

1 Baby bedeutet oft Beziehungskrise – warum?

Am Anfang unserer Beziehung war für mich klar: Wir sind anders als andere Paare. Wir begegneten uns auf Augenhöhe und konnten über alles sprechen. Besonders über die unbequemen Dinge. Es gab weder Tabus noch besonders große Scham. Dann wurde ich schwanger und die Sache mit der Gleichberechtigung wurde schwieriger, genauso wie das Reden. Denn plötzlich waren da nicht nur wir, sondern all die Bilder davon, was Eltern und besonders Mütter tun und lassen müssten. Wir dachten zwar, dass wir über all diesen Klischees und Erwartungen stehen würden, aber ehrlich gesagt, hatten wir genau dieselben Probleme wie alle anderen Paare auch.

Vielleicht war es bei euch ganz ähnlich. Vielleicht habt auch ihr euch langsam, aber sicher voneinander entfernt, und du warst zeitweise enttäuscht von deinem Partner, hast es aber für dich behalten, um euer frisch gebautes Nest nicht zu beschmutzen. Vielleicht hast auch du dich über lange Strecken wie ein Automat gefühlt, der nur dazu da ist, die Bedürfnisse anderer zu befriedigen. Vielleicht hattest auch du das Gefühl, in deinen Aufgaben zu verschwinden, und hattest dich für solche Gefühle und Gedanken genauso geschämt wie ich.

Wenn fast alle Mütter die gleichen Probleme haben, ist es vielleicht gar nicht deine Schuld. Möglicherweise stimmt hier einfach etwas nicht. Vielleicht sind wir noch lange nicht so gleichberechtigt, wie wir immer denken.

Mein Mann und ich haben mittlerweile zwei Kinder, eine Tochter und einen Sohn. Mit unserem ersten Kind veränderten sich nicht nur mein Alltag und mein Stresslevel, sondern auch die Beziehung zu meinem Partner. Tatsächlich schafften wir es noch ein paar Monate, uns weiter wie ein Paar zu verhalten, aber langsam bewegten wir uns voneinander weg. Was er Tag für Tag erlebte, war so verschieden von dem, was ich erlebte, unsere Belastungen und Sorgen so unterschiedlich, dass es immer weniger Momente der Nähe zwischen uns gab.

Wenn ich versuche, mir einen idealen Partner nach der Geburt des ersten Kindes vorzustellen, dann ist viel unrealistische Idylle dabei. In meiner Wunschvorstellung geht mein Partner kaum arbeiten und wir laufen ziemlich häufig zu dritt über duftende Kräuterwiesen. Wenn das Baby ausnahmsweise mal nicht durchschläft, wechseln wir uns nachts ab. Wir müssen uns nicht absprechen oder gar streiten, weil alles von allein läuft und jeder sieht, was zu tun ist, und zupackt. Aber das ist nicht nur dann unrealistisch, wenn man uns kennt. Auch ohne dieses Wissen gibt es in dem Traumszenario nicht genug Geld für die kleine Familie, die plötzlich permanent neue Bodys, Strampler, Strumpfhosen und mehr Platz braucht.

Ein weiteres Problem war, dass ich mit dem Baby plötzlich viel zu müde war, um mir genauere Gedanken darüber zu machen, was ich wollte. Diese unausgesprochenen Erwartungen, die sich auch aus Werbebildern und Naivität speisten, ließen mich immer unzufriedener werden.

Anderen Müttern geht es genauso

Aber ich war nicht allein. Wenn ich andere Mütter nach ihrer Partnerschaft fragte, brach fast immer eine Lawine an Beschwerden los, und ich stellte fest, dass fast alle mit denselben Problemen zu kämpfen hatten. Alle fanden den Spagat zwischen Muttersein und Lovebirds schwierig, fast alle fühlten sich mit der Verantwortung für das Kind alleingelassen und bemängelten eine ungerechte Aufgabenverteilung.

Was uns einte, war: Wir wussten nicht so richtig, wie wir es besser machen sollten. Wir wollten schließlich keine Motz- und Schimpfkühe werden. Im Grunde erwarteten wir von den Vätern unserer Kinder, dass sie sich ganz von selbst in diese viel beschriebenen neuen Väter verwandelten, die selbstverständlich Dreigänge-Menüs inklusive Beikost kochen, nachdem sie dafür eingekauft haben, immer die aktuelle Schuhgröße des Kindes kennen, die Wäsche schon aufgehängt haben, bevor wir dazu kommen, und wie durch Zauberhand im Halbtags-Homeoffice ein ausreichendes Familieneinkommen ver-

dienen. Kurzum: Wir erwarteten von den Vätern dieselben unrealistischen Kunststücke, wie sie auch von Müttern erwartet wurden. Und nichts passierte. Wir wurden nur immer unzufriedener.

Manche der Mütter, die ich im Laufe der Jahre kennenlernte, sind inzwischen alleinerziehend, nachdem sie lange frustriert waren. Manche stecken in deprimierenden Beziehungen und trauen sich wegen der Kinder oder der hohen finanziellen und emotionalen Kosten nicht, sich von ihrem Partner zu lösen. Manche Eltern sind glücklich miteinander. Bei einigen von ihnen hat es zwischendurch ordentlich gerappelt. Sie haben sich gestritten, die Erwartungen und falschen Werbeversprechen klein gehauen, waren kurzzeitig in Affären verschwunden und haben sich danach wieder neu und realistischer zusammengesetzt. So ungefähr war es auch bei uns.

Ein Dilemma unserer Zeit

Ich möchte in diesem Buch meine Geschichte als Beispiel für ein weit verbreitetes Dilemma unserer Zeit erzählen. Dabei werde ich aus Gründen der Lesbarkeit von »Müttern«, »Vätern« und »Partnern« sprechen, wohlwissend und meinend, dass Rollen durchaus vertauscht sein können und dass mit »Partnern« auch »Partnerinnen« angesprochen sind.

Heutigen Familien fehlt es an geeigneten Vorbildern für eine gleichberechtigte Partnerschaft und Organisation der Familienaufgaben. Probleme und Benachteiligungen werden offen benannt und angeprangert, große Medien sind sich einig darüber, dass es ein Problem ist, wenn der Anteil von Frauen in Führungsetagen im einstelligen Prozentbereich liegt und sie im Schnitt weniger als die Hälfte der Rente der Männer bekommen.

Doch mit dem ersten Kind geraten bei vielen Familien die Vorsätze, ihr aufgeklärtes, gleichberechtigtes Leben weiterzuführen, ins Wanken. Denn die Gleichberechtigung, über die sich die meisten Eltern einig sind, kommt da an ihre Grenze, wo es um das Wohl des Kindes geht.

12 Baby bedeutet oft Beziehungskrise – warum?

Leider hat sich das Mutterbild in Deutschland nicht mit emanzipiert. Noch immer sind die meisten Mütter die Hauptverantwortlichen für die Kinder, auch wenn die Sorgepflicht zu gleichen Teilen bei beiden Eltern liegt. Dieses Auseinanderklaffen von Einstellungen und gelebter Realität führt in zahlreichen Familien zu einer starken Belastung der Mütter und in der Folge zu Unmut, Vorwürfen und Konflikten in der Partnerschaft.

Mir hat es geholfen, zu verstehen, dass es vielen Familien so geht und dass die Schuld nicht allein bei uns liegt. Es ist ein Problem unserer Zeit. Deshalb möchte ich versuchen, euch ein paar Möglichkeiten aufzuzeigen, wie ihr die Schwierigkeiten, die das Elternsein heute mit sich bringt, gemeinsam besser bewältigen könnt.

Die Lösungen sind oft erstaunlich trivial und setzen bei der Kommunikation zwischen den Partnern an. Aber im stressigen Alltag und angesichts unserer Erziehung und unserer Rahmenbedingungen ist es eben doch nicht so leicht. Der erste Schritt zur Veränderung – davon bin ich überzeugt – ist, zu erkennen, was schief läuft. Erst dann können wir anfangen, uns zu fragen, wie wir es besser machen wollen, um glücklich, offen und respektvoll miteinander alt zu werden. Ich hoffe, dieses Buch hilft euch dabei.

Susanne Wawer

2 Mit Kindern kommen Krisen

Der Moment, in dem ich ernsthaft anfang, darüber nachzudenken, was ich realistischerweise von meiner Partnerschaft mit Kindern erwarten konnte, wurde durch meinen Mann erzwungen. Wir lagen zusammen im Bett, wie es abends wieder öfter vorkam. Unser zweites Kind war etwa zwei Jahre alt und ich schlief meistens bei ihm, legte mich aber seit kurzem abends zu meinem Mann und blieb dort, bis mich ein Kind rief, was immer vorkam. Auch bei meiner Tochter hatte ich lange geschlafen, da sie nachts immer mehrmals aufwachte und wir uns darauf geeinigt hatten, dass der, der sich tagsüber stärker konzentrieren muss, ungestört schlafen darf. Das war mein Mann.

Ich hatte mich in meine Mutterrolle hineingefunden und war eine dieser sehr ambitionierten, geistig unterforderten Akademikermütter, die sich ein bisschen zu viele Gedanken um die Aufzucht und Pflege ihrer Kinder machen. Da wir keine Angehörigen in der Nähe haben, hatten wir kaum Hilfe. Und weil wir uns zumindest übergangsweise auf das Einverdienermodell geeinigt hatten, war ich größtenteils für die Kinder und den Haushalt zuständig. Ich ernährte meine Kinder gesund, organisierte Treffen mit anderen Kindern, machte Ausflüge mit ihnen in den Wald, auf Spielplätze und baute Legotürme. Meine Kinder trugen schicke, biozertifizierte Klamotten und bevor ich etwas für sie kaufte, las ich alle verfügbaren Rezensionen. Natürlich war ich auch Elternvertreterin in der Kita.

Aus irgendeinem Grund dachte ich bis zu diesem Abend, dass das, was ich tat und was mich bis an den Rand der Erschöpfung in Beschlag nahm, genug sei. Ich dachte, indem ich eine gute Mutter bin, wäre ich auch eine gute Partnerin. Für mich war meine Selbstaufgabe ein Geschenk an die ganze Familie. Aber als mein Mann die Worte sagte, die das alles infrage stellten, zerbrach diese Illusion. Er sagte, dass er nicht mehr wisse, ob er mich noch liebe. Ich hörte es in meinem Innern knacken und dachte nur: Da ist gerade etwas kaputtgegangen. Er

redete weiter darüber, dass er so nicht leben wolle, so entfernt, so nebeneinanderher, jeder in seinem Hamsterrad, in dem er für die Familie rennt, aber den anderen nicht wirklich sieht. Nicht mit dieser gegenseitigen Bissigkeit und Lieblosigkeit. Ich hörte ihm in meinem Schockmodus zu, war aber zu überrascht, um richtig zu verstehen, was er sagte. Wie die Nachricht vom Tod eines nahen Angehörigen tropfte das Verstehen nur langsam in mein Bewusstsein.

Ich werde nicht von all den Tränen und Verletzungen schreiben, die dieser Moment zur Folge hatte. Das Wichtigste war, dass dieser Abend eine Kehrtwende darstellte. Dieser Abend, die Zweifel und die Unzufriedenheit meines Mannes hatten alles infrage gestellt, von dem ich dachte, es sei unumstößlich.

Wie kann eine Annäherung gelingen?

In den folgenden Tagen und Wochen fingen wir wieder an, miteinander zu sprechen und uns Briefe zu schreiben wie zu Anfang unserer Beziehung. Wir hörten auf, uns zu schonen und uns unser Leben schönzureden, um unser Nest nicht zu beschmutzen oder zu gefährden. Stattdessen sprachen wir über unangenehme Dinge. Darüber, dass wir uns im Lauf der Jahre in andere Leute verliebt hatten, über unsere Sehnsüchte und was uns verletzt hatte, darüber, was wir am anderen hassten, aber uns nie getraut hatten, auszusprechen. Wir fanden zurück zu der Schonungslosigkeit, die unseren Umgang früher ausgemacht hatte, und wir überlegten uns ernsthaft, wie ein Leben im Fall einer Trennung aussehen würde.

Und als wir uns nach Wochen darüber klar wurden, dass diese Aussicht für uns beide wenig verheißungsvoll war, fragten wir uns, was wir voneinander wollten und erwarten konnten. Ich wurde zufriedener, weil ich mich von dem Bild einer glücklichen, gleichberechtigten Partnerschaft mit Kindern verabschiedete, bei der ich meinem Partner jede Schiefelage vorwarf. Stattdessen lernte ich es zu schätzen, dass auf mir nicht der Druck der finanziellen Versorgung lastete. Ich genoss es, mit meinen Kindern Zeit verbringen zu dürfen und durch Kita und Schule Zeit zum Schreiben zu finden.

Rückblickend denke ich, dass wir eine Art Paartherapie ohne Therapeuten gemacht haben. Wenn wir es uns in unserem Leben und in unseren Rollen allzu gemütlich gemacht haben, ist meist ein ordentlicher Knall nötig, damit wir aus der Routine herauskatapultiert werden. Bei anderen Paaren, die weniger schonungslos miteinander reden, hat eine Affäre oder ihre greifbare Nähe diesen Knall bewirkt. Bei wieder anderen war es ein plötzlicher Schicksalsschlag, der Tod eines nahen Verwandten oder eine ernste Erkrankung, der ihnen verdeutlichte, dass das Leben zu kurz ist, um es mit zusammengeknautschten Zähnen in Unzufriedenheit zu verbringen.



Beziehungstipps

- Nimm direkte oder indirekte Äußerungen von Unzufriedenheit deines Partners immer ernst.
- Höhen und Tiefen gehören zu jeder Beziehung dazu, doch grundlegende Schwierigkeiten solltet ihr unbedingt ansprechen oder klären.
- Keine Angst vor Krisen und Veränderungen! Wer gemeinsame Kinder hat, meint es gewöhnlich einigermaßen ernst.
- Wenn du dich deinem Partner wieder annähern willst, solltest du bereit sein, Ideale zu hinterfragen, Prioritäten anders zu setzen und am gegenseitigen Umgang zu arbeiten.

Wie lange hält die Liebe?

Als wir zu einer diamantenen Hochzeit eingeladen waren, fragte ich mich, ob wir überhaupt so lange leben würden, dass wir unseren sechzigsten Hochzeitstag erlebten. Und angesichts unserer paar Jahre Zusammensein und der kümmerlichen Ehedauer fragte ich mich: Wie viele Verletzungen, wie viel Betrug und wie viel Zuversicht verbergen sich hinter diesen sechzig Jahren? Wie oft mussten sie sich neu erfinden und zweifelten an ihrer Liebe? Wie oft haben sie sich gefragt, ob sie den anderen weiter aushalten oder doch lieber weglaufen wollen?

Denn mit den Jahren verändern wir uns. Kinder verändern uns, aber auch das Leben mit seinen zahlreichen anderen Herausforderungen. Und jede dieser Verschiebungen muss in einer Beziehung mit vollzogen werden. Es stellen sich neue Fragen und die Leidenschaft gerät angesichts des Alltags nicht selten unter die Räder. Wenn wir jeden Tag sehen, wie der oder die Geliebte aufs Klo geht und (hoffentlich) hinter sich die Tür schließt, wenn wir hören, wie das Fenster geöffnet und die Klospülung betätigt wird, wenn wir sehen, wie sich der oder die andere kratzt, popelt, wie er oder sie hustet, niest, rülpst und stundenlang auf dem Sofa liegt und Chips essend Candy Crush spielt, dann geht dabei unweigerlich der zarte Duft des Frühlings, der ihn oder sie früher umgab, verloren. Es passiert nicht sofort, sondern ganz langsam und Stück für Stück. Alltag und Leidenschaft sind schwer unter einen Hut zu bringen.

Wenn die Lust verschwindet ...

Manchmal scheitern Beziehungen an scheinbar kleinen Dingen. So häuften sich bei Anne und ihrem Mann die Ärgernisse so lange an, dass ihre Beziehung schließlich unter ihnen begraben wurde.

Anne, 37*

Nie hat er sich um den Haushalt gekümmert!

Wir waren acht Jahre zusammen und haben zwei Kinder, die im Abstand von einem Jahr geboren wurden. Bei beiden bin ich nach kurzer Elternzeit wieder arbeiten gegangen. Mein Mann und ich haben uns die Aufgaben geteilt: Ich arbeitete tagsüber, er abends. Und so gaben wir uns die Klinke in die Hand. Neben Kindern, Job und Haushalt hatten wir keine Zeit mehr für uns als Paar und die Leidenschaft ging langsam, aber sicher verloren. Irgendwann hat es mir gereicht und wir haben uns getrennt. Für ihn kam das unverhofft und war ein

* Alle Namen in Fallbeispielen wurden redaktionell geändert.

Schlag ins Gesicht, aber für mich war die Trennung eine Befreiung. Mein Mann war den ganzen Tag zu Hause, aber er hat es einfach nicht geschafft, sich um den Haushalt zu kümmern. ■■■■■

Das häufigste Problem langjähriger Beziehungen ist dieses langsame Verschwinden der Lust angesichts der zahlreichen deprimierenden Kleinigkeiten, die ein gemeinsamer Haushalt und Routinen mit sich bringen. Leider gibt es kein Pauschalrezept dafür, wie man diesem Verlust entgegensteht. Die Lösungen sind so individuell wie die Fäden, die Menschen zusammenhalten.

Mittlerweile glaube ich, dass bei den wenigsten Paaren die Liebe über Jahre hinweg trotz des Alltags auf hohem Niveau erhalten bleibt. Vielleicht reden sie nicht darüber wie wir, vielleicht geben sie sich instinktiv manchmal mehr Mühe oder erzeugen Bedrohlichkeiten, die ihrer Beziehung ein wenig mehr Würze verleihen. Doch Paartherapeuten wissen, dass es Stellschrauben gibt, an denen man drehen kann, um Partnern wieder zu einem respekt- und liebevolleren Umgang zu verhelfen. Das kann man Arbeit oder Raffinesse nennen.



Beziehungstipps

- Abnehmende Lust hat viele Gesichter: Vielleicht lässt dein Partner dich selten ausreden oder rollt bei Bemerkungen mit den Augen, vielleicht berührt ihr euch wenig, habt kaum Sex oder ihr geht euch bewusst oder unbewusst aus dem Weg. Vielleicht könnt ihr euren Partner nicht mehr riechen oder seid schon genervt, wenn er nur den Mund aufmacht.
- Wenn ihr spürt, dass euch die Lust aufeinander abhandenkommt, nehmt euch die Zeit, euch zu fragen, was euch fehlt und was ihr euch wünscht. Lasst das euren Partner dann auch wissen.
- Auch nach vielen gemeinsamen Jahren solltet ihr noch bereit sein, dem anderen die Chance auf Veränderung zu geben und euch wieder mit Wertschätzung zu begegnen.

Die Kleinfamilie – ein längst überholtes Modell?

Immer mehr Kinder in Deutschland (2017 etwa 17 Prozent) wachsen bei nur einem Elternteil auf. Vor zwanzig Jahren waren es noch 12 Prozent. Daran ändert auch die in Deutschland zwar umstrittene, aber immer noch geltende steuerliche Bevorteilung des Versorgermodells durch das Ehegattensplitting nichts. Die meisten Trennungskinder haben Eltern, die sich einmal liebten und dann an den Herausforderungen des gemeinsamen Lebens scheiterten.

Die steigende Zahl von Alleinerziehenden zeigt, dass sich Menschen nicht durch staatliche Anreize dazu bringen lassen, zusammenzubleiben. Auch die hohen Kosten einer Scheidung und die höheren Lebenshaltungskosten, die eine doppelte Haushaltsführung bedeuten, ändert anscheinend nichts daran, dass Paare sich trotz gemeinsamer Kinder trennen. Derzeit wird etwa jede dritte Ehe geschieden. Wir leben in einer Zeit, in der sich die Menschen nicht mehr von Gott oder ihrer Familie sagen lassen, mit wem sie zusammenleben sollen. Individualität und Unabhängigkeit sind heute hohe Werte.

Trennungen sind belastend

Diese Freiheit ist einerseits ein großer Vorteil gegenüber Zeiten, in denen es aufgrund gesellschaftlicher Zwänge kaum möglich war, sich zu trennen, und Partner stattdessen in gewalttätigen oder erniedrigenden Ehen verharrten. Auf der anderen Seite stehen die hohen Kosten von Trennungen. Nicht nur, dass es in vielen Fällen wirtschaftlich deutlich von Nachteil ist, aus einem Haushalt zwei zu machen. In einer erschreckend hohen Zahl der Fälle sind Trennungen auch von hässlichen und teilweise kostspieligen Streitereien, verletzten Gefühlen und Gehässigkeiten begleitet, die natürlich nicht nur die Eltern belasten, sondern auch die Kinder.

Der Klassiker ist, dass Kinder infolge einer Trennung unter Loyalitätskonflikten leiden. Sie wollen es Mama und Papa recht machen und geraten an ihre Grenzen. Wenn sie um den Streit ihrer Eltern wissen,

fühlen sie sich vielleicht unwohl in der Kleidung, die der andere Elternteil gekauft hat, oder trauen sich nicht, von positiven oder negativen Erlebnissen beim anderen zu erzählen.

Doch nicht nur der Streit (um Sorge, Unterhalt, verletzte Gefühle), der sich gewöhnlich an Trennungen anschließt, belastet Kinder, sondern auch die Wechsel zwischen den getrennten Elternhäusern. Denn nicht nur Personen geben Kindern Sicherheit und Halt, sondern auch das Wohnumfeld.

Angenehme Trennungen sind Ausnahmen

Eltern, die ich flüchtig kenne und die es den Kindern leicht machen, d. h. so wenig wie möglich ändern wollten, haben ihre Familienwohnung behalten und eine kleinere Wohnung dazu gemietet. Sie wechseln sich mit der Betreuung der Kinder in den Wohnungen ab, was den Kindern ein großes Maß an Stabilität gibt. So ein Arrangement verlangt jedoch viel Kooperationsbereitschaft von den Eltern und ist bei konfliktreicheren Konstellationen sicher eher ungeeignet.

Wie dieser Fall zeigt, ist es durchaus möglich, eine Trennung für die Beteiligten schonend und liebevoll über die Bühne zu bringen. Dazu gehört jedoch ein großes Maß an Disziplin und Vernunft. Leider sind Menschen aber nicht nur rationale Wesen, die sich bei ihrem Handeln in erster Linie am Wohl des Kindes orientieren, sondern sie sind besonders in Trennungssituationen recht emotional.

Ich kenne wenige Eltern, die es geschafft haben, sich gütlich und einvernehmlich zu trennen, und zahlreiche Eltern, die ich gern ordentlich durchschütteln möchte, damit sie aufhören, den Ex-Partner vor dem Kind schlechtzumachen. Das betrifft Väter genauso wie Mütter. Und es zieht sich durch alle Schichten. Der Grund dafür ist die oft vernachlässigte emotionale Seite von Trennungen. Eine Scheidung oder Trennung ist fast immer ein erschütterndes Ereignis, das sich oft über viele Jahre hinzieht und von zahlreichen Verunsicherungen, Schuldgefühlen, Verletzungen und Momenten tiefer Trauer begleitet wird.

Bleiben kann eine gute Idee sein

Zwar liegt es mir fern, Werbung für die heterosexuelle Kleinfamilie zu machen. Kinder können auch bei einem Elternteil, bei gleichgeschlechtlichen Paaren oder in Patchworkfamilien behütet und glücklich aufwachsen. Aber nach meinem Gefühl und meiner Erfahrung tut es Kindern wie Eltern gut, wenn es mehr als eine nahe Bezugsperson gibt. Denn eigentlich ist einer zu wenig. Außerdem bin ich fest davon überzeugt, dass viele Beziehungen sich retten ließen, wenn beide Partner bereit wären, an sich und ihrem Umgang zu arbeiten und sich gemeinsam weiterzuentwickeln. Dazu gehören innere Stärke, die Fähigkeit zu verzeihen und gegenseitiges Vertrauen.

Eine Paartherapeutin von Bekannten beginnt ihre Sitzungen immer mit der Frage nach gemeinsamen Kindern. Wenn die Frage mit »Ja« beantwortet wird, schließt sie mit dem Paar per Handschlag einen Vertrag, in dem sie vereinbaren, dass sie sich ein Jahr lang nicht trennen und in dieser Zeit an sich arbeiten. Was sich hinter diesem »Vertrag« verbirgt, ist jahrelange Erfahrung damit, was es im Einzelnen und besonders für Kinder bedeutet, wenn Partner sich trennen. Sie weiß, dass Menschen ihre Krisen überwinden können, wenn sie wollen und bereit sind, etwas dafür zu tun.

Nahezu alle Alleinerziehenden, die ich kennenlernte, haben in der einen oder anderen Form unter der enormen Belastung, der ständigen Geldnot und der zerbrochenen Beziehung gelitten. Denn jede Aktivität ohne Kind muss organisiert werden. Wenn das Kind zum Beispiel Fieber hat und noch klein ist, können Alleinerziehende nicht einkaufen gehen. Sie sitzen beim Kind und ernähren sich von Resten, bis der Liefersdienst kommt oder sie wieder das Haus verlassen können. Und wenn sie erschöpft, selbst krank oder genervt sind, gibt es niemanden, der sie ablösen kann, der das Kind genauso gut kennt wie sie selbst, der als Korrektiv dient oder der sie in den Arm nimmt und sagt: »Du machst das alles ganz wunderbar.«

Wenn man nicht gerade Spitzenverdiener mit flexiblen Arbeitszeiten ist und über ein verlässliches Netzwerk von betreuungswilligen Hel-