind einen Elternteil verloren hat, dass sich er oder sie mehr als normal nach Ihrer Aufmerksamkeit sehnen, besonders am Anfang. Alle Kinder haben Unsicherheitsgefühle wenn ein Elternteil stirbt. Alle Kinder empfinden Ablehnung, wenn die Eltern sich scheiden lassen. Sie werden ein echtes Einfühlungsvermögen für Ihr Kind entwickeln müssen. Indem Sie Ihre Kinder unterstützen, lernen Sie ihnen, sich gegenseitig zu unterstützen und letztendlich auch andere Menschen. Mit der Zeit wächst jedes Mitglied einer fest vereinten Familie heran, um seelische und moralische Unterstützung zu geben aber auch zu erhalten. Wenn jemand deprimiert ist, dann schalten sich die anderen ein und geben Stärke und Ermunterung.

Wie können Sie diese Art von Beziehung aufbauen?

Alleinerzieher-Familien müssen regelmäßig Mahlzeiten zusammen einnehmen. Nur wenige Familien in unserer westlichen Gesellschaft nehmen Mahlzeiten zusammen ein. Mahlzeiten sollen für Familienzusammengehörigkeit, Sicherheit und Zeit für Kommunikation sorgen. Schalten Sie während der Mahlzeiten das Fernsehen ab. Gebrauchen Sie die Zeit weise, um über Gedanken, Gefühle und Anliegen zu sprechen. Als Elterteil müssen Sie alle Diskussionen leiten. Locken sie Ihre mehr zurückhaltenden Kinder aus der Reserve. Stellen Sie gezielte Fragen: *Was war der interessanteste Teil deines Tages? Was ist dir Gutes widerfahren?* Erzählen Sie Ihren Kindern wie Ihr Tag war. Wenn Sie offen und ehrlich sind, werden Ihre Kinder lernen, auch so zu sein. Machen Sie sicher, dass Ihre Kinder Ihnen erzählen, was sie denken. Lernen Sie ihre Interessen kennen. Dann lenken und koordinieren Sie alle Interessen, dass sie mit Gottes Geboten und Wegen im Einklang sind.

Seien Sie hellhörig auf Probleme in der Schule, ob sie nun mit dem Lernen oder anderen Schülern zusammenhängen. Sie können schlechte Noten verhindern helfen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, Ihre Kinder bei den Hausaufgaben zu unterstützen. Sie brauchen sich nicht zu schämen, Nachhilfe zu suchen, wenn Sie Probleme erkennen. Bemühen Sie sich um ein gutes Arbeitsverhältnis mit dem Lehrer Ihres Kindes, der für Sie eine zusätzliche Stütze sein kann, um Ihrem Kind positive Hilfe zu geben.

Besuchen Sie so viele Schulaktivitäten wie möglich. Ihr persönliches Engagement wird Ihrem Kind viel Ermutigung geben. Außerdem, es gibt keinen besseren Weg, ein gutes Bild von Ihrem Kind und seinen oder ihren Freunden zu bekommen. Lernen Sie die Freunde Ihres Kindes kennen. Machen Sie Ihr Heim zu einem Zentrum für Jugendaktivitäten. Erlauben Sie Ihren Kindern ihre Freunde einzuladen, wenn Sie zu Hause sind und überwachen Sie alle Aktivitäten. Weisen Sie Ihre Kinder an, von Bekannten, die einen negativen Einfluss auf sie haben können, fern zu bleiben. Lehren Sie die Kinder, ihre Freunde sorgfältig auszuwählen.

Machen Sie das Beste aus Ihren Wochenenden mit den Kindern. Reservieren Sie die Sonntage als Familienzeit. Erledigen Sie die Hausarbeiten gemeinsam. Erledigen Sie versäumte Reinigungsarbeiten oder verwenden Sie den Tag für Einkäufe und Vorbereitungen für die kommende Woche. Wenn Zeit und Geld es erlauben, verwenden Sie den Tag für die Erholung der Familie und für Vergnügen. Familien-Picknicks, Wanderungen und Sportaktivitäten sorgen für eine wohltuende Zerstreuung von Stress und Anstrengung in der Familie.

Sie müssen begreifen, dass Sie Ihre Situation von zweierlei Seiten anpacken können. Sie können negativ sein, was eine

schwierige Situation nur noch schwerer macht. Das wird sowohl Ihre Freude als auch die Ihrer Kindern zerstören und Sie Ihrer Kräfte berauben, wenn Sie diese am meisten brauchen. Ganz offensichtlich ist die viel bessere Methode, positiv zu sein. Das wird Sie beflügeln, allen Herausforderungen entgegenzutreten.

Eine große Gefahr für Ihren Erfolg als Alleinerziehende(r) ist *Bitterkeit*. Was immer auch die Ursache für Ihren Alleinerzieher-Status sein mag, Sie dürfen nicht von Ärger, Neid und Groll überwältigt werden. Sie sind nicht der oder die erste Alleinerziehende. In dieser heutigen üblen Welt werden Sie nicht der erste oder die letzte sein. Andere vor Ihnen haben bei der Erziehung von ausgeglichenen und gefestigten Kindern wirklich eine wunderbare Arbeit geleistet. Sie können das Gleiche tun. ▪