

Patchwork

# Meine, deine, unsere Familie



Foto: Imago

Neue Geschwister, alte Rituale und der ewige Streit ums Geld: Patchwork-Familien haben ihre besonderen Probleme. Sechs typische Konfliktsituationen und mögliche Lösungen.

*Von Carolin Fries*

21. Mai 2026



Schenken

Merken

Teilen

Feedback

Drucken

**E**in humorvoller Patchwork-Spruch geht so: „Meine Kinder und deine Kinder verhauen zusammen unsere Kinder.“ Ganz so aggressiv ist die Stimmung in den meisten Patchwork-Familien zwar nicht, doch die Herausforderung, aus zwei getrennten Familien ein, zwei oder drei neue Familien zu machen, ist unbestritten groß - ebenso wie das Konfliktpotenzial.

Gestritten wird häufig über ähnliche Themen. Hier geben vier Psychologinnen und Therapeuten Tipps, wie sich sechs typische Patchwork-Situationen entschärfen lassen.

## ∨ **Die Experten**

---

### ∧ **Zu Tisch**

#### **Die Situation:**

Der zehnjährige Sohn der Partnerin schlingt das Essen runter, wippt auf dem Stuhl und benutzt immer wieder die Finger – für den neuen Partner kaum auszuhalten. Er würde gerne etwas sagen, doch wenn es um Erziehung geht, ist seine Partnerin empfindlich. Es sei schließlich nicht sein Kind.

#### **Die Lösung:**

*Matthias Ochs:* „Da kann der Partner schon mal etwas sagen. Die Partnerin zu bitten, dem Sohn mitzuteilen, dass ihn das stört – das ist doch ein wenig albern. Was man wissen sollte: Solche Situationen lassen sich meist nicht stressfrei lösen. Es hilft, Spannungen zu normalisieren. Es dauert im Schnitt fünf bis sieben Jahre, bis Patchwork-Konstellationen stabil sind, sagt die Forschung – und in dieser Zeit sind Instabilitäten eher Regel als Ausnahme. Ich empfehle Eltern, einmal offen zu besprechen, wie sie sich wünschen, dass der neue Partner oder die neue Partnerin mit ihrem Kind umgeht. Das

mag banal klingen, aber solche Gespräche werden meistens nicht geführt. Daraus können gute individuelle Lösungen entstehen, etwa: ‚Ich möchte nicht, dass du dich in schulische Themen einmischst, wünsche mir aber Unterstützung, wenn es um Manieren geht.‘“

*Britt Bürgel:* „Auch in anderen Familienkonstellationen kommt es vor, dass sich die Eltern uneinig darüber sind, wie Themen des Alltags gehandhabt werden. Tischregeln betreffen das Zusammenleben aller Familienmitglieder, je nach Alter des Kindes sind unterschiedliche Regelungen realistisch. Die Erwachsenen brauchen Klarheit darüber, was ihnen wichtig ist, wenn es um die gemeinsamen Mahlzeiten geht. Welche Werte möchten Sie dem Kind vermitteln? Welche Bedürfnisse haben sie selbst? Wenn die Erwachsenen einen Kompromiss gefunden haben, wie am Tisch gegessen wird, ist es leichter, dies dem Kind gegenüber klar zu vertreten.“

*Katharina Grünewald:* „Ja, bei solchen Situationen wird deutlich, dass Patchwork die Champions League unter den Familienmodellen ist. Das neu hinzugekommene Elternteil hat keine ‚Erziehungsberechtigung‘, aber natürlich alles Recht der Welt, etwas zu tun, um sein Wohlbefinden zu erhöhen. In diesem Beispiel könnte der neue Partner, anstatt zu maßregeln, um Hilfe bitten: ‚Ich bin allergisch auf Schmatzen und Schlingen, habt ihr eine Idee, was ich tun kann?‘ Die möglichen Vorschläge – Ohrstöpsel, wegschauen, nur jedes zweite Mal mit den Fingern essen –, die hoffentlich in der Familienrunde kommen, werden ernst genommen und die Ergebnisse danach besprochen (‚Fühlt sich komisch an mit Ohrstöpseln beim Abendessen‘). Meine Erfahrung ist: Sobald das Kind spürt, es wird ernst genommen und es geht nicht gegen das Kind, sondern jemand versucht, eine Lösung für sich zu finden, verschwinden die Probleme.“

---

## ^ **Die Finanzen**

**Die Situation:** Der Partner macht regelmäßig den Wocheneinkauf und zahlt damit immer wieder auch für die drei Kinder der neuen Partnerin. Diese bekommt vom biologischen Vater der Kinder Unterhalt, weshalb sich der neue Partner ausgenutzt fühlt. Er will aber auch nicht kleinlich sein, schließlich

profitiert er auch und nutzt Vergünstigungen im Fitnessstudio über ihre Wellpass-Mitgliedschaft.

### **Die Lösung:**

*Matthias Ochs:* „Ich würde empfehlen, verschiedene Möglichkeiten der Familienfinanzierung zu überlegen und jedes Modell auf seine Vor- und Nachteile durchzusprechen – um sich schließlich auf ein Experiment zu verständigen: zwei Monate lang ein Modell ausprobieren, dann auswerten und nachbessern.“

*Katharina Grünewald:* „Hier könnte helfen, wie in einem Unternehmen, ganz nüchtern eine Kosten-Nutzen-Rechnung aufzumachen. Klare Rechnungen ohne Familienbonus. Sonst besteht die Gefahr, dass die Liebe eingepreist wird und womöglich unter die Räder kommt. Wenn klar ist, wer was zahlt, kann man die Liebe in großzügigen Gesten on top dazugeben.“

---

## ✓ **Die Bonus-Geschwister / Stiefgeschwister**

---

### ∧ **Das Geschwisterkind in der "heilen" Familie**

**Die Situation:** Der Sohn des Partners ist neidisch auf seine Halbschwester, die gemeinsame Tochter seines Vaters und dessen neuer Freundin, die glücklich zusammenleben. Er würde auch gerne wieder eine „heile Familie“ haben, anstatt zwischen seinen Eltern pendeln zu müssen. Das Leid seines Sohnes belastet den Vater, der sich extra bemüht, ihm alles recht zu machen – zum Ärger der neuen Partnerin.

### **Die Lösung:**

*Matthias Ochs:* „Geschwisterrivalität ist recht normal und erwartbar, ich würde sagen, unter biologischen Geschwistern gibt es sie fast noch häufiger. Ich finde die Gefühle des Jungen nachvollziehbar. Man sollte ihm seine Gefühle auch nicht wegreden von wegen ‚Du brauchst nicht eifersüchtig zu sein‘. Im Gegenteil: Man sollte ihn dafür wertschätzen, dass er seine Gefühle zeigt und benennt, und ihn ermutigen, das auch weiter zu tun. In Patch-

work-Familien erleben die Mitglieder selbige oft recht unterschiedlich – dass alle das Gefühl haben, gehört zu werden, ist entscheidend für deren Erfolg. Every voice counts in a system, sagen Familientherapeuten gerne. Der Vater könnte seinem Sohn im Gespräch neben den Nachteilen des Stiefkind-Daseins – pendeln, geteilte Vaterliebe – auch die Vorteile aufzeigen: zwei Kinderzimmer, zwei Sommerurlaube, doppelt Geschenke.“

*Katharina Grünewald:* „Anstatt blind die Wünsche seines Sohnes zu erfüllen, sollte der Vater dessen vollkommen berechtigter Traurigkeit Raum geben. Er kann sagen: ‚Die Situation fühlt sich für dich ungerecht an. Das kann ich gut verstehen. Und dein Gefühl, dass du traurig bist, ist genau richtig. Ich helfe dir, einen Weg zu finden, damit umzugehen.‘ Das ist für Eltern oft nicht leicht, vor allem wenn man selbst nicht gelernt hat, mit seiner Traurigkeit umzugehen – und noch das schlechte Gewissen dazukommt. Aber es lohnt sich. So kann der Vater seine Schuld in Verantwortung umwandeln.“

*Britt Bürgel:* „Fragen Sie sich als Eltern, welcher Mangel oder welche Wünsche hinter diesem Neid stecken könnten. Vielleicht ist der Sohn traurig, weil er die neue Familie im Wechselmodell jede Woche wieder verlassen muss? Häufig handelt es sich um eine Über-Eck-Kommunikation und das Geschwisterkind ist lediglich eine Projektionsfläche. In Wahrheit richtet sich der Appell an die Eltern.“

---

## ^ **Die gekränkte Bonusmutter / Stiefmutter**

**Die Situation:** Der Mann hat drei Kinder, die neue Partnerin keine. Sie ist den Kindern gerne eine Stiefmutter, doch so sehr sie sich im Alltag auch reinhängt: Als Bonusmutter akzeptiert fühlt sie sich nicht. Und ihre eigenen Bedürfnisse bleiben in der neuen Familie komplett auf der Strecke, egal ob es um Paarzeit geht oder die Urlaubsplanung.

### **Die Lösung:**

*Jochen Rögelein:* „Dass die neue Partnerin die Hausaufgaben mit den Kindern macht, kocht und wäscht – erwartet der Partner das von ihr oder nimmt sie diese Rolle selbst an? Denkt sie womöglich, die bessere Mutter zu

sein, und tritt mit der biologischen Mutter in Konkurrenz? Fakt ist: Die neue Partnerin hat die Wahl, sie muss gar nichts – auch wenn sich Männer gerne eine Frau wünschen, die mitmacht. Die neue Partnerin sollte sich aber ernsthaft mit der Frage beschäftigen, was es bedeutet, einen Partner mit Kindern zu haben, der nicht immer Zeit hat und nicht alle ihre Bedürfnisse erfüllen kann. Womöglich sind getrennte Wohnungen eine gute Lösung, etwa wenn sie die Unordnung und den Trubel in der Wohnung des Partners nur schwer aushält. Und wenn sie partout kein Familienmitglied sein möchte, das aber sein größter Wunsch ist, wird die Partnerschaft keine Zukunft haben. Getrennten Müttern gelingt es meiner Erfahrung nach oft besser, Mutterschaft und Partnerschaft zu trennen. Männer wollen es am liebsten allen recht machen und Konflikte vermeiden – was meistens nach hinten losgeht.“

*Britt Bürgel:* „Stiefmütter sehe ich oft bei mir in der Praxis. Sie nehmen häufig Rücksicht und wollen alles richtig machen. Stiefmütter sollten für sich klären, was sie leisten wollen und können und was nicht. Vielleicht geht es gar nicht darum, die Kinder des Partners von Tag eins an innig zu lieben – sondern ihnen im Laufe der Zeit eine wohlwollende Bezugsperson zu werden.“

*Katharina Grünewald:* „Hier lauern typische Fallen. Erstens die Mütterfalle: Stiefmütter versuchen oft, es besonders gut zu machen, und treten damit in Konkurrenz zu den biologischen Müttern. Damit handeln sie sich in der Regel von allen Seiten Unmut ein. Die zweite Falle für Stiefmütter ist die Prinzessinnen-Falle: Sie strengen sich an, wollen den Erwartungen ihres Liebsten entsprechen und unbewusst dafür von ihm hochgehoben und in die Arme geschlossen werden – wie seine Kinder. Damit treten sie (oft unbewusst) in Konkurrenz zu diesen. Daher ist für Stiefmütter Selbstfürsorge zentral in Patchwork-Familien.“

**Die Situation:** Heiligabend sitzen alle zusammen um den Christbaum – so wünscht sich das die neue Partnerin. Mit Ente, Champagner und danach Bescherung. Der Partner ist es gewohnt, dass alle in die Kirche gehen, bevor es Würstchen mit Kartoffelsalat gibt – das Schenken haben sie in seiner Familie schon vor Jahren abgeschafft. Er möchte darum auch gerne mit seinen Kindern bei seiner Ex-Frau feiern – „so wie immer“. Sie könnte heulen.

**Die Lösung:**

*Britt Bürgel:* „Eltern wollen häufig das Alte aufrechterhalten und inszenieren alles so, wie es früher einmal war. Dabei vergessen sie, dass es das Alte so nicht mehr gibt. Lassen Sie den Schmerz darüber zu – und schaffen Sie neue Rituale! Vielleicht gelingt es ja, Teilstücke der alten Rituale, an denen man besonders hängt, zu integrieren.“

*Katharina Grünewald:* „Idealerweise bespricht man im Sommer, wie Weihnachten immer gefeiert wurde. Dabei ist es wichtig zu verstehen, welche Rituale einem selbst, dem Partner und den Kindern wichtig sind. Und in weiteren Erzählrunden wird daraus dann ein neuer Ablauf für die neue Familie gebastelt. Kinder müssen dabei von ihren Eltern an die Hand genommen werden. Sie wollen häufig erst mal keine Veränderung, aber eben auch keine Mogelpackung: Sie spüren genau, wenn etwas ihnen zuliebe künstlich konstruiert wird.“

*Jochen Rögelein:* „Der Klassiker! Es ist Mai und wir arbeiten in unserer Praxis immer noch die Weihnacht-Streitereien auf. Meiner Erfahrung nach reduziert sich die Komplexität, wenn beide Partner Kinder haben – dann kann jeder mit seinen Kindern feiern, wie er mag. Es geht einfach nicht immer alles zusammen. Gibt es in der neuen Partnerschaft ein gemeinsames Kind, wird es schwierig, weil der Mann sich seiner Ex-Frau, seinen Kindern aus dieser Beziehung und seiner neuen Familie gegenüber loyal zeigen muss. Es bleibt ihm nichts anderes übrig, als nach dem Bambus-Prinzip zu handeln, also flexibel zu sein und Haltung zu bewahren. Zum Beispiel: ‚Weihnachten ist mir wichtig, dass alle zusammenkommen. Wir könnten Heiligabend abwechselnd feiern.‘ Ein Jahr ist er bei seiner neuen Partnerin mit Kind, ein Jahr bei der Ex-Frau und den Kindern. Oder immer der erste Weihnachtstag

gehört den ‚großen‘ Kindern und ihrem Papa ganz allein. Hier ist echtes Entgegenkommen gefragt, keine faulen Kompromisse.“

---

**Text:** Carolin Fries; **Redaktion:** Ann-Kathrin Eckardt; **Digitales Storytelling:** Carolin Fries

## Newsletter

### SZ Familie

Jeden Freitag: Erziehung, Familienleben, Psychologie – alles, was Eltern interessiert.

Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein

Für Versand und Nutzungsanalyse nutzen wir Ihre E-Mail-Adresse. [Datenschutz](#)

Anmelden



© SZ - Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.