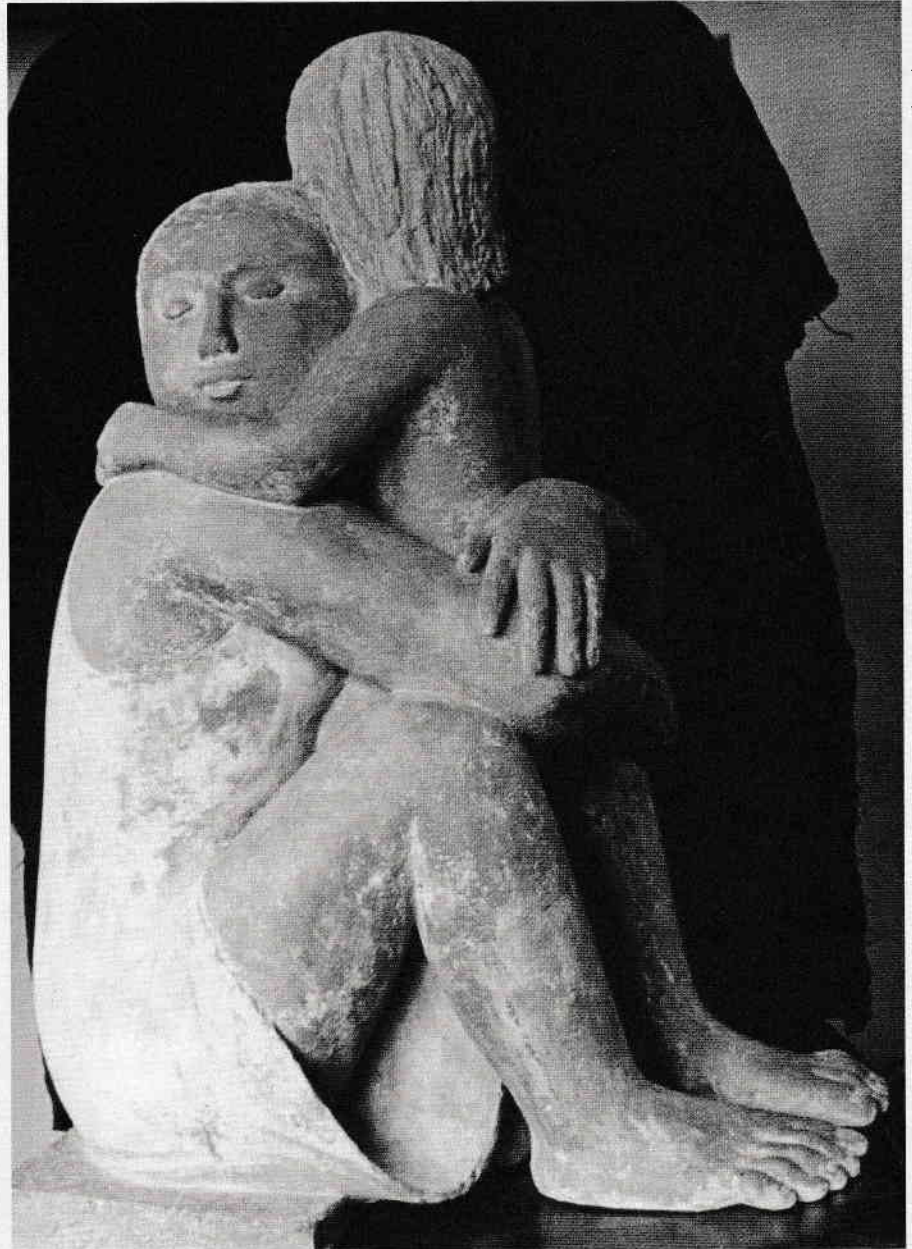


Wir zwei!

Alleinerziehende Mütter sind oft gestresst und kämpfen mit Geldsorgen. Das kann auch die Entwicklung des Kindes belasten. Ein Training stärkt die Mutter-Kind-Bindung

Patchworkfamilien, Regenbogenfamilien, Kinder, die mit beiden biologischen Eltern leben, nur mit der Mutter oder nur mit dem Vater – in Sachen Familie ist heute vieles normal. Nur die alte Großfamilie nicht mehr: drei Generationen unter einem Dach und die übrigen Verwandten um die Ecke. Fielen dort Mutter, Vater oder auch einmal beide aus, dann konnte fast jedes Kind auf eine weitere vertraute Person zurückgreifen.

Heute sind Eltern in der Regel allein für ihre Kinder verantwortlich. Nicht wenige fühlen sich dabei im Wortsinn allein, allen voran Alleinerziehende. Das sind in Deutschland immerhin 1,6 Millionen Erwachsene, 90 Prozent davon Mütter. Alleinerziehende Mütter sind gleich mehrfach belastet: Viele fühlen sich einsam und wegen der Trennung schuldig, sie erleben einen höheren Zeitdruck und haben mehr gesundheitliche Probleme als andere. Zu viele verarmen,



Elisabeth Springer: Mutter und Kind, ca. 1930

zwei von fünf leben sogar von Hartz IV. In der Folge fühlen sich gerade alleinerziehende Mütter angespannt, gestresst oder gar überfordert.

Die psychische Situation lässt sich auch mit Zahlen belegen, wie der Düsseldorfer Psychosomatikprofessor Matthias Franz kürzlich bei einer Tagung

der Ärztlichen Akademie für Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen in Benediktbeuern berichtete. Seine Arbeitsgruppe hatte 780 Mütter von Düsseldorfer Erstklässlern befragt. Jede dritte Alleinerziehende beschrieb psychische Probleme. Selbst wenn diese nicht schwerwiegend sind, kosten sie Kraft,

die dann womöglich für das Kind fehlt. Überdies verschwinden psychische Probleme nicht unbedingt von selbst; sie können sich im Gegenteil bis hin zu Ängsten oder Depressionen ausweiten.

Ängste und Depressionen schaden nicht nur den Frauen selbst. So entwickeln Kinder einer depressiven Mutter häufiger Verhaltensauffälligkeiten, und zwar umso mehr, je stärker die Depression ausgeprägt ist. Hier schließt sich der Kreis: Verhaltensauffällige Kinder bräuchten eine intensivere, souveränere, ja professionellere Zuwendung als andere, um wieder Tritt zu fassen und nicht psychisch zu erkranken. Doch eine Mutter, die psychisch labil ist, ist dazu tendenziell eher weniger in der Lage als andere.

Insofern, so Franz, fördert es die seelische Gesundheit beider Generationen, wenn Mütter psychisch stabiler werden. Genau darauf zielt das *wir2*-Bindungstraining: Zwanzigmal treffen sich Mütter von Kindergartenkindern einmal pro Woche zu einer Gruppensitzung. Dabei sprechen sie zum Beispiel über Familie und Konflikt oder lernen, ihre eigenen Emotionen, Bedürfnisse und Reaktionen genauer wahrzunehmen und sich selbst besser anzunehmen.

Über gut zehn Jahre hinweg hat Franz *wir2* mit seiner Arbeitsgruppe entwickelt, es in ein Manual gepackt und schließlich an 58 Müttern wissenschaftlich evaluiert, Kontrollgruppe eingeschlossen. Dabei konnten sie zweierlei belegen: Die teilnehmenden Mütter wurden psychisch signifikant stabiler, ihre Kinder zeigten weniger Auffälligkeiten. Und die Verbesserungen hielten auch ohne weitere Gruppensitzung ein halbes Jahr vor. Bei der Kontrollgruppe hingegen änderte sich nichts Wesentlichen.

Anders als andere Elterntrainings stellt das *wir2*-Programm gezielt Alleinerziehende und ihre typischen Probleme ins Zentrum. Der Name ist Programm. Theoretisch basiert es auf der psycho-

BINDUNGSMANGEL

Vier von zehn Kindern mangelt es an einer sicheren Bindung zu ihren Eltern. Zu diesem Ergebnis kommt ein aktueller Report des Londoner *Sutton Trust*.

Unsicher gebundene Kinder haben schlechtere Sprachkenntnisse, zeigen mehr Verhaltensauffälligkeiten und brechen häufiger die Schule ab. Noch als Erwachsene sind sie aggressiver, trotziger und hyperaktiver als der Durchschnitt.

Sicher gebundene Kinder kommen besser mit den Folgen von Armut, familiärem Zwist oder psychischen Problemen der Eltern wie etwa Depressionen klar.

Datengrundlage des Reports ist eine Langzeitstudie, bei der 14 000 im Jahr 2001 geborene amerikanische Kinder beobachtet werden. Ferner werteten die Forscher aus England und den USA mehr als 100 Studien aus.

www.suttontrust.com/our-work/research/item/baby-bonds/

analytischen Bindungstheorie (siehe auch Heft 5/2014). Sie bringt das emotionale Verhalten eines Kindes damit in Zusammenhang, wie die Qualität seiner Bindungen ist – an Mutter, Vater oder andere enge Vertraute. Die Bindung kann „sicher“ sein oder auf verschiedene Arten „unsicher“. Ein Kind mit sicherer Bindung an eine Person ist insgesamt psychisch stabiler als ein unsicher gebundenes, und es ist resistenter gegenüber Stress.

Nun wachsen die Kinder Alleinerziehender häufig ohne dauerhaften Kon-

takt zum Vater auf. Damit fehlt eine Bindungsperson. Bereits das erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen, und zwar für Jahrzehnte: Franz selbst untersuchte Menschen, die im Zweiten Weltkrieg ihren Vater verloren hatten; noch nach der Jahrtausendwende waren doppelt so viele der ehemals „Vaterlosen“ psychisch krank wie Altersgenossen, die mit beiden Eltern aufgewachsen waren. Insofern bräuchten Kinder Alleinerziehender eigentlich besonders viel psychische Widerstandskraft. Ein Aspekt ist eine möglichst sichere Bindung an die alleinerziehende Mutter. Um diese Bindung herzustellen und zu festigen, trainieren die Mütter in den *wir2*-Gruppensitzungen auch ganz gezielt, sich in das Erleben und die Bedürfnisse ihrer Kinder einzufühlen und bei dem kompetent zu begegnen.

Das *wir2*-Bindungstraining versteht sich als präventives Element für die psychische Gesundheit von Müttern und Kindern. Der Prävention hat sich auch die Ärztliche Akademie verschrieben. Deshalb hat sie das Programm jetzt in ihr eigenes Weiterbildungscurriculum eingebaut und dafür mit einem anthroposophischen Arzneimittelhersteller einen Sponsor gewonnen. Kinderärztinnen und -ärzte lernen dort, diese Trainingsgruppen selbst zu leiten oder andere Leiter anleitend zu begleiten.

■ BARBARA KNAB

www.wir2-bindungstraining.de

Marc Calmbach, Berthold Bodo Flaig, Ingo Roden: AOK-Familienstudie 2014. AOK-Bundesverband/Sinus, Berlin 2014

Matthias Franz, Tanja Buddenberg, Jörn Güttgemanns, Daniela van Buggenum: Wir zwei, Bindungstraining für Alleinerziehende, Vandenhoeck & Rupprecht, Göttingen 2014

Lonja Wehrauch, Ralf Schäfer, Matthias Franz: Long-term efficacy of an attachment-based parental training program for single mothers and their children: a randomized controlled trial. *Journal of Public Health*, 2014, DOI 10.1007/s10389-013-0605-4