

Sandy Krammer

Allein- erziehend

A close-up photograph of two hands, one from the left and one from the right, gently cupping a bright red, glossy heart. The hands have light-colored nail polish. The background is a soft, out-of-focus indoor setting with light green and white tones.

Psychologischer
Ratgeber für
Single Parents

RATGEBER



Springer

Alleinerziehend

Sandy Krammer

Alleinerziehend

Psychologischer Ratgeber für
Single Parents

Mit einem Geleitwort von Martin
grosse Holtforth

 Springer

Sandy Krammer
Davos, Schweiz

ISBN 978-3-662-63157-7 ISBN 978-3-662-63158-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63158-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Covermotiv: © stock.adobe.com/Africa Studio/ID 136866889
Covergestaltung: deblik, Berlin

Verantwortlich im Verlag: Monika Radecki
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Sandy Krammer hat sich das Ziel gesetzt, mit diesem Ratgeber dazu beizutragen, das psychische Wohl von Alleinerziehenden zu verbessern. Ein alleinerziehendes Elternteil ist vielfältigen, gleichzeitigen Belastungen ausgesetzt. Dazu gehört die alleinige Sorge um ein oder mehrere Kinder, die emotionale Verarbeitung der Trennung oder Scheidung, die Erwerbstätigkeit – alles im Sinne einer One-Woman- oder One-Man-Show. Es ist dabei leicht sich vorzustellen, wie schwierig es für Alleinerziehende ist, die Balance zwischen den verschiedenen Anforderungen zu halten und wie sehr die Vielfachbelastungen ihr psychisches Wohl schmälern können. Nicht zuletzt ist ebenfalls unmittelbar einsichtig, dass das psychische Leiden der Mutter oder des Vaters unter dieser Situation auch das Wohl der Kinder beeinträchtigen kann.

Wenn man sich ausserdem vergegenwärtigt, wie viele Eltern alleinerziehend sind, wird deutlich, wie zentral das Problem ist. So waren bspw. im Jahre 2019 in Deutsch-

VI Geleitwort

land 2,2 Mio. alleinerziehende Mütter und etwa 407.000 alleinerziehende Väter verzeichnet, in Österreich gab es 257.000 alleinerziehende Mütter und 42.000 alleinerziehende Väter und in der Schweiz waren 15 % der Familienhaushalte Einelternfamilien. Diese Zahlen zeigen auch, dass viel häufiger Frauen betroffen sind.

Frau Kramer ist einerseits eine gestandene, sehr erfahrene Psychologin und bringt andererseits selbst erhebliche Erfahrungen als Alleinerziehende mit. Sie weiss, wovon sie spricht und schreibt, und sie lebt vor, wie die Balance zwischen den vielfältigen Belastungen gelingen kann.

Das Buch ist quasi als Psychotherapeut für das Sofa daheim geschrieben. Selbstverständlich kann der Ratgeber keine Psychotherapie ersetzen, behandelt aber auf kompetente und einfühlsame Weise die wesentlichen Themen, die aus psychologischer Sicht Bearbeitung bedürfen könnten. Es handelt sich meist um wissenschaftlich geprüfte und weit verbreitete Strategien zur Steigerung der psychischen Gesundheit, die dem aktuellen „state of art“ entsprechen. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen, imaginative Übungen, das ABC-Modell, Strategien zur Emotionsregulation. Durch die Darstellung zahlreicher Beispiele und Übungen ist der Ratgeber sehr lebendig und vermittelt auf einfache Weise Strategien zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens.

Somit kann der Ratgeber ein hervorragender Beitrag dazu werden, das psychische Wohl von Alleinerziehenden zu verbessern. Manchmal braucht es nicht viel, um viel zu bewirken.

Bern
den 17. April 2021

Prof. Dr. Martin grosse Holtforth
Universität Bern
Bern, Schweiz

Vorwort

Dieser Ratgeber will Sie als allein Erziehende dabei unterstützen, besser oder noch besser mit Ihrer Lebenssituation umzugehen. Vielleicht klappt es schon sehr gut, vielleicht klappt es nachher noch besser. Eventuell fühlen Sie sich momentan wie am Boden zerstört und eventuell vermag dieser Ratgeber Sie dabei unterstützen, wieder auf die Beine zu kommen. Wenn es durch die Lektüre dieses Buches eine Nuance besser wird, dann freut mich das für Sie – und noch mehr für Ihre Kinder. Denn das Wohl der Kinder setzt das Wohl der Eltern voraus.

In meiner Arbeit mit allein Erziehenden kommen immer wieder ähnliche Themen auf, sodass ich mich diesen hier widme. Dazu gehört, das Ende eines Traums zu begreifen und einordnen zu können, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen zu entsprechen. Zudem Veränderungen der eigenen psychischen Gesundheit zu erkennen und Möglichkeiten zu finden, um diese

förderlich zu beeinflussen. Dann auch wenig hilfreiches Denken aufzulösen und den Umgang mit Gefühlen einzuüben, soziale Schwierigkeiten zu bearbeiten und neue Ziele und Perspektiven zu erschaffen. Ich hoffe, die Auswahl an Themen entspricht Ihnen.

Ich vermittele zu den meisten Thema Hintergrund-Informationen, sodass Sie das jeweilige in einen theoretischen Rahmen einordnen können. Darüber hinaus gibt es Fallbeispiele und Übungen. Bei den Fallbeispielen handelt es sich um Geschichten, die mir so oder ähnlich von allein Erziehenden berichtet worden sind. Selbstverständlich sind sämtliche personenbezogenen Daten so verfremdet, dass nicht mehr auf die eigentliche Person geschlossen werden kann.

Zur Durchführung der zahlreichen Übungen rate ich Ihnen die Verwendung eines Notizbuchs, in das Sie Ihre Antworten schreiben. Ich rate Ihnen, sich ein hübsches Notizbuch auszusuchen, eines, das Sie gerne in den Händen halten, mit dem Sie gerne arbeiten. Vielleicht mögen Sie es dekorieren und mit Fotos Ihrer Kinder ausstatten. Machen Sie es zu einem Gegenstand, den Sie mögen, dann fällt die Arbeit damit leichter.

Dieser Ratgeber mag wie für Sie gemacht sein – oder auch nicht. Vielleicht nenne ich Ihnen Dinge oder zeige Ihnen Übungen, die Sie bereits kennen. Oder aber Sie erfahren diese Dinge neu und in Ihrem Inneren gibt es noch kein Register, in das Sie das Neue einordnen können. Ich möchte Sie ermuntern, das für sich herauszunehmen, was Sie gut finden und alles andere zu ignorieren. Wenn Sie ein Thema nicht interessiert: überspringen Sie es. Sie verstehen eine Übung nicht: lassen Sie sie aus. Seien Sie wählerisch. Machen Sie nur, was für Sie stimmt.

Schauen Sie sich diese Zahl an: 6. Was sehen Sie? Wahrscheinlich lautet Ihre Antwort, dass Sie die Zahl sechs sehen. Das ist richtig. Bitte drehen Sie das Buch nun um 180° und sehen Sie sich die Zahl erneut an. Was sehen Sie? Die Zahl neun? Das ist ebenfalls richtig. Im Leben ist alles eine Frage der Perspektive. Ein- und dasselbe kann für jede Person etwas anderes sein. Je nach Blickwinkel sieht eine Person die Zahl sechs, die andere eine neun, obwohl das gleiche betrachtet wird. Damit will ich sagen: Sie sind die Expertin Ihres Lebens, nur Sie sehen die Dinge so, wie Sie sie sehen und nur Sie können wissen, was Sie brauchen.

Mein Wunsch ist es, Sie mit diesem Ratgeber auf Ihrer Reise durch die jetzige Etappe Ihres Lebens zu unterstützen. Ich möchte Ihnen aus psychologischer Sicht Wege aufzeigen, wie es nicht nur weitergehen, sondern mit Lebensqualität weitergehen kann. Vielleicht leben Sie nicht das Leben, von dem Sie geträumt haben. Aber ist es nicht möglich, dass Plan B am Ende besser als Plan A sein könnte? Der Ratgeber will Ihnen zu mehr Gleichgewicht verhelfen und Ihr Level an Gesundheit und Wohlbefinden erhöhen. Denn unsere Kinder brauchen gesunde Eltern, die sich wohl fühlen, insbesondere dann, wenn ein Elternteil allein dasteht.

Zum einen, weil ich seit Jahren psychologisch mit Alleinerziehenden arbeite, zum anderen, weil ich selbst Erfahrungen als Alleinerziehende habe, wurde mir dieses Thema und die Erstellung eines Ratgebers zu einer Herzensangelegenheit. Ich habe das Knowhow und ich habe es selbst erlebt. Ich weiss, wovon ich schreibe.

Noch ein Hinweis und dann starten wir: Ich verwende in diesem Ratgeber manchmal die feminine, manchmal die männliche Schreibweise. Ich habe unsystematisch abgewechselt und nicht gezählt. Verzeihen Sie mir, sollte

X Vorwort

es numerisch ein Geschlecht benachteiligen, dahinter stände keine Absicht. Angesprochen sind selbstverständlich immer alle Menschen, unabhängig vom jeweiligen Geschlecht.

Davos
den 7. März 2021

Dr. phil. Sandy Kramer, LL.M.