



*Trennung und Scheidung.  
Ihre Rechte und finanziellen  
Ansprüche  
Von Martin Wahlers  
Hrsg.: Verbraucherzentrale NRW  
Düsseldorf 2017  
14,90 €*

## Trennung und Scheidung. Ihre Rechte und finanziellen Ansprüche

Für die Verbraucherzentrale hat Martin Wahlers einen neuen Ratgeber zum Thema Trennung und Scheidung verfasst. Der Fachanwalt für Familien-, Erb- und Versicherungsrecht und Mediator bietet mit diesem einen Überblick über die rechtlichen und finanziellen Konsequenzen von Trennung beziehungsweise Scheidung. Die Inhalte sind sortiert nach der Dringlichkeit im Falle einer Trennung: Die Wohnsituation wird darum als erstes beleuchtet. Danach gilt es zu klären, welche Abmachungen bezüglich vorhandener Kinder getroffen werden. Alle anderen Themen drehen sich um Finanzen und behandeln etwa den Unterhalt, die Vermögensaufteilung, den Versorgungsausgleich und so weiter. Der Ratgeber ist gut strukturiert und daher sehr übersichtlich: Zahlreiche Beispiele, Tabellen und Tipps (textlich u.a. hervorgehoben mit Icons) helfen dabei, ein umfassendes Verständnis der Zusammenhänge zu entwickeln. Besonders gelungen sind zwei Fallbeispiele, welche immer wieder aufgegriffen werden. Das eine betrifft ein verheiratetes Paar, Alexander und Helena mit ihren beiden Kindern; das andere die Partnerschaft von Anna und Irini sowie zwei Kinder, die mit in die Partnerschaft gebracht wurden. Dadurch wird so manch trockenes Thema aufgelockert und leicht verständlich vermittelt. Gleichzeitig machen die anschaulichen Beispiele die rechtlichen Unterschiede zwischen Ehe und eingetragener Partnerschaft deutlicher. Martin Wahlers verliert sich nicht in Details, sondern beantwortet die dringendsten Fragen von Betroffenen kurz und verständlich.

Alles in allem ist der Ratgeber ein gutes Nachschlagewerk für Menschen, die sich in Trennung oder Scheidung befinden und die mehr wissen wollen über die rechtlichen bzw. finanziellen Konsequenzen einer Trennung beziehungsweise Scheidung.

Der Ratgeber kann bestellt werden über die Homepage der Verbraucherzentrale: [www.verbraucherzentrale.nrw.de](http://www.verbraucherzentrale.nrw.de)

## Die kleinste Familie der Welt. Vom spannenden Leben allein mit Kind

Die kleinste Familie der Welt – so nennt Bernadette Conrad Familien mit einem Elternteil. Als alleinerziehende Mutter weiß sie: Diese Familienform wird oft betrachtet als würde ihr etwas fehlen. Und das, obwohl inzwischen mindestens jede fünfte Familie in Deutschland eine Ein-Eltern-Familie ist. Daher kritisiert Bernadette Conrad auch diese negative Sichtweise: „Defizitär sind nicht die Familien, sondern die Verantwortung und Loyalität unserer Gesellschaft und Familienpolitik“.

Das Buch erzählt von Familien, die ihren Alltag mal mehr mal weniger gut alleine stemmen. Denn natürlich ist das Leben in einer Einelternfamilie nicht immer leicht. Aber in welcher Familie (egal ob mit einem oder zwei Elternteilen) ist das schon der Fall? Eines wird beim Lesen klar: Ein glückliches Familienleben benötigt nicht immer zwei Elternteile. Besonders eindrücklich wird dies beim Thema Weihnachtsfeier: So feiert die Autorin mit ihrer Tochter und gemeinsamen Freunden den Weihnachtsabend gemeinsam. Die Feiertage auf diese Weise zu verbringen, ist für sie zur Tradition geworden. Besonders in der Anfangsphase der neuen Familienform bestehen oftmals noch starre Vorstellungen und Erwartungen über die Feiertage und die Menschen, mit denen diese verbracht werden sollten. Doch auch hier zeigt Bernadette Conrad, dass keine gesellschaftlichen Erwartungen erfüllt werden müssen, sondern sich jede/r selbst fragen sollte, womit er oder sie zufrieden ist.

Als Journalistin und Autorin weiß Bernadette Conrad auch, was eine Geschichte spannend macht. Das Buch liest sich leicht nebenher, da es keine komplizierte Handlung gibt, die es nachzuvollziehen gilt. Vielmehr finden sich viele Geschichten aus ihrem eigenen Leben als Reisejournalistin wieder. Dazu kommen die Erfahrungen und Lebenswege von acht anderen Alleinerziehenden. Bernadette Conrad verdichtet all diese Gedanken in ihrem Buch zu einer wichtigen Botschaft: Schluss mit dem schlechten Image von Alleinerziehenden! Weg von der „bedauerlichen Ausnahme, die bestenfalls den Mitleids-Bonus verdient“ und hin zu den kreativen, vielfältigen und spannenden Seiten der Einelternfamilien. ►



*Die kleinste Familie der Welt. Vom spannenden Leben allein mit Kind  
Von Bernadette Conrad  
btb Verlag  
München 2016  
16,99 €*

## Stark und alleinerziehend

Alexandra Widmer ist Ärztin und Psychotherapeutin – und sie ist alleinerziehende Mutter. Darum kennt sie die Probleme und den Alltagsstress von Alleinerziehenden nur zu gut. Denn auch nachdem alle trennungsbedingten Angelegenheiten geklärt sind, unterscheidet sich der Alltag von alleinerziehenden Eltern zu dem einer Familie mit zwei Elternteilen grundlegend.

Das Buch ist kein üblicher Ratgeber, den man Schritt für Schritt abarbeiten kann. Viel mehr sind es Leitsätze und Vorschläge für einen besseren Umgang mit sich selbst, aber auch mit seinen Mitmenschen. Viele Alleinerziehende haben das Gefühl, gescheitert zu sein. Sie stehen gedanklich vor einem Haufen Scherben und haben das Bewusstsein für all die positiven Dinge verloren, die es auch noch in ihrem Leben gibt. Dabei ist Selbstvertrauen in den eigenen Lebensweg als aktive Entscheidung essenziell. Dafür nutzt Widmer einen schematherapeutischen Ansatz, welcher darauf abzielt, die inneren Gespräche mit sich selbst positiv zu verändern.

In ihrem Buch geht es Widmer weniger um die äußeren Umstände, die das Leben Alleinerziehender prägen, sondern um die innere Einstellung. Es geht um ein gesundes Selbstwertgefühl und den Aufbau von Selbstvertrauen. Dabei ist es vollkommen in Ordnung, dass immer wieder Phasen auftreten, in denen Alleinerziehende ein Tief erleben. Hier zeigt die Psychotherapeutin Methoden auf, die den Umgang mit den verschiedensten Gefühlen erleichtern. Um aber aus dem eigenen Gedankenkarussell auszubrechen, erfordert es den Willen, sich auf neue Wege einzulassen, etwas dazuzulernen und mit alten Mustern zu brechen. Mit Sicherheit spricht Widmers Buch nicht jede Alleinerziehende gleich an. Denn jede/r befindet sich in einer anderen Lebenslage, die nicht immer als emotionale Belastung empfunden wird, und bringt eine ganz eigene Geschichte mit. Vielleicht wird die Trennung auch als Befreiung wahrgenommen, sodass hier keine stabilisierenden Strategien von Nöten sind. Aber Alleinerziehende stehen in ihrem Alltag vor ganz besonderen Herausforderungen. Darum fühlen sich viele einem Chaos an Gefühlen ausgesetzt, welche Widmer in ihrem Buch zu sortieren und zu entzerren versucht. Weitere Informationen bietet Widmers Projekt „Stark und alleinerziehend“:

[www.starkundalleinerziehend.de](http://www.starkundalleinerziehend.de)



*Stark und alleinerziehend. Wie du der Erschöpfung entkommst und mutig neue Wege gehst.*

Von Alexandra Widmer

Kösel Verlag

München 2016

19,99 €



*LebensUmwege:  
Alleinerziehende. Zehn Porträts  
Hrsg. von der  
Bertelsmann-Stiftung  
Verlag Bertelsmann-Stiftung  
Gütersloh 2013  
18,00 €*

## LebensUmwege: Alleinerziehende. Zehn Porträts.

In diesem Buch der Bertelsmann-Stiftung erzählen neun starke Mütter und ein Vater ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen als Alleinerziehende. Ursula von der Leyen (2013 noch Bundesministerin für Arbeit und Soziales) schreibt u. a. in ihrem Geleitwort: „(...) Bewundernswert sind vor allem die Energie und Kreativität, die Alleinerziehende aufbringen, die vielfältigen Strategien, mit denen sie das Beste aus ihrer Situation machen und sich berufliche Perspektiven erarbeiten (...)“. (S. 10/11).

Die ausführlichen Reportagen sind reich bebildert und enthalten jeweils zum Schluss eine kleine Aufzählung dessen, was Alleinerziehende stärkt, ihnen nützt oder hilft. Ein sehr anschauliches, Mut machendes Buch. Insgesamt werden zehn Alleinerziehende und ihr individueller Weg beschrieben: Unter ihnen findet sich auch die Geschichte eines allein erziehenden Vaters. Udo Radloff erkämpfte sich das Sorgerecht für seine Tochter Doreen und bestreitet seit 9 Jahren mit ihr gemeinsam den Alltag. Als Alleinerziehender weiß Udo Radloff um die Bedürfnisse dieser Familienform. Aus diesem Grund gründete er den Verein Alleinerziehende Norddeutschlands, welche Beratungen, Familiencoaching, eine SOS-Hotline als auch Freizeitangebote anbietet. Für Udo Radloff ist die Ein-Eltern-Familie ein gleichwertiges Lebensmodell. So sieht es auch Anie Böse (29), eine weitere portraitierte Alleinerziehende. Trotz ihrer frühen Schwangerschaft im Alter von 16 Jahren und Drogenproblemen entschied sie sich für das Kind. Anie meistert neben der frühen Mutterschaft die Schule dank Tagesmutter und der Unterstützung ihrer eigenen Mutter und sie lebt in einer eigenen Wohnung. Inzwischen ist ihr Sohn Lionel 12 Jahre alt und Anie studiert Soziale Arbeit – ein Lebensweg, der ohne die frühe Schwangerschaft womöglich ganz anders ausgesehen hätte.

Für Sie gelesen von Melanie Rach ■