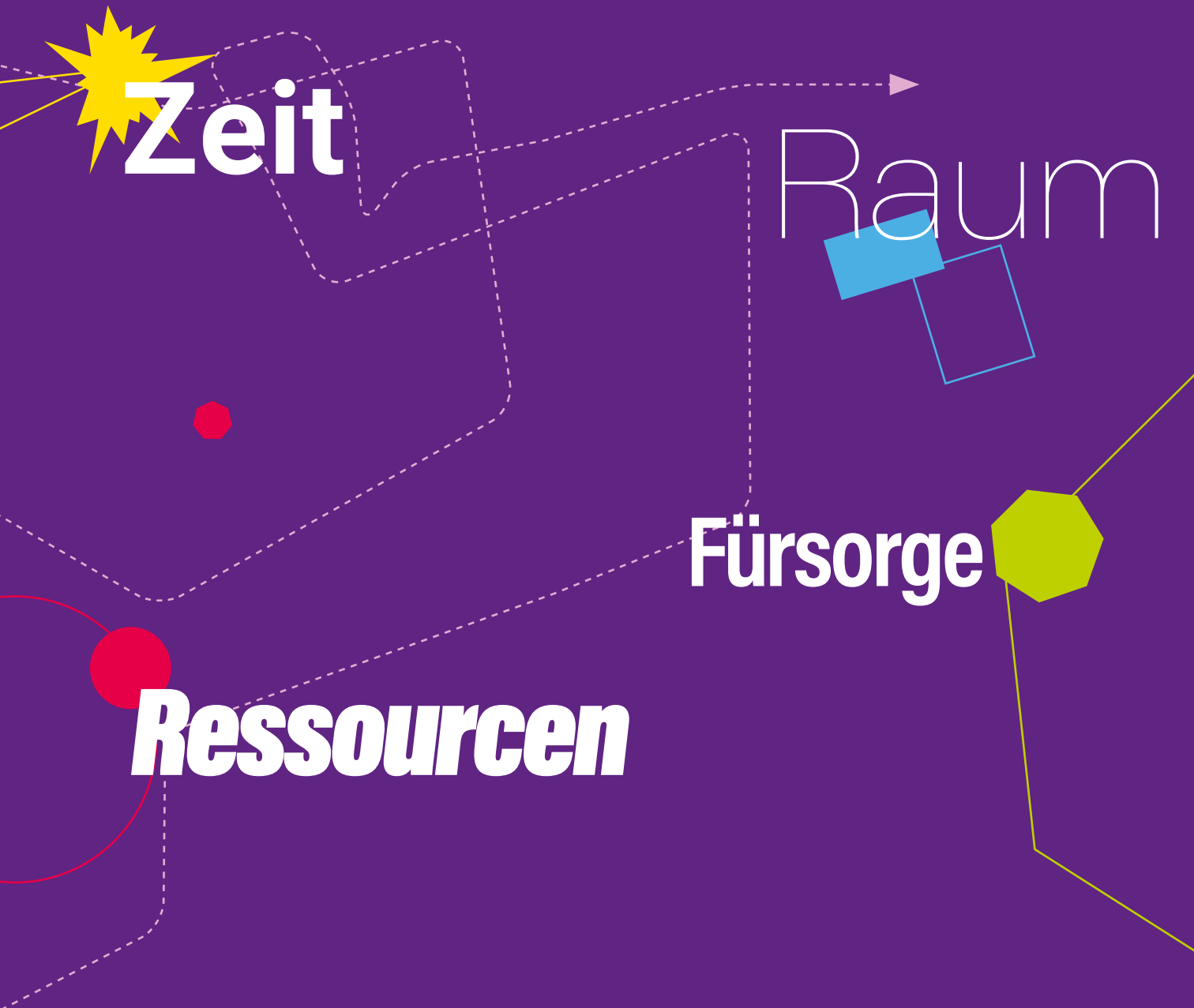


SUPERPOWER? ALLEINERZIEHEND!



Die Texte in diese Heft wurden im Rahmen des Projektes „Schreibwerkstätten für Alleinerziehende“ ausgearbeitet. Der Prozess wurde von dem Programm Gesund in Berlin finanziert. Den Raum hat das Nachbarschaftstreff Naimo zur Verfügung gestellt. Schreibwerkstattleiterin: Celestine Hassenfratz

Dieses Handbuch wurde herausgegeben von:

Frei-Zeit-Haus e.V.

Geschäftsführerin

Anne Lemberg

Gäblerstraße 4

13086 Berlin

Berlin, Amtsgericht Charlottenburg,

VR 10644 B

Im Rahmen des Landesprogramms Stärkung Berliner Großsiedlungen
Programmverantwortliche im Bezirk Pankow – Sozialraumorientierte
Planungskoordination Corina Wagner; Andrea Müller

Tel.: 030 902 95 27 13

Breite Straße 24a–26

13187 Berlin

E-Mail: spk@ba-pankow.berlin.de

Programmkoordination vor Ort und verantwortliche Person i.S.d.P.

Desislava Haak

Telefon: 030 33 77 28 93

www.kiezgestalten.de

Redaktion: Celestine Hassenfratz, Desislava Haak, Katharina Hohaus

E-Mail: d.haak@frei-zeit-haus.de

Redaktionsschluss: 15.12.2024

Grafik und Layout: Naldo Gruden

www.grudengrafik.de

Haftungsausschluss:

Alle Inhalte dieser Publikation wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt und zusammengetragen. Für die Korrektheit, Vollständigkeit, Aktualität und Qualität der Inhalte übernimmt der Herausgeber keine Gewähr.

Copyright © 2024, Berlin, Frei-Zeit-Haus e.V.



Inhalt

Vorwort 4

1. ZEIT 6

Seit ich ein Kind habe von Laura Muskalla

Zeitdiebe von Dessi Koleva

Zeitüberschlag von Frau Casimir Glück

2. RAUM 16

Isolation von Laura Muskalla

Ich träume von meinem Haus auf dem Land von Frau Casimir Glück

Raum und Zeit von Dessi Koleva

3. RESSOURCEN 24

Givers of Life von Dessi Koleva

**Würde Carearbeit so bezahlt werden wie Lohnarbeit,
wäre ich vermutlich reich** von Laura Muskalla

98 Stunden von Frau Casimir Glück

4. FÜRSORGE 32

Mein Sohn hat einen Traum – Wenn es fair wäre von Dessi Koleva

Mut von Laura Muskalla

Über die Liebe von Dessi Koleva

MANIFESTO – Unsere Forderungen 38

Vorwort

Die vorliegende Textsammlung **Superpower? Alleinerziehend!** ist das Ergebnis einer einjährigen Schreibwerkstatt mit alleinerziehenden Müttern aus Berlin Weißensee. Der Titel verweist auf die immense Stärke und Kraft, die Alleinerziehende täglich aufbringen. Alleinerziehend zu sein verlangt eine Kraft, die oft an eine Superpower grenzt – Mut, Ausdauer, Kreativität. Doch wie jede Superkraft ist auch diese nicht unerschöpflich.

Fast jede 5. Familie mit Kindern unter 18 Jahren ist in Deutschland eine Ein-Eltern-Familie. Neun von zehn Alleinerziehenden sind Frauen. Alleinerziehende oder Ein-Eltern-Familien sind eine heterogene Gruppe mit vielfältigen Lebensrealitäten und Herausforderungen. Studien und Statistiken legen nahe, dass jedoch bei- nahe jede alleinerziehende Mutter schon ein- mal mit direkten oder indirekten Vorbehalten und Diskriminierung konfrontiert wurde. Die oft über- sehene politische Dimension des Alleinerziehend- Seins wird durch die autobiografischen Texte der Frauen sichtbar – aber auch die vielfältigen Herausforderungen, individuellen Träume und Sehnsüchte werden deutlich.

Raum zum Schreiben und Austauschen

Die Schreibwerkstatt war in zwei Teile gegliedert: Im ersten Teil lag der Fokus auf kreativem Schreiben und dem Erforschen der eigenen Erzählerinnenstimme. Jede*r kann kreativ schrei- ben, unabhängig von Alter, Hintergrund oder Erfahrung. Das kreative Schreiben kann eine Vielzahl von positiven Effekten haben – Kreativität fördern, Selbstbewusstsein und Selbstreflexion stärken und den Umgang mit eigenen Gefühlen erleichtern.

Die Teilnehmerinnen entdeckten ihre eigenen Heldinnen-Geschichten und erforschten ver- schiedene Kreativitätstechniken.

Im zweiten Teil der Schreibwerkstatt widme- ten wir uns konkreten Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Alleinerziehend-Sein. Der thematische Fokus lag dabei stärker auf dem bio- grafischen Schreiben. Hierbei entstand der Wunsch der Gruppe, nicht nur für sich selbst zu schreiben, sondern mit den Texten und Erzählungen über das Alleinerziehend sein auch nach außen zu gehen.

Biographia (altgriech.) heißt übersetzt so viel wie „Leben schreiben“.

Um zu schreiben, braucht man Zeit und Raum. Einen Schreib-Raum und damit Frei-Raum für Alleinerziehende zu schaffen, hieß für diese Schreibwerkstatt deshalb auch, qualifizierte Kinderbetreuung bereit zu stellen und den Kurs als hybrides Format – Off- und Online durchzu- führen, um eine möglichst große Flexibilität für die Teilnehmerinnen zu ermöglichen.

Die Frauen setzten sich intensiv mit ihren persön- lichen Erlebnissen und den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen auseinander, die ihr Leben als Alleinerziehende prägen. Sichtbar wurden dabei die vielfältigen Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken, mit denen die Frauen ihren Alltag als Alleinerziehende gestalten, aber auch die Vielzahl der Herausforderungen und Diskriminierung, mit denen sie als Alleinerziehende in dieser Gesellschaft konfrontiert sind.

Unser Wunsch für die Lesenden

Jede Frau in diesem Magazin erzählt von ihrer eigenen, einzigartigen Perspektive und Lebensrealität.

Ihre Erlebnisse sprechen für sich selbst und geben einen wertvollen Einblick in die Vielfalt und die Herausforderungen von Alleinerziehenden.

Es gibt aber noch viele unerzählte Geschichten – insbesondere die, von mehrfach marginalisierten Müttern, deren Stimmen oft ungehört bleiben.

Wir solidarisieren uns mit diesen Müttern und fordern, dass ihre Stimmen gehört und alleinerziehende Mütter und Ein-Eltern-Familien stärker politisch und gesellschaftlich unterstützt werden.

Mit den Texten und Fragen in dem vorliegenden Heft wollen wir anregen, selbst zu diskutieren und die Frage nach dem Stellenwert von Fürsorgearbeit in dieser Gesellschaft stellen.

Wie können wir eine Gesellschaft werden, die Fürsorge in den Fokus rückt?

Eine Gesellschaft, die Sorgearbeit wertschätzt und Ressourcen für die Sorgenden bereithält.

Wir wünschen uns einen kollektiven Dialog darüber und ganz konkrete politische Veränderungen – nachzulesen in diesem Heft im Manifesto – die zur strukturellen und gesellschaftlichen Verbesserung der Situation von Alleinerziehenden und einem besseren Verständnis und Miteinander führen.

Erst einmal aber wünschen wir viel Freude, Gedanken und Berührung mit und durch die nachfolgenden Texte.

Zeit

Gender Care Gap: Frauen verbringen im Durchschnitt täglich 44,3 % mehr Zeit mit unbezahlter Care-Arbeit als Männer (Quelle: BMFSFJ, 2024).

Die Zeit dehnt sich aus, wenn wir sie uns füreinander nehmen ...

Was wäre, wenn ich die Zeit nach vorne oder zurück drehen könnte?

Was habe ich eigentlich
vor meinem Kind
mit meiner Zeit angefangen?

Wenn mein Sohn mir etwas geschenkt
hat, dann ist es Zeit - er lehrt mich, wie
ich Zeit nutze, besser nutze.

Laura Muskalla



Seit ich ein Kind habe

Seitdem ich ein Kind habe, ist sie, die Zeit, Thema.

Denn ich habe keine mehr.

Nicht für den Haushalt, nicht für mein Kind und schon gar nicht für mich selbst.

Obwohl ich die meiste Zeit, mit Haushalt, Kind und mir selbst verbringe, stehe ich ständig unter Druck.

Aktuelle Aktivitäten muss ich schnellstmöglich beenden, um dann die nächste aufzunehmen.

Immer arbeite ich eine unendliche Liste ab.

Nie bin ich im Moment.

Immer schon einen Schritt weiter im Kopf.

Dabei verfliegt die Zeit und am Ende des Tages habe ich das Gefühl, sie nicht sinnvoll genutzt und nichts geschafft zu haben.

An den Tag kann ich mich dann kaum noch erinnern.

Dabei wünsche ich mir eine schöne Zeit mit meinem Kind.

Für mich und mein Kind!

Ich weiß, dass die Zeit, die wir miteinander verbringen begrenzt ist und ich möchte sie nicht verlieren.

In vielen Jahren möchte ich mich noch daran erinnern können.

Dessi Koleva

Zeitdiebe

Meditierende sehen dem Gras beim Wachsen zu und genießen.

Bewusste denken sich nach vorne und nach oben beim Sitzen und Sprechen und lassen beim Laufen einen ganzen Fuß nach dem anderen auf dem Boden ausrollen.

Vermittelnde hören tief zu und wenn sie sprechen, sagen sie sanft und oft „gleichzeitig“, um alle Blickwinkel in die Umarmung ihrer wohltuenden Achtsamkeit einzuschließen.

Erfolgreiche wählen ihre Haltung, Wirkungsfelder und Worte mit Bedacht und Stil, stehen früh auf und haben einen Plan.

Richtig schlaue Menschen glauben nicht an das Multitasking-Märchen.

Glückliche Menschen können den Regen riechen, wenn der Zug, in dem sie fahren durch nasse Wälder fährt.

Menschen können glücklich und unbekümmert sein.

Ich bin ein Mensch und demzufolge kann ich glücklich und unbekümmert sein.

Das könnte ich bestimmt!

Nur bin ich so unausgeschlafen, in Eile, unter Druck und in Sorge, dass ich mich fast nicht mehr daran erinnern kann, dass ich ein Mensch bin und ich auch dem Gras beim Wachsen zusehen mag und mich nach vorne und nach oben ausrichten will und bewusst zuhören und sprechen bevorzuge, und keine sieben Dinge gleichzeitig tun muss.

Ich habe vergessen, dass ich den Regen riechen darf.

Mensch sein braucht Zeit und meine ist nach Effizienz verteilt.

Ich kann mich nicht mehr erinnern, wie es sich anfühlt nichts machen zu müssen, auszuschlafen, Pläne zu schmieden, Dinge tun zu wollen einfach, weil es schön ist sie zu machen und sich, um sich aus purer Lebensfreude zu sorgen, und nicht, weil ich gebraucht und benötigt werde.

Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, wie es ist, nicht in Sorge zu sein.

Um Normen, Regeln, Gesundheit, Brotdosen, Schulsystem und AfD und die extremen Rechten, (um die extremen Linken) um die Inflation und meine eigenen Dämonen, Einschränkungen und offene Pläne.

Ich Sorge mich um das Taschengeld, um die Ersparnisse für das Studium um die Auslandsreise, Camping Ausrüstung, Urlaube, Elternabende und ob die Socken sauber sind. Ich Sorge mich um das Klima und darum, wieso Bio-Essen eine Mittelklasse-Auflage ist in einem Sozialstaat, halte ein Auge drauf, dass der Piano Unterricht gut läuft, der Notendurchschnitt Türen öffnet und dass mein Kind seine Menschlichkeit, Neugierde und Tiefe auslebt.

Ich Sorge mich darum, dass das deutsche Bildungssystem eigentlich eine Klassengesellschaft bedient und man schon sehr früh in der Spur der Klasse ist, in die man hineingeboren wurde.

Reiche sind reich, Ärzte sind respektiert und fachkundig, Hochbildung muss in Deutschland erworben sein, oder sie ist nicht anerkannt, oder nicht ganz. Dann muss man kreative Lösungen finden.

Ich komme nicht von hier und ich gehöre zu keiner Spur und wusste lange Jahre nicht, wie man überhaupt auf der Autobahn Deutschland fährt.

Mein Kind sucht nach dem richtigen Ort und Geschwindigkeit für sich und ist dabei dem Wohlwollen von Menschen ausgeliefert, die Migrant*innen aus Osteuropa nicht immer besonders hochschätzen.

Ich Sorge mich um ihn.

Ich lebe, um mich zu sorgen, um zu umsorgen und die Sorge zu tragen.

Alleiniges Sorgerecht halt.

Und wenn man so lebt und desto länger man so lebt, kommt immer näher an die Oberfläche die Überlegung: Alleiniges Sorgerecht habe ich, klar...aber habe ich irgendwelche anderen Menschenrechte, oder sind alleinerziehende Mütter einfach nicht mitgedacht worden, als man die Verfassung schöpfte?

Jede*r hat das Recht auf freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit man nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsgemäße Ordnung oder das Sittengesetz verstößt, heißt es in der Verfassung. Bin ich, als alleinerziehende Mutter, als Alleintragende der Sorge um einen Bürger auch damit gemeint? So praktisch umsetzbar und wirklich und nicht nur allgemein theoretisch?

Die Entfaltung einer Persönlichkeit passiert, wenn man Zeit hat, sich um sich zu kümmern, auf sich zu hören, mal eine Pause einzulegen und sich ein paar Fragen stellen kann und Antworten gewinnt, um sich bewusst in die Richtung zu entwickeln, welche den eigenen Talenten und Stärken entsprechen.

Alleinerziehenden haben diese Zeit nicht.

Hard Core Alleinerziehende.

24/7/365 Ein-Eltern-Familien.

Solo Sorgetragende.

Wir haben diese Zeit nicht.

Ich habe sie nicht.

Für mich fühlt sich das Lesen dieses Grundrechts wie eine kalte, freche Ohrfeige an, welche mir das System wieder und immer wieder gibt.

Ich arbeite in der Sozialen Arbeit und habe viele Leute, zuständig für die Zielgruppe Alleinerziehende, sprechen hören. Sie sprechen immer über Selbsthilfe, Einstieg in den Arbeitsmarkt, ergänzende Kinderbetreuung, die es ermöglicht zu arbeiten und Geld zu verdienen.

Sprechen über Bildungsmaßnahmen, über finanzielle Zuwendungen und fallunspezifische Begleitung.

Keiner redet über Anerkennung der krassen Leistung dieser Menschen.

Keiner redet darüber, welche übermenschlichen Fähigkeiten es verlangt, bewusst das Dorf für ein Kind zu sein und den geistigen, finanziellen, emotionalen und gesellschaftlichen Auftrag vollkommen eigenständig zu leisten. Und dabei die eigene persönliche Entfaltung zu wuppen.

Nein.

In dem sozialen Bereich möchte man diese Menschen zu Selbsthilfe inspirieren. Leute, die so was nie gemeistert haben, versuchen Leute, die in der Meisterschaft leben, zu lehren, wie es richtig gemacht wird. Ein-Eltern-Familie zu sein und die Standards eines Paares zu decken.

Das System fragt dabei nicht einmal: was kann ich von Euch lernen?

Wo ist die Entwicklungschance für die Gesellschaft hier?

Was braucht es, damit man dem Kindeswohl in dem unspezifischen Fall gerecht wird als Staat und Amt?

In Artikel 6 wird alles klar: Ehe und Familie stehen

unter dem besonderen Schutze der staatlichen Ordnung. 24/7/365 Soloeltern haben keine Chance. Diese Person gibt es in der Realität, aber nicht im Gesetz. Dadurch hat sie auch keine Rechte und selbstverständlich keinen Bedarf sich in der eigenen Persönlichkeitsentfaltung frei zu bewegen.

Sie hat keine Bedürfnisse und keine Rechte. Das zu wissen und zu erfahren, fühlt sich wie Ketten an den Füßen an, die es schwierig machen zu fliegen.

Die Flügel sind da und der Himmel ist da.

Mütter sind Schöpferinnen.

Zauberinnen.

Vor allem alleinstehende Mütter.

Die Art von Eltern, die immer alles allein tragen und doch die Kraft finden sich zu freuen, sich zu verbinden, zu arbeiten und beizutragen, zu lachen, zu reisen und ganz zu leben.

Sie haben einen Hauptfokus, der ihre ganze Kraft an sich zieht. Es reicht nicht, ein Kind im eigenen Leib gemacht zu haben. Es reicht nicht durch die Schmerzen des Gebärens gegangen zu sein, es reicht nicht, deinen Körper geteilt und gestillt zu haben. Das reicht keinesfalls. Das ist der Anfang der Aufgabe. Was es braucht, um einen Menschen schöpfen:

Jemand, der gesund und stabil ist, fröhlich und ausgeglichen, authentisch und respektvoll, verbunden und eigenständig.

Jemand, der die richtigen Werte hat, mit wachem Blick sehen kann und mutig genug ist im Einklang mit seinem Herzen zu handeln, zu sprechen und zu lieben.

Jemand, der die Freude am Leben zu sein aus-
halten kann und gleichzeitig sich vor der tiefen
Scham und dem Schmerz Mensch zu sein nicht
schützt.

Jemand, der sehen kann, was wir mit der wunder-
schönen Welt getan haben, die uns zur Ehre und
Schutz anvertraut wurde.

Jemand, der daraus keine religiöse oder politische
Frage macht.

Jemand, der es versteht, im Rahmen der mensch-
lichen Verantwortung Gutes zu bewirken, oder
zumindest nicht zu schaden, unabhängig davon,
ob man als Müllmann arbeitet, als Professor, als
Bundespolitikerin oder Ärztin.

Das ist schwierig und das können 24/7/365 allein-
erziehende Menschen.

Vielleicht lernt eines Tages diese Gesellschaft
von den Erfahrungen, die in einzigartiger
Menschlichkeit Geschulten zu lernen, anstatt zu
versuchen, sie durch Fachberatungen in Normen
hineinzupressen.

Die Tatsache, dass diese Hoffnung in der Zukunft
liegt, macht mich traurig.

Ich könnte diese schöne Wendung mitbeein-
flussen, aber die Früchte der Veränderung werden
anderen schmecken.

Ja, das macht mich hoffnungsvoll und traurig.

Zugleich.

Traurige Gedanken sind Zeitdiebe.

Frau Casimir Glück

Zeitüberschlag

Um sechs Uhr aufstehen, Kinder anziehen, Haferbrei kochen, Brotbüchsen befüllen, Rucksäcke packen, Kinder in Jacken und Schuhe in Taschen, in die Kita bringen und dann mit dem Rad zur Arbeit hetzen. Dort stapeln sich die Akten, diese auf Null runterzuarbeiten ist unmöglich. Durchpowern bis fünfzehn Uhr. Pause ist bei sechs Stunden Teilzeit nicht vorgesehen. Ich haste durch elektronische Akten, hoffentlich mache ich keinen Fehler, dann dauert alles länger und ich schaffe mein Pensum nicht. Die anderen können ins Home-Office, ich leider nicht, weil ich hier neu bin. Dabei bin ich schon fast zehn Jahre beim größten Arbeitgeber der Stadt beschäftigt. Ich habe mich nur versetzen lassen. Die Kernzeit knebelt mich von neun bis vierzehn Uhr dreißig und ich habe nur dreißig Minuten Spielraum nach hinten raus.

Das nennt sich dann Gleitzeit.

Doch bei mir gleitet nichts, bei mir rennt und überschlägt sich immer nur alles den ganzen Tag.

Es ist erst Montag und ich befinde mich schon wieder auf einem rutschenden Abhang.

Auf der Arbeit wird diskutiert, wie man die Zeit noch mehr entgrenzen könnte und dass es doch fast schon schade sei, nicht auch am Wochenende oder in Rufbereitschaft zu arbeiten. Sie sehen,

dass ich nur sechs Stunden arbeite. Was sie nicht sehen, ist, dass ich mich jeden Tag bis zum Abend überschlage.

Ich renne der Zeit hinterher, sie hetzt mich, ich hetze sie und immer wieder rutscht was weg.

Nach Arbeitsende rase ich wieder mit dem Fahrrad los, habe bislang noch keine Pause gemacht, springe schnell beim Supermarkt rein, über den Google sagt: Kunden halten sich hier für gewöhnlich zwanzig Minuten auf. Ich schaffe es in zehn. In den restlichen zehn Minuten sprinte ich zur Drogerie, um große Windelpakete und Kleinkindbedarf zu holen. In weiteren zwei Minuten, erledige ich den Broteinkauf beim Bäcker. Übervoll beladen schleppe ich circa zehn bis fünfzehn Kilo Einkauf für drei Personen die Treppe hoch.

Schnell packe ich die verderblichen Lebensmittel in den Kühlschrank, der Rest kann in den Beuteln bleiben, bis ich wieder da bin.

Eilig radle ich zur Kita.

Zum Glück heute kein Arzttermin.

Der hätte auch noch in den Tag gequetscht werden müssen.

Die Kinder freuen sich, mich zu sehen und hoffen, Zeit mit mir zu verbringen. Doch die kann ich leider nicht qualitativ gut füllen mit Vorlesen, Spielplatz oder Spielen. Denn sie bringen beide große Schmutzwäschebeutel mit, die noch gewaschen werden müssen.

Schmutzwäsche bedeutet bei uns zuhause Wäscheberge bewältigen.

Die Waschmaschine steht bei uns keinen Tag still.

Sie läuft immer.

Die Kinder sitzen mittlerweile in der Wanne, um zu baden.

Der Kitagarten dreckt wie eine Kohlegrube, da muss leider jeden Tag gebadet werden.

Gleichzeitig koche ich das Abendessen. Ich will gar nicht kochen, aber ich muss, ein Kind hat Nahrungsmittelunverträglichkeiten, daher muss bei uns speziell gekocht werden. Es ist siebzehn Uhr, die Kinder hungrig und schmutzig gerade in die Wanne gestiegen. Erstmal die Kohle abwaschen, dann kochen, gleichzeitig den Einkauf auspacken. Es ist neunzehn Uhr, die Kinder sind sauber, satt, der Geschirrspüler läuft, die Waschmaschine noch nicht.

Seit sechs Uhr morgens hatte ich noch keine Pause.

Zwischendurch öfters Kopfweh gehabt, weil ich vergesse zu trinken.

Gegessen habe ich was, aber nichts Gutes.

Die Kinder haben Zähne geputzt, liegen im Bett und wollen Nähe, endlich komme ich dazu.

Eine Stunde später sind sie eingeschlafen. Etwa einundzwanzig Uhr ist die Wäsche fertig, nun habe ich Pause, wenn nicht gerade ein Nachbar lärmt. Aber die Pause kann ich kaum mehr wahrnehmen, weil ich zu müde bin und spätestens um zehn ins Bett gehe, denn in der Nacht werde ich sowieso noch mehrfach wach sein, wegen der Nachbarn die laut sind, oder der Kinder, die wach oder krank geworden sind.

In meinem Kopf rattert es, was ist mir heute alles weggerutscht, was habe ich nicht geschafft?

In Anlehnung an Hartmut Rosa, Beschleunigung, die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne 2005

Raum

Alleinerziehende leben häufiger zur Miete (76,4 %) und haben oft weniger Zugang zu kinderfreundlichen Wohngebieten.

(Quelle: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse, 2023).

In welchen Räumen kann ich Ich sein, unabhängig von meinen Rollen?

In dieser Stadt habe ich keinen Raum. Auch im Park ist es laut.

Alleinerziehende berichten oft von Vorurteilen und Diskriminierung in öffentlichen und privaten Räumen.

(Quelle: BMFSFJ, 2023).

Ich sehne mich nach Ruhe – ein Raum wo keiner etwas von mir will.

Wie kann ich mir meinen Raum schaffen?

Laura Muskalla

Isolation

Es gibt in Deutschland wenig Orte, an denen Kinder gern gesehen sind, außer sie sind speziell auf Kinder ausgelegt, wie z. B. Spielplätze oder Angebote in Familienzentren.

Menschen mit Kindern werden aus dem gesellschaftlichen Leben rausgedrängt und dürfen nur noch in speziell für sie vorgesehen Räumen stattfinden. Das bedeutet für Ein-Eltern-Familien häufig, nur noch für das Kind zu leben, sich ausschließlich in Kinderräumen aufzuhalten und den eigenen Interessen nicht mehr nachgehen zu können. Das macht auf Dauer unglücklich und letzten Endes krank.

Viele Eltern kennen die Isolation, in die man gerät, wenn Kinder geboren werden.

Alleinerziehende leiden besonders stark darunter.

Um rauszukommen aus der Isolation bräuchten Ein-Eltern-Familien alternative, familienähnliche und solidarische Strukturen und eine Gesellschaft die Kinder als Teil dessen akzeptiert, integriert und mitdenkt.

Wenn Menschen solche Netzwerke in ihrer Nachbarschaft entwickeln, sorgt die Gentrifizierung leider immer öfter dafür, dass Menschen mit Kindern von ihren Unterstützungspersonen getrennt werden.

Dem würde passender Wohnraum Abhilfe tun.

Die meisten Häuser und Wohnungen sind auf die typische Kleinfamilie ausgelegt, sie sind oft zu klein für größere Gemeinschaften und wenn sich dann doch mal ein passendes Objekt findet, vermieten Eigentümer lieber an „echte Familien“, weil ihnen neue Formen des Zusammenlebens suspekt sind.

Leider sind Kinder selbst in alternativen Hausprojekte, oft nicht gerne gesehen. Obwohl diese die perfekten Voraussetzungen für ein solidarisches und alternativ organisiertes Zusammenwohnen mit Kindern bieten. Besonders verletzend ist das in feministischen Kreisen, denn alleinerziehende FLINTA-Personen sind besonders vom Patriarchat betroffen.

Räume müssen also neu gedacht werden, um Ein-Eltern-Familien in die Gesellschaft zu integrieren und ihren Alltag zu erleichtern.

Sei es zukünftig zu bauender oder bereits bestehender Wohnraum, sowie gesellschaftliche Plätze und Aktivitäten, aber auch in zwischenmenschlichen Beziehungen und politischen Organisationen.

Frau Casimir Glück

Ich träume von meinem Haus auf dem Land

Ich sehne mich nach einem Raum voller Stille. Früher, als ich noch keine Kinder hatte, bin ich manchmal dafür in Bibliotheken gegangen.

Am Anfang als ich nach Berlin gezogen bin, fand ich den Lärm unglaublich, in städtischer Natur ist es niemals still. Immer gibt es Geräusche, egal wo man ist.

Fahrzeuge, Straßenbahnen, Straßenbauarbeiten, Musikboxen, grölende Touristengruppen, dazu meine Nachbarn, manchmal sind zwei oder drei Parteien gleichzeitig laut.

In meinem Wohnzimmer ist es jetzt zwar gemütlich, aber zu keiner Zeit wirklich ruhig und still. Wummernde Bässe unter mir, Möbelaufbau neben mir, nebenan der Fernseher und ein bellender Hund. Mir ist es hier zu eng, zu dicht, die Stadt erdrückt mich und ich sehne mich nach Weite. Manchmal meditiere ich in einer Onlinegruppe. Dann bekomme ich innerlich mehr Platz, schaffe Ruhe und Weite in mir selbst. Das tut gut.

Leben möchte ich am liebsten in der Natur.

In meinem eigenen Haus.

Ich frage mich, ob ich das noch schaffe in meinem Leben.

Ich stelle mir vor, dass ich im Jahr 2034 in einem alten Haus mit großem Garten lebe. Von Wohnzimmer und Küche blicke ich in den Garten durch große Fenster. Mein Sohn ist elf, meine Tochter 15 Jahre alt. Jeder hat ein eigenes Zimmer, die sich wie auch mein Schlafzimmer im Dachgeschoss befinden. Es sind kleine Zimmer mit schrägen Wänden. Über eine helle Massivholztreppe gelangt man dorthin. Im Haus riecht es nach dem Holz dieser Treppe und nach Gemüsesuppe, Sellerie und Lauch und ein klein wenig nach Lavendelsträuchern, die vor der Tür stehen. Unten im Keller gibt es einen Hobbyraum. Mein Sohn macht dort oft Musik mit Gitarre und Schlagzeug, die mich keineswegs stört, denn die Stadtgeräusche fallen ja weg, wir leben nun auf dem Land. Hier gibt es nur schöne Geräusche. Zwitschernde Amseln und Spechte und zirpende Grillen, die im Sommer beruhigend und erzählend auf mein Gemüt wirken. Im Wohnzimmer gibt es eine Kreativecke. Sie wird meistens von meiner Tochter und mir genutzt und manchmal von meinem Sohn. In einem alten Holzregal liegen Papiere, Farben, Aquarellkreide, Stoffe und allerhand brauchbares zum Basteln, Zeichnen und Malen. Auf dem Stubentisch steht ein bunter Wiesenstrauß, den meine Tochter im Garten gepflückt hat. Überall im Haus ist es richtig gemütlich, zum Wohlfühlen.

Unser Haus, unsere Burg.

Wir haben auch Nachbarn, jedoch in sicherer Entfernung. Sie wohnen mindestens 30 Meter entfernt, hinter anderen häuslichen Mauern. Die Nachbarn sind keineswegs so schauerlich, dass man sie auf Distanz halten müsste, sondern so richtig herzlich. Sie grüßen immer freundlich und halten gerne Schwätzchen. Rechts wohnt ein älteres Ehepaar. Sie macht gerne Marmelade selbst und schenkt uns hin und wieder was davon. Überhaupt hat sie sehr viel altes Wissen und gibt es gerne weiter. Nebenan wohnt eine Familie, die Kinder haben sich mit meinen angefreundet. Ab und an helfen wir uns gegenseitig im Garten oder verleihen gegenseitig Werkzeug. Das ist vollkommen selbstverständlich.

In meinem eigenen Haus, in der Natur fühle ich mich vor allem sicher. Sicher vor verbalen Angriffen Dritter. Sicher vor unfreundlichen, beleidigenden Nachbarn. Ich fühle mich dort geborgen und bin eins mit der Natur. Im Sommer laufen meine Kinder und ich nur barfuß. Keiner kritisiert an mir rum. Kein Druck aufzustehen oder zu spät auf Arbeit zu kommen.

Kein Druck zu versagen. Nur Geborgenheit, Freude und Zufriedenheit.

Meine Kinder und ich, wir sind uns ganz nah, weil alles Nebensächliche wegfällt und wir uns nur noch auf das Wesentliche konzentrieren, auf uns. Ich bin ruhig, ruhe in mir und handle gütig und liebevoll. Mein Geist ist entspannt, mein Körper ist es auch. Ich bin verbunden mit mir selbst, meinen Kindern und der Natur.

In unserem Haus in der Zukunft ist es immer sehr schön warm und freundlich. Wir haben auch öfters

Gäste. Ich koche dann für alle und wir trinken Wein bis spät in die Nacht.

Heute, im Jahr 2024 lebe ich in einer Sozialwohnung in einem unsanierten Haus ohne Garten.

Von Wohnzimmer und Küche blicke ich auf drei Straßenbahnlinien, die sich kreuzen vor der Tür und eine vierspurige Straße.

Mein Sohn ist zwei, meine Tochter fünf und sie teilen sich ein Zimmer zum Spielen. Wir schlafen alle zusammen in meinem Schlafzimmer.

Im Haus riecht es nicht nach Lavendel, sondern nach Döner, vom Laden unten.

Unten im Keller gibt es keinen Hobbyraum, sondern Ratten.

Deshalb musste ich eine Hochebene im Flur bauen lassen, damit unser Kram nicht von den Nagern aufgefressen wird. Meine Nachbarn feiern oft laute Partys, hören wummernde Musik, lassen den Hund stundenlang kläffen und pampfen mich unfreundlich an.

Schöne Geräusche vermisse ich sehnlichst. Stille habe hier noch nie erlebt.

Schlafend durch die Nacht schaff ich es nur noch mit Ohropacks, wobei die auch nicht alle Geräusche schlucken, nur mindern.

Unser Haus ist keine Burg sondern ein Loch und ich wünsche uns ganz fest in das Haus von 2034, wo ich das Leben genießen und wo ich mich entfalten kann.

Dessi Koleva

Raum und Zeit

Unser Raum ist magisch.

Wie eine Tasche von Mary Poppins, oder ein Koffer in den die ganze Welt der Magischen Tieren von Dumbledore passt.

Wir sind nur Zeit-Menschen. Zwei Herzen die sich verbinden.

Zwei Gedankenwelten miteinander verdrahtet.

Und zwischen diesen beiden Herzen gibt es Raum für die ganze Welt.

So wie sie war, wie sie ist und wie sie sein könnte.

Mal ist es 1942 – wir lesen das Buch von Maja Lunde gebannt – vier Kinder gehen „Über die Grenze“, unsere Küche wird zum Wald und die Eier, die wir uns gerade gekocht haben schmecken auf einmal so göttlich, im 1942 von den Deutschen besetzten Norwegen eine besondere, große Freude.

Mal denken wir darüber nach wie diese wunder-volle Jazz-Musik entstanden ist und sehen all die tollen Bands die im Zig-Zag in der Hauptstraße 89 gerade spielen. Wir kaufen uns Tickets für den zweiten November.

An dem Abend beschenken uns vier großartige Musiker mit Humor, Zärtlichkeit, Tiefe und warmherziger, lauter Zuwendung. Wir lachen und kuscheln auf der Couch neben dem Pianisten.

Am Ende bedanken sich diese coolen Menschen aus New Orleans bei dem zwölfjährigen Jungen aus Berlin und seiner bulgarischen Mama.

„Thank you for bringing the kiddies out! They are the future of the music and of this world.“

Menschen klatschen und die Wärme glüht in den Herzen, bis wir zu Hause angekommen sind.

Mal hänge ich Wäsche auf und mein Kind gießt die Blumen und wundert sich dabei was für eine Erscheinung Kriege sind. Mein Sohn sagt: „Ich weiß nicht, wo ich das gelesen habe, aber ich finde es so treffend:

The war is not about who wins, or who loses. Its about who stays.

Mama, warum sind Menschen so dumm?“

„Ich habe so viele Jahre nachgedacht und überlegt wie kommt es, dass die Menschheit immer wieder dieselben grausamen Szenarien durchlebt, dieselben Fehler begeht ... und ich denke nicht, dass

die Antwort, die wir bisher gewonnen haben vollständig ist. Aber die, die ich anbieten kann ist:

Menschen bevorzugen Geschichte vor Erinnerungen. Geschichte sind Fakten und Erinnerungen sind Erlebnisse.“

„Das heißt, wenn irgendein Buch erzählt, wie viele Menschen gestorben sind in irgendeinem Battle, gibt es Zahlen. Und Zahlen schreiben sich so einfach. Da steht 7000 auf ein Blatt geschrieben. Das liest sich schnell und sagt sich so ohne Mühe. Aber 7000 Menschen, jeder irgendwessens Sohn, Freund, Enkel, vielleicht Bruder oder Cousin, sogar Vater oder Geliebter ...“

„Ja, all diese Lebensprozesse wurden unterbrochen. Die werden sich nicht entwickeln.“

„Ja, ein Fail in dem Programm.“

„Ja, das ist Krieg.“

„Ein Fail in dem Programm ... ich wünsche mir, dass wir in der Schule darüber lernten. Dann gäbe es keinen Krieg mehr. Das wäre unmöglich, wenn Kinder die Erlaubnis hätten wirklich zu wissen.«

„Ja, Schatz. Das denke ich auch.“

Und die Herzen sind so nah aneinander, sie schwelen vor Dankbarkeit diese Person kennen zu dürfen.

In dem eigenen Leben lieben zu dürfen.

Unsere kleine Mietwohnung hat Zimmer, Küche und Bad.

Es gibt hier Platz für die ganze Welt.

So wie sie war, wie sie ist und wie sie sein könnte.

Ressourcen

Finanzielle Benachteiligung:

Der durchschnittliche monatliche Nettoverdienst liegt bei 1.873 Euro für alleinerziehende Mütter und 2.461 Euro für alleinerziehende Väter

(Quelle: Bertelsmann Stiftung, 2016).

Unterhaltsvorschuss:

Nur 50 % der Kinder erhalten den vollen Mindestunterhalt vom getrenntlebenden Elternteil

(Quelle: Bertelsmann Stiftung, 2016).

Was wäre, wenn Carearbeit genauso vergütet werden würde wie Lohnarbeit?

Armut:

**42,7 % der Ein-Eltern-Familien
sind einkommensarm .**

(Quelle: Bertelsmann Stiftung, 2019).

Wie sähe eine Welt aus, in der Liebe, Zeit
und emotionale Unterstützung gleich-
wertig behandelt würden wie monetäre
Ressourcen?

Was ist eine Ressource? Ist es Geld?
Gesundheit? Schlaf?

Dessi Koleva

Givers of Life

Givers of Life. Das sind Mütter. Nach der Geburt finden verschiedene Szenarien statt. In einem von diesen Szenarien sind diese Frauen nicht nur die Schöpferinnen des neuen Menschenwesens, sondern auch seine Hüterinnen und Versorgerinnen. Sie steht auf, jedes einzelne Mal, wenn das Kind aufwacht, sie stillt und sie wickelt, sie kocht und putzt und kauft ein, sie heilt und umsorgt, sie singt die Lieder und liest die Geschichten vor, sie hört sich alle Geschichten an und pustet auf alle Auas. Sie schuppst die Schaukel, hält den Sitz des Rades und montiert die Stützräder ab, wenn es so weit ist. Sie backt die Torten und kauft die Kerzen und schreibt die Einladungen zum Geburtstag. Sie bringt hin, holt ab, spricht ab, stimmt zu, unterzeichnet, denkt, plant, organisiert, trägt, zahlt, leistet. Sie allein. Das ist eine alleinerziehende Mutter. Nicht per Gesetz. Per Schicksal.

Kein Mensch hätte existieren können, wäre er nicht geboren.

Kein Mann oder Frau, kein Politiker und keine Staatsfrau, kein Vater, keine Baufachfrau, keine olympische Siegerin, keine Feministin wäre hier und hätte eine Stimme, wenn eine Mutter sich nicht vollkommen dem Wunder der Schwangerschaft und dem Schmerz der Geburt hingegeben hätte. Mütter schöpfen jeden von uns. Und das ist die höchste Kunst und die härteste Arbeit, die ein menschliches Wesen je hervorbringen und leisten kann. Und alle,

die sagen, dass das so nicht stimmt, müssen erstmal daran denken, dass damit sie was auch immer sagen können jemand diese Arbeit offensichtlich geleistet hat. Ansonsten wären sie nicht da, um argumentieren zu können.

In der Menge verschwindet die Frau, die alles, immer, eigenständig bewältigt. Unsichtbare Protagonistin und Bürgerin, oder wenn auch doch im Blickwinkel gefasst eine Unverstandene. Das Gesetz sieht alleinerziehende Frauen nicht. Sie existieren praktisch nicht, da angenommen wird, dass der Vater oder seine und ihre Familie mit-helfen. Deswegen nennt man „Alleinerziehend“ alle Menschen, die in irgendeiner Form für irgendeine Periode von Zeit „hauptamtlich“ die Verantwortung und die Sorge für das Kind tragen. Die Politik redet über die Armut von alleinerziehenden Müttern, über unvorteilhafte Beschäftigungsumstände. Man redet über alleinerziehende Mütter mit einem Unterton, als spräche man über unangenehme Sachen. Man redet über diese Frau als eine „MILF“, man sagt sowas wie „Die Guten bleiben nicht lange allein“...irgendwie läuft tief im Unbewussten der Gesellschaft das Narrativ, dass wenn eine Frau ohne Mann eine Mutter ist, da etwas sündhaftes, faules und falsches im Spiel ist. Sie muss ungebildet, aufgeklärt, irgendwie falsch und weniger sein müssen. Man soll ihr Beratungen und Coaching sichern, man will ihr sagen, wie sie zu leben hat, damit sie einen Einstieg auf den

Arbeitsmarkt findet. Der Spalt in der sozialen Struktur, in der sich Alleinerziehende aufhalten dürfen, ist mit Hilfe zur Selbsthilfe beschriftet.

Man redet nie über Karrierechancen, Aufstieg und Erfolg, wenn man über alleinerziehende Frauen

spricht. Außer man ist der Sohn einer alleinstehenden Mutter. Für ihn ist sie eine absolute Superheldin. Und er kann es einfach nicht glauben, welches Glück es ist, so einen Menschen im echten Leben zu kennen.

Von Laura Muskalla

Würde Carearbeit so bezahlt werden wie Lohnarbeit, wäre ich vermutlich reich

Ich arbeite 7 Tage die Woche, 12 bis 14 Stunden am Tag. Meine durchschnittliche Pause beträgt 1 Stunde und 7 Minuten. Das entspricht einer Arbeitszeit von 2,5 Vollzeitjobs, kein Urlaub, keine Feiertage, kein Wochenende und selbst bei Krankheit habe ich nicht frei. Und obwohl ich durchgehend 100 Stunden in der Woche arbeite, gehöre ich zu der Gruppe mit dem höchsten Armutsrisiko in Deutschland. Ich bin alleinerziehende Mutter von einem 4-jährigen Kind, man nennt uns auch Ein-Eltern-Familie. Alleinerziehend bedeutet in meinem Fall tatsächlich allein, denn ich bekomme keine Unterstützung von dem Vater oder dem Rest meiner Familie.

Würde Carearbeit so bezahlt werden wie Lohnarbeit, wäre ich vermutlich reich.

Doch für viele Menschen und den Staat ist Sorge-Arbeit keine richtige Arbeit.

Dabei gehört das Begleiten von Kindern, das Erfüllen ihrer physischen und emotionalen Bedürfnisse zu den anspruchsvollsten Tätigkeiten, denen ein Mensch nachgehen kann.

Eine amerikanische Studie fand heraus, dass der Cortisolspiegel von Eltern, die den ganzen Tag mit ihren Kindern verbringen, genauso hoch ist, wie der von Menschen, die bei der Feuerwehr, in der

Notaufnahme oder in Managerpositionen arbeiten. Elternschaft gehört also zu den stressigsten Jobs der Welt.

Was macht diesen Job denn so stressig? Was brauchen Kinder eigentlich?

„Kinder brauchen Liebe, mehr nicht“, bekomme ich immer wieder zu hören.

So ganz stimmt das nicht. Kinder brauchen saubere, passende Kleidung, gesundes, vielseitiges Essen, dass die Versorgung mit allen Nährstoffen gewährleistet. Sie brauchen Freizeitangebote, die Möglichkeit sich zu bewegen und geistig zu wachsen. Sie brauchen liebevoll zugewandte Erwachsene, die ihnen die Welt zeigen und erklären, auf Augenhöhe und mit Geduld und Offenheit. Sie brauchen Teilhabe an der Gesellschaft, in der sie leben. Und um diese zu gewährleisten, die finanziellen Mittel.

Ja am allermeisten brauchen Kinder wohl das Gefühl geliebt zu werden, um selbst zu liebenden Menschen heran zu wachsen.

Ich habe den tiefen Wunsch, dass mein Kind später in der Lage sein wird, sich selbst und andere zu lieben. Doch manchmal scheint mir das unmöglich, denn wie können wir unsere Kinder liebevoll begleiten, wenn wir dabei immer wieder über unsere eigenen Grenzen gehen müssen? Wenn wir uns ständig Sorgen machen müssen, ob das Geld noch reicht. Wenn wir keine Zeit haben, um uns zu erholen, die Krankheit auszukurieren, um Sport zu machen oder einfach mal auszuschlafen. All das ist wichtig, um körperlich und psychisch stabil zu bleiben und die Voraussetzung dafür, Kinder angemessen versorgen zu können.

An dieser Stelle ist meiner Meinung nach die Politik gefragt, denn Alleinerziehende brauchen dringend bessere Gesetze und finanzielle Unterstützung zum Beispiel die Anerkennung von Sorgearbeit als Arbeit, mit entsprechender Bezahlung.

Kinder sind die Zukunft und Teil unserer Gesellschaft.

Sie gehen uns alle etwas an!

Ob Eltern oder nicht, wir alle sollten ein Interesse an heranwachsenden Menschen haben, die mit entspannten Eltern zu Erwachsenen werden, die Liebe geben und empfangen können. Denn wie Bell Hooks in ihrem Buch „alles über Liebe“ schreibt, ist der Wunsch geliebt zu werden, in uns so stark verwurzelt, dass eine Gesellschaft, die nicht in der Lage ist, dieses Bedürfnis zu erfüllen, dazu verurteilt, früher oder später zu scheitern.

Frau Casimir Glück

98 STUNDEN

Würde Care Arbeit, also Fürsorgearbeit so gezählt wie mein Job, dann hätte ich eine 98 Stunden Woche, anstatt eine 24 Stunden Arbeitswoche. Mein Tag beginnt sieben Tage die Woche um 6 Uhr morgens und endet gegen 20 Uhr. Morgens raus, Kinder anziehen, Frühstück machen, Küche aufräumen, alle anziehen, Taschen packen, Dosen befüllen, zur Kita radeln, zur Arbeit radeln, Lohnarbeit fortsetzen, nachmittags Heim, einkaufen, Kinder abholen, Wäsche waschen, Kinder waschen, Abendessen zubereiten, Geschichte vorlesen, zu Bett bringen, anschließend den Haushalt schmeißen. Erste Pause erst ab frühestens 20 Uhr möglich. Zwischendrin Tränen trocknen, in den Arm nehmen, Lob und Komplimente verteilen, Beachtung schenken, Verbindung stärken, Töpfchen Training und Selbständigkeit fördern, sowie aufrichtig zuhören.

Bei einer 98 Stunden Arbeitswoche sind das etwa 392 Arbeitsstunden im Monat. Umgerechnet würden ich dann, mit 5400 Euro, dreimal mehr verdienen als mit 1800 bei 24 Lohnstunden die Woche, also 96 Stunden im Monat die ich tatsächlich entlohnt werde. Da ich aber auch an Wochenenden und Feiertagen Fürsorgearbeit leiste, die hohe Verantwortung für zwei Menschenleben ebenso wie für die Verantwortung mit den beiden auch innerhalb der zukünftigen Gesellschaft trage und darüber hinaus auch jederzeit als Krisenmanagerin bei kindlichen oder familiären Krisen fungiere

und zur Verfügung stehen muss, ist hier noch ein Bonus von mindesten 600 Euro monatlich einzurechnen, also 150 Euro pro Woche mit allen Krisen, Feiertagen und dem Wochenende.

Schlussendlich komme ich auf etwa 6000 Euro. Das ist es, was meine Arbeit wirklich wert ist.

Das ist meine Arbeit und die ständige, pausenlose Rufbereitschaft ohne eine Möglichkeit auf Krankentage (in allen ungesunden Zuständen, die man sich denken kann, Mandelentzündung, Lungenentzündung, vier Covid Infektionen und einer überraschenden Krebsvorstufe mit OP kurz nach dem Wochenbett/Entbindung des zweiten Kindes, etc.) oder Urlaubszeiten, mindestens Wert.

Wäre es so, könnte ich mir einen oder mehrere Babysitter leisten und ein Haus, in dem wir uns wirklich entfalten können. Ich hätte endlich das Gefühl angemessen entlohnt zu werden. Es würde sich einfach richtig anfühlen, für den Arbeitsumfang, den ich täglich leiste, wirklich angemessen entlohnt zu werden. Vielleicht würde es auch schon ein wenig helfen, wenn ich nicht mehr 40% meines Lohnes an Steuern abgeben müsste, sondern nur 10%. Denn ich bin dabei zwei Kinder großzuziehen, die später die Säulen unseres Sozialsystems bilden. Aber ich zahle fast genauso viele Steuern wie Menschen meines Alters ohne Kinder, die kein späteres Sozialsystem stützen. Ich

empfinde das als sehr ungerecht.

Ich habe drei Ausbildungen abgeschlossen und dafür insgesamt zehn Jahre in Berufsausbildungen investiert. Davon fünf Jahre einen Fachhochschul-Studiengang, den ich mit Diplom „Sehr gut“ abgeschlossen habe. Fachspezifische Arbeitserfahrung bringe ich rund 15 Jahre zusammen, davon zehn bei ein und demselben Arbeitgeber. Dennoch verdiene Ich weniger als 2000 Euro, bei einer Miete von fast 1000 Euro und muss mit Wohngeld aufstocken. Ich beziehe Sozialleistung, obwohl ich regelmäßig arbeiten gehe.

Sind die wenigen jungen Menschen, die heute geboren werden, nicht unglaublich wertvoll für uns alle, heute und morgen?

Vor dem drohenden Klimakollaps wird weltweit demonstriert. Warum nicht vor dem gesellschaftlichen Zusammenbruch auf Grund fehlender oder zu weniger Kinder in diesem Land? Kinder und Alleinerziehende haben bisher leider noch keine Lobby.

Das muss sich ändern!

Fürsorge

Alleinerziehende berichten häufiger über gesundheitliche Belastungen als Eltern in Partnerhaushalten. Das betrifft sowohl die selbsteingeschätzte Gesundheit, als auch chronische Krankheiten und depressive Symptome, wie aus einer Veröffentlichung des Robert Koch-Instituts 2024 hervorgeht.

(Quelle: Robert Koch-Institut, 2024).

Alleinerziehende leisten die Arbeit von zwei Menschen. Warum spiegelt sich das nicht in der finanziellen Unterstützung wider?

Alleinerziehende sind die am stärksten von Armut betroffene Familienform – daran hat sich seit Jahren nichts geändert. 41 Prozent gelten als armutsgefährdet, 37,2 Prozent beziehen SGB II-Leistungen.

(Quelle: Bertelsmann-Stiftung 2024).

Wie viel kostet eine Stunde Zeit,
wenn du keine hast?

Eine gerechte Gesellschaft erkennt,
dass Kinder die Zukunft sind. Warum
ist ihre Fürsorge dann so wenig wert?

Dessi Koleva

Mein Sohn hat einen Traum

Mein Sohn freut sich, dass er ein wunderschönes Zimmer hat, zum Pianounterricht gehen und oft und weit reisen darf und dass es ihm an nichts mangelt.

Gleichzeitig träumt er davon, seine kurze Kindheit mit mir verbringen zu dürfen. So ganz in Echt und wirklich.

So, dass wir zu Hause sind und der Staubsauger still ist und die Wohnung trotzdem sauber ist. Dass wir miteinander ein Brettspiel spielen und die Suppe trotzdem gekocht ist.

Dass er Nachhilfe haben darf und seine Hausaufgaben trotzdem mit mir macht.

Dass es Sonntag ist, er „Im Westen nichts Neues“ liest und ich bei ihm bin, mit ungeteilter Aufmerksamkeit, voll und ganz für ihn da, damit er alle Fragen stellen kann und wir gemeinsam nach Antworten suchen, obwohl die Reise nach Borkum geplant sein muss.

Einmal hat er zu mir gesagt:

Wenn es fair und gerecht wäre, für die Kinder die keinen Vater haben, soll der Staat der Vater sein.

Wie soll das gehen, mein Schatz?

Na, du arbeitest so viel, damit wir alles haben aber dann haben wir nicht die Zeit miteinander zu sein und nichts zu machen. Es wäre viel schlauer und gesünder für mich, für dich und für den Staat, wenn du nur die Hälfte der Zeit arbeiten würdest und der Staat genauso viel nach Hause bringen würde wie du. Als ob er mein Vater wäre. Dann hätten wir genug Geld und genug Zeit. Du wärest gesünder und ich wäre kindlicher und das ist auch gesund für ein Kind. Und weil wir gesünder wären, hätte der Staat weniger Kosten für uns als Bürger. Du machst ja schließlich die Arbeit von Zwei, wenn du zur Arbeit gehst, damit du das Gehalt von Zwei nach Hause bringst und dann zu Hause machst du die Arbeit eines Dritten. Ich denke nicht, dass die Natur sich umsonst gedacht hatte, dass es mindestens zwei Erwachsene braucht, um ein Kind großzuziehen. Dann wäre es schön und richtig, wenn du keinen Partner hast, aber einen Bürger großziehst, dass der Staat seine Verantwortung übernimmt. Und so hättest du auch die Zeit einen Partner zu finden, wenn du das magst und dann wären wir eine Familie und der Staat wird sich rausnehmen können.

Das ist eine fantastische Lösung, mein Kind.

Ja, und vielleicht verwirkliche ich sie eines Tages, wenn ich erwachsen bin. Aber dann, dann wird es zu spät für uns sein und das bricht mir das Herz.

Mir auch und gleichzeitig bin ich so stolz auf Dich. Lass uns jetzt schlafen. Ich umarme dich, lass uns Harry Potter lesen.

Solche Abende in dem Leben von Solo Alleinerziehenden Frauen gibt es viele und sie ziehen Kinder groß, die eines Tages verantwortungsvolle, wirkungsvolle Bürger: innen sein werden und mit Sicherheit Menschen, die innovative, kreative und ressourcenschonende Entwicklungslösungen verwirklichen werden. Solche Menschen großzuziehen ist wahrscheinlich die wichtigste Aufgabe unserer Zeit. Wenn man darüber nachdenkt, jeder Zeit. Und dafür sollen die alleinstehenden Mütter, die unsichtbaren Frauen, die alles, immer, allein

leisten, wahrgenommen und belohnt werden. Unterstützt werden. Geehrt werden.

Diese Frauen brauchen keinen Arbeitseinstieg. Sie sind schon im Arbeitsmarkt eingestiegen.

Sie brauchen Aufstieg und Anerkennung und Haushaltshilfe. Abende mit ihren Kindern in Ruhe verbracht und eine Aufgabenliste, die acht Stunden Schlaf pro Nacht möglich macht und am allerwichtigsten ein Kind, das nicht arbeiten gehen will mit 12 Jahren, weil es irgendwie Geld nach Hause bringen möchte um sich die Zeit seiner Mutter zu kaufen.

Von Laura Muskalla

Mut

Was ist der Mut im Muttersein?

Mut, sich authentisch zu zeigen, verletzlich zu sein.

Mut, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen.

Mut, für das Kind einzustehen.

Mut, dem Kind etwas zu zutrauen.

Mut, sich mit der eigenen Kindheit auseinander zu setzen.

Mut, sich Fehler einzugestehen.

Mut, sich von destruktiven Verhaltensweisen zu lösen.

Mut, etwas Neues auszuprobieren.

Mut, es komplett anders zu machen.

Mut, für die eigenen Überzeugungen einzustehen.

Der Mut sitzt in meinen Schultern und dem oberen Rücken.

Wenn ich mutig bin, spüre ich dort eine Kraft.

Dann richte ich mich auf.

Ich stärke mir selbst den Rücken.

Ob ich meinen Mut sehen kann?

Mir fällt oft erst hinterher auf, dass ich mutig gewesen bin.

In der Situation selbst fühle ich mich meistens eher klein, angreifbar und beschämt.

Ich merke dann, wie ich rot werde, oder es mir schwer fällt Blickkontakt zu halten.

Ich glaube meinen Mut sieht besonders mein Kind.

Ich habe mal jemanden gebeten aus der Tram auszusteigen, weil er einen Menschen rassistisch beschimpft hat.

Beim nächsten Mal hat mich mein Kind gleich darauf aufmerksam gemacht, zupfte an meinem Shirt: und zeigte mit dem Finger: „Laura, der Mann dahinten schimpft.“

von **Dessi Koleva**

Über die Liebe

Im Haus riecht es nach altem Schweiß. Sie hängt die Wollpullover auf die Wäscheleine zum Sonnen, sie wäscht sie nie. Sie sagt, dann würden die Farben verblassen und die Wolle eingehen. Nein, sie wäscht nicht, im Zimmer riecht es nach Schweiß und Sonne.

Ich verbringe keine Zeit drin, sondern gehe hinter das Haus. Am runden Steintisch sitzt sie und trinkt Kaffee. Sie sieht mich so an, als ob sie es mir vor-täuschen muss, dass sie mich mag.

Liebe ist da keine.

Es ist ein Wunsch wohlzuwollen, ohne es richtig zu können. Ich lese ihr was vor. Ein Gedicht.

„Du kannst nicht schreiben“ – sagt sie.

Mir stoppt das Herz in der Brust, zerstoehen.

„Du ziehst zu viel Aufmerksamkeit auf dich. Du lenkst von allen anderen ab. Vergiss nicht, du bist

die Kleine. Das Mädchen. Etwas stiller musst du sein. Du sollst dich fügen und nicht rausstechen. Das gehört sich nicht! Deine Worte, diese Gedichte, Geschichten, das ist alles zu viel. Uns allen ist das zu viel und keinen interessiert's. Stopp! Sei still! Sei ein normales Mädchen.“

Ich höre ihr zu. Ein Sprechen, das scheinbar kein Ende findet.

Gießt sich wie Gallensaft aus ihr heraus: wütend, bitter, krank und schwächend.

Geht es dir gut, Oma? Was ist dir passiert? Wieso bist du so wütend?

„Für mich gab es kein Stück Brot. Für alle meine Brüder gab es, was es brauchte, damit sie bei meiner Mutter aufwachsen. Mich haben sie der Tante gegeben. Sie konnte keine Kinder haben und mich konnte man ja abgeben. Ich war keine Schwester, Ich war eine Cousine. Ich musste meine Mutter Tante nennen. Und ich habe sie zu Weihnachten und Ostern und zu all den Familienfeiern getroffen und sie umarmte mich nicht. Sie sagte immer „Du sollst fügsam sein, gehorsam. Du bist ein Mädchen. Du darfst nicht rausstechen.“

Es riecht noch immer nach Sonne und Schweiß, in den Räumen dieser Erinnerung.

Aber nun ein bisschen mehr nach Sonne.

Und mich überkommt eine Zärtlichkeit und ein Versprechen, das nach der richtigen Wortbekleidung sucht.

Liebe Oma, ich werde von dir erzählen. Deswegen finden mich die Worte und nisten im Baum meiner Seele, damit ich durch Raum und Zeit, Leben und Tod das Dasein weben kann, flicken und heilen.

Deine Kindheit kann glücklich werden, auch wenn du schon im Grab liegst.

Worte können Leid brechen.

Du musst dich nicht fügen. Du musst nicht gehorchen und du musst deine Mutter nicht Tante nennen und du darfst dir die Seele sonnen und die Kleidung waschen. Auch wenn sie heller wird und die Wollfarben verblassen. Ich sehe dich vor mir, als Kind. Als kleines Mädchen. Du hast schwarze Knie und Hände und um deinen Mund kann man die Spuren von Brombeeren sehen.


Du lachst und riechst nach Wind und du rennst deiner Mutter in die Arme und sie umarmt dich und lacht und küsst deinen Nacken.

Und du bist zu Hause.

Zu Hause.

Und es ist Liebe.

Manifesto – UNSERE FORDERUNGEN



1 Es braucht finanzielle Sicherheit und Unterstützung.

- Erhöhung des Unterhaltsvorschlusses: Ausreichende und pünktliche finanzielle Unterstützung für Kinder.
- Faire Entlohnung für Fürsorgearbeit: Anerkennung und Bezahlung von Care-Arbeit.
- Bessere Zugänge zu Sozialleistungen: Unkomplizierte und schnelle Beantragung von Sozialleistungen.

2 Bessere Arbeitsbedingungen und flexible Vereinbarkeit von Fürsorge- und Lohnarbeit

- Flexible Arbeitszeiten: Anpassung der Arbeitszeiten an die Bedürfnisse alleinerziehender Eltern.
- Teilzeit- und Home-Office-Optionen: Mehr Möglichkeiten zur Arbeit von zu Hause oder in Teilzeit.
- Elternzeit und Kinderkrankentage: Gleiche Rechte und flexible Regelungen für alleinerziehende Eltern.

3 Mehr bezahlbarer Wohnraum und eine angemessene Infrastruktur

- Bezahlbarer Wohnraum: Schaffung von mehr bezahlbarem Wohnraum speziell für Alleinerziehende.

- Kinderfreundliche Umgebung: Förderung kinderfreundlicher Wohngebiete und öffentliche Einrichtungen.

- Unterstützung bei Wohnungssuche: Spezielle Beratungsstellen und Unterstützung für Alleinerziehende bei der Wohnungssuche.

4 Mehr Ressourcen für Bildung und Betreuung von Kindern

- Kostenfreie Kinderbetreuung: Zugang zu kostenfreien qualitativ hochwertigen Kitas und Ganztagschulen.
- Flexibilität bei Betreuungszeiten: Anpassung der Betreuungszeiten an die Arbeitszeiten der Eltern.
- Spezielle Bildungsprogramme: Förderprogramme für Kinder alleinerziehender Eltern zur Unterstützung ihrer Bildung.

5 Angemessene Förderung der Gesundheit von Alleinerziehenden und ihren Kindern

- Zugang zu psychologischer Unterstützung: Kostenfreie und niederschwellige Angebote für psychologische Beratung und Therapie.
- Selbstfürsorge und Care-Work: Angebote zur Förderung der Selbstfürsorge und des Wohlbefindens von Alleinerziehenden.
- Gesundheitsvorsorge: Regelmäßige Gesundheitschecks und präventive Maßnahmen für Alleinerziehende und ihre Kinder.

6 Mehr gesellschaftliche Anerkennung und Unterstützung von Alleinerziehenden

- Anerkennung von Care-Arbeit: Gesellschaftliche Wertschätzung und Anerkennung der Care-Arbeit.
- Bekämpfung von Stigmatisierung Maßnahmen gegen Vorurteile und Diskriminierung von Alleinerziehenden.
- Stärkung von Netzwerken: Unterstützung und Förderung von Netzwerken und Selbsthilfegruppen für Alleinerziehende.

7 Mehr politische Teilhabe und Mitbestimmung

- Einflussnahme auf politische Entscheidungen: Einbindung von Alleinerziehenden in politische Entscheidungsprozesse.
- Vertretung in politischen Gremien: Stärkung der Vertretung von Alleinerziehenden in politischen und sozialen Gremien.
- Förderung von politischen Initiativen: Unterstützung von Initiativen, die sich für die Rechte und Belange von Alleinerziehenden einsetzen.

