



# Wir basteln eine Familie

Patchwork-Familien sind keine Erfindung unserer Zeit, es gab sie schon immer. Verändert haben sich nur die Umstände ihrer Entstehung: War es früher ein im Krieg gefallener Vater oder die bei Geburt oder Krankheit verstorbene Mutter, werden die Familienkarten heute meist durch Trennung der Eltern neu gemischt. Doch auch wenn das neue Familiensystem nicht auf einem tragischen Todesfall, sondern auf dem Glück einer neuen Liebe basiert – Verlust und Verletzungen stehen trotzdem dahinter. Bei allen Beteiligten. Das macht den Neustart nicht gerade einfach.

Die Diplom-Psychologin **Katharina Grünewald** kennt die Herausforderungen aus eigener Erfahrung: ihr neuer Partner brachte zwei Kinder mit in die Beziehung, später kamen zwei eigene dazu. In ihrer Kölner Beratungsstelle unterstützt sie Patchwork-Eltern und -Kinder, Paare und Familien beim Finden neuer Lösungen für ein gutes Miteinander.

## Patchwork ist harte Arbeit

Bei „Patchwork“ denkt man zunächst an eine bunte, hübsch miteinander verknüpfte Decke. Ist doch lustig – oder?... Natürlich ist das Bunte, Vielseitige und Lebendige das große Geschenk an Patchworkfamilien – aber es kann Jahre dauern, bis dieses Geschenk „ausgewickelt“ ist und uneingeschränkt Freude bereiten kann.

Der Aufbau funktionierender Patchwork-Beziehungen ist alles andere als leicht – und auch nicht immer lustig. Wie bei der bunten Flickendecke braucht es oft harte Arbeit, bis ein neues Miteinander entsteht. Nicht umsonst steckt im Begriff „Patchwork“ auch das ‚work‘. Aber die Mühe lohnt sich.

## Der Weg zur Patchworkfamilie

... birgt viel Zündstoff, aber auch Chancen. Konflikte und Schwierigkeiten gehören dazu und müssen überwunden werden. Aber wie?

Beim Finden neuer Formen des Miteinanders und Selbstverständlichkeiten im Zusammenleben kann das Wissen um die vier Entwicklungsphasen von Patchwork-Familien sehr hilfreich sein:

**Phase 1:** Beschnuppern und Kennenlernen

**Phase 2:** Positionengerangel und Machtkämpfe

**Phase 3:** Beruhigung und Übergang

**Phase 4:** Gewöhnung und Etablierung

Diese Phasen müssen nicht strikt aufeinander folgen, sondern gehen ineinander über, springen manchmal hin und her und dauern mal länger, mal kürzer. Ausprägung und Intensität der einzelnen Phasen sind in jeder Patchwork-Familie anders – aber keine kann die damit verbundenen Aufgaben auslassen und überspringen.

### 1. Schnuppern und Kennenlernen

Anfangs ist das neue Paar noch im Liebestaumel, sieht alles durch die rosarote Brille und ist hoch motiviert, die Kinder aus früheren Beziehungen an dieser Liebe teilhaben zu lassen. Man ist offen für die Welt des jeweils anderen, also auch begierig darauf, seine/ihre Kinder kennenzulernen – mit besten Vorsätzen und offenen Herzen. Die Kinder allerdings sind in einer ganz anderen Situation: Sie müssen wieder Halt finden, ihre Beziehung mit Mutter und Vater neu sortieren, die Trennung und den Verlust des gewohnten Familienlebens verarbeiten. Gerade deshalb sind Rituale aus der gemeinsamen Zeit für sie oft sehr wichtig.

Das erste Zusammentreffen des „neuen“ Liebespaares mit der „alten“ Restfamilie erweist sich dann oft als schmerzhafteste Landung in der Realität. Da strengt sich beispielsweise die neue Frau vom Papa besonders an, kocht fein auf, denkt sich die tollsten Überraschungen und Spiele für seine Kinder aus, will alles richtig machen – und weiß doch noch gar nicht, was „richtig“ für diese Kinder ist, wer sie eigentlich sind, was sie brauchen, wie sehr sie an ihrem Vater hängen, welche Rituale ihnen wichtig sind, was möglicherweise schmerzhafteste Erinnerungen bei ihnen weckt usw.

Der leibliche Elternteil, in dem Fall der Vater, hat in diesem Setting eine wichtige Schlüsselfunktion: Er kennt und liebt seine Kinder und seine neue Frau, ist sowohl im neuen Gefüge als auch in den alten Familienritualen zu Hause. Von seiner inneren und äußeren Haltung hängt es ab, wie die Kin-

der die Situation wahrnehmen und annehmen können – und auch, wie sehr er seine Geliebte in die Mitgestaltung neuer Beziehungen und Familienrituale mit einbezieht. Plagen den Mann noch Gewissensbisse und Schuldgefühle gegenüber seinen Kindern und scheut er sich, ihnen sein neues Liebesglück offen zu zeigen, dann fühlt sich die Stiefmutter möglicherweise „wie im falschen Film“ oder gar wie ein Möbelstück, das in ein Eck geschoben wird, wo es gerade nicht stört. Oder umgekehrt: Wenn der Vater berauscht von der neuen Liebe nur Augen für seine Geliebte hat, kann das die Kinder ziemlich verstören; sie finden die vertraute Einheit mit dem Vater nicht wieder und schieben die Schuld für Distanz und Missstimmung der Stiefmutter zu. Das kann schon ein Startschuss für (unbewusste) Strategien sein, um den „Eindringling ins Familiensystem“ wieder hinaus zu bugsieren.

Die Herausforderung dieser ersten Phase besteht also darin, Raum zu schaffen für gegenseitiges Kennenlernen: Wie sieht die Logik der Restfamilie aus? Welche Rituale sind ihr wichtig? Wo kann ich hier als Stiefelternteil vielleicht andocken, mich einbringen?... Auch die Kinder sollten dabei unterstützt werden, die neue Frau im Leben des Vaters (oder den

neuen Mann im Leben der Mutter) näher kennenzulernen und nicht als Konkurrenz sondern als Bereicherung für ihr eigenes Beziehungsnetz zu erfahren. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen. Es braucht Zeit und Geduld. Aber wenn sich die Kinder an der Seite des leiblichen Elternteils sicher fühlen, öffnen sie sich meist gerne für neue Erfahrungen und Erlebnisse. Kinder sind ja von Natur aus „neugierig“.

### 2. Positionengerangel und Machtkämpfe

Waren die Konflikte bisher eher subtil spürbar, werden sie jetzt offen ausgetragen. Oft geht es buchstäblich um einen Platz – am Esstisch, auf der Couch, auf dem Beifahrersitz im Auto. Bisher war der Platz neben Mutter oder Vater selbstverständlich für Sohn oder Tochter reserviert – und nun soll er einfach wieder geräumt werden?... Im übertragenen Sinn geht es bei diesem Gerangel um den Platz im Familiensystem, um ganz konkrete Neugestaltung der Positionen und Rollen. Dann findet sich zum Beispiel der neue Mann der Mutter unverhofft im Kampf wieder – dabei liebt er doch diese Frau und bemüht sich deshalb auch um ein gutes Verhältnis zu ihren Kindern. Aber sich ihnen unterordnen? Das geht doch wohl zu weit!



Wenn aus dem Beschnuppern mehr wird und es im Zusammenleben der (zukünftigen) Patchworkfamilie enger und ernster wird, sind Kämpfe vorprogrammiert. Die verschiedenen Erwartungen, Bedürfnisse und Ansprüche der Familienmitglieder prallen aufeinander, manchmal geht es zu, wie bei einem Boxkampf: Es wird geschimpft, geschrien, man ergreift Partei, schaukelt sich gegenseitig hoch, wird gemein und unfair – und dabei gehen mitunter nicht nur Teller oder Tassen kaputt, sondern ganze Beziehungen (statistisch gesehen trennen sich Paare mit Kindern aus vorherigen Beziehungen sehr viel häufiger als Paare ohne Kinder!). Vermeiden lassen sich solche Gefühlsexplosionen kaum. Man muss sich schon drauf einlassen, denn das seelische Erleben der Beteiligten wird oft erst in Konfliktsituationen deutlich und verständlich. Wie aber kann man solche emotional schwierigen Zeiten meistern? Leider gibt es dafür keine Pauschalempfehlungen mit Erfolgsgarantie, denn jede Familie „tickt“ anders, besteht aus anderen Individuen in unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsstufen. Sehr hilfreich ist allerdings die Entwicklung eigener Rituale, die im chaotischen Hin und Her der neuen Situation Halt und Sicherheit geben – wie z.B. regelmäßige Familienkonferenzen, bei denen jedes Mitglied zu Wort kommen und seine Probleme, Wünsche und Bedürfnisse mit den anderen teilen kann (siehe Kasten).

Es gilt also, einen stabilen Rahmen zu schaffen, in dem produktive Auseinandersetzung und auch klärende, reinigende Kämpfe stattfinden dürfen. Das ist die große Aufgabe, die vor allem die Erwachsenen in dieser Phase zu bewältigen haben.

### 3. Beruhigung und Übergang

Die Kämpfe lassen nach, und die Lage beruhigt sich. Es gibt klare Abmachungen und Abläufe, an die sich alle langsam gewöhnen, und es entwickelt sich eine Vorstellung davon, wie das Patchwork-Zusammenleben aussehen könnte. Die neue Ordnung ist allerdings noch sehr zerbrechlich: kleinste Missachtungen oder Verstöße gegen vereinbarte Regeln, ob absichtlich oder aus Versehen, können immer noch dazu führen, dass wieder gestritten oder gar das gesamte System in Frage gestellt wird. Aber keine Angst: Konflikte und Kämpfe gehören dazu und sind keine Rück- sondern Vorwärtsschritte.

Offene Kommunikation, auch in Form von Ritualen, ist jetzt besonders wichtig, da vieles noch einmal überdacht, revidiert und korrigiert werden muss. Die Beteiligten können jetzt aber auch schon weiter überlegen und Neues ausprobieren. Denn je klarer die Strukturen werden, desto deutlicher werden auch die Freiräume zum Experimentieren: *„Na gut, wenn du an jedem Wochenende einen Tag allein mit deinen Kindern verbringen willst, dann könnte ich ja...“*

Und irgendwann sind Form und Struktur des Zusammenlebens so klar, dass nicht mehr darüber geredet werden muss.

## Familien-Konferenzen

... sind nicht nur in Patchwork-Familien sinnvoll. Als Ausdruck gegenseitiger Wertschätzung und Achtsamkeit stärken sie den Zusammenhalt in jeder Familie – und können z.B. so gestaltet werden:

- Vereinbart einen fixen Zeitpunkt, zu dem sich alle Familienmitglieder treffen. Setzt euch gemeinsam an einen Tisch, auf dem ein Symbol für den Familienrat steht (z.B. Kerze, Blumen, Schale, Stein...).
- Einigt euch auf eine/n GesprächsleiterIn, der oder die auch die wichtigsten Anliegen und Themen in ein Heft schreibt.
- Die „Konferenz“ beginnt mit einer Runde, in der jede/r erzählt, wie es ihr/ihm gerade geht, und auch Beschwerden, Wünsche, Bedürfnisse, Anregungen äußern kann.
- Danach werden die Themen gesammelt, über die heute gesprochen werden soll – und ein Zeitrahmen vereinbart (je nach Alter der Kinder zwischen 15 und 90 Minuten).

**Für den Austausch gelten ganz einfache Gesprächsregeln:**

- Jede(r) kommt zu Wort und darf ganz ehrlich sein.
- Die anderen hören einfach zu und lassen ihn/sie ausreden.
- Kommentare werden erst abgegeben, wenn die Person fertig ist.

**Die Ergebnisse des Gesprächs werden aufgeschrieben. Dabei wird möglichst genau festgehalten:**

- Wer tut was mit wem?
- Wie lange gilt der Beschluss?
- Was geschieht, wenn sich eine(r) nicht an die Abmachung hält?

### Variante:

Ist die Patchworksituation noch sehr frisch und muss erst Vertrauen aufgebaut werden, kann auch irgendwo in der Wohnung eine lustige Box aufgestellt werden. In die kann jedes Familienmitglied Zettelchen mit eigenen Wünschen oder Problemen einwerfen (z.B. *öfter mit Papa kuscheln, mit der Stiefmutter joggen gehen, am Abend meine Ruhe haben...*). Bei der Familienkonferenz werden diese Anliegen dann nacheinander vorgelesen und gemeinsam besprochen.





#### 4: Gewöhnung und Etablierung

Mit der Zeit werden einige Rituale überflüssig und verschwinden wieder. Andere bewähren sich, gehen in Fleisch und Blut über und werden selbstverständlich. Man kennt die Besonderheiten und Macken des Stiefvaters oder der Stieftochter, nimmt sie zwar noch als Anderssein wahr, stellt sie aber nicht mehr in Frage. „Die Stiefmutter will, dass ich das Handy beim Esstisch weglege? Okay, ich tu ihr den Gefallen!“... Auch wenn manches bei Mama zu Hause anders ist, haben Kinder kein Problem damit, sich auf neue Regeln einzulassen und das Spiel mitzuspielen – sofern die Regeln klar und überschaubar sind. Sie können quasi innerhalb von Minuten vom Volleyball- zum Fußballfeld wechseln und hier genauso erfolgreich mitspielen – wenn sie die Spielregeln kennen und verstanden haben.

Am guten Ende ist alles klar: Der 15-jährige Stiefsohn setzt beim Heavy-Metal-Hören die Kopfhörer auf, wenn sein Klassik liebender Stiefvater zu Hause ist. Und die Stiefmutter weiß, dass sie mit der Sachertorte ihrer Vorgängerin nicht in Konkurrenz treten darf. Die neuen Selbstverständlichkeiten sind im gemeinsamen Alltag eingezogen, man kennt sich und vertraut einander.

Patchwork-Familien, welche die vier Phasen erfolgreich gemeistert haben, können sich dann auch über das große Geschenk freuen:

Neue Freunde zu haben, die sogar zur Familie gehören.

#### infos & literatur

*Katharina Grünewald*

*Jg. 1970, ist Diplom-Psychologin, ausgebildete Therapeutin in analytischer Intensivbehandlung (WGI) und absolvierte Weiterbildungen in Transaktionsanalyse und bei Jesper Juul. Nach dem Studium leitete sie tiefenpsychologische Studien in der Markt- und Medienforschung, später spezialisierte sie sich auf Patchwork-Systeme und entwickelte ein eigenes Beratungskonzept, das sie seit 2007 in ihrer eigenen Praxis für Patchwork-Familien und in Vorträgen umsetzt. Sie lebt mit ihrem Mann, 2 eigenen und 2 Stiefkindern in Köln.*



Kontakt: [www.patchworkfamilien.com](http://www.patchworkfamilien.com)

#### Weiterlesen:

- **Glückliche Stiefmutter – Geht's mir gut, geht's allen gut.**  
von Katharina Grünewald (Kreuz Verlag, 2015)
- **„Du hast mir gar nichts zu sagen!“** Stiefmutter sein ist nichts für Feiglinge von Susanne Petermann ((Diana, 2015)
- **Aus Stiefeltern werden Bonus-Eltern – Chancen und Herausforderungen für Patchwork-Familien** von Jesper Juul (Kösel, 2011)
- **Das PatchworkBuch – Wie zwei Familien zusammenwachsen** von Claudia Starke, Thomas Hess & Nadja Belviso (Beltz, 2015)
- **Alles Familie!** Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten von Alexandra Maxeiner & Anke Kuhl (Klett Kinderbuch, 2013)