



Foto: Gettyimages

Familie

Blinder Fleck in der Gesellschaft

Getrennterziehende sind häufiger krank, sagt Psychotherapeut Matthias Franz

Herr Professor Franz, warum ist die Situation alleinerziehend zu sein, oft solch eine Herausforderung?

Das liegt nicht an den Alleinerziehenden selbst, sondern an der nach wie vor unzureichenden Unterstützung. Alleinerziehende Eltern – 90 Prozent von Ihnen sind Mütter – mit kleinen Kindern dürfen nicht alleine gelassen werden. Jede Mutter, der es gut geht, ist hochsensibel für die Affektsignale und die dahinter stehenden Bedürfnisse ihres Kindes und kann sich in der Regel auch gut um es kümmern. Hierfür sind Mütter aber – übrigens auch aus evolutionsbiologischer Sicht – angewiesen auf die Unterstützung, die „Bemutterung“ durch ihre Bezugsgruppe. Besonders Alleinerziehende brauchen deshalb Hilfe von außen. Und genau das ist das zentrale Problem. Denn dafür scheint unserer Gesellschaft die Empathie abhanden gekommen zu sein. Für Alleinerziehende wurde in den vergangenen zwanzig bis dreißig Jahren wenig bis gar nichts getan.

Was fehlt Alleinerziehenden heute in unserer modernen, digitalen Gesellschaft?

Sie leiden ganz analog hauptsächlich unter Armut an Geld und unter Armut an Beziehungen. Und Einsamkeit und Armut das sind die beiden großen psychosomatischen Krankmacher. Alleinerziehende leiden häufiger als andere Mütter unter chronischen Beschwerden, Bluthochdruck, oder Angst-erkrankungen. Ihr Risiko für Depressionen ist gegenüber Müttern in Partnerschaften zwei- bis dreifach erhöht. Auch Abhängigkeitserkrankungen sind ein großes Thema. Ich meine vor allem das Rauchen. Es ist dramatisch: einer großen Studien zufolge rauchen alleinerziehende Frauen in der unteren Mittelschicht 26 Mal häufiger mehr als 20 Zigaretten pro Tag als Frauen, die in einer Partnerschaft leben und der sogenannten oberen Schicht angehören.

Rauchen diese Frauen, um sich von ihrem Alltag abzulenken?

Das spielt sicher auch eine Rolle. Dass diese Frauen rauchen, bedeutet aber nicht, dass sie „selbst schuld“ oder keine guten Mütter sind. Der Hintergrund ist, dass Nikotin wie alle Drogen auf das Belohnungssystem un-

Zur Person



tätsklinikum in Düsseldorf. Er hat das Bindungstraining „wir2“ für Alleinerziehende entwickelt.

Professor Matthias Franz ist Kommissarischer Ärztlicher Direktor des Klinischen Instituts für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum in Düsseldorf. Er hat das Bindungstraining „wir2“ für Alleinerziehende entwickelt.

Aber es rauchen ja nicht nur Alleinerziehende. Auch Menschen in Beziehungen haben Probleme.

Das stimmt. Schon vor mehr als 30 Jahren haben wir in einer Bevölkerungsstudie, der „Mannheimer Kohortenstudie“ herausgefunden: Ein Viertel der Erwachsenen leidet an einer psychosomatischen Erkrankung, am häufigsten unter Depressionen, Angststörungen, Alkoholproblemen oder psychosomatischen Körperbeschwerden. Ursächlich spielen familiäre Kindheitsbelastungen oft eine große Rolle. Diese Erkenntnis war alarmierend. Und auffällig war, dass besonders die vaterlos aufgewachsenen Kriegskinder, die zwischen 1935 und 1945 geboren sind, auch 60 Jahre nach Kriegsende noch deutlich häufiger unter psychischen Störungen litten. Das war in der Tat eine bahnbrechende Erkenntnis, denn das wusste damals noch niemand, dass die Väter so wichtig sind für die Entwicklung ihrer Kinder. Heute gilt es das als Konsens.

Warum kam denn vor den 1990er Jahren niemand darauf?

Ich muss zugeben, das war damals ein blinder Fleck auch in unserem Fach der Psychosomatischen Medizin. Viel zu lange wurde den Müttern und ihrem Verhalten der schwarze Peter zugeschoben und verdrängt, wie elementar auch die Unterstützung der Mütter ist. Heute wissen wir, wie wichtig auch die Väter und ihre besondere Zuwendung für die Entwicklung ihrer Kinder sind.

Und so sind Sie auf die Idee gekommen, mit „wir2“ ein Training für Alleinerziehende und ihre Kinder zu entwickeln?

Der Auslöser war noch eine weitere große Studie. Im Jahr 2003 haben wir untersucht, wie es Alleinerziehenden geht. Das Fazit: Sie sind außerordentlich hohen sozialen, gesundheitlichen und seelischen Risiken ausgesetzt. Wir waren sehr überrascht, wie schlecht es nicht allen, aber vielen dieser Mütter tatsächlich geht und daraufhin haben wir ein Elterntaining speziell für diese Bevölkerungsgruppe entwickelt. Mir war das auch als Arzt und Wissenschaftler sehr wichtig. Ich finde, dass wir als Gesellschaft eine Bringschuld haben, Alleinerziehende zu unterstützen.

Wie lief die Umsetzung des Programms?

Es war damals ziemlich schwer, die Ämter, die Politik und öffentliche Stellen davon zu überzeugen, dass es in Deutschland eine große und weiter wachsende Gruppe von Fa-

Elternwerkstatt

„So geht es meinem Kind und mir gut – Auch nach der Trennung“

Montag, 1. April, 19.30 Uhr

studio dumont,

Breite Str. 72, Köln

Familiäre Trennung ist ein Gesundheitsrisiko für alle Betroffenen – mit manchmal lebenslangen Auswirkungen. Doch es gibt Hilfen. Das Programm „wir2“ wirkt präventiv und bewährt sich in der Praxis als Bindungstraining für Alleinerziehende.

Referent: Prof. Dr. Matthias Franz, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychoanalytiker (Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Uniklinik Düsseldorf)

Moderation: Wolfgang Oelsner, Pädagoge und Kinder-/Jugendlichenpsychotherapeut und Prof. Christoph Wetzel, Leiter der Städt. Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, Holweide

Der Eintritt ist frei!

milien gibt, denen es häufig wirtschaftlich und psychisch nicht gut geht. Der Tenor war damals, vor gut 15 Jahren: Alleinerziehen ist eine fortschrittliche Errungenschaft. Wer daran rührt, stigmatisiert diese Frauen, denn die schaffen es alleine sogar besser. Hinweise darauf, dass das für die Betroffenen aber nicht immer einfach ist, wurden meist abgewiegelt. Diese Sichtweise ändert sich in den letzten Jahren, zum Glück. Es gibt es inzwischen ein wachsendes Bewusstsein für die Fakten und die Notwendigkeit von Unterstützungsangeboten.

Welche meinen Sie genau?

Viele Kommunen, manche Krankenkassen und auch die Deutsche Rentenversicherung fangen an, sich zu engagieren und unser Training zu unterstützen. „wir2“ wurde in einer kontrollierten Studie wissenschaftlich evaluiert, wir können die Wirksamkeit und Nützlichkeit dieses Trainings unter anderem bezüglich der nachhaltigen Verbesserung von Depression ganz eindeutig belegen. Der Kurs wird in immer mehr Kitas und Familienzentren angeboten, in Köln zum Beispiel in den Beratungsstellen der Caritas.

Infos und Hilfsangebote für Alleinerziehende

Immer mehr Getrennt-Erziehende

Der Anteil Alleinerziehender an allen Familien mit minderjährigen Kindern ist in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen. Er liegt in Deutschland mittlerweile bei über 20 Prozent, das sind über 1,6 Millionen Alleinerziehende mit Kind oder Kindern unter 18 Jahren. Etwa jedes fünfte minderjährige Kind (2,3 Millionen Kinder in Deutschland) wächst bei nur einem Elternteil auf, in neun von zehn Fällen bei der Mutter (Quelle: Statistisches Bundesamt 2015). In Ostdeutschland lebt inzwischen fast jedes vierte Kind bei einem alleinerziehenden Elternteil, in Westdeutschland fast jedes sechste. (Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend).

Training für Eltern

„wir2“ (früher PALME) ist ein Elterntaining für Allein- und Getrennterziehende. Ziel des mehrwöchigen Kurses ist, dass Mütter und Väter wieder Kraft bekommen, um bestmöglich für ihre Kinder und sich selbst zu sorgen. Das Programm ist für alle teilnehmenden Eltern kostenlos. Während der Kurszeit wird eine Kinderbetreuung angeboten. Getragen wird das Projekt von der Walter-Blüchert-Stiftung. Entwickelt wurde es von der Psychosomatischen Medizin der Uniklinik Düsseldorf. Am 18. Mai startet ein Kurs in Düsseldorf, Kurse in Köln sind geplant. Fragen dazu beantwortet Daniel Hagen: d.hagen@wir2-bindungstraining.de » www.wir2-bindungstraining.de

Warum kommt die Unterstützung erst jetzt?

Meine persönliche Meinung: Die Politik hat das Thema 30 Jahre lang verschlafen. Zusätzlich zu den Angeboten in den Kommunen finanziert inzwischen aber auch die Deutsche Rentenversicherung eine sechswöchige Mutter-und-Kind-Kur inklusive unseres Trainings.

Wie hilft dieses Programm ganz konkret?

Es geht nicht um schnelle Tipps und Verhaltensratschläge. Im Zentrum steht die Förderung der elterlichen Feinfühligkeit, die Wahrnehmung eigener Gefühle und die der Kinder. Die Eltern werden dort abgeholt wo sie sind, es geht zunächst um die Fragen: Wie geht es mir? Welche Gefühle spüre ich und welche Erwartungen? Dann werden unter anderem Übungen gemacht, um die Mütter wieder mit sich selbst in Kontakt zu bringen.

Und wie wird den Kindern dadurch geholfen?

Im Kurs geht es auch um die Frage: Woran erkenne ich, was mein Kind von mir braucht? Woran merkt mein Kind, dass ich es liebe? Diese Übungen führen die Mütter zum Teil in die eigene Biografie zurück. Das hilft ihnen dabei, auch die Perspektive ihres Kindes einzunehmen. Es geht aber auch darum, dass manche Frauen lernen, die Ex-Partner und Väter wieder näher an ihre Kinder heran zu lassen und den Paarkonflikt von der gemeinsamen Elternverantwortung zu trennen. Die meisten Trennungskinder wünschen sich Kontakt mit beiden Elternteilen.

Was raten Sie Alleinerziehenden, die dieses Programm nicht besuchen können?

Ich rate diesen Müttern, dass sie aktiv werden und sich die Hilfe holen, die sie brauchen und die ihnen zusteht. Etwa bei einer Familienberatungsstelle oder in den Jugendämtern. Doch manche Alleinerziehende trauen sich nicht, unausgesprochene Schuldgefühle machen es ihnen vielleicht schwer. Auch, weil etwa die Freundin oder die eigene Mutter daran erinnert: „Ich hab dir doch von Anfang an gesagt, dass das mit diesem Mann nichts werden kann.“ Schuldgefühle sind nach einer Trennung normal. Wichtig ist, darüber verständnisvoll zu sprechen. Vorwürfe machen sich Alleinerziehende meist selber schon mehr als genug.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE
CHRISTINA RINKL