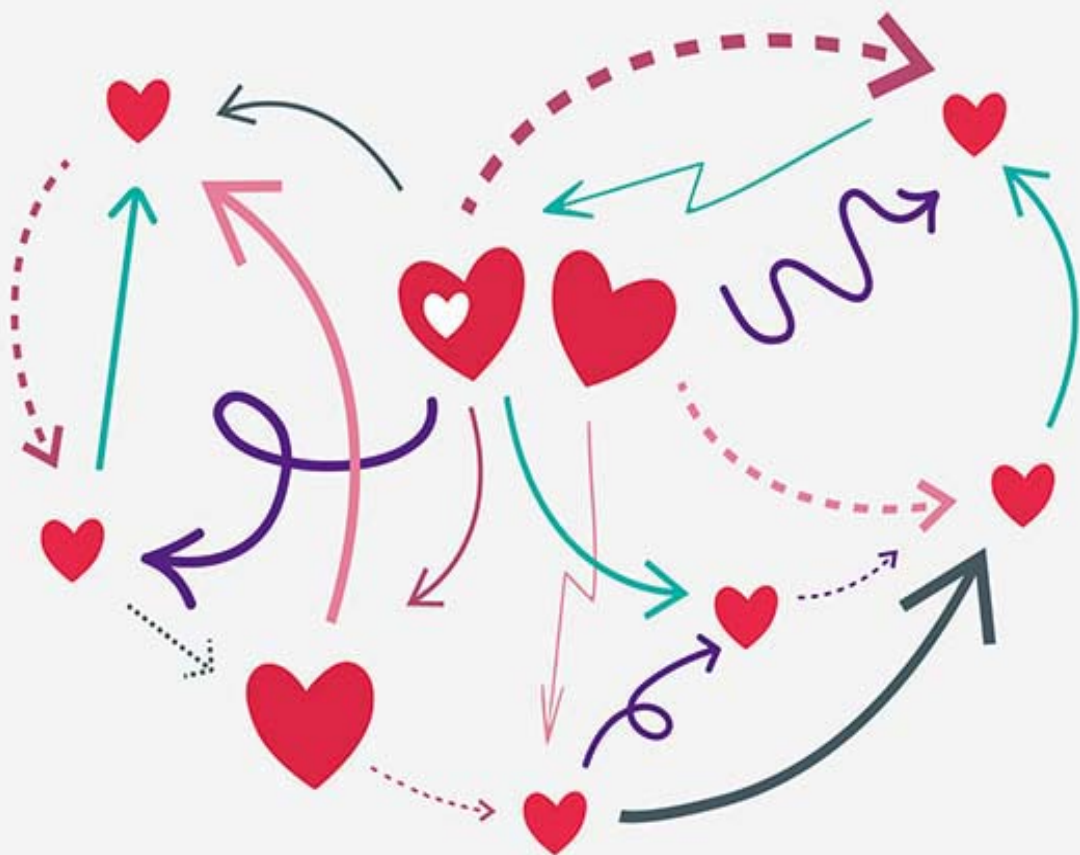


Marita Strubelt



# Patchwork POWER!

So wird die Sache mit der  
Bonusfamilie zum echten Bonus



*Leben*  
& erziehen

## *Über dieses Buch*

Die Begriffe „Stiefeltern“ und „Stiefkinder“ sind längst aus der Mode gekommen und wurden durch „Bonuseltern“ und „Bonuskinder“ ersetzt. Doch dass diese Konstellation nicht immer nur ein Bonus ist, davon kann Marita Strubelt mehr als nur ein Liedchen singen. Sie ist DIE Patchworkfamilien-Expertin – und erzählt in diesem Buch anhand von echten Fällen, wie man es schafft, Patchwork-Probleme in Patchwork-Power zu wandeln.

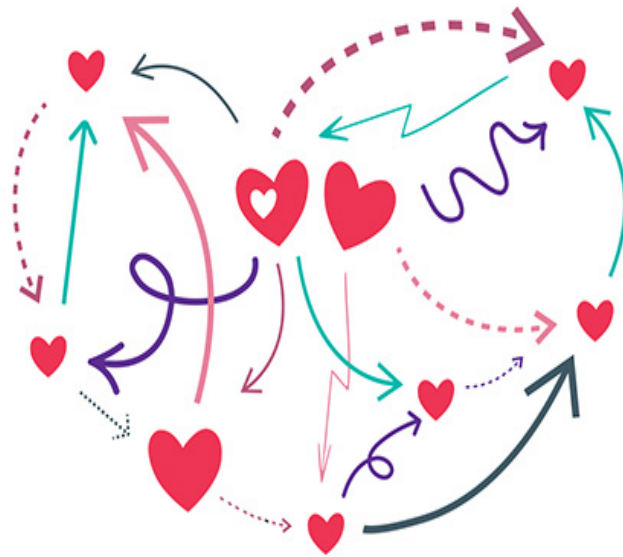
Schritt für Schritt können Patchwork-Eltern an Beispielen aus alltäglichen Situationen die Power entdecken, die eine Patchwork-Familie mit sich bringt.

In Patchwork-Familien steckt nicht nur Power, sondern ganz viel Liebe – wenn es funktioniert. Dieses Buch hilft dabei, diese Liebe zu entfesseln.

Marita Strubelt

# Patchwork **POWER!**

So wird die Sache mit der  
Bonusfamilie zum echten Bonus



migo im Verlag Friedrich Oetinger · Hamburg



*Für  
meinen Bonussohn,  
ohne den ich keine „Stiefmutter“ wäre,  
meine Töchter,  
ohne die ich keine Mama wäre,  
und meinen Mann,  
ohne den ich keines von beiden wäre.*

# Perspektivwechsel



Patchwork braucht Zeit

Nein, die Wahrheit ist

Dass Patchwork immer nur anstrengend ist

Ich glaube nicht

Dass ich in diesem Familienmodell zur Ruhe kommen kann

Dass ich meinen Platz finde

Dass ich mich um meine eigenen Bedürfnisse kümmern darf

Es ist doch so

Dass sich nie etwas ändern wird

Ich weigere mich zu glauben

Dass ich wirklich etwas erreichen kann

Dass ich einen anderen Blickwinkel einnehmen kann

Es ist doch ganz klar

Dass alle Hoffnung fehlt

Ich kann unmöglich daran glauben

Nichts wird sich verändern

Es wäre gelogen, würde ich sagen:

Patchwork funktioniert!

Und jetzt lies den Text von unten nach oben!



## *Für wen ist dieses Buch?*

Dieses Buch ist für Menschen, die in einer Beziehung mit einem Partner leben, der schon mindestens ein Kind mit einer anderen Person hat. Für Menschen, die sich fragen, ob sie dieses Kind lieben können, die sich eigene Kinder wünschen und gleichzeitig Angst davor haben, wie es dann weitergehen würde. Für Menschen, die eigentlich nie Kinder wollten, aber plötzlich zeitweise mit einem Schulkind oder Teenager zusammenleben.

Dieses Buch ist für Menschen, die bei dem Gedanken an das nächste Umgangswochenende Bauchschmerzen bekommen. Für all die Menschen, die sich immer wieder bei dem Gedanken ertappen, wie viel einfacher ihr Leben wäre, wenn es dieses Kind nicht gäbe. Für die, die sich schon den Satz anhören mussten: „Du wusstest doch, dass er ein Kind hat!“, und nicht wissen, was sie dazu sagen sollen.

Es ist für die Menschen, die trotzdem an der Beziehung festhalten, die ihren Partner unterstützen und für seine Kinder da sein wollen; die freitags die Lieblingswurst vom Bonussohn einkaufen, obwohl sie Vegetarier sind; die der Teenie-Bonustochter ihr Make-up geben und hinterher beim Blick ins Badezimmer die Hände über dem Kopf zusammenschlagen; die darauf hoffen, dass alles irgendwann leichter wird, und glauben, dass sie sich einfach noch ein bisschen mehr anstrengen müssen, damit es klappt; die am Patchworkleben teilweise verzweifeln und eigentlich lieber darüber lachen würden.

Die Formulierungen richten sich in erster Linie an Stiefmütter. Das liegt daran, dass der größte Teil der Patchworker, die mich um Hilfe bitten, Frauen sind, und davon die meisten in der Rolle der Stiefmutter. Es kommt auch vor, dass sich Mütter an mich wenden mit der Frage: „Mein neuer Partner hat ein Problem mit meinen Kindern. Kannst du ihm helfen?“ Dieses Buch wendet sich demnach auch an Stiefväter. Ich habe von Stiefvätern die Rückmeldung bekommen, dass sie sich im Gedankenkarussell ebenso wiederfinden. Als Mann bist du also mit gemeint, auch wenn ich die weibliche Form der Ansprache wähle.

Die Gedanken und Emotionen, die im Zusammenhang mit deiner Patchworkfamilie auftauchen, sind sehr persönlich. Deshalb wähle ich das verbindende du als Anrede.

Manchmal spreche ich auch von mir oder „uns“ und meine damit alle Stiefmütter und -väter in ähnlichen Situationen. Denn wir sitzen doch alle im gleichen Boot! Mir geht es dabei um Verbindung und Gemeinschaft. Zu wissen und zu spüren, dass du nicht allein bist, löst oft schon einen großen Teil der inneren Anspannung.

Dieses Buch nimmt dich mit auf eine Reise. Von deinem Status quo, den ewigen Runden im Stiefmutter-Hamsterrad hin zu einem stressfreien Patchworkleben auf Augenhöhe mit allen Beteiligten. Die Erkenntnisse bauen aufeinander auf. Es ist also wichtig, dass du den Prozess in der Reihenfolge der Kapitel durchläufst. Du brauchst das Wissen aus Schritt 1, damit du von da aus Schritt 2 in Angriff nehmen kannst. Dieses Buch möchte dich über einen längeren Zeitraum und deinen Entwicklungsprozess begleiten. Auf geht's! Ich wünsche dir viel Freude und spannende Erkenntnisse beim Lesen.

*Dieses Buch  
nimmt dich mit  
auf eine Reise ...*





## *Patchwork ist viel schwieriger, als ich gedacht habe*

Irgendwann stehst du als Stiefmutter da und merkst, dass du genau das denkst. Wann das der Fall ist und wie lange du schon mit deinem Partner zusammen bist, ist egal. Auch wer daran „schuld“ ist – das Kind, die Ex-Frau, der Partner oder du selbst –, spielt keine Rolle. Du stellst einfach fest, dass es eben nicht so leicht klappt, wie du gedacht hast.

Dann setzt sofort das Gedankenkarussell ein. „Warum ist es bloß so schwer? Woran liegt das? Habe ich etwas falsch gemacht? Ist meine Situation krasser als ‚normale‘ Patchworkfamilien? Bin ich einfach nicht die Richtige für Patchwork? Oder ist Patchwork nicht das Richtige für mich? Lohnt sich das? Will ich das? Kann ich das?“

Gleich am Anfang dieses Buches möchte ich dir sagen: Du hast nichts falsch gemacht. Es liegt nicht an dir, dass es schwierig ist, sondern an der Situation selbst. Patchwork ist kompliziert. Nicht umsonst steckt in dem Wort Patchwork „Arbeit“ drin.

Als du dich auf das Abenteuer „Partner mit Kind“ eingelassen hast, warst du voller Optimismus. Verliebt und voller Energie hast du dich für die Beziehung entschieden: Wie schwer kann das schon werden? Ich liebe diesen Mann, ich mag Kinder und komme auch gut mit ihnen klar. Das wird schon.

Mit der Zeit stellst du fest, dass es doch die eine oder andere Baustelle gibt, die sich nicht von selbst löst. Als „Papas Neue“, „Stiefmutter“ oder auch „Bonusmama“ stehst du plötzlich vor einer großen Aufgabe. Du möchtest eine gute Beziehung zu deinem Bonuskind aufbauen. Du fühlst dich unsicher, wie viel du dich überhaupt in die Erziehung einbringen solltest, oder hast sogar Angst, etwas falsch zu machen.

Vielleicht bist du auch schon einen Schritt weiter. Du lebst mit deinem Partner zusammen. Die Kinder sind regelmäßig bei euch. Und genauso regelmäßig kommt es zu Streitigkeiten. Du hast manchmal das Gefühl, du gibst viel und bekommst nur ganz wenig zurück.

In dir kommen Fragen und Zweifel auf, weil es sich doch nicht immer unbeschwert anfühlt. Dein Partner kann nicht verstehen, was in dir vor sich geht. Das Kind tanzt

dir auf der Nase herum. Und dann ist da noch die Ex-Frau, die mit ihrem Verhalten nicht nur dem eigenen Kind schadet.

Wenn du dann darüber sprechen willst, mit deiner Freundin oder deiner Mutter, hörst du immer nur: „Du wusstest doch, dass er ein Kind hat.“ Doch du konntest eben nicht ahnen, was ein Kind von einer anderen Frau in deinem Leben tatsächlich bedeutet. Welche Gefühle in dir aufkommen, und wie du damit umgehen kannst.

Ich bin Marita, Mutter und Stiefmutter von zwei Bauchkindern und einem Bonuskind. Ich erinnere mich noch gut an eine Situation an einem der ersten Umgangswochenenden vor über zehn Jahren mit meinem Bonussohn. Damals bin ich mitgefahren, um ihn zu seiner Mama zu bringen. Während mein Partner mit ihm ins Haus gegangen ist, habe ich im Auto gewartet – und musste weinen.

Mir gingen so viele Gedanken durch den Kopf: Die Zeit mit dem Jungen war anstrengend gewesen, ich war erleichtert, dass er jetzt wieder weg war, und hatte gleichzeitig ein schlechtes Gewissen. *So was darf man doch nicht denken, er ist doch noch ein Kind.* Ich habe mich gefragt, was mein Partner da jetzt eigentlich so lange mit seiner Ex zu besprechen hat und warum ich nicht mit reingegangen bin. Aber eigentlich hätte ich das auch nicht wirklich gewollt, glaube ich ...

Mein Partner kam zurück, sah, dass ich geweint hatte, und konnte es einfach nicht verstehen. Das war so ein Moment, in dem ich gemerkt habe:

**Patchwork ist viel schwieriger, als ich gedacht habe.**



## Patchwork funktioniert!

„Es wäre gelogen, würde ich sagen: Nichts wird sich ändern. Es ist doch ganz klar, dass ich einen anderen Blickwinkel einnehmen kann, dass ich wirklich etwas erreichen kann. Es ist doch so, dass ich mich um meine eigenen Bedürfnisse kümmern darf, dass ich meinen Platz finde, dass ich in diesem Familienmodell zur Ruhe kommen kann.“

So liest sich das Gedicht von unten nach oben. Ich weiß, dass Patchwork funktioniert! Aus meiner eigenen Erfahrung und aus den Berichten all der Patchworkfamilien, mit denen ich zusammengearbeitet habe, kann ich dir versichern, dass es möglich ist: das harmonische Familienleben, das du dir ausgemalt hast, als du die Beziehung zu diesem Mann mit Kind eingegangen bist. Denn halten wir mal fest, dass das ganze Chaos nur entsteht, weil Liebe im Raum ist.

Liebe bewirkt zunächst, dass wir denken, das kann doch alles nicht so schwer sein, das kriege ich schon hin. Irgendwann holt uns dann die Realität ein, und wir fragen uns, ob das wirklich das ist, was wir wollen. Früher waren Frauen nach der Hochzeit ihrem Ehemann auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Scheidungen gab es nicht, das Frauenbild war sehr zementiert auf Haus, Herd und Kindererziehung. Die größten Fragen im Leben früherer Hausfrauen waren vermutlich, was sie kochen und was sie anziehen, damit sie ihrem Mann gefallen. Für viele Frauen von heute ist das eine ziemlich gruselige Vorstellung. Heute dürfen wir uns aussuchen, mit wem wir verheiratet sein wollen, wir können ohne Trauschein Kinder bekommen, und wir können uns von unserem Partner wieder trennen. Wir dürfen Männer und Frauen lieben, wir können mit unterschiedlichen Partnern Kinder haben oder auch ganz ohne Beziehung. Kinder leben bei verschiedenen Elternteilen, haben Halb-, Stief- und Adoptivgeschwister. Familie ist bunt geworden, so bunt wie eine Decke, an der immer wieder neue Stoffe mit verschiedenen Mustern angenäht wurden. Das bedeutet Patchwork. Wir dürfen uns aussuchen, was für uns Familie ist.

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul prägte durch sein Buch „Aus Stiefeltern werden Bonuseltern“ einen neuen Begriff. Als „Bonus“ sind die neuen Partner von Eltern ein *Zusatz*, kein *Ersatz* für verstorbene Elternteile, wie es die Stiefeltern in früheren Zeiten waren. Das macht die Sache einerseits leichter, andererseits aber auch

komplizierter. Denn zur Zusammensetzung der Familie kommen die unterschiedlichen Lebensmodelle dazu: die Frage, in welchem zeitlichen Umfang die Kinder jeweils im Haushalt sind, ob sie im neueren Wechselmodell leben, ob der andere Elternteil seinerseits auch eine neue Patchworkfamilie hat und vieles mehr.

In Fotoalben für Babys erstes Jahr gibt es meistens eine Seite mit dem Stammbaum der Familie. Ich bin jedes Mal daran verzweifelt, denn meine Familie lässt sich nicht so leicht darstellen: Meine Eltern waren nicht verheiratet, dafür hat mein Vater einen Sohn mit seiner Ex-Frau, meinen Halbbruder. Ich bin mit meinem kleinen Bruder bei meiner Mama aufgewachsen, die alleinerziehend war. Die Eltern von meinem Mann sind geschieden und jeweils wieder seit 25 Jahren mit einem neuen Partner verheiratet. Ich habe also doppelt so viele Schwiegereltern. Mein Mann hat einen Sohn aus einer früheren Beziehung. Den Jungen habe ich kennengelernt, als er 1,5 Jahre alt war. Mittlerweile haben wir noch zwei gemeinsame Töchter, also seine Halbschwestern. Das ist schon so komplex, dabei habe weder ich Kinder mit einem anderen Partner noch hat die Mutter meines Bonussohns weitere Kinder aus anderen Beziehungen, was ja alles möglich wäre.

Wir haben nach zehn Jahren Beziehung tatsächlich letztes Jahr im Mehrgenerationen-Patchwork mit fünfzehn Familienmitgliedern Weihnachten gefeiert. Dabei stellte mein Bonussohn die Frage:

„Der Opa Wilhelm, ist das dein Vater?“

„Nein.“

„Aha, dann ist das Papas Papa?“

„Nein, auch nicht.“

„Ja, wer denn dann?“

„Na ja, der Mann von deiner Oma. Also, sagen wir mal, er ist dein Stiefopa!“

Diese Erklärung war für ihn völlig einleuchtend und ausreichend. Patchwork ist vielfältig, bunt – und herausfordernd!

Es ist nicht automatisch so, dass sich alle gut miteinander verstehen. Bis wir so weit waren, dass wir zusammen unter einem Tannenbaum sitzen konnten, hat es einige Jahre gedauert. Patchwork ist ein Prozess. Es dauert in der Regel mehrere Jahre, bis in einer Patchworkfamilie jeder seinen Platz gefunden hat. Ich möchte ergänzen, dass es in diesen Jahren nicht immer nur vorwärtsgeht. Es ist keine lineare Entwicklung, bei der du jeden Tag ein Stück näher zusammenrückst, bis alles passt. Manchmal passiert

nichts, manchmal geht es zwei Schritte vor und einen wieder zurück, manchmal gibt es eine neue Entwicklung, die dich gefühlt nach vorn katapultiert.

Ungünstig ist es, wenn sich alles im Kreis dreht und sich langfristig betrachtet nichts entwickelt. Dann hilft ein Blick von außen, ein Impuls, an welchen Rädchen du drehen kannst, damit das Familienschiff wieder auf Kurs kommt und Richtung Hafen segelt. So ein frischer Windstoß ist dieses Buch.



## *Willkommen im Stiefmutter-Hamsterrad*

Wenn du am Anfang deines Patchworklebens stehst, hast du vielleicht das Bedürfnis, dich gut darauf vorzubereiten. Das geht heutzutage natürlich am besten über das Internet, denkst du. Ein paar Begriffe in die Suchmaschine eingeben, und schon hast du das ganze Wissen zum Thema bei dir im Wohnzimmer. Stopp! Tu es nicht!

So wenig, wie es hilfreich ist, Krankheitssymptome selbst mittels Suchanfrage ergründen zu wollen, so wenig ratsam ist es, sich in Foren oder sozialen Netzwerken übers Stiefmuttersein zu informieren. Die automatischen Vorschläge, die bei Suchanfragen generiert werden, sagen schon alles: Wenn du „Stiefkind“ eintippst, erscheint diese Liste: „mein Stiefkind nervt“, „mein Stiefkind hasst mich“, „mein Stiefkind lehnt mich ab“, „hasse mein Stiefkind“, „erbt mein Stiefkind“, „mag mein Stiefkind nicht“, „kann mein Stiefkind nicht leiden“, erst ganz unten folgt „kann ich mein Stiefkind adoptieren“. Beim Klick auf einen der oberen Links kommst du auf Seiten mit Hinweisen darüber, wie du dein Stiefkind wegekelst oder sogar um die Ecke bringst. Puh, das finde ich erschreckend. Was muss passiert sein, dass das die Dinge sind, die die meisten Menschen in Bezug auf ihre Stiefkinder wissen wollen?

Das Internet ist voll von negativen Kommentaren, Berichten und Warnhinweisen. Kein Wunder also, dass die Sorge und Verunsicherung für neue Stiefeltern groß sind. Das gilt nicht nur in Bezug auf die Kinder des Partners, auch die Ex-Frau kann zu einer Schreckensvision mutieren. Das zeigt sehr deutlich die in Foren für Stiefmütter gängige Bezeichnung „Else“. Diese Abkürzung steht für eine „extrem lernresistente und schwerumgängliche Ex-Frau“. Dem gegenübergestellt ist „Ute“, eine „unglaublich tolle Ex“. In der Haltung von Patchwork auf Augenhöhe plädiere ich dafür, diese „Namen“ durch die neutrale Bezeichnung Kindsmutter zu ersetzen. Unser Gehirn ist ja immer darauf aus, vorgefasste Meinungen zu bestätigen. Du tust also gut daran, eine offene und unvoreingenommene Haltung an den Tag zu legen.

Das Verhältnis zu den Kindern ist häufig von einem abwertenden Blickwinkel aus beschrieben. „Ich bin immer wieder erschüttert, wie wahnsinnig negativ viele Stiefmamas über ihre Bonuskinder denken. Alles, was diese Kinder betrifft, scheint schlecht zu sein“, schreibt eine Nutzerin. Ich war schon ziemlich schockiert, als ich in einem Forum gelesen habe: „Ich habe nur Ja zum Mann gesagt, dass es diese Kinder

dazugibt, müssen wir akzeptieren, mehr nicht. Und deswegen stecken wir auch nicht wegen dieser Kinder zurück, weil sie für uns einfach ohne Bedeutung sind.“

Ich kann verstehen, dass es viel Enttäuschung und Verletzungen gibt. Deshalb scheint Abgrenzen die beste Strategie zu sein, um sich selbst zu schützen. Darunter leiden aber andere (vor allem die Kinder) im System. Ich habe mich gefragt, warum Menschen, die so unzufrieden sind, nichts dagegen unternehmen, um in die Verantwortung zu gehen und ihr Leben so zu ändern und so zu gestalten, wie sie es wirklich wollen. In den letzten Jahren habe ich viele Stiefmütter in ihren Patchworkfamilien begleitet und einige Mechanismen herausgearbeitet. Mein Ergebnis möchte ich mit dir in diesem Buch teilen, damit du davon aus dieser Erkenntnis heraus die Dinge angehen und dein Patchworkleben anders gestalten kannst. Die meisten von uns bleiben irgendwann in einem Denkmuster hängen, das ich das Stiefmutter-Hamsterrad nenne.



## Warum wir so leicht im Stiefmutter-Hamsterrad stecken bleiben

Lass uns einen kleinen Test machen. Ich nenne dir fünf typische Gedanken von Frauen, die im Stiefmutter-Hamsterrad feststecken, und du schaust, ob du dich darin wiederfindest:

1. „Keiner versteht, wie ich mich fühle.“
2. „Wie es mir geht, interessiert hier niemanden. Das ist so ungerecht!“
3. „Dann mache ich jetzt halt gar nichts mehr.“
4. „Warum kriege ich es einfach nicht hin?“
5. „Ich muss mich mehr anstrengen!“

Den meisten Stiefmüttern ist dieses Gedankenkarussell gut bekannt. Entweder beginnt es immer wieder von vorne, oder sie bleiben in einer der Phasen stecken und gehen dann extrem in die Abgrenzung. Dabei ist es egal, wie lange du schon Patchwork lebst, ob wenige Monate oder einige Jahre. Im Hamsterrad kannst du tatsächlich jahrelang festhängen. Du versuchst immer wieder, die Anerkennung zu bekommen, die du dir verdient hast, und verzweifelst daran, wenn du enttäuscht wirst.

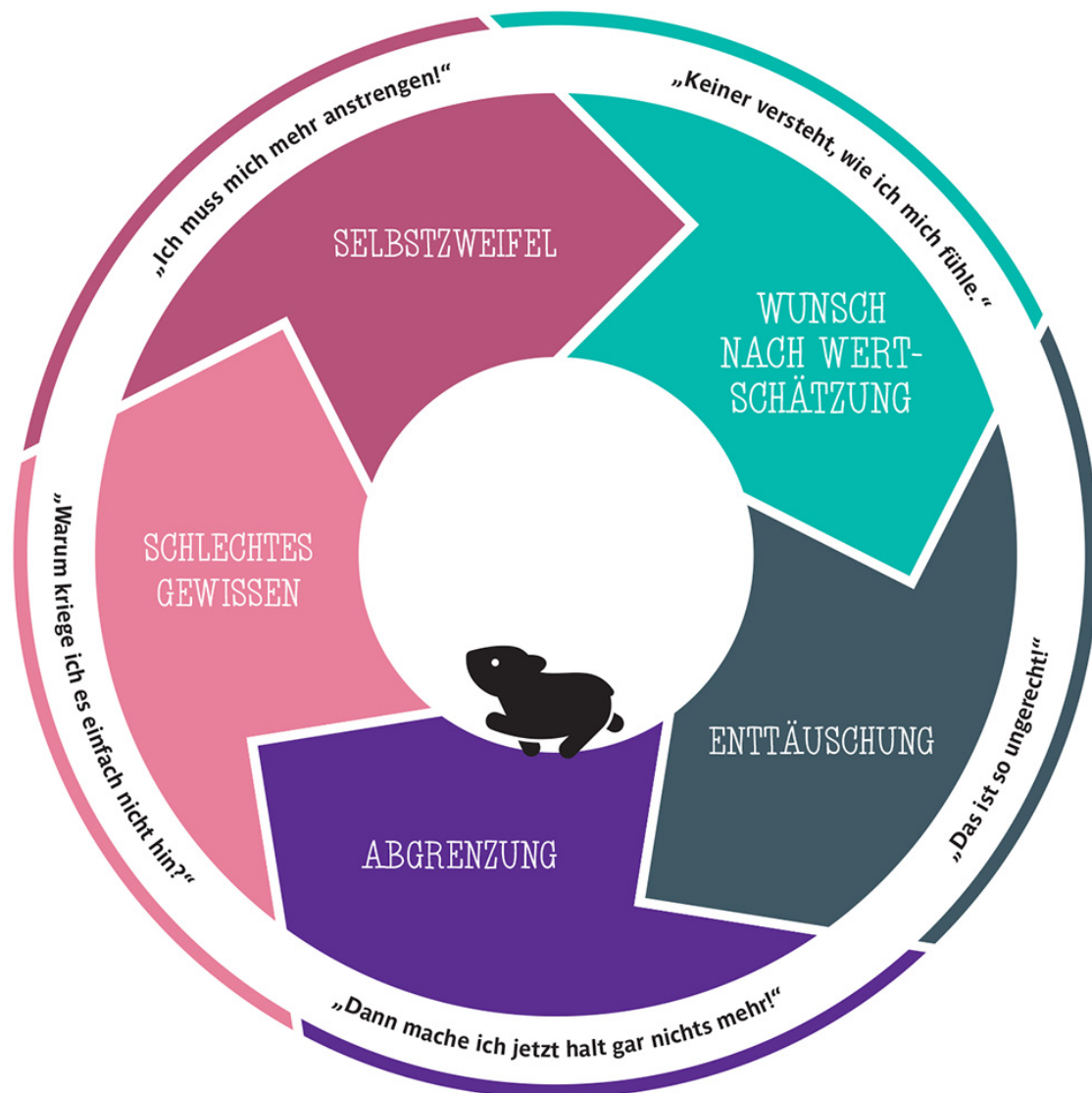
Das Hamsterrad besteht aus fünf Phasen, die – wie der Name Rad schon sagt – immer wieder aufeinanderfolgen. Von Phase 5 gehst du direkt wieder in Phase 1 über, ohne dass eine Weiterentwicklung stattfindet. In den Phasen sind bestimmte Gedanken vorherrschend. Sie bestimmen deine Gefühlslage und deine Handlungen. Auch hier stellst du fest, dass du wieder und wieder das Gleiche denkst, entweder, was der andere tun „sollte“, oder Vorwürfe an dich selbst, etwas falsch gemacht zu haben.

Die oben genannten Gedanken lassen sich den fünf Phasen zuordnen. Sie sind im Einzelnen:

1. **Wunsch nach Wertschätzung:** „Keiner versteht, wie ich mich fühle.“
2. **Enttäuschung:** „Das ist so ungerecht!“
3. **Abgrenzung:** „Dann mache ich jetzt halt gar nichts mehr.“
4. **Schlechtes Gewissen:** „Warum kriege ich es einfach nicht hin?“
5. **Selbstzweifel:** „Ich muss mich mehr anstrengen!“

Als Grafik lässt sich das Stiefmutter-Hamsterrad folgendermaßen darstellen:





Unser Denken und Handeln werden davon geprägt, wie wir als Menschen angelegt sind, welche Bedürfnisse wir haben und was wir als Individuen in unserer Kindheit und persönlichen Lebensgeschichte erlebt haben. Diese Faktoren beeinflussen, wie wir heute über uns selbst und die Menschen um uns herum denken. Im System Patchworkfamilie sind dies im Wesentlichen die anderen Akteure: Partner, Kind und Ex-Frau sowie dein eigenes Gedankenkarussell.

Grundsätzlich startet das Hamsterrad mit dem Wunsch nach Wertschätzung. Das ist das erste Schwungelement, das das Rad in Bewegung versetzt.

## *Wunsch nach Wertschätzung: „Keiner versteht, wie ich mich fühle.“*

Alle menschlichen Wesen haben den Wunsch, gesehen zu werden, dazuzugehören, geliebt und akzeptiert zu werden. Das ist so tief in unserem Unterbewusstsein verankert, dass wir alles dafür tun, damit dieses Anliegen erfüllt wird. Wir sind auf Kontakt und Beziehung angelegt. Es geht uns gut, wenn es auch den anderen gut geht. Deshalb kooperieren Menschen von Natur aus gern mit anderen. Es erfüllt uns mit Freude, anderen etwas Gutes zu tun.

Das Ganze steht allerdings auf der Basis, dass unsere eigenen Bedürfnisse auch erfüllt sind und wir freiwillig und selbstbestimmt entscheiden dürfen, was wir tun wollen. Der Wunsch, etwas für andere zu tun, ist nur dann gesund, wenn wir aus einer Fülle heraus handeln, ohne Angst vor Konsequenzen.

Das natürliche Gleichgewicht im menschlichen Miteinander ist durch unsere Erziehung und Sozialisierung ins Wanken geraten. Wir haben gelernt, dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist und wir sie uns durch „gute Taten“ verdienen müssen. Gleichzeitig fühlen wir uns schuldig, wenn es anderen schlecht geht. Und wir geben wiederum anderen die Schuld dafür, wenn wir uns selbst nicht wohlfühlen. Daraus ergibt sich eine ganz ungünstige und ungesunde Verkettung von Zuständigkeiten: „Ich bin dafür verantwortlich, wie es dir geht, und du musst mir im Gegenzug meine Bedürfnisse erfüllen.“

Als Stiefmutter wirst du mit einer Menge Anforderungen konfrontiert. Du musst damit klarkommen, dass dein Partner ein Kind von einer anderen Frau hat. Das bringt automatisch eine Menge emotionaler Herausforderungen mit sich, die du vorher nicht einschätzen konntest. Du lässt dich ein und baust eine Beziehung zu dem Kind auf. Gleichzeitig respektierst du, dass du eben nicht die Mutter bist. Du fühlst eine Zerrissenheit zwischen Nähe und Distanz, Dabeisein und Raushalten. Die gesamte Situation ist schwer für dich – und du möchtest, dass das gesehen wird. Phrasen wie „Du wusstest doch, dass er ein Kind hat“ und „Ich könnte das nicht“ helfen nicht. Gerade von deinem Partner selbst möchtest du verstanden werden. Du wünschst dir Wertschätzung für deine Situation und Anerkennung für das, was du leistest.

Der Gedanke, dass uns für unser gutes Handeln eine Belohnung in Form von Wertschätzung zusteht, führt unweigerlich in eine hilflose Opferrolle und Abhängigkeit vom Handeln des anderen. Denn egal, wie sehr du dich anstrengst, du kannst nicht beeinflussen, wie die anderen sich verhalten. Wenn deine Erwartungen dann wiederum nicht erfüllt werden, führt das bei dir zur nächsten Phase: Enttäuschung.

## *Enttäuschung: „Das ist so ungerecht!“*

Du strampelst dich ab und bekommst einfach nicht die Anerkennung, Aufmerksamkeit und Liebe, die du dir wünschst. Besonders sichtbar wird dies im Vergleich mit dem Bonuskind selbst. Das Kind deines Partners verhält sich in deinen Augen unmöglich und steht gefühlt trotzdem immer auf Platz 1 und wird von deinem Partner vorgezogen.

Du sollst Verständnis haben, deinen Platz am Tisch, auf dem Beifahrersitz oder im Bett räumen, deinen Tagesablauf anpassen, auf deinen Fernsehabend verzichten und akzeptieren, dass dein geliebter Mann mit seinem Kind jetzt mehr kuschelt als mit dir. Es gibt weniger oder gar keine Zeit zu zweit, wenn sein Kind da ist, Berührungen und Küsse werden zurückgehalten.

Der Frust darüber kann sich gegen das Kind richten und als Wut Ausdruck finden. Bei manchen ist es eine stille Enttäuschung dem Partner gegenüber oder sich selbst. Vielleicht fragst du dich auch, warum dich das überhaupt so hart trifft. Du bist doch schließlich erwachsen. Vom Kopf her weißt du, dass das Kind nichts dafür kann. Trotzdem tut es tief in dir weh.

Das Gefühl von Ablehnung und Zurückstufung geht weit zurück in deine eigene Kindheit. Dort haben wir die oben beschriebenen Verhaltensweisen und Denkmuster gelernt. Nicht dein Erwachsenen-Ich, sondern dein Inneres Kind empfindet es als ungerecht, dass nicht du als braves Mädchen gelobt wirst, sondern das „freche Kind“ vorgezogen wird.

Auch dein „Gerechtigkeitsempfinden“, also dein erlerntes Denken über Fairness, meldet sich, wenn du eine erwartete Belohnung, die dir für gutes Verhalten zusteht, nicht bekommst. Der Gedanke, ungerecht behandelt zu werden, nagt in dir. Auch hier zeigt sich die Hilflosigkeit, dieses Unrecht nicht abstellen zu können. Das Einzige, was dir einfällt, um dich zu schützen, ist: Abgrenzung.

## *Abgrenzung: „Dann mache ich jetzt halt gar nichts mehr!“*

Als Reaktion auf diese vermeintliche Zurückweisung ziehst du dich selbst zurück. Auch das passiert nicht strategisch, sondern instinktiv. Du möchtest dich vor weiteren Verletzungen schützen. In dem Moment fällt dir keine bessere Möglichkeit ein, um mit deinem Gefühl der Enttäuschung, dem Frust und der Traurigkeit umzugehen.

Sich zurückzuziehen ist auch keine schlechte Strategie, wenn man bedenkt, dass die Alternative dazu Angriff wäre. Dann landen wir schnell bei den Handlungsweisen, die wir von den Stiefmüttern aus dem Märchen kennen. Man könnte sie (analog zur „Else“) „Berta“ nennen, die „bitterböse, einmischende, rechthaberische, teuflische Alte“. So wollen wir natürlich nicht sein. Es ist auch ein Stück weit Typsache, ob ein Mensch eher nach außen agiert mit seinen Gefühlen wie Enttäuschung oder Wut oder sich zurückzieht.

Auch diese Reaktion haben wir als Kind erlernt und seitdem Tausende Male geübt. Ganz automatisch verschränken wir innerlich die Arme und denken, dass der andere dann jetzt halt ohne uns klarkommen soll. „Dann wird er schon sehen, wie das ist.“

Es ist ein strafender Gedanke dahinter: Wir wollen den anderen zwingen, zu sehen, wie wertvoll wir doch sind. Ob diese Strategie allerdings tatsächlich unseren Wunsch nach Wertschätzung erfüllt, ist mehr als fraglich. Denn wie der andere unser Verhalten wahrnimmt, wissen wir wiederum nicht.

Wen du aber in jedem Fall bestrafst, bist du selbst. Denn dieser Rückzug aus Trotz ist nicht das, was du wirklich willst. Du wünschst dir eigentlich ein harmonisches Zusammenleben, Zugehörigkeit und Verbindung. Deshalb meldet sich als Nächstes dein „schlechtes Gewissen“.

## *Schlechtes Gewissen: „Warum kriege ich es einfach nicht hin?“*

Alles, was wir tun, wird von unserem inneren Kritiker überprüft. Du hörst dann eine innere Stimme, die dir sagt, ob dein Verhalten okay war. Da du dich in diesem Fall nicht wohlfühlst – denn dein Wunsch nach Wertschätzung wird durch dein Verhalten eben nicht erfüllt –, sagst du dir selbst solche Dinge:

*„Ich hätte mich besser im Griff haben müssen.“*

*„Warum kriege ich das nicht besser hin?“*

*„Trennungskinder haben es ja wirklich schwer.“*

*„Ich muss geduldiger sein.“*

*„Das ist doch egoistisch von mir.“*

*„Für meinen Partner ist es auch nicht leicht.“*

*„Ich will niemandem zur Last fallen.“*



Vielleicht bist du richtig unzufrieden mit dir selbst und machst dir Selbstvorwürfe. Die Wut und Enttäuschung haben sich in der Zeit seit der auslösenden Situation verflüchtigt. Das Gefühl, das sich jetzt dahinter verbirgt und präsent ist, kann auch Angst sein; Angst, nicht gut genug zu sein und verlassen zu werden oder den Partner zu verlieren.

Wir haben einen hohen Anspruch an uns selbst und an das, was wir glauben leisten zu müssen. Wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden, kommt leicht das Gefühl auf, versagt zu haben und nicht gut genug zu sein. Gerade als Stiefmutter bekommst du von der Gesellschaft und auch deinem persönlichen Umfeld suggeriert, diese Situation mit links meistern zu müssen. Als ob das reine Wissen „Du wusstest doch, dass er ein Kind hat“ Befähigung genug sei, mit allen Aspekten dieses Umstands problemlos umgehen zu können!

Diesem Anspruch kannst du nicht gerecht werden, was die nächste Runde im Hamsterrad beweist. Da vermeintlich andere Stiefmütter das ohne Probleme schaffen, ist da das leise Gefühl, versagt zu haben. Dazu kommt die Angst, dass sich der Partner für eine andere Frau entscheiden könnte. Außerdem zeigt sein Verhalten, wie in Phase 2 beschrieben, dass er immer sein Kind auf Platz 1 stellt. Deine Bewertung, ob das rational betrachtet „normal und natürlich“ ist oder „übertrieben und unfair“, schwankt dabei je nach Tagesform. Fakt ist, du hast dich zurückgezogen, bist rausgegangen und zweifelst jetzt daran, ob dieses Benehmen zu einem Beziehungsabbruch führen könnte.

Auch hier gibt es ganz alte Muster und Urängste, die aktiv werden. Vielleicht wurdest du selbst als Kind „auf dein Zimmer geschickt, bis du wieder brav bist“ oder vom Lehrer für schlechtes Betragen in die Ecke gestellt. Vielleicht wurde nur davon gesprochen, dass deine Gefühle (oft Wut und Ärger, teilweise auch Traurigkeit) niemanden etwas angehen: „Ist doch nicht so schlimm!“, „Jetzt rei dich mal zusammen!“ Es kann gut sein, dass du genau diese Sätze jetzt zu dir selbst sagst. Sie zeigen vor allem eines: Selbstzweifel.

## *Selbstzweifel: „Ich muss mich mehr anstrengen!“*

Welche Sätze du in dir hörst, hängt auch davon ab, wie oft du die Runde im Hamsterrad schon durchlaufen hast. Am Anfang ist oft noch mehr Enthusiasmus und positive Energie aus der Einstellung „Ich will das schaffen!“ dahinter: „Beim nächsten Umgangswochenende klappt es bestimmt besser. Nächstes Mal mache ich dieses oder jenes anders, dann läuft das schon.“

Im Laufe der Zeit wandelt sich das zu einem „Ich kriege das eh nicht hin“ oder „Das klappt doch nie“. Im Hamsterrad festzustecken, ist anstrengend und zermürend. Jede weitere Runde kostet mehr Energie, ohne dass du wirklich einen Schritt vorwärtsmachst.

Das ist einer der Sätze, die du dir selbst sagst. Und damit geht der Kreislauf im Hamsterrad weiter.

Egal, wie sehr du dich anstrengst, all das nützt dir nichts, um die Anerkennung zu bekommen, die du dir wünschst! Jeder kann nur an seinem eigenen Ende vom Seil entscheiden, was er tut. Egal, wie sehr du es auch versuchst, du hast es nicht in der Hand, wie sich dein Partner, sein Kind oder die Ex-Frau verhalten. Dieses Gedankenkonstrukt aus Abhängigkeiten ist die Grundlage für das Stiefmutter-Hamsterrad. Solange du da drin steckst, kannst du nur „verlieren“. Erst wenn du selbst frei und souverän handelst, wird eine Augenhöhe mit anderen überhaupt möglich.





## Die Schuldfrage

Niemand fängt als BERTA an. Wir alle starten voller Hoffnung und positiver Energie ins Patchworkabenteuer. Schließlich sind wir verliebt, und Liebe versetzt ja bekanntlich Berge. Ich erinnere mich auch noch an den Gedanken „Ich mag Kinder und komme gut mit ihnen zurecht. Ich werde das schon hinbekommen“.

Du kommst mit offenem Herzen und voller Liebe in eine Situation, in der meistens schon viel an Verletzung passiert ist. In vielen Fällen geht der Gründung einer Patchworkfamilie eine Trennung voraus, die von allen Beteiligten emotional verarbeitet werden muss. Es gibt also die Phase mit den Problemen von Scheidungskindern, einhergehend mit den Herausforderungen eines alleinerziehenden Elternteils, bevor sich die Gründung einer Patchworkfamilie anschließt. Diesen Prozess kannst du nicht beschleunigen. Es braucht einige Zeit, bis die Kinder und auch die Eltern die Trennung verarbeitet haben. Was das für die Kinder bedeutet, schauen wir uns später noch an.

Als Stiefmutter hast du einen ganz großen Vorteil im Vergleich zur leiblichen Mutter: Du suchst dir den Mann aus, mit dem Gesamtpaket an Kind(ern) und Ex-Frau. Du sagst aktiv Ja dazu. Die Ex kann sich nicht aussuchen, wer die neue Frau an der Seite des Vaters ihrer Kinder wird (die komplizierte Satzstruktur drückt aus, um wie viele Ecken hier eine Verbindung entsteht). Jetzt sagst du vielleicht, na ja, genau diese Ex habe ich mir auch nicht ausgesucht. Das stimmt. Trotzdem startest du zunächst unbelastet in diese neue Situation.

Warum ist es so, dass es trotz dieser guten Startbedingungen für uns Bonuseltern so oft in eine Richtung läuft, die nur schwer auszuhalten ist? Warum rutschen Frauen so leicht in die Rolle der bösen Stiefmutter, die ihr Stiefkind am liebsten zum Mond schießen würde, viel meckert und ständig unzufrieden ist?

Das passiert ja nicht über Nacht, sondern ist eine langsame Entwicklung. Da sind die Umgangswochenenden, an denen sich dein Partner fast ausschließlich um sein Kind kümmert und du gefühlt überflüssig bist. Du hörst eine Bemerkung von der Ex-Frau, die ungerechtfertigt ist und dich beleidigt. Das Kind nimmt seinen Papa körperlich in Beschlag, du siehst deren Einheit und fühlst dich nicht zugehörig. All diese Faktoren können schnell bewirken, dass ich als neuer Partner in einen Kreislauf

aus Gedanken und Verhaltensweisen rutsche, der meine Energie aufbraucht. Ein Teufelskreis aus den besten Absichten, enttäuschten Erwartungen, Abgrenzung, schlechtem Gewissen und Selbstzweifel. Wie oben beschrieben, ist dies das „Stiefmutter-Hamsterrad“.



























































































































































# Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch	1
Titelseite	2
Widmung	4
Perspektivwechsel	5
Für wen ist dieses Buch?	6
Patchwork ist viel schwieriger, als ich gedacht habe	8
Patchwork funktioniert!	10
Willkommen im Stiefmutter-Hamsterrad	13
Warum wir so leicht im Stiefmutter-Hamsterrad stecken bleiben	15
Wunsch nach Wertschätzung: „Keiner versteht, wie ich mich fühle.“	17
Enttäuschung: „Das ist so ungerecht!“	19
Abgrenzung: „Dann mache ich jetzt halt gar nichts mehr!“	20
Schlechtes Gewissen: „Warum kriege ich es einfach nicht hin?“	21
Selbstzweifel: „Ich muss mich mehr anstrengen!“	23
Die Schuldfrage	24
Wir geben anderen die Schuld	26
Sündenbock Nr. 1: die Ex deines Partners alias die Kindsmutter	26
Ich liebe ihn, aber er müsste endlich mal ... - Schuld ist dein Partner	26
Der kleine Satansbraten - Das Kind deines Partners ist schuld	26
Wir geben uns selbst die Schuld	27
Dein eigenes Gedankenkarussell	27
Deine Position als Stiefmutter finden	28
Das Hamsterrad ist dein Status quo	29
Werde zur Gestalterin deines Lebens	30
Was für ein Mensch möchte ich sein?	30
Selbstbestimmung als Stiefmutter leben	30
Dein Weg raus aus dem Hamsterrad	31



Teil 1 Selbstermächtigung	32
Etappenziel 1 „Ich erkenne, worum es mir geht.“	33
Warum sind deine Werte wichtig?	34
Der Hengst, die Kuh und die Fohlen dazu	34
„Das macht man nicht“, „Das geht doch nicht“, „Das muss man halt lernen“	34
Deine persönlichen Werte	34
Unter einem Dach haben mehrere Werte Platz	34
Bedürfnisse - was wir zum Leben brauchen	35
Viele Strategien erfüllen ein Bedürfnis	35
„Ich will, dass er aufhört, Schimpfwörter zu sagen!“	35
Bewertungen - Die Gedanken sind frei	36
Bewertungen und Beobachtungen trennen	36
„Worüber reden wir überhaupt?“	36
„Ich weiß genau, was der denkt!“	36
Deinen Gedanken zuhören	36
Vom Werte- zum Bedürfniskonflikt	37
Das geht dich nichts an! - oder doch?	37
Tischmanieren	37
Das Thema Schlafen	37
Mit unterschiedlichen Wertvorstellungen umgehen	37
Teil 2 Besser als Abgrenzung: Selbstfürsorge	38
Etappenziel 2 „Ich sage, was mir wichtig ist.“	39
Abgrenzen kommt aus der Angst	40
Die Aufopferungsvollen und die Egoisten	40
Ich glaube, etwas leisten zu müssen, damit ich geliebt werde.	40
Ich erwarte eine Gegenleistung für mein Engagement.	40
Angst vor Bewertungen	40
Kurzfristige Lösungen für stressige Situationen	41
Die Wut verstehen	41
Atmen	41
Wen schon Brüllen, dann so	41
Grundbedürfnisse	41
Snackpause	41

Tapetenwechsel	41
Loslassen	41
Gefühle und Gedanken unterscheiden	41
Deine Gedanken beeinflussen deine Gefühle	41
Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	41
Langfristige Strategien für Selbstfürsorge	42
Klare Kommunikation	42
Eine Bitte darf abgelehnt werden	42
Selbstfürsorge stärkt die Beziehung	42
Nein sagen und trotzdem in Verbindung bleiben	42
Ehrlich Nein sagen	42
Deine inneren Verpflichtungen anschauen	42
Kontakt findet an der Grenze statt	42
<b>Teil 3 Commitment und Selbstverantwortung</b>	<b>43</b>
Etappenziel 3 „Ich treffe eine bewusste Entscheidung.“	44
Entscheide dich	45
Dinge ändern wollen, die du nicht ändern kannst.	46
Das Bedürfnis nach Sicherheit	47
Liebe ist eine Entscheidung	48
Geh in die Selbstverantwortung	49
Bedingungslose Liebe	50
Ausstiegspunkte definieren	51
<b>Teil 4 Perspektivwechsel</b>	<b>52</b>
Etappenziel 4 „Ich lasse unterschiedliche Sichtweisen nebeneinander stehen.“	53
Es gibt immer zwei Sichtweisen: meine und die falsche!	54
Dein Part als Stiefmutter	55
Eltern bleiben nach der Trennung	56
Verlassen oder verlassen werden	56
Bedürfnis: Selbstschutz	56
„Schuldgefühle“	56
Bedürfnis: Vertrauen	56
Ohnmachtsgefühle, Rückzug und Depression	56
Bedürfnis: Wirksamkeit	56

Das Verhalten von Trennungskindern verstehen	57
1. Die Angst, verlassen zu werden	58
Das Bedürfnis nach Sicherheit	59
2. Machtverlust	60
Das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit	61
Strategiebeispiel: Nein sagen	61
3. Schuldgefühle	62
Das Bedürfnis, bedingungslos geliebt zu werden	63
Strategiebeispiel: Aggressivität	63
Strategiebeispiel: Abblocken	63
4. Verlust des Selbstwertgefühls	64
Der Unterschied zwischen Selbstgefühl und Selbstvertrauen	65
Die Bedürfnisse Anerkennung und Wertschätzung	66
Strategiebeispiel: Posen	66
5. Loyalitätskonflikte	67
Das Bedürfnis nach Verbindung	68
Strategiebeispiel: Dinge schlechtreden	68
Ein Tipp für Verbindung: Sich selbst authentisch zeigen	69
<b>Perspektivwechsel in der Praxis</b>	<b>70</b>
Perspektivwechsel 1 „Ich weiß genau, was der denkt!“	71
1. Szene: Begrüßung Susi und Max	71
Erzähle die Szene aus Max’ Sicht.	71
Mögliche Ergebnisse: Max denkt an sich.	71
Perspektivwechsel 2 „Dann ist doch klar, dass ich mich schlecht fühle.“	72
2. Szene: Kurz vor dem Wochenende	72
Schreibe Susis Gedanken auf.	72
Mögliche Ergebnisse: Susis Hamsterrad	72
Perspektivwechsel 3 „Worum geht’s hier denn eigentlich?!“	73
3. Szene: Am Samstagmorgen	73
Die eigentliche Bedeutung von „Re-spekt“	74
Wie bekommst du mehr Respekt?	74
Wie stellt sich die Szene am Morgen aus Max’ Sicht dar?	74
Dein Weg zu mehr Respekt	74

Fakten schaffen Verbindung	74
Wie könnte Susi anders reagieren?	74
Ergebnisse, die fast zu schön sind, um wahr zu sein	74
Perspektivwechsel 4 „Das ist doch nicht meine Schuld!“	75
Szene 4: Sonntagnachmittag	75
Stell dir vor, Susi ist deine beste Freundin. Welchen Rat würdest du ihr geben, wenn sie dich um Hilfe bittet?	75
Fülle deine Schale auf	75
<b>Teil 5 Partizipation</b>	<b>76</b>
Etappenziel 5 „Wir finden gemeinsame Lösungen auf Augenhöhe.“	77
Die Macht der Erwachsenen	78
Generell sind Erwachsene Kindern überlegen	78
Macht und Ohnmacht	78
Erziehung im Laufe der Zeit	78
Lob der Disziplin?	78
Das kompetente Kind	78
Wie Erwachsene Kindern diskriminierungsfrei begegnen können	78
Adultismus ade - Augenhöhe ist angesagt	78
Darf ich mein Stiefkind erziehen?	79
Was ist Erziehung?	79
Erziehung durch Vorbild	79
Du erziehst so, wie ich nicht will	79
Bedürfnisorientierte Kindererziehung	79
Bedürfnisse „unden“	80
Kom·pro·miss, Substantiv [der]	80
Unsere Anekdote mit dem Paket - so geht „unden“	80
Macht doch mal eine Familienkonferenz	81
Zeitpunkt	81
Teilnehmer	81
Äußere Faktoren	81
Ablauf	81
1) Bedürfnisse klären	81

2) Ideen sammeln	81
3) Ideen diskutieren	81
4) Gemeinsame Lösung festhalten	81
5) Umsetzung überprüfen und gegebenenfalls anpassen	81
Umgangsmodell überdenken	82
Residenzmodell - Der Klassiker im Umgangsrecht	82
Wechselmodell - Mehr Rechte für Väter	82
Nestmodell - Alternative Wohnform für Trennungskinder	82
Der Tag nach dem Wechsel	83
Übergänge anhand von Bedürfnissen erleichtern	84
„Ich will aber nicht!“ - Das Bedürfnis nach Selbstbestimmung	84
„Wissen, was kommt“ - Das Bedürfnis nach Struktur und Planbarkeit	84
„Heimat ist kein Ort, Heimat ist ein Gefühl“ - Das Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit	84
Das Verhalten der Kindsmutter	84
Übergänge als Stiefmutter begleiten	85
Vorbereitung ist die halbe Miete	85
Plan B für dich	85
Nachwort	86
Kurzanleitung	87
Ermutigung	88
Literatur	89
Fußnoten	90
Mehr zum Buch	91
Impressum	92