

Katharina Grünewald

Glückliche Stiefmutter

Gut zusammen leben
in Patchworkfamilien

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Erweiterte Neuausgabe
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Agentur IDee
Umschlagmotiv: © Trifonenkolvan/shutterstock

Satz: de-te-pe, Aalen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60067-8

Inhalt

Vorwort	11
---------	----

Kapitel 1

Stiefmutter-Sein – Wie geht das?	13
----------------------------------	----

Das Märchen von der bösen Stiefmutter	13
---------------------------------------	----

Die heutige Stiefmutter	14
-------------------------	----

*Die Mutterfalle 16 · Die Prinzessinnenfalle 19 ·
Was bestimmt die Beziehung zwischen Stiefkindern und
Stiefmutter? 20 · Der Beziehung einen Namen geben 23*

Kapitel 2

Typische Konflikte und hilfreiche Rituale	29
---	----

Regeln und Rituale geben Halt und erleichtern den Alltag	30
---	----

Die vier Entwicklungsphasen in der Patchworkfamilie	34
---	----

*1. Phase: Schnuppern und Kennenlernen – Zwischen
Liebestaumel und alten Gewohnheiten 34 · 2. Phase:
Positionserangel und Machtkämpfe 41 · 3. Phase:
Es fügt sich 49 · 4. Phase: Etablierung – »Wir sind
so!« 51*

Geburtstage und andere Festtage	53
---------------------------------	----

*Das, was Kinder sich wünschen, ist nicht immer das, was
sie auch brauchen! 56*

Absolute Zuspitzung: Weihnachten – das Fest der lieben Familie	58
---	----

Konkrete Weihnachtsgestaltung 59

Kapitel 3	
Der Spagat zwischen Erziehung und Beziehung	63
Stiefmütter haben keine Erziehungsberechtigung: Was bedeutet das für die Beziehung?	63
Erziehung ist Beziehung	65
<i>Entwicklung braucht einen Rahmen 66 · Der Rahmen in der Patchworkfamilie muss erst geschaffen werden 67</i>	
Wie schafft man einen stabilen Beziehungsrahmen?	69
1. Für den eigenen Stand sorgen: »Hier bin ich!« 69 ·	
2. Den anderen kennenlernen: »Wer bist du?« 72 ·	
3. Wahrnehmen, was ist: »Was passiert hier und jetzt?« 74	
Exkurs: Auseinandersetzung wagen statt Trennung riskieren!	76
In Beziehung Konflikte klären und Lösungen finden	78
1. Was ist das Problem? 78 · 2. Welche Bedeutung hat das Problem? 79 · 3. Wie kann man das Problem verändern? Was sind Lösungsvorschläge? 80 ·	
4. Was ist für jeden Einzelnen machbar? 81 · Familienkonferenz 82	
Kapitel 4	
Der Umgang mit Wut, Lügen und kindlicher Tyrannei	87
Selbstfürsorge statt Selbstdisziplin: Geht's mir gut, geht's allen besser!	89
Gilt die Wut der Kinder eigentlich immer der Stiefmutter?	94
Wie die Stiefmutter eine produktive Distanz zum Familiengeschehen entwickeln kann	98

Der Umgang der Stiefmutter mit einem lügenden Kind 98 · 1. Schritt: *Raum schaffen für das eigene Erleben* 99 · 2. Schritt: *Auf die Situation des Kindes blicken* 100 · 3. Schritt: *Die Strategie des Kindes einordnen* 101

Für sich sorgen bedeutet, für die Familie sorgen 102
Der Umgang der Stiefmutter mit »kleinen Tyrannen« 102

Kapitel 5

Wer steht an erster Stelle? –

Die Frage nach dem eigenen Wert 107

Über den Umgang mit Eifersucht und Konkurrenz 109

Das Schneewittchen-Muster: Immer die Beste sein müssen! 112

Die Schneewittchen-Strategie: Weniger bedeutet mehr Eigenes! 116

1. *Einschränkungen und Begrenzungen akzeptieren: »Is so!«* 116
2. *Den eigenen Maßstab entwickeln* 120
3. *Das Eigene neben anderem stehen lassen* 122

Das Aschenputtel-Muster: Sich kleinmachen, um groß rauszukommen 125

Die Aschenputtel-Strategie: Abschied vom Traumbild und Entwicklung eines eigenen Weges 127

Hänsel und Gretel: Die Stiefmutter-Strategie, die auch für Mütter hilfreich ist 129

- Das stiefmütterliche Prinzip* 130 · *Das Hexenprinzip: Überbemutterung und Kontrolle* 132 · *Die Hänsel-und-Gretel-Strategie: Kinder auf eigene Füße stellen* 133

Kapitel 6	
Mein lieber Mann, wieso tue ich mir das an?	135
Was ist das Besondere an der Liebesbeziehung einer Stiefmutter?	140
Patchwork: Hohe Hürde, aber auch besondere Chance für die Liebe	146
<i>Chance in der Krise</i>	147
Kapitel 7	
Die neue Stiefmütterlichkeit	151
Was sind die Besonderheiten für Stiefväter?	152
Das Besondere der neuen Stiefmütterlichkeit	154
<i>Stiefmütterlichkeit bedeutet, einen klaren Blick zu haben</i>	155
<i>· Stiefmütterlichkeit bedeutet, einen Standpunkt zu beziehen und sich auseinanderzusetzen</i>	155
<i>· Stiefmütterlichkeit bedeutet, Entwicklung in Gang zu setzen</i>	156
<i>· Stiefmütterlichkeit bedeutet verantwortungsvolle Selbstfürsorge</i>	156
<i>· Stiefmütterlichkeit bedeutet, sich glücklich um andere zu kümmern</i>	157
Kapitel 8	
Praxis-Impulse für den Patchworkalltag	159
Selbstfürsorge	160
<i>Kopf-Yoga: Machen Sie es sich gemütlich – gerade in unbequemen Situationen</i>	161
<i>· Die Ampel-Übung: Innehalten</i>	164
<i>· Akzeptieren von ENT-TÄUSCHUNGEN</i>	166

Kommunikation	167
<i>Paar-Spaziergang: ICH + ICH = WIR</i> 168 ·	
<i>Bälle fangen: Aktives Zuhören und Formel zur konstruktiven Wendung</i> 172 · <i>Die Talk-Box: Sich spielerisch austauschen und kennenlernen</i> 174 ·	
<i>Philosophieren: Die Familien-Intelligenz nutzen</i> 175	
Konfliktlösung	176
<i>Mentales Foto-Klick-Spiel: Schwierige Situationen in Ruhe besprechen</i> 176 · <i>Das 4-Schritte-Ritual: Problem? – Bedeutung? – Brainstorming – Lösung?</i> 178 ·	
<i>Fragezeichen? statt Ausrufezeichen! Empfindungen produktiv nutzen, statt Zuschreibungen zu festigen</i> 180 ·	
<i>Lös du mein Problem: Rollentausch</i> 182	
Alltagsgestaltung	183
<i>Das Patchworkkarussell: Die Kunst der rotierenden Platanweisungen</i> 184 · <i>Foto-Puzzle: Drehbuch für die gemeinsame Zeit</i> 186 · <i>family-twist: Unterschiede finden und zulassen</i> 186	
Dank	188
Anmerkungen	189
Literatur	192

Vorwort

Stiefmütter haben es nicht leicht. Ihr Familienalltag ist vielschichtiger als der einer Vater-Mutter-Kind-Familie und so steht jede Stiefmutter vor komplexen Aufgaben und Herausforderungen: Sie möchte mit ganzem Herzen die Geliebte des Mannes sein, soll aber Platz lassen für die Kinder seiner ersten Liebe. Sie soll eine liebevolle, mütterliche Bezugsperson sein, aber nicht die Mutter. Sie soll sich mit der Exfrau arrangieren, eventuell eigene oder gemeinsame Kinder erziehen und versorgen und möglichst selbstbewusst ihren eigenen Weg gehen. Zudem leiden viele Stiefmütter darunter, dass das Bild der »bösen« Stiefmutter aus den Märchen jedem Kind bekannt ist und für eine Vielzahl von Vorurteilen sorgt.

In meiner Praxis für Patchworkfamilien berate ich seit Jahren Stiefmütter. Dabei beobachte ich, dass Stiefmütter nicht nur von der Gesellschaft stiefmütterlich behandelt werden, sondern sich häufig auch selbst stiefmütterlich behandeln. Ihre Auseinandersetzung mit der Funktion und der Bedeutung ihrer Rolle in der Familie kommt häufig zu kurz, ebenso erkennen Stiefmütter oft nicht einmal selbst an, dass und wie sie ihre komplizierte Aufgabe in der Familie erfüllen. Das will ich mit diesem Buch ändern. Dabei setze ich bei den Fragen und Begebenheiten im Alltag an, die mir Stiefmütter in meiner Praxis darlegen, um anschaulich durch das emotionale Dickicht der heutigen Patchworkfamilie zu führen. Im 8. Kapitel erhalten Sie zudem Impulse, die sich in den unterschiedlichsten Patchworkkonstellationen im Alltag bewährt haben.

In meinem Buch gebe ich Anregungen dazu, wie die Stiefmutter sich heute in Beziehung zu den Kindern definieren kann. Ich

zeige auf, wie Spielregeln und Rituale die Stiefmutter, aber auch die anderen Familienmitglieder wie ein Halt gebendes Gelände durch emotional schwierige Familienzeiten führen können. Ich mache deutlich, wie Konflikte, zum Beispiel durch auffällige Verhaltensweisen der Kinder ausgelöst, dazu führen können, dass sich die gesamte Familie weiterentwickeln, aber auch die Stiefmutter in ihrer Persönlichkeit wachsen und entfalten kann.

Die Stiefmutter heute hat das Recht und die Chance, glücklich zu sein und andere glücklich zu machen!

Die hier von mir beschriebene Selbstfürsorge für die Stiefmutter ist ein vorbildliches Prinzip für die ganze Familie. Sie ist die notwendige Voraussetzung für einen erfüllenden Familienalltag, in dem jeder seine Bedürfnisse wahrnehmen und artikulieren kann.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch es schafft, eine neue Denk- und Sichtweise auf die Stiefmütterlichkeit zu lenken, sodass diese eine selbstverständliche Plattform darstellt, von der die Diskussion und die Entwicklung von Familie auch in unserer Gesellschaft weitergehen kann. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, Ihrer Familie und allen, die sich stiefmütterlich behandelt fühlen oder sich so behandeln, eine inspirierende Lektüre.

Kapitel 1

Stiefmutter-Sein – Wie geht das?

Das Märchen von der »bösen Stiefmutter«

»Stiefmutter« ist ein alter Begriff aus den vorherigen Jahrhunderten. Damals bezeichnete er eine Frau, die nach dem Tod der Mutter in eine Familie kam und das Sagen hatte. Daher kommt die Redewendung »*stiefmütterlich* mit etwas umgehen«, die auch heute noch heißt »*schlecht* mit etwas umgehen«. Die Märchen haben die Beziehung zwischen Stiefmutter und -kindern in vielen Varianten beschrieben und dadurch das Bild der »bösen Stiefmutter« in der Gesellschaft verstärkt. Jeder hat beim Begriff »Stiefmutter« dieses Bild vor Augen: die böse Stiefmutter aus den Märchen, die ihre Stiefkinder in den Wald jagt, ungerecht und gemein behandelt, sie vernachlässigt und ausnutzt.

Natürlich ist die Beziehung einer Stiefmutter zu ihren Stiefkindern nicht immer nur durch Konkurrenz, Neid, Missgunst, Herrschsucht und Eifersucht bestimmt. Warum gibt es keine anderen Geschichten, in denen sich eine liebevolle, authentische und respektvolle Beziehung entwickeln kann?

Heutzutage suchen viele Stiefmütter nach Vor- und Leitbildern,

aber wer kann und will sich denn mit dem negativen Bild der märchenhaften Stiefmutter identifizieren? Gibt es solche bösen Stiefmütter überhaupt? Und wer würde sich mit Wissen dieser Geschichten von vornherein so bezeichnen und zu erkennen geben wollen?

Die heutige Stiefmutter

Heute leben die leiblichen Mütter meistens noch, die Kinder sind gut versorgt und die neuen Partnerinnen der Väter sträuben sich verständlicherweise gegen diesen negativen Begriff. Es gibt aber keinen anderen, der die Beziehung der neuen Partnerin zum Kind beschreiben könnte. Neuere Versuche, zum Beispiel Bonusmutter¹ oder Zweitmama, setzen sich nicht durch. Bonus ist mit einer kostenlosen Zugabe verknüpft, die oftmals nicht wertgeschätzt wird. Die Zweite zu sein widerspricht oft dem Wunsch, die Nr. 1 des Partners sein zu wollen. Eine Abwertung scheint also zwangsläufig damit verbunden zu sein. In der Regel wird die Beziehung zwischen neuer Partnerin und den Kindern des Vaters also nicht benannt, man ruft sich beim Vornamen oder beschreibt den Kontext über den Vater, zum Beispiel »Die Kinder meines Partners«, »Die Freundin meines Vaters«.

Aber wie ist die Beziehung zum Kind des Partners denn in der Realität? Was macht sie aus? Wie sieht es in den Patchworkfamilien aus? Wieso ist es so schwer, einen neuen Begriff zu finden? Wieso bleibt der alte so haften?

In meiner Kölner Praxis biete ich »Stiefmütter-Workshops«² an. Oftmals herrscht bei den Interessentinnen Verwirrung, ob

man überhaupt teilnehmen darf. Darf man überhaupt diesen mächtigen Begriff für sich in Anspruch nehmen? Damit hätte man eine Bedeutung für die anderen Familienmitglieder und zusätzlich das Potenzial, in der Familie die Regie zu übernehmen. Die Stiefmutter nach altem Bild regelt den Haushalt, hat Kinder und Mann im Griff. Alles geschieht nach ihren Vorstellungen.

Davon sind die heutigen Stiefmütter meistens weit entfernt. Das alte Stiefmütterbild ist zwar negativ, aber macht- und damit reizvoll für Frauen, die gerne Teil dieser Familie sein wollen.

Fragen von Stiefmüttern in meiner Praxis sind zum Beispiel:

»Wenn die Mutter noch lebt, ich nicht in erster Linie in die Familie komme, um die Kinder zu versorgen, bin ich dann überhaupt eine Stiefmutter?«

»Wenn ich mit den Kindern meines Mannes gut auskomme, ich mich aber nicht für die Kinder verantwortlich fühle, bin ich dann eine Stiefmutter?«

»Wenn ich mich von den Kindern fernhalte, mich aus allem heraushalte und nur ›zu Besuch‹ da bin, wenn sie da sind, bin ich dann eine Stiefmutter?«

»Wenn die Mutter psychisch krank ist, das Kind in Gefahr gebracht hat und ich nun alles (natürlich in Absprache mit meinem Mann) tue, um das Kind mit all meiner Liebe zu retten, bin ich dann eine Stiefmutter?«

»Wenn der Sohn meines Mannes mich ›Mama‹ nennt, bin ich dann eine Stiefmutter?«

»Wenn kein Kontakt zu den Kindern meines Mannes besteht, bin ich dann eine Stiefmutter?«

»Wenn mein Mann die komplette Versorgung mithilfe einer Kinderfrau übernimmt, bin ich dann eine Stiefmutter?«

»Wenn mein neuer Partner schon erwachsene Kinder hat, bin ich dann noch eine Stiefmutter?«

Meine Antwort: Psychologisch gesehen ist jede Frau, deren Liebespartner ein Kind hat, eine Stiefmutter.

Die neuen Stiefmütter spüren deutlich die Nachteile, wenn man nicht mehr eindeutig in ein gesellschaftliches Bild oder eine Kategorie hineinpasst. Sie kommen nämlich nicht vor, sie fühlen sich nicht gesehen, nicht wahrgenommen und ringen ständig mit der Frage: Darf ich überhaupt sein? Muss ich mich unsichtbar machen? Darf ich eigene Ansprüche haben oder ist das schon »böse«?

Die Unsicherheit in der Rolle und Position der Stiefmutter ist groß und ebenso die Angst, die Beziehung zu den Kindern des Mannes falsch zu gestalten.

Aber was macht die Beziehung aus zwischen Kindern eines Mannes und seiner neuen Frau? Wie ist und funktioniert sie? Wie fühlt sie sich an? Was passiert zwischen den beiden?

Ich will zwei häufige Fallen, in die man als neue Partnerin eines Mannes mit Kindern tappen kann, aufzeigen. In den Beispielen³ wird auch deutlich, dass die Frauen, die mit bestem Wissen und Gewissen ihre »gute Stiefmutterrolle« antreten und alles richtig machen wollen, schnell und ungewollt zur »bösen Stiefmutter« werden können.

Die Mutterfalle

Sabine, 32, weiß, dass Lukas, 7, eine Mutter hat und diese heiß und innig liebt. Lukas ist Ralfs Sohn. Sabine und Ralf kennen sich jetzt seit drei Jahren, seit einem Jahr sind sie zusammengezogen und jedes zweite Wochenende kommt Lukas zu ihnen. Am Anfang verstanden sich Lukas und Sabine sehr gut, sie haben zusammen gebacken, gekocht, gemalt, gebastelt, getobt und gespielt. Lukas tat Sabine leid, er musste so viel mitma-

chen. Ralf und seine Exfrau haben sich einen erbitterten Rosenkrieg geliefert und Lukas hat davon viel mitbekommen. Oft hat sie mit Lukas zusammen geheult und ihm einen warmen Kakao gemacht, ihn zu Bett gebracht und ihn getröstet. Sie kann nicht verstehen, wie Lukas' Mutter ihrem Kind so etwas antun kann. Mütter wollen doch ihr Kind behüten und beschützen. Sabine hat Lukas ein Schutzengelchen gekauft, das auf Lukas aufpassen soll. Sie kauft immer Lukas' Lieblingsjoghurts, wenn er kommt, um zu zeigen, dass sie sich auf ihn freut. Sie fühlt sich wirklich verantwortlich und hat das Gefühl, sie kann einiges, was ihr Partner mit verursacht hat, wiedergutmachen. An den Lukas-Wochenenden guckt sie, dass sie viel Zeit hat, und vertröstet ihre Freundinnen und ihre Familie.

Seit einiger Zeit ist Sabine aber zunehmend unzufrieden mit der Situation. Sie bemüht sich immer noch um Lukas, hat aber das Gefühl, dass Lukas ein falsches Spiel spielt. Vor ein paar Wochen hat sie zufällig ein Telefonat mit seiner Mutter mitbekommen, bei dem Lukas sagte: »Nein, nein, dann bin ich mit Papa alleine, die Ziege fährt endlich weg!« Sabine fuhr am Abend zu einer Freundin und zu ihr hatte Lukas gesagt, dass er traurig sei, dass sie das Wochenende nicht da sei! Seitdem kann sie Lukas gar nicht mehr trauen, fühlt sich verraten und sieht nicht mehr ein, sich um ihn zu bemühen. Auf einmal fällt ihr auch auf, wie Lukas sie ausnutzt, letztendlich nur, um mit seinem Vater mehr Zeit zu haben. Sie bemerkt, wie sie »böse« Gedanken hat: »Der soll jetzt einfach ins Bett gehen! Ist doch egal, wenn er Angst hat. Da kommt er schon drüber! Völlig übertrieben, ihm jetzt noch eine Geschichte vorzulesen.« Letztes Wochenende hat sie extra andere Joghurts gekauft und sich extra mit ihrer Freundin verabredet, obwohl sie einen gemeinsamen Ausflug an dem Tag geplant hatten. »Sollen sie doch alleine fahren!«

Sabine ist in die Mutterfalle getappt. Obwohl Sabine genau weiß, dass sie nicht die Mutter ist, hat im Umgang mit Lukas ihr unbewusstes Mutterbild Regie geführt. Wahrscheinlich ist das aus eigenen Muttererfahrungen (als Tochter ihrer Mutter) und einer Muttersehnsucht entstanden. Sie hat mit bestem Wissen und Gewissen und mit Liebe für Lukas gesorgt und ihre eigenen Bedürfnisse gerne hintangestellt. Damit ist sie direkt in die Mutterkonkurrenz geraten. Lukas hat eine enge Bindung zu seiner Mutter, die er für nichts auf der Welt aufs Spiel setzen würde. Gleichzeitig genießt er Sabines Fürsorge und spürt, wie gut sie ihm tut.

Lukas muss nun aufpassen, dass er seine Bindung zu seiner Mutter nicht durch das Hingezogenfühlen zu Sabine gefährdet. Er steckt – natürlich unbewusst – in einem Loyalitätskonflikt.

Lukas braucht nun eine Doppelstrategie, um die Situation für sich zu lösen. Um die Zeit mit Sabine genießen zu können, muss er seine Mutter beruhigen. Das macht er, indem er die Formulierung seiner Mutter aufgreift und Sabine »Ziege« nennt. Ist diese Baustelle beruhigt, kann Lukas sich ganz dem Genuss mit Sabine hingeben. Dumm ist nur, wenn Sabine die Worte hört, die nicht für sie bestimmt sind.

Sabine fühlt sich getroffen. Ihre mütterliche, mitfühlende Liebe wird beschimpft, verraten und abgewertet. Das tut weh. Und schon fängt das Gedanken- und Gefühlsrad an, sich zu drehen. Aus der liebevollen, mütterlichen Sabine wird die bockige, abweisende bis hin zur gemeinen Sabine. Und schon ist der Weg frei zur »fiesen« Stiefmutter.