

Wie Patchwork-Liebe gelingt

Die Psychologin Katharina Grünewald hat einen Ratgeber für Menschen geschrieben, die Kinder mit in eine Beziehung bringen. Ein Gespräch über die Frage, wie man als Paar glücklich wird, auch wenn man nicht immer an erster Stelle stehen kann.

Interview: [Lara Fritzsche](#)

SZ-Magazin: Wir würden gerne mit Ihrer Geheimwaffe anfangen. Sie empfehlen Paaren vor der Auseinandersetzung einen Nicht-Trennungs-Vertrag. Warum ist das besonders für Paare, die in der zweiten oder dritten Liebe zusammenkommen und eine Patchwork-Konstellation mitbringen, so wichtig?

Katharina Grünewald: Weil es Liebende, aber auch Trennungspaare sind. Sie haben alle schon eine Trennung einer Ehe oder einer Beziehung hinter sich. Sie haben die Erfahrung gemacht, wenn es nicht klappt, dann trenne ich mich. Das heißt, da gibt es eine große, mächtige Erfahrung, die zwar schlimm war, vielleicht traumatisch – aber man hat sie überlebt. Daher ist sie im persönlichen Lösungsrepertoire drin: Wenn es nicht funktioniert, trenne ich mich. Vorher gilt dafür eine Auseinandersetzung-Hemmnis. Denn sie haben ja auch

die Erfahrung gemacht: Wenn man sich auseinandersetzt und streitet, dann kommt schlechte Stimmung, und man riskiert eine Trennung. Damit notwendige Auseinandersetzungen produktiv sind und nicht so weit gehen, dass man sich wieder trennt, ist mein Ratschlag, vorher einen sicheren Rahmen zu bilden, nämlich den Nicht-Trennungs-Vertrag. Wir sind unterschiedlicher Meinung, wir haben einen Konflikt, den wir klären müssen, und ich verspreche, dass ich mich die nächsten drei Monate oder die nächsten sechs Monate nicht trennen werde.

Das verspricht man aber nicht dem anderen, sondern sich selbst. Was hat es damit auf sich?

Das ist eine Art Vorhaben, der Frau oder dem Mann, den ich liebe, eine Chance zu geben. Ich versuche, ihn wirklich zu verstehen, so dass er oder sie sagen kann, was er oder sie will, ohne Angst zu haben, verlassen zu werden. Und ich trenne mich nicht, ich bleibe dabei.

Wenn man es räumlich betrachtet, ist eine Auseinandersetzung eine Situation, in der zwei Menschen auf zwei Stühlen sitzen und sich weit auseinander setzen, aber im Raum bleiben. Die Ehe ist im Grunde ja auch so ein Vertrag. Jetzt ist es aber konkreter und hat psychologisch mehr Kraft, weil ich es mir selbst verspreche, nicht dem anderen. Und: Patchworkpaare spüren häufig, jetzt kommt es drauf an, es ist eine neue Chance, also nehme ich die Herausforderung an und stelle mich neu auf. Denn Patchwork-Lieben sind wie ein lebenslanges Coaching, mit all den Parallelwelten und Perspektiven und Verletzungen.

Meistgelesen diese Woche:

Einfaches Polenta-Bergkäse-Gratin

Goldgelb überbacken mit Bergkäse und Knoblauch-Muskat-Sahne. Zu den Schnitten schmeckt ein großer grüner Salat.

Gerade ist Ihr Buch »Glückliche Patchworkpaare« erschienen, Sie haben sich als Psychologin und Coachin auf Patchworkfamilien spezialisiert, beraten dazu in Ihrer Praxis in Köln seit vielen Jahren diese Paare. Was sind aus Ihrer Erfahrung die wiederkehrenden Besonderheiten von Beziehungen mit vorhandenen Kindern oder Ex-Familien?

In meinem Buch beschreibe ich sechs Phasen der Patchworkliebe. Das Verlieben und Lieben bleibt sicher gleich, aber es geht um die Besonderheiten bei Patchworkpaaren. In Phase eins, selbst frisch verliebt, gibt es da diese Parallelwelt, den Alltag zu Hause mit den Kindern. Vielleicht läuft sogar auch noch eine schwierige Trennung. Eine hohe emotionale Belastung birgt dieses Einerseits und Andererseits.

Soll man dann den neuen Partner in den Alltag mit reinholen oder die romantische Parallelwelt als Insel bewahren?

Die erste Falle: die neue Liebe direkt mit in den Kinderalltag zu nehmen und in die Trennung zu involvieren. Diese emotionalen Belastungen überschwemmen dann die neue Liebe, und sie hat keinen

Raum mehr. Man verdirbt sich die Verliebtheitsphase, von der eine Liebe auch später in der Erinnerung lebt. Das ist ein bisschen so, wie wenn Sie nur ein ganz kleines Pflänzchen haben und das direkt in den Garten pflanzen. Die angestammten Pflanzen überwuchern es einfach.

**»Wie kann ich jetzt diese
unbequeme Position an Platz
zwei oder drei oder vier für
mich annehmen und
gleichzeitig gut für mich
sorgen?«**

**Gibt es auch die Gefahr, den Zeitpunkt zu verpassen,
die neue Person ins eigene Leben zu holen?**

Das kommt drauf an. Wenn es zwei Menschen sind, die ihre Auszeiten genießen und diese Liebesinsel abgeschirmt halten wollen, und wenn das für beide okay ist, kann das sehr gut gehen. Aus meiner Praxis kann ich sagen: Meistens merkt einer, dass ihm das nicht reicht, und es kommt zu Unmut und Eifersüchteleien. Dann wird oft die ganze Liebe in Frage gestellt und der andere dafür verantwortlich gemacht. Diese Dysbalancen sind häufig Anlass zur Beratung.

**Eltern werden ja immer ihre Kinder an erste Stelle
setzen und auch eine Liebe dem Kindeswohl**

unterordnen. Wie geht man denn damit um?

Damit müssen Patchwork-Liebende leben. Sie müssen das akzeptieren, was man als Liebender eigentlich nicht hinnehmen kann: dass sie nie in jeder Hinsicht an erster Stelle stehen werden. Die Kinder und die Expartnerin, der Expartner waren immer schon vorher da. Genau das ist es, was es häufig so schwierig macht. Dass zum Beispiel Frauen – häufig sind es dann kinderlose jüngere Frauen, die mit älteren Männern zusammen sind, die schon Kinder haben – kaum akzeptieren können, dass sie nicht in allen Belangen die Nummer eins sind, und das besprechen wollen.

Was raten Sie?

Es braucht erstmal Selbstfürsorge und Selbstliebe, um diese Tatsache anzuerkennen. Es wird immer Kinder geben, die die Nummer eins sind. Wie kann ich jetzt diese unbequeme Position an Platz zwei oder drei oder vier – je nachdem, wie viele Kinder es schon gibt – für mich annehmen und gleichzeitig gut für mich sorgen? Sicherstellen, dass es mir gut geht? Wichtig ist, sich nicht kopfüber in den Kinder-Alltag hinein zu drängen und dann auch noch versuchen, Belastungen abzunehmen: den eigenen Job hintanzustellen oder meinen Sport, Essen vorbereiten, wenn er die Kinder abholt, damit gleich alles parat ist. Also ganz viel investieren, in der Hoffnung, er wird es mir danken, und dann darf ich doch die Nummer eins sein.

**»Alles, was in einer organisch
gewachsenen Familie**

selbstverständlich ist, ist es hier nicht«

Die meisten Ratgeber für Partner mit Kindern sind Patchworkfamilien-Ratgeber und legen das Gegenteil dessen nahe, was Sie gerade sagen: sich einbringen, sich anbieten, Nest vorbereiten, mithelfen, eine Familie werden.

Darin liegt genau die Gefahr. Wenn ich mich für die anderen aufopfere, erwarte ich bewusst oder unbewusst Dank und Wertschätzung. Und das ist in dieser Konstellation schwierig. Daher ist mein Rat: An erster Stelle steht jeweils erst mal der und die Einzelne. Es entlastet die komplette Patchwork-Konstruktion, wenn ich mich um mich kümmere und für mein Wohl Sorge. Denn in dieser komplexen Konstruktion läuft man Gefahr, das man sonst untergeht. Kinder, Ex-Partner, Eltern, ehemalige Schwiegereltern, selbst der eigene neue Partner, der auch mal auftanken muss: Alle brauchen Zuwendung und Fürsorge. Anders als vielleicht in früheren Beziehungen ohne Kinder kann es durchaus passieren, dass ich von den anderen nicht gesehen und versorgt werde.

Sie schreiben, Patchwork kommt von Patch und Work, also Zusammenhalten und Arbeit. Was sind denn die Maßnahmen, um die neue Liebe zu pflegen, auch bei dieser wenigen Zeit?

Ein Patchwork-Leben ist ein lebenslanges Persönlichkeits-Coaching. Ja, ich muss da schon einen guten Zugang zu mir haben und mich einsetzen. Und

zwar in erster Linie für mich. Der Untertitel meines ersten Buches war: »Geht's mir gut, geht's allen gut«. Nur dann kann ich großzügig von meinem Wohlbefinden aus die Liebe in diese bedürftige Konstruktion weiterfließen lassen.

Wieso genau ist Patchwork so kompliziert?

Weil man permanent aufgefordert wird, sich mit sich und den anderen auseinanderzusetzen. Alles, was in einer organisch gewachsenen Familie selbstverständlich ist, ist es hier nicht. Die eine Familie ist eine Türen-sind-immer-auf-Familie, jeder geht zu jedem rein, man klopft nicht, man erklärt sich nicht, man steht einfach im Raum, selbst im Bad. Die andere Familie ist eine Türen-zu-Familie. Man klopft, man wartet, man ist sich bewusst, dass man stört, wenn man eintritt. Das sind Gewohnheiten, die man ja nicht im Vorfeld explizit oder bespricht. Aber wenn die Situation dann aufkommt, knallen die unterschiedlichen Herangehensweisen aufeinander, und es gibt häufig Stress. Und solche Konflikte sind willkommene Gelegenheiten, sich solche Muster bewusst zu machen. Diese Muster hängen oftmals mit Erfahrungen aus der ersten Ehe oder sogar der Herkunftsfamilie zusammen und werden nun auf die neuen Familienmitglieder übertragen. Es kann total spannend sein, dem auf die Spur zu kommen, und andererseits birgt es eine große Gefahr, sich zu verstricken und in Stellvertreterstreits zu geraten.

Was kann ein Paar tun, um eine Liebe unter diesen Bedingungen zu erhalten?

Es gibt bei Paaren verschiedene Bedürfnisse. Das kann

man fast geschlechtsspezifisch sehen. Männer wollen oftmals als Sicherung in schwierigen Situationen erst mal eine Verbundenheit spüren. Nach einem Streit hilft es ihnen, körperlich in Kontakt zu kommen – Sex zu haben oder einfach zu kuscheln und die Liebe wieder fließen zu lassen. Eine Rückversicherung, dass trotz Streit noch alles in Ordnung ist. Die Frau, die sich in der knappen Zeit, die das Paar hat, vielleicht auch danach sehnt, bekommt aber Angst, dass der Punkt des Streites, der einen ja in Distanz bringt, durch die Nähe der Körperlichkeit in Vergessenheit gerät. Wenn sie also auf sein Bedürfnis eingeht und sich einfach in die Arme fallen lässt und die Auszeit genießt, dann ist ihr Standpunkt in der Diskussion weg.

»Stiefmütter treten, ganz anders als Märchen suggerieren, ja an, um alles richtig zu machen«

Patch oder Work?

Beides berechnete Bedürfnisse. Einmal die zu klärenden grundsätzlichen Themen, auf der anderen Seite die so wichtige Verbundenheit als Liebespaar. Patch-Work bedeutet beides. Und so bekommt auch beides Raum: durch Patch- und Work-Einheiten. Patch ist die Zeit, um zusammenzusein und zu spüren, wie geht's mir, und wie geht's dem anderen? Hier wird nichts geklärt und bestenfalls auch nicht gesprochen. Trotzdem sind die

Liebenden aufeinander bezogen. Work-Einheiten sind Zeiten zum Austausch und zur Auseinandersetzung. Am besten übt das Paar sie anhand von Kommunikationsritualen, etwa in Form eines Paar-Spaziergangs. Da kann ich meinen Standpunkt zum Ausdruck bringen, und der andere nimmt mal als Übung meine Perspektive ein. Und umgekehrt. So werden die Dinge dann geklärt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich alle gut auf so ein halbstündiges Kommunikations-Ritual einlassen können, wenn sie die Gewissheit haben: Wir haben auch einen festen Platz für eine Patch-Einheit in unserem Alltag. Und die Patch-Einheit kann wirklich genossen werden, wenn es die Sicherheit gibt, dass die Streitereien vom Vortag dann nicht wie aufgelöst sind, sondern auf dem nächsten Spaziergang besprochen werden.

Sie haben auch schon ein Buch über das Stiefmuttersein geschrieben. Auf der Homepage Ihrer Praxis steht: »2-4 Kinder«. Sie haben zwei liebliche und zwei ältere Stiefkinder. Wenn man sich den Kindern des Partners, der Partnerin nähert: Was ist wichtig?

Stiefmütter treten, ganz anders als Märchen suggerieren, ja an, um alles richtig zu machen. Man weiß, der Mann hat vielleicht einen zehnjährigen Jungen, und ich lerne ihn jetzt kennen. Und dann strenge ich mich ganz doll an, weil ich alles richtig machen will, und ich gehe davon aus, dass zehnjährige Jungs gerne Fußball spielen und Spaghetti Bolognese essen. Dann stelle ich mich als Stiefmutter komplett drauf ein. Und schon ist der Junge erstmal vielleicht, wenn das Klischee so stimmen würde, begeistert. Aber erstens stimmt das Klischee oft nicht,

man hat es ja gar nicht geprüft und ihn selbst gefragt. Und zweitens wird er nicht nach dem Essen Danke sagen, und schon gar nicht, dass die Bolognese besser als bei Mama schmeckt. Auch hier muss man sich vor dem Wunsch nach Wertschätzung schützen.

Wie macht man es richtig?

Ganz offen und vorsichtig in so ein neues Kennenlernen reingehen und dann erst mal damit anfangen, dass man sich gegenseitig beobachtet und mal Fragen stellt oder aber auch was von sich erzählt. So wie man mit jedem anderen Menschen in Kontakt gehen würde. Hier bin ich, und wer bist du?

Sie beschreiben in Ihren Antworten oft die Frauen als Problemfälle. Wieso?

Frauen sind keine Problemfälle, sie haben aber häufig den größeren Leidensdruck. Das gilt also, wenn Stiefväter Leidensdruck haben, für sie genauso. Aber Väter und Stiefväter haben auch heute noch meistens nicht so ein Problem damit, sich in familiären Angelegenheiten im Hintergrund zu halten. Und wenn sie merken, das Kind hat gar keine Lust, sich mit mir zu beschäftigen, dann ziehen sie sich zurück, bleiben eine Stunde länger im Büro oder treffen sich mit Freunden.

»Care-Arbeit ist keine selbstverständliche Leistung, die diese Frau erbringt«

Ist das denn gut für Bindungen?

In Patchwork-Konstruktionen kann es entlasten, wenn jemand nicht unbedingt der zweite Vater sein will. Wenn klar ist, dass die Rolle des leiblichen Elternteils nicht streitig gemacht wird, kann die Beziehung zwischen Kind und Stiefelternteil sich frei entwickeln. Das kann sehr gut für die Bindung sein. Die gesellschaftlichen Erwartungen an Frauen sind aber auch heute noch andere: Mütter werden sehr viel stärker mit Familie in Verbindung gebracht und fühlen sich unbewusst viel mehr für die Beziehungen in einer Familie verantwortlich.

Care-Arbeit, also unter anderem die die Sorge um Kinder, ist in Deutschland sehr ungleich verteilt. Mütter verrichten in Paarbeziehungen täglich zwei Stunden und 30 Minuten mehr Sorgearbeit als Väter. Was für Probleme entstehen, wenn Mütter die Care-Arbeit für die Stiefkinder mit übernehmen?

Ja, oft bietet sich das so vielleicht auch an, und für die Frauen ist es zunächst auch okay. »Ich mache es doch, weil ich ihn liebe«, heißt es dann oft in meiner Praxis. Aber das ist gefährlich. So kommt genau diese Liebe unter die Räder, weil es der Frau irgendwann zu viel ist, sie ist überfordert und zweifelt dann die Liebe an. Sie ist enttäuscht. Und die Frage steht im Raum: Liebt er mich überhaupt, oder wollte er mich als Betreuerin?

Wie kommt man da heraus?

Ich rate in solchen Fällen dazu, solche Care-Arbeit-Situationen gut zu verhandeln. Denn das ist keine selbstverständliche Leistung, die diese Frau erbringt. Es sind – spitz gesagt – fremde Kinder, und für die

Betreuung braucht es einen Gegenwert. Die Enttäuschung wird also aufgelöst. Die romantische Täuschung »Ich tu es aus Liebe« wird durch den klaren Blick ersetzt: De facto bin ich mehr mit deinen Kindern zusammen als du. Oder ich bin mehr mit deinen Kindern zusammen als mit dir. Dann ist das kein Vorwurf, sondern so ist gerade die Realität.

Was kann denn ein solcher Gegenwert sein?

Das orientiert sich an den Wünschen der Frau. Sei es, dass die Liebe eine Perspektive kriegt, zum Beispiel jedes Mal, wenn ich eine Woche auf deine Kinder mitaufgepasst habe, dann brauche ich mindestens ein langes Wochenende zu zweit. Oder im Gegenzug passt der Mann auf ihre Kinder mit auf, und sie hat Freiraum. Je nüchterner die Care-Konstruktion geregelt ist, um so mehr kann die Liebe sich darüber frei entfalten.

In Ihrem Buch lernt man auch, Feiertage seien für getrennte Paare, ob nun in Patchwork-Konstrukten oder ohne, besonders belastend. Bald ist Ostern. Was tun?

Feiertage sind immer Familientage und oft verbunden mit einer Harmoniesehnsucht, die ganz schön Anspannung in die freien Tage bringen kann. Wenn ich mich mit meiner Ex-Frau überhaupt nicht mehr vertrage, meinem Kind jedoch versprochen habe, dass der Tag mit Mama und Papa gemeinsam stattfindet, dann kann ein solcher Feiertag eine Tortur werden. Dann wird das Fest für die Kinder sehr anstrengend, weil Mama und Papa völlig verkrampft und angespannt sind. Insofern rate ich dazu, vorher eine Analyse zu machen: Wie viel Kraft kostet es

mich, eine solche Situation mitzumachen? Und vielleicht komme ich dann zum Schluss, dass ich das nicht mehr will. Dann kann es auch für das Kind langfristig schöner sein, wenn ich ihm sage: »Bei aller Liebe, aber ich will es nicht, und du bist ab jetzt eins dieser Kinder, das das Glück hat, jedes Fest zweimal zu feiern.«

Das klingt sehr befreit. Warum machen das nicht alle so?

Viele Erwachsene, die sich getrennt haben, haben ein schlechtes Gewissen oder ein Schuldgefühl, weil sie ihrem Kind schon eine schlimme Trennung zugemutet haben. Aus diesem Gefühl heraus stellen sie das Kind auf den Thron, und es darf bestimmen, wie die Tage aussehen sollen. Das ist verständlich, aber gleichzeitig eine Gefahr. Kinder geraten dadurch in eine Position, die sie absolut überfordert. Sie können oft noch nicht bestimmen, was gut und richtig für sie ist. Nicht alles, was das Kind sich wünscht, braucht es auch. Eltern haben die Aufgabe, den Wunsch zu analysieren.

Was sollen sie da herausanalysieren?

Also, wenn ein Kind sagt, ich will ins Phantasialand, dann braucht das Kind nicht jedes Wochenende Achterbahnen, sondern das, was es damit verbindet, ist viel wichtiger: Es will vielleicht sichergehen, dass Papa die ganze Zeit an seiner Seite ist, und im Phantasialand hat es eine solche Erfahrung womöglich einmal gemacht. Hier verschwindet er nicht ins Arbeitszimmer, telefoniert oder tut was anderes. Die Aufgabe der Eltern ist es, herauszukriegen, was will mein Kind mir mit seinem Wunsch sagen? Was

braucht mein Kind? Und diese Übersetzungsarbeit zu leisten.

Mal zurück zur Patchwork-Liebe. Was tut man, wenn das eigene Kind den neuen Partner ablehnt?

Das liegt meistens an der Konstellation. Kinder geraten in einen Loyalitätskonflikt. Der neue Partner macht schließlich die Sehnsucht zunichte, dass Mama und Papa wieder zusammenkommen. Daher fordern Kinder zum Beispiel häufig: »Papa, deine Neue soll heute nicht kommen.« Oder »Ich will mit in deinem Bett schlafen.« Das wird dann tatsächlich oft gemacht. Und das ist genau die Falle: Das Kind hat die Regie übernommen. Und die Neue soll eine Rolle einnehmen, die sich so gar nicht nach Geliebter anfühlt. Damit wird die Liebe aufs Spiel setzt. Passiert häufiger, als man sich das so vorstellen mag.

Inwiefern spielt bei so etwas auch der Expartner eine Rolle?

Der Loyalitätskonflikt ist dann besonders stark und einschränkend, wenn Kinder für den Expartner mitsorgen und sich für diesen emotional verantwortlich fühlen. Je schlechter es der Mutter oder dem Vater geht, umso mehr will ein Kind vielleicht die neuen Partner rausdrängen und versucht, die Regie zu übernehmen. Da kommen die Kinder mit auf die Erwachsenen-Ebene. Dann achten Kinder nicht mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse, sondern bringen die Emotionen des leidenden Elternteils zum Ausdruck.

Da kommen wir wieder zur Selbstsorge.

Genau. Das gilt für alle Erwachsenen im Patchwork-Konstrukt, und bestenfalls gucken sich die Kinder das dann ab. Es ist entlastend für Kinder, wenn Eltern darauf achten, dass es ihnen gut geht, wenn sie verantwortungsvoll mit sich und ihren Bedürfnissen und Leidenschaften umgehen.

Eine private Frage zum Abschluss: Sie sind selbst Teil einer Patchwork-Konstruktion. Was hat Ihnen an diesem Modell am meisten Kummer bereitet?

Irgendwann, als ich selbst auf der Therapie-Couch lag, im Zuge meiner Lehr-Analyse, habe ich gemerkt, ich bin total unzufrieden. Und ich habe verstanden, dass die Verantwortung dafür nicht mein Mann hat oder sogar die Kinder haben. Sondern ich selbst. Eine Situation, an die ich mich gut erinnere: Nach einer gefühlten Ewigkeit endlich ein Wellness-Wochenende zu zweit. Mein Geliebter hatte aber kurz nach der Ankunft im Hotel Sorgen um seinen Sohn und fuhr zurück. Ich saß dann allein dort. Ich war traurig und wütend zugleich, dass er mich jetzt da sitzenlässt und ich als Geliebte nicht die Möglichkeit habe, wie alle anderen verliebten Paare einfach mal ein Wochenende irgendwo im Hotel zu sein und Ruhe zu haben. Andererseits hatte ich natürlich auch Verständnis für ihn und Bewunderung für seine Aufopferung gegenüber dem Kind. Das sind ambivalente Situationen, die ich im Großen und Kleinen immer wieder erlebt habe. Und verstanden habe, da komme ich nur raus, wenn ich an mich denke und gut für mich Sorge. Also immer auch einen Plan B zur Hand habe. Ich nehme inzwischen zu jedem Pärchen-Wochenende genügend

Lesestoff mit und genieße jetzt, wo die Kinder groß sind,
sehr gerne mal Verwöhntage alleine.