


Balance

Psychologie, Fitness
& Gesundheit

A watercolor illustration of a woman with short brown hair hugging a young girl from behind. The woman is wearing a light-colored top, and the girl is wearing a dark top. The background is a mix of warm yellow and brown tones. The illustration is cut out and placed on a light yellow background.

Wenn der Partner früh stirbt, bleiben **Mütter mit ihren Kindern allein** zurück. Zum tiefen Schmerz und der Überforderung kommt oft eine enorme soziale Härte

Verwitwet und vergessen?

TEXT VERENA CARL

Als der Anruf kam, an einem Oktobertag vor vier Jahren, war Anke Quast gerade beim Kuchenbacken. Schnell noch ein Blech fertig machen für den Tag der offenen Tür in der Schule ihrer achtjährigen Tochter. Morgens hatte ihr Mann gesagt: Mir geht's irgendwie komisch, vielleicht brüte ich etwas aus. Herbstzeit, Erkältungssaison. Und nun diese Stimme an ihrem Ohr: „Ihr Mann hatte einen schweren Herzinfarkt und liegt auf der Intensivstation, kommen Sie bitte sofort.“ Noch am selben Nachmittag war die Verkäuferin aus dem Ruhrgebiet Witwe, mit 47 Jahren. Eine allein-erziehende Mutter auf die endgültigste Art, die man sich denken kann.

Etwa 1,7 Millionen Einzel-Eltern minderjähriger Kinder gibt es in Deutschland, zum überwiegenden Teil Mütter – und etwa jede Zwanzigste muss die Erziehung nicht wegen einer Trennung allein stemmen, sondern weil der Partner gestorben ist. „Eine Randgruppe sind wir aber nicht“, findet Martina Münch-Nicolaidis, Gründerin der „Nicolaidis-Youngwings“-Stiftung. Vor mehr als 20 Jahren verlor sie ihren damaligen Mann bei einem Autounfall, wenige Wochen nach Geburt ihrer Tochter. Seither setzt sie sich für die Belange anderer Betroffener ein (s. Kasten Seite 141). Nach ihren Erhebungen gibt es deutschlandweit 500 000 Witwen und Witwer unter 50 und 800 000 Halb- und Vollwaisen. Doch in der öffentlichen Diskussion um Alleinerziehende spielt das Schicksal dieser Gruppe kaum eine Rolle.

Trennung und Tod – „eine völlig andere Lebenssituation!“, Münch-Nicolaidis mag nicht vergleichen oder gar aufrechnen. Aber so unterschiedlich Paare auseinandergehen, eines haben sie gemein: Immerhin ist da noch ein Gegenüber, mit dem man reden, im besten Fall gemeinsam Verantwortung für die Kinder übernehmen kann. Der Tod streicht diese Option ein für alle Mal. Witwen wird entweder vom einen Tag auf den anderen der Boden unter den Füßen weggezogen, oder sie haben eine jahrelange Ärzte-Odyssee hinter

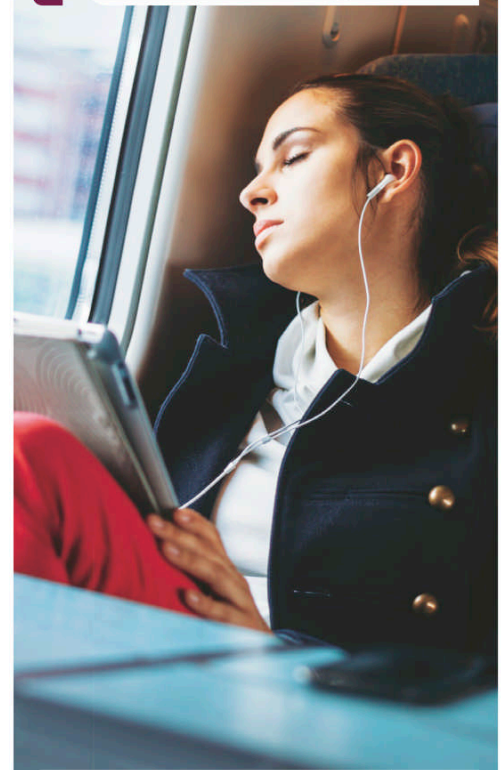
sich. Eines eint die meisten von ihnen: ein Gefühl abgrundtiefen Alleingelassenseins.

„Hilfsbereitschaft im Alltag ist schon vorhanden. Aber mit der Trauer mag sich kaum jemand belasten und auseinandersetzen“, erzählt Antje Schlüter*, Mutter von drei Kindern zwischen fünf und 15 Jahren, deren Mann vor vier Jahren an Krebs starb. Nicht minder hart vom Schicksal getroffen fühlt sich Anja Schoppmann*, Mutter einer Teenager-Tochter, deren Mann sich 2012 das Leben nahm: „Wir sind eine erfolgsvöhnte Gesellschaft, da haben solche Geschichten keinen Platz. Ich habe deutlich gemerkt, wie sich mein Freundeskreis verändert hat: Man wird seltener eingeladen, vielleicht aus Rücksicht, aber ich habe auch das Gefühl, weil es andere irritiert.“ Ihr melancholisches Fazit: „Man ist oft so sehr mit Überleben beschäftigt, dass man keine Kraft mehr hat, sich Unterstützung zu holen – gerade wenn man sie bitter nötig hätte.“

Und ausgerechnet in dieser Ausnahmesituation ist oft wenig Raum und Zeit für Trauer. „Der Verlust des geliebten Menschen in der Aufbauphase des Lebens bringt junge Trauernde nicht nur aus dem Gleichgewicht, sondern häufig an den Rand der finanziellen und persönlichen Existenz“, weiß Münch-Nicolaidis. Weil plötzlich ein Gehalt wegfällt, aber Immobilienkredite weiterlaufen; weil die Ansprüche an die Rentenkassen geringer sind, je kürzer jemand dort eingezahlt hat. Sicher, auch Trennungen führen häufig zu prekären Verhältnissen. Aber immerhin herrscht Klarheit bei den Ansprüchen. Die sogenannte „Düsseldorfer Tabelle“ regelt den Unterhalt nach einer Trennung. Zahlt der Ex-Partner nicht, geht gegebenenfalls der Staat in Vorleistung. Ein Todesfall ist wirtschaftlich gesehen immer ein Einzelfall. So wird die „Große Witwenrente“ nur gezahlt, wenn das Paar mindestens ein Jahr lang verheiratet war und der Verstorbene mindestens 60 Monate in die gesetzliche Rentenkasse eingezahlt hat. Und auch ▶

*Name von der Redaktion geändert

Auch morgen
wieder alles geben!



rhodiLoges®: Akut-Unterstützung für alle, die müde und erschöpft sind.

Nicht nur nach Endlos-Präsen-
tationen, Langstreckenflügen und
Krisen-Meetings.

**Holen auch Sie sich die Kraft der
Rosenwurz in Ihrer Apotheke.**

Mehr Informationen unter
www.rhodiologes.de

rhodiLoges® 200 mg ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Dr. Loges + Co. GmbH,
Schützenstraße 5,
21423 Winsen (Luhe),
Telefon: 04171 707-0,
Fax: 04171 707-100,
info@loges.de,
www.loges.de

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**



Seit 18 Jahren die Nr.1*

Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.
**39,95€ UVP.

dann beträgt sie nur einen Bruchteil des wegfallenden Gehaltes. Wer nicht verheiratet war, geht leer aus, in der Regel auch die Hinterbliebenen von Freiberuflern, die keine Beiträge abgeführt haben. Dazu kommt: Nur ein geringer Teil davon ist steuerfrei, bei einer Mutter und einem Kind rund 1000 Euro. Will die Mutter Vollzeit arbeiten, um ihren Lebensstandard zu sichern, hält das Finanzamt wieder die Hand auf – und von der zusätzlichen Leistung bleiben nur Peanuts.



Von oben: Anja Schoppmann*, Martina Münch-Nicolaidis, Anke Quast und Julia Stoverock

Verkäuferin Anke Quast würde deshalb nicht mehr arbeiten als 25 Wochenstunden. Sie hat allerdings einen entscheidenden Vorteil: „Ich bin spät Mutter geworden und habe vorher über 20 Jahre Vollzeit gearbeitet. So ist für mein Alter vorgesorgt.“ Für jüngere Witwen kann diese steuerliche Zwickmühle später in die Armutsfalle führen.

Ist das erste Kalenderjahr nach dem Tod des Partners verstrichen, fallen sie außerdem aus dem Splitting-Tarif und landen im ungünstigeren Grundtarif. Eine Frechheit, findet Antje Schlüter: „Ich leiste das Doppelte an Erziehungsarbeit, habe aber weniger netto vom brutto auf dem Gehaltszettel.“ Die Halbwaisenrente, die den Kindern zufließt, und damit in der Regel auch der Haushaltskasse, bleibt zwar meist unter dem steuerlichen Freibetrag und ist damit abzugsfrei. Aber das ist ein schwacher Trost. Stirbt ein Durchschnittsverdiener jung, summiert sich das auf unter hundert Euro pro Monat. Das reicht kaum für ein Paar Kinderstiefel.

Bleibt das Thema Erbe. Es hilft nach dem schweren Schicksalsschlag, wenn wenigstens etwas Vermögen die soziale Härte dämpft. Möglicher Haken: Ist kein Testament vorhanden, werden Kinder automatisch zu Miterben. Zwar verwaltet das überlebende Elternteil das Vermögen treuhänderisch, aber auch das Familiengericht hat dabei ein Wörtchen mitzureden. Das kann zu kafkaesken Situationen führen. Etwa bei den Schoppmanns: Weil das eigene Haus plötzlich zu 50 Prozent ihrer damals neunjährigen Tochter

gehörte, konnte Mutter Anja es nicht ohne gerichtliche Zustimmung verkaufen. Obwohl sie zu zweit den Platz lange nicht so dringend brauchten wie das Geld für den Lebensunterhalt. Noch zwei Dinge kamen erschwerend dazu: Schulden, von denen sie nichts gewusst hatte, und ein Lebensversicherer, der sich um die Auszahlung der Prämie drückte.

„Ich war ohnehin in Schockstarre“, erinnert sie sich, „und fiel zusätzlich aus allen Wolken, weil meine Tochter und ich nicht so versorgt waren, wie ich dachte. Für Trauer war keine Zeit, ich musste mich um unser wirtschaftliches Überleben kümmern.“ Und das ihr – einer Frau, die mit beiden Beinen im Leben stand, als selbstständige Innenarchitektin. Eine Geschichte, so traurig wie typisch. „Auch moderne Doppelverdiener-Paare leben häufig privat die klassische Aufgabenteilung: Er kümmert sich um die Familienfinanzen, sie um Haushalt und Alltagsmanagement“, so Erika Biehn, Bundesvorsitzende des Verbandes alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV). „Stirbt plötzlich einer der Partner, ist der andere mit den zusätzlichen Aufgaben erst einmal überfordert.“

Dass der Staat junge Trauernde in dieser existenziellen Notlage entschiedener unterstützt, wünscht sich Stiftungs-Gründerin Münch-Nicolaidis: mehr unbürokratische, rasche Hilfe beim Bewältigen von Anträgen und gerichtlichen Auseinandersetzungen, eine Besserstellung bei der gesetzlichen Rente. Und die Garantie auf einen kostenfreien Kitaplatz. Zu Anke Kern kommt seit einigen Jahren eine ehrenamtliche Helferin, bringt ihre Tochter zur Schule oder holt sie vom Hort ab, wenn die Schließzeit nicht zur Arbeitszeit passt. Aber das Projekt „Kinderfeen“, initiiert vom VAMV, gibt es leider nicht bundesweit.

Mehr wahrgenommen und respektiert werden, auch dieser Wunsch eint Frauen, die ihren Partner verloren haben. Im Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit. So wie die

dreifache Mutter Antje Schlüter, die schon mal an einer Museumskasse oder im Zoo nachfragt, warum Familienrabatte nur bei zwei erwachsenen Vollzahlern vergeben werden. Die Reaktionen sind vielfältig: mal Betroffenheit, mal Ignoranz. Alles Alltagserfahrungen, die auch andere Alleinerziehende kennen. Aber – das muss am Schluss noch erwähnt werden – gefühlsmäßig liegen Welten zwischen beiden Gruppen. „Ich beneide keine geschiedene Frau“, sagt zum Beispiel Anke Quast. „Die endlosen Auseinandersetzungen, das Gezerre – so schlimm der Verlust meines Mannes war, ich konnte ihn zumindest für mich abschließen und mein Schicksal akzeptieren.“ Und Julia Stoverock, die ihren Mann verloren hat, als sie schwanger war, ergänzt: „Er war meine große Liebe – und ich bin heute auch dankbar dafür, dass die mir geblieben ist.“

HIER FINDEN BETROFFENE UNTERSTÜTZUNG

Nicolaidis-Youngwings-Stiftung

Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (nicolaidis-youngwings.de)

„Zurück zum Glück“

Facebook-Gruppe von Julia Stoverock, die nach dem Tod ihres Mannes als Coach anderen Betroffenen hilft.

Buchtipps

„Nie wieder wir“ von Stephanie Witt-Loers richtet sich insbesondere an jüngere Frauen, die ihren Partner verloren haben (215 S., 18 Euro, Vandenhoeck & Ruprecht).



**SOFORT + LANGZEIT
MAGNESIUM
FÜR MUSKELN + NERVEN**

NEU

**Hochdosiertes
Magnesium plus
Vitamin B-Komplex**

Wenn Nerven in Stress-Situationen unter Strom stehen, können auch Muskeln verspannen. Dann braucht der Körper die spezielle Kombination aus Magnesium und B-Vitaminen.

Das Besondere: DEPOT-Tabletten mit Sofort- und Langzeit-Freisetzung.

- Das **Muskel-Mineral Magnesium** vitalisiert die Muskeln
- Die **Nerven-Vitamine B₁, B₂, B₆ und B₁₂** stabilisieren die Nerven

Vitale Muskeln
Entspannte Nerven

Magnesium-Diasporal®. Das Original – In Ihrer Apotheke. Magnesium-Diasporal® DEPOT. Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium und Vitamin B-Komplex. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Der Vitamin B-Komplex (B₁, B₂, B₆, B₁₂) unterstützt die normale Nervenfunktion und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning