# PATCHWORK-Familien

Streitende Kinder, ratlose Eltern – und viel zu wenig Zeit für die neue Liebe: Es ist alles andere als einfach, wenn zwei Familien zu einer werden. Wie das Zusammenleben dennoch gelingen kann – die Psychologin Katharina Grünewald erklärt es

2104280932216G4-01 am 28.04.2021 über http://www.united-kiosk.de

# Wie kann man gegensteuern, wenn die *Beziehung* aus der Balance gerät? Wie geht man mit Enttäuschungen um?

Vater, Mutter, Kind – so sieht es in vielen deutschen Famiien schon lange nicht mehr aus. Aufgrund von Trennungen wandeln sich Familienstrukturen: In etwa 14 Prozent aller Haushalte leben heute neue Lebenspartner mit Kindern aus früheren Beziehungen, daneben gibt es häufig einen oder mehrere Ex-Partner mit dem Wunsch, ins neue Familienleben integriert zu werden. Ein manchmal schwieriges Geflecht, und doch: Die Patchwork-Familie gilt vielen Forschern als das Modell der Zukunft. Katharina Grünewald ist Diplom-Psychologin und lebt selbst seit 20 Jahren in einer Patchwork-Familie mit mittlerweile vier erwachsenen Kindern. Ihr Mann brachte einen Sohn und eine Tochter mit in die Beziehung, dann bekamen sie gemeinsam zwei Söhne. Ihr neuestes Buch „Glückliche Patchwork-Paare. Wie die Liebe mit neuer Familie gelingt“ ist gerade erschienen. Darin nimmt sie vor allem die Bedürfnisse der Partnerschaft in den Blick. Grünewald gilt als führende Expertin auf dem Gebiet der Patchwork-Familie und weiß, welche spezifischen Probleme und Belastungen die komplexen Familienkonstellationen bergen – und wie das Zusammenleben klappen kann. Die Psychologin



210428093216G4-01 am 28.04.2021 über http://www.united-kiosk.de

## Das Kunststück ist: eine gemeinsame *Vision* für die Liebe als Paar zu entwickeln

beschreibt in ihrem Buch sechs Phasen der Liebe, die jedes Patchwork-Paar durchläuft und erklärt, wie daraus eine starke, lebendige Liebe entstehen kann.

**In der ersten Phase** geht es darum, Freiraum für die Leichtigkeit der jungen Liebe zu schaffen. Die zentralen Fragen dieser Etappe sind: Wie kann man unbeschwert die neue Zweisamkeit genießen, wenn sich die Trennung in der alten Beziehung gleichzeitig emotional belastend gestaltet? Wie kann man Kinder im Blick behalten und parallel dazu gut für sich und die neue Liebe sorgen?

**In der zweiten Phase** lassen Verliebte sich nur zu gern vom Liebeszauber leiten. Doch was passiert, wenn einer zeitlich stärker eingebunden ist als der andere? Wie geht man mit den Enttäuschungen, Konkurrenzgefühlen und Eifersüchteleien um, die zwangsläufig aufkommen, weil der oder die Liebste nicht immer an erster Stelle stehen kann? Viele Paare stellen jetzt fest: Es gibt ein Ungleichgewicht in der Partnerschaft. Einer bewegt sich mehr auf den anderen zu, einer investiert mehr als der andere. Und erste Zweifel tauchen auf: Liebt er mich vielleicht weniger als ich ihn?

Im dritten Kapitel, in dem **die dritte Phase** beleuchtet wird, zeigt Katharina Grünewald auf, wie man eingefahrene Konflikte, Eskalationsschleifen und Teufelskreise durchbrechen kann, bevor die Liebe ganz zerbricht.

**In der vierten Phase** geht es um die Wünsche und (unbewussten) Sehnsüchte, die jeder Partner hat – und um eine gemeinsame Vision. Wie schafft man es, ein Zukunftsbild für die Liebe mitsamt den dazugehörigen Kindern zu entwickeln? In dieser Phase ist es an der Zeit, das romantische Bild der Beziehung aufzugeben und Raum zu schaffen für das ICH und das DU. Das ist schließlich das Fundament der gesamten Patchwork-Familie.

Das fünfte Kapitel – **die fünfte Phase** – dreht sich ganz und gar um den Alltag als Patchwork-Paar. Wie verleiht man dem neuen Alltag eine Struktur, in der sich sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder wohl und heimisch fühlen? Wie lässt sich jetzt ein fester Platz für die Liebe etablieren, so dass sie sich weiterentwickeln und entfalten kann? In dieser Phase sollten Paare sich immer wieder sagen: Wir sind uns sicher, dass wir gemeinsam durchs Leben gehen wollen. Und wir stellen uns darauf ein, dass Konflikte kommen werden. Die Therapeutin empfiehlt, einen Nichttrennungsvertrag zu schreiben (mehr dazu lesen Sie im Interview rechts).

**In der sechsten Phase** haben viele Paare das Gefühl: Okay, es läuft jetzt. Die Kinder werden größer, das Leben geht seinen Gang. Aber: Die alten Rituale passen nicht mehr. Die Familienhierarchie ist vielleicht nicht mehr stimmig, weil die Kinder ins eigene Erwachsenenleben gestartet sind und mehr für sich entscheiden. Nun ist die Frage: Wie gehe ich mit den neuen Herausforderungen um? Wie kann ich loslassen – und akzeptieren, dass eine neue Familienlogik aufgestellt wird? Und: Welche Haltung hilft uns dabei, die Liebe immer wieder neu zu gestalten? Das Schöne an dieser Lebensphase ist: Die Vision, die man hatte, kann man loslassen. Man darf wieder von vorne anfangen. Es gibt neue Räume. Und neue Möglichkeiten für die Liebe. ⌗

### Buchtipp

*„Glückliche Patchwork-Paare – Wie die Liebe mit neuer Familie gelingt“, Katharina Grünewald, Beltz Verlag, 222 Seiten, 17,95 €*



2104280983216G4-01 am 28.04.2021 über http://www.united-kiosk.de

INTERVIEW

## Wie wird man als Familie glücklich?

***Katharina Grünewald – hier mit ihrem Mann und drei ihrer vier Kinder – ist Diplom-Psychologin und Familientherapeutin für Patchwork-Familien in Köln. Das Glück und die Herausforderungen des Patchwork-Lebens kennt sie seit 20 Jahren aus eigener Erfahrung.***

# FRAGEN AN...

## Diplom-Psychologin Katharina Grünewald:

**Machen viele Paare den Fehler, mit zu großen Erwartungen ins neue Familienleben zu starten?**

Ja, allerdings. Aber das ist nun mal so, wenn man frisch verliebt ist: Unsere Seele hat in dieser Zeit eine Ausbreitungstendenz. Wir malen uns ein riesiges rosafarbenes Herz. Das Herzbild ist natürlich nur eine Schablone, aber in diese Form wird der Partner hineingepresst. Es geht in dieser Liebesphase ganz stark um die eigenen Wünsche und Träume und es erscheint nebensächlich, was der Partner möchte – und ob er tatsächlich so ist, wie ich ihn sehe oder sehen will. Irgendwann kommt der Realitätsabgleich, und dann ist oftmals die Enttäuschung groß. Der Vorteil dieser ersten Verliebtheit ist aber: Mir wird bewusst, welche Wünsche und Sehnsüchte ich wirklich habe.

**Wenn Paare zu Ihnen kommen, befinden sie sich wahrscheinlich nicht in dieser Phase, oder?**

Das stimmt. Aber viele jüngere Paare kommen in der zweiten Phase, wenn vielleicht ein Ungleichgewicht in der Beziehung spürbar wird und es zu Unsicherheiten in Bezug auf die Liebe kommt. Da reichen manchmal ein, zwei Sitzungen, um das miteinander zu klären. Paare, die in der dritten Phase kommen, leben schon länger in der Patchwork-Konstruktion und haben sich verstrickt. Sie merken, dass Konflikte sich ständig wiederholen und sie trotz besseren Wissens nicht zu lösen sind. Das ist immer ein Hinweis darauf, dass Unbewusstes mit am Werk ist. Da lohnt es sich, genauer hinzuschauen und den Teufelskreis zu durchbrechen. Viele kommen auch, wenn der nächste große Schritt in der Beziehung ansteht, etwa dann, wenn man zusammenziehen will. Und: Immer mehr Paare über 60 suchen Hilfe bei mir. Sie sind an dem Punkt, dass sie denken: Okay, wir haben das alles ganz prima hingekriegt. Die Kinder sind aus dem Haus, wir haben wieder mehr Zeit für uns. Warum fühlt sich das jetzt überhaupt nicht gut an? Wo ist die Liebe eigentlich geblieben? Und warum stellen sich die alten Eifersuchts- und Konkurrenzgefühle trotzdem noch ein?

**Lassen Sie uns nochmal die Anfänge der Liebe betrachten. Sie sagen, in einer neuen Liebe sind Konflikte und Enttäuschungen ein Geschenk. Wie meinen Sie das?**

Wir sind geprägt von unseren Herkunftsfamilien. Jeder bringt seine eigenen Selbstverständlichkeiten mit, die man sich in der Regel nicht bewusst macht. Sie sind ja selbst verständlich, also ohne Worte verständlich. Zum Beispiel: In manchen Familie sind alle Türen des Hauses offen, auch im Bad. In anderen Familien ist es dagegen selbstverständlich, dass man anklopft und im Bad die Tür abschließt. Und nun merkt man erst im Konflikt, dass die unterschiedlichen Selbstverständlichkeiten aufeinander knallen.

Wir sind geprägt von unseren Herkunftsfamilien.



210428093216G4-01 am 28.04.2021 über http://www.united-kiosk.de

Jede Familie bringt ihre eigenen *Routinen* mit. Alle müssen bereit sein, auch mal nachzugeben.

Es sind aus meiner Sicht willkommene Gelegenheiten, den anderen – aber auch sich selbst – besser kennenzulernen. Richtige Glücksfälle.

**Kinder haben ihren eigenen Blick auf die Patchwork-familie – und ihren eigenen Kummer. Häufig bedeutet es: Der alte Freundeskreis bricht weg, sie besuchen eine neue Schule, ziehen in eine andere Wohnung, haben plötzlich weitere Geschwister. Wie kann man dem Kind all diese Umgewöhnungen leichter machen?**

Für ein Kind ist es wirklich ein Prozess, der ihm viel abverlangt. Es braucht unbedingt verantwortungsvolle Erwachsene, die ihm beistehen. Denn: Ein Kind will eigentlich überhaupt keine Veränderung, es ist total konservativ. Dass es sich von dem vertrauten Mama-Papa-Kind-Konstrukt verabschieden muss, sorgt für eine tief greifende Verunsicherung. Dafür muss man einen sensiblen Umgang finden. Schön wäre es zum Beispiel, wenn man zu dritt betrauern könnte, dass das gemeinsame Leben nicht geklappt hat. Wichtig ist auch, dass das Kind in die großen Entscheidungen, die anstehen, einbezogen wird, ohne dass es Entscheidungshoheit besitzt: Wie soll unser neues Zuhause aussehen? Das neueZimmer? Vor allem braucht das Kind: Zeit. Es sollte nicht gedrängt werden, man sollte Raum schaffen für seine - wahrscheinlich ambivalenten - Gefühle.

**Trennungen sind in vielen Fällen mit Streit und Anschuldigungen verbunden. Wie wichtig ist es, trotz allem mit dem Ex-Partner in Kontakt zu bleiben?**

Es ist sehr wichtig. Meiner Meinung nach ist es die Grundlage dafür, dass eine neue Liebe langfristig funktioniert und die Kinder sich weiter unbeschwert entwickeln können.

**Man sollte sich also „im Guten" trennen?**

Wenn irgend möglich: ja. Und zwar sich selbst und den Kindern zuliebe. Das heißt nicht, dass man sich ständig mit dem Ex treffen oder irgendwas gemeinsam aufarbeiten muss. Aber man sollte sich klar machen: Es ist vorbei. Der andere hat jetzt keine Verantwortung mehr für meine emotionale Situation. Auch wenn die Kränkungen noch schmerzen und die Enttäuschungen noch groß sind, der Partner ist nicht mehr dafür in der Verantwortung. Wohl aber für das Wohl des Kindes. Daher braucht es in der Ex-Liebesbeziehung viel Versöhnung.



210428093216G4-01 am 28.04.2021 über http://www.united-kiosk.de

Für Kinder ist es immens wichtig, dass die Stimmung friedlich ist. Es ist eine absolute Überforderung, zwischen die Fronten zu geraten.

**Welche Rolle spielen die Großeltern?**

Sie können eine große, stärkende und stützende Rolle für ihre Enkelkinder spielen, denn sie sind in der gleichen Situation wie die Kinder: Sie sehen, dass eine Liebesbeziehung zerbricht, an der sie vielleicht gehangen haben, und eine neue entsteht. Und auf beides haben sie keinen Einfluss, vielleicht noch nicht mal ansatzweise ein Verständnis dafür. Wenn es Großeltern gelingt, dazu einen neutralen Standpunkt einzunehmen und es einfach zu akzeptieren, können sie ein großer Ruhepol sein und Kindern helfen, ihr Gefühlschaos zu ordnen. Das wäre eine wunderbare Hilfe.

**Im Gegensatz zur traditionellen Familie erstrecken sich Patchwork-Familien über mehrere Haushalte: Kinder verbringen beispielsweise ihren Alltag im Haushalt der Mutter und eines neuen Elternteils. In der Wohnung des Vaters verbringen sie die Wochenenden oder die Ferien. Das ist ein ganz schönes Hin und Her. Kriegt man da Ruhe ins Familienleben?**

Das kann gelingen. Aber nicht, indem die Eltern alles bestimmen. Vielmehr ist jeder Standpunkt wichtig und muss berücksichtigt werden: der des neuen Liebespaares, der des abwesenden Partners, der des Kindes. Es sollte möglichst wenig Spannungen und Reibereien geben. Kompromisse sind unverzichtbar. Kinder machen vieles mit, wenn sie merken: Die Regeln sind klar, meine Eltern führen mich gut. Also: Rituale entwickeln, mit denen alle gut leben können.

**Wenn zwei Familien zu einer werden sollen, gilt es vieles neu zu ordnen. Schließlich bringt jede Familie ihre eigenen Routinen mit. Die eine stellt alle Schuhe ordentlich ins Schuhregal, bei der anderen stehen sie kreuz und quer auf der Veranda. Wie geht man damit um?**

Im Kern geht es darum, genau hinzusehen: Wie kann man Bedürfnisse berücksichtigen und ausleben? Wer ist bereit, ein bisschen nachzugeben? Am besten ist es, ganz pragmatisch ranzugehen und zu sagen: Wir probieren nun mal eine Woche deine Version aus, dann eine Woche meine. Anschließend sprechen wir darüber, wie wir es machen wollen. Vielleicht entdecken sie noch eine völlig neue Option. Kinder haben bei solchen Fragestellungen ganz wunderbare, kreative Lösungsideen. Und es ist toll, sich vielleicht zunächst auf Provisorien einzulassen, Experimente zu wagen. Das sind gute Gelegenheiten, neue Selbstverständlichkeiten zu entwickeln

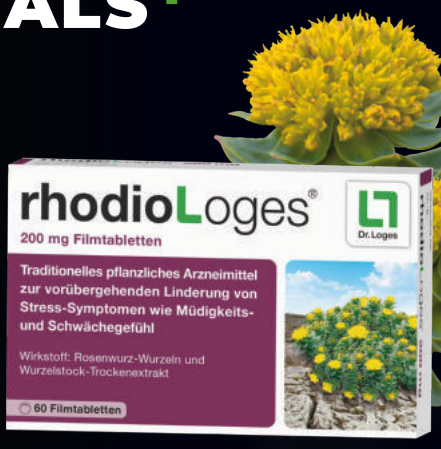
**Sie schreiben, dass sich Paare mit Kindern aus vorherigen Beziehungen doppelt so häufig trennen wie Paare ohne Kinder und empfehlen einen Nichttrennungsvertrag. Was hat es damit auf sich?**

Irgendwann kommt in fast jeder Beziehung der Punkt, an dem sich Auseinandersetzungen häufen und Konflikte nicht so leicht zu lösen sind. Oft schwingt bei einem oder bei beiden Partner die Angst mit, dass es zur Trennung kommt, wenn man den eigenen Standpunkt deutlich macht. Mit einem Nichttrennungsvertrag versichern beide (und zwar zunächst jeder für sich), dass sie in einem festgelegten Zeitraum – etwas sechs oder zwölf Monate – all ihre Energie in die Beziehung

SEI STÄRKER ALS DER STRESS[1]

**Unterstützt den Organismus in stressigen Zeiten mit der Urkraft von Rhodiola rosea.**

- Macht den Körper widerstandsfähiger gegen negative Stress-Auswirkungen[2]
- Lindert akute Stress-Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung




[1]Bezogen auf die vorübergehende Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl. [2]Panossian, A. and Wikman, G. (2009): Current Clinical Pharmacology 4(3): 198-219. // rhodioLoges® 200 mg ist ein traditionelles Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl, das ausschließlich aufgrund langjähriger Erfahrung für das Anwendungsgebiet registriert ist. rhodioLoges® 200 mg wird bei Erwachsenen ab 18 Jahren angewendet. Warnhinweise: 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 3, 21423 Winsen (Luhe), Telefon: 04171 707-0, www.loges.de.

Dr. Loges
Naturheilkunde neu entdecken


21042805218674-01 am 24.04.2024 über http://www.united-kiosk.de

stecken und sich nicht trennen, auch wenn sie daran denken. So ein Vertrag schafft einen stabilen Beziehungsrahmen, er gibt den Partnern Sicherheit. Innerhalb dieses Rahmens kann eine Auseinandersetzung erfolgen, ohne Angst zu haben, dass sie so weit auseinandergeht, dass das Paar eine Trennung riskiert. So kann jeder in der Beziehung wachsen und sich entfalten, gemeinsam entwickelt sich eine stabile, lebendige Partnerschaft. Nach der vereinbarten Zeit können beide entscheiden, ob sie den Vertrag weiter verlängern wollen.

**Welche besonderen Konflikte können entstehen, wenn ein Patchwork-Paar ans Heiraten denkt?**

Die Hochzeit ist ja auch so ein Nicht-Trennungsvertrag. Allerdings in der romantischen Variante und der soll ja schließlich für die Ewigkeit halten. Das ist natürlich eine große Sehnsucht der Liebenden und ein wichtiger Schritt im Leben. Für Kinder und Expartner ist das häufig ein schwieriger, sehr emotionaler Punkt. Denn Hochzeit bedeutet: Nun wird es ernst. Dies ist kein Experiment mehr. Damit wird oft eine Sehnsucht der Kinder enttäuscht (Mama geht doch nicht zurück zu Papa). Oft kommen dann Wut und Trauer hoch. Das gilt es zu akzeptieren und Raum dafür zu schaffen. Es gehört einfach dazu.

**Gibt es weitere Punkte, die schwierig sind und an die Substanz gehen?**

Ja, wenn das erste gemeinsame Kind kommt, kann es sein, dass besonders bei den älteren Kindern Ängste ausgelöst werden: Bin ich jetzt nicht mehr so wichtig für Papa? Zuerst hat Mama den Papa ausgetauscht, jetzt mich? Auch hier gilt es, die Ängste und alle Gefühle wahrzunehmen und ihnen einen Platz geben. Vielleicht reicht es, wenn man einmal drüber spricht, vielleicht brauchen manche Gedanken und Gefühle mehr Zeit und Raum.

**Was kann man als neue Mama oder neuer Papa tun, damit die Kinder einen gut akzeptieren?**

Gute Frage. Es ist eigentlich der Wunsch aller neu hinzukommenden Elternteile, dass man sich mit dem Nachwuchs versteht. Oft versteckt man als Erwachsener dann die eigenen Interessen, weil man ganz und gar auf das Kind schaut und täuscht bewusst oder unbewusst Lust vor, sich mit Fußball oder TikTok oder Pferden zu beschäftigen. Dabei ist es viel besser, dem Kind zu zeigen, wer man ist und was man mag. Und auch zu schauen: Haben wir vielleicht gemeinsame Interessen? Was können wir miteinander machen? Kinder schätzen es sehr, wenn die Bedürfnisse des neuen Partners deutlich werden.

**Es heißt, Kindergartenkinder kommen mit der Trennung besser zurecht als ältere Kinder. In welchem Alter schmerzt eine Trennung am stärksten?**

Das ist nicht so leicht zu sagen. Die meisten Lebensmuster entstehen in den ersten Lebensjahren, da wird man von den Eltern am stärksten geprägt. Wenn dann eine Trennung stattfindet, lernt ein Kind unter Umständen schon früh, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen Das schmerzt vielleicht nicht so sehr, weil es ja von kleinauf lernt, auf andere zu achten. Es kann aber später im Leben schwierig werden, weil es vielleicht keinen guten Zugang zu seinen eigenen Gefühle gelernt hat. In der Pubertät hingegen rebelliert man gern gegen Eltern und geht zunehmend auf Distanz – das ist die Entwicklungsaufgabe in dieser Zeit. Da kann es sehr schmerzlich und kränkend sein, wenn sich ein Elternteil vom Kind trennt, dem Kind also zuvor kommt. Da lässt es sich nicht mehr unbeschwert rebellieren, sondern die Jugendlichen spüren, dass sie die Bindung sichern müssen. Sie werden unsicher, manche schrecken zurück und lassen das mit der Rebellion. Andere schießen übers Ziel hinaus und brechen den Kontakt ab.

**Bringen beide Partner Kinder mit in die Beziehung, empfinden sie sich möglicherweise als Konkurrenten. Auf jeden Fall wird es erstmal ruckeln, bevor das neue Familiengefüge passt. Wie kriegt man es hin, dass sich irgendwann alle wohl fühlen?**

Das ist oftmals eine komplexe Angelegenheit und eine große Herausforderung. Geschwisterpositionen ändern sich. Wenn ein Kind vielleicht gerade sein Selbstbewusstsein daraus zieht, der oder die Älteste zu sein, dann ist es hart, wenn das nicht mehr stimmt. Es kann zu Machtkämpfen kommen. Aber genau das ist die Herausforderung in der Patchwork-Familie: Positionierungskämpfe auszuhalten und respektvoll in die Auseinandersetzung zu gehen. Dabei gibt es so viele berechtigte Perspektiven wie es Mitglieder in der Familie gibt. Anpassungsfähigkeit und die Bereitschaft, die Perspektive zu wechseln – das sind Eigenschaften, die Patchwork-Kinder selbstverständlich erlernen. Und das sind ja auch die Schlüsselqualifikationen für die Zukunft, sowohl im Beruf als auch in ihren eigenen Beziehungen im Leben.

**Jede Familie hat ihr eigenes Tempo. Wann in etwa darf man auf eine Normalität im Zusammenleben hoffen?**

Es braucht einige Jahre, um die grundlegenden Machtkämpfe zu überstehen. Aber auch danach kommt man immer wieder an Punkte, an denen auf einmal die Struktur nicht mehr passt und eine neue geschaffen werden muss.

TEXT **JUTTA JUNGE** FOTOS **ADOBE STOCK (2); PRIVAT; PR** ILLUSTRATION **SHUTTERSTOCK**

Kinder schätzen es sehr, wenn die *Bedürfnisse* des neuen Partners deutlich werden.



2104280932l6G4-01 am 28.04.2021 über http://www.united-kiosk.de