

# **Trennung/ allein erziehen im Referendariat**

## **Beitrag von „Melosine“ vom 26. Februar 2005 12:21**

Hallo,

um es kurz zu machen: mein Mann und ich trennen uns, was traurig, aber unspektakulär ist, angesichts der vielen Trennungen.

Das doofe ist nur, dass ich kurz vorm 2. Staatsex. stehe und einen 8jährigen Sohn habe und jetzt nicht so richtig weiß, wie ich das alles packen soll.

Mein Gefühl sagt, dass es richtig ist, trotzdem tut es weh - aber der Schmerz ist das eine. Ein anderer Punkt ist die tägliche Organisation unseres Lebens.

Hat jemand ähnliche Erfahrungen gemacht? Wie ist es euch ergangen?

Eigenlich ist das ja gar nicht machbar, sollte man meinen. Ich hab Ref-Kolleginnen, die sind alleinstehend und bekommen von den Eltern eine Haushaltshilfe bezahlt, weil sie ja so viel Stress haben \*neidisch und unglaublich aufblickend\*



LG, Melosine

---

## **Beitrag von „Ronja“ vom 26. Februar 2005 12:33**

Hallo Melosine,



Image not found or type unknown

Leider kann ich dir keinen Rat geben, da ich eben noch keine Kinder habe, geschweige dann alleinerziehend bin.

Es tut mir Leid, dass dich zusätzlich zum Stress des zweiten Staatsexamens jetzt auch noch diese privaten Probleme, Sorgen und Schmerzen treffen.....

So wie ich dich hier aber kennen gelernt habe, bin ich davon überzeugt, dass du die Situation meistern wirst.

Ich wünsche dir viel Kraft und unterstützende Menschen an deiner Seite!  
Ronja

---

### **Beitrag von „Forsch“ vom 26. Februar 2005 12:38**

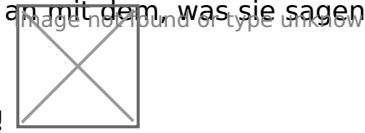
Hallo Mel,  
zunächst einmal hat dein Kind ja einen Vater, ob ihr nun ein Paar seit, oder nicht. Und der sollte doch eigentlich wissen, dass Du gerade in einer argen Situation steckst und Dir hilfreich zur Zeite stehen.  
Wie schaut's mit den Großeltern aus. Wohnen die in der Nähe? Können sie einfach Hilfsleistungen übernehmen (einkaufen, Kinderbetreuung, Mittagessen kochen usw.)

---

### **Beitrag von „venti“ vom 26. Februar 2005 13:28**

Hallo Melosine,  
auch meine Referendarin hat sich während des Ref.s von ihrem Partner getrennt, ebenso eine junge Kollegin und mehrere aus deren Seminar! Es ist nicht direkt "dein" Thema, da dort keine Kinder betroffen waren, aber es zeigt doch auch, dass diese Zeit außergewöhnlich hohe ( zu hohe) Anforderungen an junge Leute stellt, die nach dem Examen diesen Beruf mangels Stelle evtl dann gar nicht ausüben können.  
Auch wenn das Ref bei dir vielleicht nicht die Ursache für die Trennung war, finde ich die Tatsache doch äußerst bedenklich, dass so viele Beziehungen während dieser Zeit kaputt gehen.

Du wirst dein Leben komplett neu organisieren müssen. Bleibst du in der Wohnung? Für das Kind wäre es besser. Ich schließe mich Forsch und Ronja an mit dem, was sie sagen. Besonders

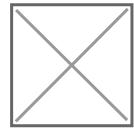


unterstreiche ich, was Ronja sagt: Du wirst das schaffen!!

Dein Sohn ist ja schon acht Jahre, der kann zur Not auch mal eine halbe Stunde allein bleiben nach der Schule. Oder habt ihr einen Hort? Das wäre noch besser, dann hättest du nach deiner Schule noch ein bisschen Schnaufpause, bevor du dich auf die Probleme konzentrierst, die dein Sohn mitbringt ... Arbeiten musst du eh abends.

Es muss auch für ein Kind nicht unbedingt "die Katastrophe" sein, wenn Eltern sich trennen. Ich erlebe in jedem "Jahrviert" etwa vier Paare, die sich trennen. Es kommt sehr drauf an, wie die Eltern miteinander umgehen, und ob sie in der Lage sind, zum Wohl des Kindes weiter

zusammenzuarbeiten.



Liebe Melosine, ich wünsch dir ganz viel Kraft! Und liebe Menschen um dich rum!!

Viele Grüße von venti 😊

---

### **Beitrag von „Melosine“ vom 26. Februar 2005 13:37**



Ich danke euch! Vielleicht ist es doch spektakulär... - für mich wenigstens.

Mal sehen, wie alles klappt. Hab zur Zeit das Gefühl, meine Schultern wirken breiter, als sie sind, sprich: mir wird mehr zugetraut, als ich mir selber momentan zutraue.  
Aber es muss sein.

Ich denke schon, dass der Stress im Referendariat mit dazu beigetragen hat, dass es jetzt zum endgültigen Bruch kommt.

Wir hatten aber auch in den letzten Jahren schon viel Stress zu bewältigen und die Reserven waren eigentlich schon zu Beginn des Refis erschöpft. Schlechte Voraussetzungen dafür...

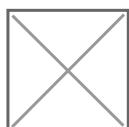
Werd versuchen, die Wohnung zu halten, auch wegen meinem Sohn. Sie ist leider nicht soo billig.

Toll, dass der Leistungsdruck bezüglich meiner Abschlussnote jetzt ins Unermessliche steigt, da ich auf eine Stelle angewiesen bin, um unser Überleben zu sichern 😠

LG, Melosine

---

### **Beitrag von „Petra“ vom 26. Februar 2005 13:46**



Melosine

Mit 8 Jahren ist dein Sohn tatsächlich schon recht selbstständig.

Wenn ihr keine Mittagsbetreuung oder einen Hort habt, dann kannst du ihn sicherlich ohne Bedenken auch mal ein Stündchen nach der Schule alleine zu Hause lassen.

Und dann - er hat einen Vater.

Er ist genauso für die Betreuung verantwortlich wie du.

Nun kenne ich eure Verhältnisse nicht (Arbeit der Vaters, Wohnsituation etc) aber an Tagen, an denen du beispielsweise 6 Stunden hast, dein Sohn jedoch nur 4, oder an Nachmittagen, an denen eine Konferenz angesetzt ist oder du ungestört lernen und vorbereiten musst, würde ich den Vater in die Pflicht nehmen.

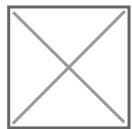
Irgendwie müsst ihr das GEMEINSAM lösen, ev. mit Hilfe einer TM oder OmaOpaTante...etc....  
Nicht DU müsst organisieren, sondern IHR!!

Ich drücke dir die Daumen für die sicherlich nicht einfache Zeit!!

Petra

---

### **Beitrag von „Laura83“ vom 26. Februar 2005 13:47**



Kann leider keinen guten Tipp geben. Außer vielleicht, immer die Aufmerksamkeit auf ein Problem nach dem anderen zu richten. Also nicht jetzt gleichzeitig wegen der Abschlussnote verrückt machen und Wohnungswechsel und Trennung und etc.

Du schaffst das. Ganz sicher. Durchhalten!

---

### **Beitrag von „venti“ vom 26. Februar 2005 14:04**

Hallo Melosine,

Ganz wichtig erscheint mir noch, bald die Lehrerin deines Sohnes zu informieren, falls es noch nicht geschehen ist.

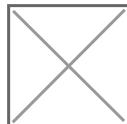
Und ansonsten: du wirst sehen: Der Mensch wächst mit den Anforderungen, die das Leben so stellt. Und: du bist nicht allein. Bitte um Hilfe, wenn die Menschen nicht von allein auf die Idee kommen, sie dir anzubieten.

Und: soweit wir im Forum was tun können, machen wir das. Ich denke, hier darf ich mal im Plural sprechen 😊  
Alles Liebe! 😊  
venti

---

### **Beitrag von „carla-emilia“ vom 26. Februar 2005 15:42**

Liebe Melosine,



es tut mir leid, dass ihr euch trennt!

Auch ich glaube fest, dass du es schaffen wirst, auch wenn die Zeit natürlich zunächst einmal sehr schwierig für euch beide sein wird.

In der Tat muss dein Mann auch seinen Teil leisten und das bedeutet auch, dass er dich in besonders stressigen Phasen auch um des Kindes willen entlasten muss.

Wie lange hast du denn noch bis zum Examen? Evtl. wäre es ja möglich, die räumliche Trennung erst nach deiner Prüfung zu vollziehen, um die Lage nicht noch schwieriger zu gestalten.

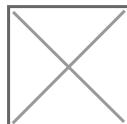
Fühle dich ganz fest gedrückt, liebe Melosine!

Liebe Grüße,  
Carla-Emilia

---

### **Beitrag von „Grundschullehrerin“ vom 26. Februar 2005 15:46**

mensch melosine,



ich weiß gar nicht, was ich schreiben soll

die anderen haben eigentlich schon alles gesagt, ich hoffe für euch, dass ihr die situation

gemeinsam meistert. ich kenne einige ex-paare, die (der kinder zuliebe) sehr gut miteinander auskommen und deren kinder gut mit der trennung klarkommen...

alles gute wünscht dir eine

grundschullehrerin

---

### **Beitrag von „elefantenflip“ vom 26. Februar 2005 16:54**

Liebe Melosine!

Ich fühle mit dir. Du bist erst gerade im ersten Jahr des Refs, oder erinnere ich mich falsch? Ich kann dir nur anbieten, dich mit Material zu versorgen, wenn du etwas benötigst. Habe viel gehortet...

Ich stelle mir alles sehr stressig vor - vor allem musst du an dich (und deinen Sohn denken). Gibt es eine Möglichkeit, dass dich der Vater deines Sohnes noch ein Weilchen unterstützt bzw. deinen Sohn, indem er best. Betreuungszeiten übernimmt, damit du Freiraum für deine Ausbildung hast ? Manchmal ist es aber auch so schwer, dass das selbst nicht mehr geht....

Sonst fällt mir das Stichwort "Netzwerke" ein - vielleicht eine Mutter, die auch im Ref ist?

Es ist wirklich tyüpisch : Ganz viele meiner Bekannten haben sich entweder während des Refs getrennt oder haben am Ende geheiratet.

Ganz viel Kraft wünscht dir flip

---

### **Beitrag von „Melosine“ vom 26. Februar 2005 19:21**

Ich bin ganz gerührt! Danke fürs Knuddeln!

Ihr habt auch viele tolle Vorschläge und ich muss sehen, was davon geht.

Omas etc. hab ich leider nicht in der Nähe und in wieweit mein Mann mich noch unterstützen kann, ist fraglich, weil er dann auch voll arbeiten muss.

Hoffe, dass wenigstens die Seminartage und die Ferien zu regeln sind.

In den Osterferien will ich meine Examensarbeit weitgehend fertigstellen, da brauch ich Zeit.

Bin leider nicht mehr im ersten Refjahr, sondern will im Herbst fertig sein.

Wir haben einige Modelle vorher schon durchgedacht (so eine Trennung fällt ja meist nicht vom Himmel) und wollten eigentlich zusammen wohnen bleiben, bis ich mein Examen gemacht habe, aber aus verschiedenen Gründen geht es jetzt doch nicht mehr so lange.

Klar, ohne das Refi wärs vielleicht noch ne Weile gegangen, aber so eine Belastungsprobe bringt es auch an den Tag...

Ganz liebe Grüße, Melosine

---

### **Beitrag von „Mia“ vom 26. Februar 2005 19:25**

Liebe Melosine!

Die Masse der Trennungen macht es nicht unbedingt einfacher, wenn man selbst in dieser Situation ist. Von daher kann ich wirklich nachfühlen, wie dir bestimmt gerade zumute ist.

Ich kann eigentlich kaum noch etwas Neues dazu sagen. Ich denke auch, dass du dir von dem Vater deines Sohnes auf jeden Fall noch soviel Unterstützung holen solltest, wie du benötigst. Und dann möchte ich dir vor allem viel Kraft wünschen, dass du diese schwierige Phase in deinem Leben überstehst. Versuche es so zu organisieren, dass dir Arbeit abgenommen wird, wo es nur geht und ich denke, wenn du erst einmal dein 2. Staatsexamen hast, wird sich der Rest schon wieder finden.

Stell dich nicht mehr unter Druck, als nötig, sondern versuche dich immer nur auf den nächsten (Arbeits-)Schritt zu konzentrieren. Dann wirkt der Berg vor dir nicht so unüberwindbar. Und nach und nach wirst du es schaffen, ihn zu überwinden. Da bin ich mir ganz sicher. 😊

Fühl dich mal ganz doll gedrückt,

Mia

edit: Da hab ich mich jetzt mit deinem letzten Post überschnitten. Gibt es vielleicht eine gute Bekannte oder Freundin mit Kind, mit der du dich gemeinsam organisieren könntest. z.B. dass ihr abwechselnd Mittagessen kocht und eure Kinder abwechselnd bei dir oder bei der anderen Mutter essen oder sowas in der Art. Manchmal bringen ja schon die kleinen Dinge Entlastung?

---

### **Beitrag von „wolkenstein“ vom 26. Februar 2005 19:59**



Liebe Melosine,

bin ganz vor den Kopf geschlagen... scheiße. Ich weiß nicht, wie das ist, sich von jemand zu trennen, mit dem man so lange zusammen war - bei meinen (kürzeren) Beziehungen gab's die Kategorie "Ich heul mir drei Monate die Augen aus, wenn ich jemanden mit dem gleichen Pullover seh wie ihn" oder "Hurra, es is rum, das Leben wird wieder spannend". Nach so langer Zeit hängt man vermutlich irgendwo dazwischen und kann sich alles weitere noch gar nicht so recht vorstellen - hab mir allerdings von trennungserfahrenen Eltern sagen lassen, dass es immer weiter geht und dass Angshaben nicht lohnt, weil es sowieso völlig anders wird, als man sich das vorgestellt hat. Ich drück dir fest die Daumen, dass bei all dem Unvorstellbaren auch unvorstellbar schöne Dinge auf dich zukommen.

Spontan Ideen ins Blaue gewirbelt:

- mit Eltern-Kollegen im Seminar sprechen, ob Betreuungsteilung oder Ähnliches machbar ist.
- mit den Eltern der Schulfreunde deines Sohnes sprechen, die Situation erklären, fragen, ob es möglich ist, dass dein Sohn z.B. zweimal die Woche bei ihnen Mittag isst und den Nachmittag da bleibt.
- mit deinem Sohn reden, ihm erklären, wie wichtig er dir ist, auch wenn du weniger Zeit für ihn hast. Einen halben oder ganzen Mutter-Sohn-Tag pro Woche einrichten, an dem ihr gemeinsam etwas unternehmt und an dem NICHTS wichtiger ist als dein Sohn. An den anderen Tagen deinen Sohn ruhig mit in deine Arbeit einbeziehen, ihm erzählen, woran du denn da gerade so hart arbeitest, und ihn im Zweifelsfall auch mal einen Tag mit zur Schule nehmen. Ich hab oft bei meiner Ma hinten in der Klasse gesessen, wenn der Kindergarten früher aus war als ihre Grundschule, und das eigentlich immer sehr genossen.
- Jeden Tag eine Stunde und jede Woche eine zusammenhängende Zeit von vier Stunden einplanen, die du für dich hast und in der du nicht arbeitest. Auch wenn du im Moment keine Zeit hast, darüber nachzudenken, du bist durcheinandergewirbelt und brauchst Spaziergänge mit bester Freundin, lange Schaumbäder, Telefongespräche mit dem kleinen Bruder usw. um dich wieder auf die Reihe zu kriegen. Kann sein, dass diese Stunde abends ist, wenn dein Sohn im Bett ist - nimm sie dir und steh am nächsten Morgen lieber eine Stunde früher auf, um den Unterricht vorzubereiten. Niemand hat was davon, wenn du dich jetzt völlig verheizt.
- Verhältnismäßigkeit bewahren und den Seminarleitern freundlich, bescheiden, aber bestimmt klar machen, dass du im Moment in einer Krisensituation bist und ihre Vorstellungen vom perfekten Stundenentwurf nicht hundertprozentig verwirklichen kannst. Wenn sie das nicht einsehen, ihre Motzereien wenigstens in deinem Kopf klein halten... du hast im Moment andere Sorgen als die vollkommene Zufriedenheit deines Seminarleiters, und solang deine Klasse mit dir glücklich ist, machst du nichts falsch. Immer dran denken: Dein Seminarleiter wird weder für das zukünftige Glück deines Sohnes sorgen noch wegen dir auch nur eine Minute Nachschlaf opfern - dann hat er auch nicht mehr verdient.
- Schrei, wenn du Material/ Ideen/ Formulierungshilfen brauchst, wir sind da. Und wenn dann einer motzt, die Leute wär'n so unselbstständig, das könnte man doch alles selber recherchieren, kriegt er meine Laute auf die Nuss...

Alles Liebe und ganz viel Kraft,  
W.

---

### **Beitrag von „Forsch“ vom 27. Februar 2005 10:48**

Ja, stimmt! Sprich mit deinem Jungen: selbst wenn du gute Lösungen findest, sollte er verstehen, warum er nachmittagelang wo anders ist und seine Mutter gerade nicht so viel Zeit hat .... Das ist, glaube ich, sehr wichtig.

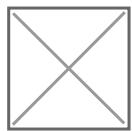
Und mach dir keine Sorgen wegen der Zukunft (Existenzangst und so). Die ist nämlich noch nicht da. Mein Motto ist immer: Lebe im Hier und Jetzt! die Vergangenheit kannst du nicht ändern und die Zukunft ist ungewiss.

Liebe Grüße, Forsch

---

### **Beitrag von „NerD“ vom 27. Februar 2005 14:10**

Salut,



, viele Vorschläge sind gemacht worden, doch ich will Dir von einer Ref-Freundin berichten, die sich nach einem Jahr Ref von ihrem Mann getrennt hat. Die gemeinsamen Kinder, 6 und 9, sind bei ihr geblieben. Da unsere Ref-Gemeinschaft sehr stark war (wir waren sechs Leute, die zusammen angefangen haben), haben wir gemerkt, dass etwas bei S. nicht stimmt. Nachfragen lieferten schnell den Grund für die Zurückgezogenheit. Spontan haben wir ihr sämtliche Hilfe angeboten, die wir ihr geben konnten: Wäsche waschen, bügeln, Wohnung sauber machen, Kinder hüten, evtl. auch abholen... Obwohl sie kaum etwas davon in Anspruch genommen hat, war sie doch sehr froh, bei den fast täglichen Telefonaten zu hören, dass wir für sie da seien, sie müsse nur den Mund aufmachen.

Letztendlich war es für sie eine wirklich be\*\*\*\* Zeit, denn das Ref fordert einem wirklich viel ab (zudem kam noch eine fiese Geschichtsfachleiterin, die zwar selber Mutter war, aber wenig Verständnis für etwaige Kinderkrankheiten hatte), aber sie hat es gut geschafft und gleich nach dem Ref eine volle Stelle bekommen.

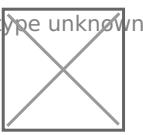
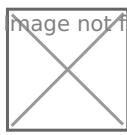
Wenn Du einmal nicht mehr kannst, erzähl es Leuten, auf die Du real zurückgreifen kannst. Klar, wir hier wollen Dir auch helfen, Dich mit Material versorgen, evtl. Deine Planungen lesen, aber manchmal tut es gut, nur einfach in den Arm genommen zu werden und zu heulen. Und dafür sind erreichbare Menschen besser geeignet 😊

Ich wünsche Dir sehr viel Kraft und Standvermögen. Außerdem einen so guten Zusammenhalt von Deiner Ref-Gruppe wie in meiner. Super tolerante Fachleiter und nette Klassen! Wenn es jemand braucht, dann Du.

Alles Gute

---

### **Beitrag von „Melosine“ vom 27. Februar 2005 17:27**



Zwischen und befindet sich mich jetzt, weil ihr so schöne Antworten geschrieben habt!

Es ist wirklich was dazwischen, Wolkenstein. Eigentlich schwanke ich ständig von einem Pol zum anderen...

Ob ich es im Seminar erzähle, muss ich mir noch überlegen. Meiner einen Ausbilderin und einigen Refikollegen bestimmt, dem Rest eher nicht.

Hab einen Ausbilder, der keinerlei Verständnis für Kinderbetreuung etc. aufbringt, dem will ich mich nicht noch mehr ausliefern.

Ansonsten weiß ich, dass ich es in meiner Schule sagen und auf Verständnis hoffen kann - seit dem Krach zur Halbzeit ist es richtig nett geworden da.

Leider wird mir aber niemand deswegen bessere Noten geben, deshalb muss ich jetzt einfach versuchen weiter zu machen und zu hoffen, dass wir da alle ohne zu große Schäden durchkommen.

Euch danke ich noch mal ganz herzlich!!! Ihr habt mir sehr gut getan und geholfen!

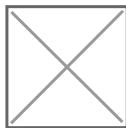
Liebe Grüße, Melosine

---

### **Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 27. Februar 2005 17:50**

Hey Melosine,

ich kann nicht viel sagen, da ich weder Mutter bin noch lange genug im Referendariat, aber ich wollte Dir trotzdem kurz übermitteln, daß ich Dir und Deinem Sohn die Daumen halte, daß Ihr das gemeinsam gut über die Bühne bekommt! Ich bin mir ganz sicher, daß Ihr das schafft!



Laß den Kopf nicht hängen!

Alles Gute,  
Dudelhuhn

---

### **Beitrag von „müllerin“ vom 27. Februar 2005 22:13**

Oje, ich möchte dir alles Gute und viel Zuversicht für die nächste Zeit mitgeben.

Ich lebe nicht getrennt, und bin auch nicht im Ref., aber ich arbeite voll neben meiner drei Kinder und mein Mann ist immer wieder mal mehrere Tage hintereinander auswärts.

Klar könnte man sich was Lustigeres vorstellen, aber so ist es nun mal, und mit etwas Routine und zunehmendem Alter der Kinder wird's auch wieder einfacher.

Versuche deinen Alltag so zu organisieren, dass du Freiminuten miteinplanst.

Ich habe die Betreuungszeiten der Kinder z.B. so 'großzügig' geregelt, dass ich nicht auf die Minute losrennen muss, um sie abzuholen, sondern, dass ich immer einen Puffer zwischen Schule und zu Hause habe. Es kommen genügend Ausnahmen, wo sich der Puffer in Nichts auflöst, aber täglich das Hin- und Hergestresse würde ich nicht schaffen.

Das Wichtigste für euch wird in nächster Zukunft sein, dass deine Nerven nicht blank liegen.

Plane mit allen Eventualitäten und versuche dir ein gutes Netzwerk aufzubauen. Hab' keine Scheu, Freunde, Nachbarn usw. um Hilfe zu bitten - wenigstens bis zum Examen.

Und gib euch Zeit, ihr müsst euch ja an die neue Situation gewöhnen.

Kann der Papa den Jungen gar nicht betreuen? Wenigstens an den Wochenenden, damit du lernen kannst, o.Ä.?

Ich wünsche euch, dass ihr eine machbare und für alle gut erträgliche Lösung findet!!