



Wenn es Mama gut geht, geht es auch den Kindern gut: Stefanie Bathe mit ihren beiden Töchtern.

Foto privat

**B**evor ich mich 2013 von meinem Mann trennte, kannte ich gar keine Mütter, die alleinerziehend waren. Ich komme aus einer sogenannten heilen Familie. Meine Eltern sind seit 53 Jahren verheiratet. Meine Schwester feierte gerade silberne Hochzeit. Trennungseltern kommen oft aus Trennungsfamilien. Und natürlich dachte ich bei unserer Hochzeit auch, unsere Ehe halte für immer.

Ich weiß nach wie vor, was ich an meinem Ex-Mann mag. Die Trennung war ein bewusster Schritt nach kräftezehrenden Jahren, in denen wir uns auseinandergelebt hatten und nicht mehr glücklich waren. In dieser Zeit habe ich mich oft mit dem Gedanken gequält, was ich meinen Kindern mit einer Trennung antue. Irgendwann habe ich mich gefragt: Was lebe ich meinen Töchtern vor, wenn ich mit einem Mann zusammenbleibe, mit dem ich nicht mehr glücklich bin?

Direkt nach der Trennung war ich erst mal erleichtert. Das jahrelange Grübeln hatte ein Ende. Ich konnte wieder nach vorne schauen und die Zukunft für uns zu dritt gestalten, statt mich in meinen eigenen inneren Konflikten und endlosen „Wenn-dann“-Schleifen zu verlieren. „Leben heißt aussuchen“ – dieser schöne Satz von Ticholovsky ist mein Lebensmotto. Auch wenn wir uns nicht alles im Leben aussuchen können. Wir können uns aussuchen, wie wir damit umgehen, wenn wir beispielsweise nicht mehr glücklich sind.

Die Erleichterung hielt nicht lange an. Der Alltag für uns zu dritt war hart. Alles hing an mir allein, weder die Kinder noch ich bekommen Unterhalt. Für meine Kinder da sein. Geld verdienen. Unser Haus abzahlen. Das war schon viel. Meine Kinder waren zwar jedes zweite Wochenende beim Vater. Aber diese Zeit reichte nicht, um im Job alles nachzuarbeiten und auch meine eigenen Akkus aufzufüllen.

Meine kleine Tochter war bei der Trennung gerade mal drei, meine große sechs Jahre alt. Auch wenn es für mich als selbständiger Business Coach einfacher und finanziell lukrativer gewesen wäre, ich wollte keine Kinderfrau. Ich wollte selbst für meine Kinder da sein. Es war mir wichtig, eine gute Mutter zu sein. Aber das hat mich manchmal auch schier zerrissen, und ich habe oft nicht mehr gut für mich selbst gesorgt. Gerade wenn die Kinder krank waren. Das waren sie in den ersten beiden Jahren nach der Trennung oft.

Was mich anfangs viel Kraft gekostet hat: so wenig Hilfsbereitschaft und Verständnis für unsere Situation. Als der Kindergarten gestreikt hat: „Wieso

kriegt die eigentlich immer einen Notplatz?“ Oder: „Ich könnte ja mein Kind nicht in den Hort geben, dafür liebe ich es viel zu sehr.“ Meine kleine Tochter geht ein bis zwei Nachmittage pro Woche in den Hort. Oder neulich eine Mutter, die eine Verabredung absagt mit den Worten: „Das passt mir heute doch nicht so gut. Ich dachte, es geht um einen Notfall.“ Nein, ging es nicht. Es ging nur darum, dass ich bis spätnachmittags noch einen Workshop hatte und mich freute, dass meine Tochter bei einer Freundin spielen darf.

Es hat mich schier wahnsinnig gemacht, dass ich meine Probleme nicht lösen konnte. Gerade ich, die a Klienten dabei unterstützte, dass sie ihre Probleme lösen und über neue Sicht- und Verhaltensweisen kreative Lösungen finden. Das war mir früher bei mir selbst auch gelun-

gen. Nach der Trennung hatte ich das Gefühl, dass immer, wenn ich ein Problem gelöst hatte, zwei neue entstanden.

Meine Freundinnen konnten die Themen nicht mehr hören – was ich verstehen kann. Mich hat mein Gejammer und Geschimpfe auch irgendwann genervt. Kaum jemand in meinem Umfeld konnte überhaupt nachvollziehen, was es wirklich heißt, allein für alles verantwortlich zu sein. Noch heute höre ich häufig von anderen Müttern: „Ach cool, jedes zweite Wochenende ohne Kinder. Das hätte ich auch gerne.“

Meine Große hatte ein Jahr nach dem Auszug meines Ex-Manns einen epileptischen Anfall. Er hatte gerade seine neue Freundin kennengelernt. Für mich war die Woche in der Klinik der Horror. Ich kam vor lauter Sorgen und Ängsten gar nicht mehr zur Ruhe. Zum

Glück kümmerten sich meine Eltern um meine kleine Tochter. Und Gott sei Dank blieb es bei diesem einmaligen Anfall. Zugleich wurde mir durch diesen Klinikaufenthalt und die Krebserkrankung einer Bekannten auf einen Schlag klar, wie gut es uns geht. Ich wurde dankbar. Wir sind gesund. Haben uns und haben uns lieb. Mir wurde darüber auch sehr schnell bewusst, dass ich nur dann für meine Kinder gut da sein kann, wenn es mir selbst gutgeht. Dass ich als Alleinernährer unserer Familie auch gut für mich sorgen muss.

So wurde aus meinen existenziellen Ängsten meine ganz persönliche Selbstfürsorge. Obwohl es anfangs schwierig war, fing ich an, mir mehr Zeit für bewussten Ausgleich zu nehmen. Ich ging schwimmen. Oft sprang ich heulend ins Wasser, so fertig war ich. So verzweifelt

über meine Probleme. Aber nach dem Schwimmen ging es mir immer wieder gut. Schon im Becken fühlte ich mich leicht. Da entdeckte ich, wie gut mir Bewegung tut und wie wichtig der Ausgleich für mich ist. Statt mit dem Auto brachte ich meine Töchter zu Fuß in den Kindergarten. Daraus entstand Sportzeit für mich – und Quality-Time mit meiner Tochter. Jetzt begleite ich meine große Tochter in die Schule und laufe danach noch eine Runde im Park. Meine Tochter genießt unsere gemeinsame Zeit morgens sehr – und ich auch. Fast jeden Morgen mache ich ein Glücksfoto: ein Schnappschuss von einem kleinen Glücksmoment. Das habe ich damals, als es mir so schlecht ging, begonnen, Glücksmomente zu sammeln. Da kommt einiges zusammen, wenn man erst mal anfängt. Was mir auch geholfen

hat, aus meiner schweren Zeit rauszukommen: Ich mache jeden Morgen ein kleines Morgenritual. So beginne ich den Tag ganz bewusst mit Zeit für mich – auch wenn es nur drei bis vier Minuten sind. Die gehören mir. Damit stimme ich mich auf den Tag ein – und tanke meine Akkus auf.

Um mich über meine Themen austauschen zu können, habe ich mir ganz gezielt andere Single Moms gesucht. Daraus sind zwei richtig tolle Freundschaften entstanden. Wir helfen uns, sind füreinander da und verstehen, wovon die andere spricht. Was uns grade wütend und manchmal auch hilflos macht. Wir wissen aber auch, dass es uns im Vergleich zu vielen anderen Alleinerziehenden richtig gutgeht. Das habe ich dank des „Stark und alleinerziehend“-Netzwerks von Alexandra Widmer verstanden. Sie unterstützte Single Moms dabei, raus aus dem Leid, rein ins Tun zu kommen.

Leben heißt aussuchen. Das heißt auch, dass ich mir aussuche, worauf ich mich fokussiere. Das mache ich nicht nur im Job, sondern auch mit meinen Kindern. Jeden Abend erzählen wir uns, was uns heute glücklich gemacht hat. Was uns gutgetan hat. Was uns gut gelungen ist. Auch meiner Mutter verdanke ich sehr viel. Sie war immer für uns da und kommt auch jetzt noch angereist, wenn ich mal wegen eines Trainings über Nacht weg bin.

Was ich nach wie vor befremdend finde: In der Schule gibt es oft noch so einen Fingerzeig „Schau mal, die haben sich getrennt, da gab es bestimmt Probleme.“ Als gäbe es die in den glücklichen oder vermeintlich glücklichen Ehen nicht. Die Frage ist bloß, wie man mit den Problemen umgeht. Ich finde es nach wie vor besser, sich – nachdem man alles versucht hat – zu trennen, als unglücklich nebeneinanderher zu leben. Eine meiner Single Mom-Freundinnen, eine sehr erfolgreiche Führungskraft, erzählt deshalb in ihrem Unternehmen lieber nicht, dass sie alleinerziehend ist, um nicht in eine Schublade gesteckt zu werden.

Auch das hat eine Weile gedauert: mich nicht mehr über die vielen Ungerechtigkeiten für Alleinerziehende aufzuregen. Egal, ob über das Steuersystem oder abfällige Bemerkungen: Da gibt es viel, was nicht fair ist. Mittlerweile habe ich eine Gelassenheit entwickelt, nach dem Motto: Ich ändere, was ich ändern kann. Und atme tief aus, wo ich nichts ändern kann. Das tut mir gut. Und auch meinen Kindern.

Aufgezeichnet von Anke Schipp.

Stefanie Bathe ist ganzheitlicher Business Coach und berät Firmen und Einzelpersonen. [www.maincoach.de](http://www.maincoach.de)

## Raus aus der Opferrolle

Am Muttertag werden die Mütter gefeiert. 1,5 Millionen von ihnen sind alleinerziehend. Stefanie Bathe ist eine davon. Sie erzählt aus ihrem Alltag mit zwei Töchtern und wie sie es geschafft hat, trotz anfänglicher Probleme ein glückliches Leben zu führen.

NUR FÜR KINDER UND ALLE ANDEREN

**LABOR**  
ATELIERGEMEINSCHAFT  
PRÄSENTIERT

**SPIEL  
PLATZ**

HEUTE VON ANKE KUHL

Es hat sich herumgesprochen: der Vilbeler Froschor singt umwerfend schön! Wer da jetzt alles mitsingt!

Allerhand!

Ganz zauberhaft!