

Katharina Grünewald

Glückliche Patchwork- paare

Wie die
Liebe mit
neuer Familie
gelingt



BELTZ

Katharina Grünewald

**Glückliche
Patchworkpaare**

Katharina Grünewald

Glückliche Patchworkpaare

Wie die Liebe mit
neuer Familie gelingt

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86650-9 Print
ISBN 978-3-407-86651-6 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2021

© 2021 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten
Dieses Werk wurde vermittelt durch Imke Rötger,
Agentur und Dienste für Autoren und Verlage, Freiburg.

Lektorat: Bettina Brinkmann
Umschlaggestaltung: www.stefanielevers.de (Gestaltung),
www.stephanengelke.de (Beratung)
Umschlagabbildung: ©Jan von Holleben
Herstellung: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Dreieich
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort – Sechs Phasen für eine erfüllende Patchworkliebe 9

Erste Phase

Siebter Himmel trotz Gewitterwolken – Eine neue Chance für die Liebe? 13

Verliebte Zweisamkeit: Eine neue Liebe entwickelt sich 14

Die neue Liebe durchströmt alles 14

Die neue Liebe stabilisieren 16

Störmomente in der Parallelwelt 22

Beteiligte Persönlichkeitsinstanzen erkennen 30

Die »gute Trennung« 37

Umwandlung der alten Familieneinheit in ein neues Beziehungsgefüge 38

Zweite Phase

Zwischen Liebeszauber und Liebesmüh – Die Kunst der Beziehungspflege 53

Erste Dysbalancen: Liebeszauber braucht Liebesmüh! 55

Eine Situation – zwei Perspektiven 57

Die Gefahr der schiefen Balance 62

***Unbewusste Muster werden sicht- und spürbar* 65**

Märchen als Bilder für seelische Konflikte:

Böse Stiefmutter und Aschenputtel 69

Die Gefahr der Konkurrenzfallen 75

***Liebe, Lust und Leidenschaft brauchen Verständnis,
Vernunft und Verantwortung* 80**

Verständnis: »Ich tue etwas *für* mich und
nicht *gegen* dich!« 81

Vernunft: »Wir erleben eine neue Situation im

Hier und Jetzt. Die Verknüpfung mit alten Situationen
ist nicht produktiv.« 85

Verantwortung: »Ich habe meine Geschichte
und übernehme dafür die Verantwortung.« 87

☞ *Dritte Phase*

**Ich und du – Einander wirklich kennenlernen
heißt sich auseinandersetzen 95**

***Auseinandersetzung braucht Sicherheit in der Liebe* 96**

PATCH 96

WORK 97

Konflikten Zeit und Raum geben 98

Wie Kinder auf die Paarzeit reagieren 102

PATCHen und Liebeszeit auch bei Zoff? 104

WIR = ICH und DU 107

***Wer bin ICH? Wer bist DU?* 108**

Beispiel einer Eskalationsschleife 112

Eskalationsmuster erkennen 114

Den Teufelskreis unterbrechen 116

Elemente des Teufelskreises 117

Sich selbst Rückendeckung geben 131
Die eigenen Bedürfnisse und Ziele kennen 131

☞ *Vierte Phase*

**Luftschlösser bewohnbar machen –
Die gemeinsame Wir-Vision entfalten** 137

Das Luftschloss bauen 139
Das Luftschloss in die Realität übersetzen 143
Das Luftschloss bewohnbar machen 148
**Die WIR-Collage: Ein selbstbewusstes
Familienbild entsteht** 151
Alles braucht seinen Platz! 152
Die Kinder mit einbeziehen 154
Komplikationen: drei Beispiele 156

☞ *Fünfte Phase*

**Heimisch werden – Wie der Alltag
zum Zuhause werden kann** 167

Und täglich grüßt das Murmeltier 167
Immer wieder die Liebe sichern 172
Den Paaralltag mit Kindern gestalten 178
Unterschiede feststellen, benennen und akzeptieren 180
Konfliktlöserituale 185
Dem neuen Alltag eine Struktur geben 192
**Die besonderen Tage: Geburtstage, Ferien,
Weihnachten & Co.** 193
Weihnachten – das Fest der heiligen Patchworkfamilie 195
Urlaubszeit – die schönste Zeit des Jahres 197
Geburtstag, Kommunion und Abschlussfeier 200

**Wahret die Anfänge – Wie Sie Ihre Liebe
selbstbewusst gestalten 203**

***Zurück auf Los!?* 204**

Re-Vision und Neuaufstellung 205

***Wandel der Liebe* 210**

Ihre selbstbewusste

***PATCH- und WORK-Haltung* 211**

Nachwort –

Für Ihre glückliche unendliche Geschichte 213

***Leitlinien – kurz und bündig* 213**

Selbstfürsorge statt Stiefmütterlichkeit 213

Perspektivwechsel als Bereicherung und Grundlage
für einen gelungenen Lösungsweg 214

Auseinandersetzung wagen statt Trennung riskieren 215

Harmonie bedeutet, dass alles seinen Platz hat 216

Weiterführende Informationen 217

Dank 219

Anmerkungen 221

Vorwort – Sechs Phasen für eine erfüllende Patchworkliebe

Viele Frauen und Männer geben der Liebe eine neue Chance – auch wenn sie bereits Kinder aus einer vorhergehenden Beziehung haben. Vielleicht gehören auch Sie zu diesen Patchworkpaaren? Vielleicht leben Ihre Kinder oder Freunde in einer Patchworkbeziehung? Oder Sie sind einfach interessiert daran, wie eine solche Liebe gelingen kann?

Ich lade Sie ein, die Patchworkpaarbeziehung mit ihren besonderen Herausforderungen und Chancen für die Liebe näher zu betrachten: Sie erfahren in diesem Buch, wie sich in sechs Phasen eine starke und lebendige Liebe entwickeln kann.

In der ersten Phase geht es darum, Freiraum für die Leichtigkeit der jungen Liebe zu schaffen: Wie können Sie unbeschwert die neue Zweisamkeit genießen, wenn sich die Trennung in der alten Beziehung gleichzeitig emotional belastend gestaltet? Wie können Sie die 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 die andere? Und die Beziehung aus der Balance gerät? Wie gehen Sie mit den Enttäuschungen, Konkurrenzgefühlen und Eifersüchteleien um, die zwangsläufig aufkommen, weil die Liebste¹ nicht immer an erster Stelle stehen kann? Wie können Sie als Liebespaar einen Umgang mit diesen schwierigen

Situationen finden, ohne die Liebe oder sich selbst infrage stellen zu müssen?

Der produktive Umgang mit Konflikten und konstruktive Auseinandersetzungen sind für Patchworkpaare ein wichtiges Beziehungsfundament. Dabei sind die vielfältigen Streitpunkte im Alltag, die in der dritten Phase mit dem näheren Kennenlernen unweigerlich aufkommen, Anhaltspunkte für die eigenen Ambivalenzen, Glaubenssätze und Widerstände. Im dritten Kapitel zeige ich Ihnen, wie Sie Eskalationsschleifen und Teufelskreise durchbrechen können.

Irgendwann braucht jede Liebe eine Perspektive. Im vierten Kapitel geht es um Ihre Wünsche, Ihre (unbewussten) Sehnsüchte und eine gemeinsame Vision. Wie kann die aussehen, wenn so viele Menschen in der Patchworkfamilie Unterschiedliches wollen? Wie schaffen Sie es, als Paar eine gemeinsame Vision für Ihre Liebe mitsamt den dazugehörigen Kindern zu entwickeln?

Das fünfte Kapitel widmet sich ganz Ihrem Alltag als Patchworkpaar. Wie verleihen Sie Ihrem neuen Alltag eine Struktur, in der Sie und Ihre Kinder sich wohl und heimisch fühlen? Wie etablieren Sie in der fünften Phase einen festen Platz für Ihre Liebe, sodass diese sich weiterentwickeln und entfalten kann? Und wie gestalten Sie Familienfeste so, dass es für Sie als Liebespaar stimmig ist?

In der sechsten Phase geht es darum, wieder loszulassen. Das Leben wandelt sich stetig – die Kinder werden größer, Sie entwickeln sich weiter, es geht auf und es geht ab. Im sechsten Kapitel geht es um die Frage, welche Haltung Ihnen dabei hilft, Ihre Liebe immer wieder neu zu gestalten und sich dabei an die Anfänge – Ihre Verliebtheit – zu erinnern.

Seit über zehn Jahren begleite ich in meiner Praxis Patchworkpaare und -familien und meine Überzeugung ist: Wenn die Liebe ge-

lingt, gelingt auch die Patchworkfamilie. Daher nehme ich zuerst die Liebe des Patchworkpaares in den Blick und rücke sie in den Vordergrund, wenn die vielfältigen Familienbelange den Eltern allzu herausfordernd erscheinen.

Mit meinem Buch möchte ich Sie auf Ihrem Patchworkweg hin zu einer lebenslangen Beziehung unterstützen. Lassen Sie sich vom Inhaltsverzeichnis inspirieren und schlagen Sie es an der Stelle auf, wo es sich für Sie persönlich stimmig anfühlt. Sie finden dort erklärende Worte, konkrete Beispiele und Übungen, die Ihnen weiterhelfen. Gehen Sie dabei selbstbewusst und eigenverantwortlich vor. Manchmal hilft es vielleicht schon, die Übungen nur zu lesen und zu verstehen. Manchmal kann es hilfreich sein, sich eine Übung immer und immer wieder vorzunehmen. Trauen Sie Ihrem Gefühl und nutzen Sie das Buch, um mit Ihrem Liebsten ins Gespräch über Ihre Liebe zu kommen und sich auszutauschen. Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Katharina Grünewald

Siebter Himmel trotz Gewitterwolken – Eine neue Chance für die Liebe?

Wie schön ist es, sich zu verlieben! Das Gefühl, von Liebesenergie aufgeladen zu sein, Bäume ausreißen zu können, obwohl man nächtelang nicht geschlafen hat. Sich gut aufgehoben und geliebt fühlen und nichts dafür tun müssen. Im siebten Himmel alles um sich herum vergessen und den Gefühlen freien Lauf lassen.

Doch das, was in der Jugend und in der jungen Erwachsenenzeit einfach so passiert, einen ganz und gar einnimmt und dafür sorgt, dass alles andere nach hinten rückt, findet in einem Alltag mit Job und Kindern oft keinen Raum mehr. Neben Beruf, Haushalt und Kindern, die Beachtung verlangen, brauchen die Liebenden einen gesicherten seelischen Raum für unbeschwerte Auszeiten. Schuldgefühle, Mitleid mit traurigen Kindern, Ärger oder gar ein Rosenkrieg mit den Expartnern können diesen seelischen Freiraum verhindern. Dabei soll der Kopf doch möglichst abschalten, damit man sich mit Haut und Haaren auf das neue Gegenüber einlassen kann. Wie erhält eine neue Liebe trotzdem eine Chance?

Frauen und Männer aus gescheiterten Beziehungen haben diesen äußeren und inneren Freiraum dann, wenn sie »gut getrennt« sind. Die gute Trennung ist eine wichtige Voraussetzung für eine unbeschwerte neue Liebesbeziehung – so weit die Theorie. In der Realität ist jedoch oft nicht klar, wie denn eine gute Trennung aussehen kann. Vor allem dann nicht, wenn viele Verletzungen, Wut

und Enttäuschungen im Spiel sind. Zudem orientiert sich eine neue Liebe in der Regel auch nicht an theoretischen Überlegungen, sondern entwickelt sich oftmals bereits während des Trennungsprozesses oder ist sogar Auslöser für diesen.

In diesem Kapitel nehme ich daher zunächst die Entwicklung der neuen Liebe und dann die gute Trennung in den Blick. Damit die Kennenlern- und Verliebtheitsphase ungestört stattfinden und das Bauchkribbeln energetisierend sein kann, braucht das Paar in dieser Phase bestimmte Schutzmaßnahmen.

Verliebte Zweisamkeit: Eine neue Liebe entwickelt sich

Sie trifft ihn beim Abholen der Kinder im Kindergarten, er sieht sie auf der Party einer gemeinsamen Bekannten oder sie suchen und finden sich in einem Partnerschaftsportal im Internet. Die Liebenden lernen sich kennen und es funkt. Beide genießen den Energie-schub und die damit einhergehende Leichtigkeit.

Die neue Liebe durchströmt alles

Das Verliebtsein setzt ungeahnte Kräfte frei. Obwohl wenig Zeit bleibt, finden die frisch Verliebten Möglichkeiten, sich zu treffen. Ohne viel Schlaf und meist höchst beflügelt gleiten die sonst gestressten Elternteile durch den Alltag und strahlen plötzlich Freude und Glück aus.

Karin erkannte sich selbst nicht wieder: Sie stand eine Stunde früher als sonst auf und mit ihrer vierjährigen Tochter Lena lief alles

nach Plan, weil sie ihr versprochen hatte, dass sie Mia schon vor dem Kindergarten auf dem Spielplatz treffen würden. Mia war Georgs Tochter und Lenas beste Freundin. Karin und Georg genossen diese frühen Treffen sehr und waren danach für den restlichen Tag total beseelt.

Diese Verliebtheitsphase ist unglaublich. Sie braucht häufig gar nicht viel reale Begegnung und Kontakt. Sie funktioniert auch ohne permanenten Anschub durch den anderen. Meist sind es nämlich die eigenen Sehnsüchte und Träume, die durch den anderen aktiviert werden. Schon ein einziger Satz der Geliebten, zum Beispiel »Du bist so aufmerksam!«, oder eine sanfte Geste kann beim Verliebten dazu führen, dass er nur die liebevolle, wertschätzende und fürsorgliche Geliebte sieht, die wahrnimmt, wie er sich anstrengt und was er fühlt. Er fühlt sich gesehen und verstanden. Sie ist die besondere Frau, die erkennt, wie er wirklich ist. Dafür ist er bereit, alles zu tun. Sie hingegen sieht sich in der Sehnsucht nach einem gefühlvollen, starken Mann bestätigt, der ihre Belange und die ihrer Kinder ernst nimmt. Die symbiotische Verliebtheit ist in vollem Gange und das Liebespaar schwebt im siebten Himmel. Belastungen, Streitereien und alltägliche Probleme werden ausgeblendet und in den Hintergrund gedrängt. Gewitterwolken haben keine Chance. Alles ist gut.

Patchworkpaare, die meinen Rat suchen, lerne ich in der Regel erst in einer späteren Phase ihrer Liebe kennen. Jetzt brauchen die Verliebten keine Unterstützung, denn die Sehnsüchte führen Regie. Sie reichen vollkommen aus, um die beiden verliebten Menschen zusammenzuführen und miteinander zu verbinden.

Love & enjoy

Genießen Sie einfach das Gefühl und lassen Sie sich davon durchströmen. Spüren Sie die Liebesenergie, atmen Sie tief ein, nehmen Sie sie in sich auf und atmen Sie sie in alle Ecken des Alltags aus!

Die neue Liebe stabilisieren

Die Verliebten schaffen sich häufig eine Parallelwelt, in der sie ihr Verliebtsein ungestört leben können. Mit viel Energie und Organisationsgeschick erringen beide immer wieder Raum für ihre Liebesauszeiten. Stundenlang telefonieren oder chatten sie, treffen sich kurz zwischendurch und schicken sich Liebesgrüße. Daneben läuft der Alltag mit Kindern und Berufstätigkeit und häufig aufwühlendem Trennungsgeschehen weiter, doch auch dieser Alltag ist von der neuen Liebe energetisiert.

Nervten die täglichen Anrufe der Ex immer, ist es auf einmal nur ein Anruf, den es zu erledigen gilt. Mehr nicht. Die zwölfjährige Tochter will unbedingt noch zu ihrer Freundin, obwohl es schon so spät ist? Na gut, warum nicht. Ingeheim ist der Gedanke schon bei einem – dann noch möglichen – Telefonat mit der Liebsten. Das tägliche Einkaufen und Kochen gelingt auf einmal mit einem Lied auf den Lippen und mit Gedanken an den letzten Kuss viel schneller und die gute Laune zaubert den Kindern ebenfalls ein Lächeln ins Gesicht.

Die eigenen Sehnsüchte drängen die Verliebten immer wieder zum Auftanken an die Liebestankstelle. Die Verliebten sehnen sich nacheinander und schaffen Gelegenheiten, sich nahe zu sein,

damit die Liebe sie immer weiter und mehr durchströmen kann. Diese Parallelwelt, diesen geschützten Raum für die neue Liebe können die Verliebten vor allem dann genießen, wenn die Kinder anderweitig versorgt sind und das Liebespaar eine Auszeit für sich organisiert hat. Ein solcher Raum kann aber auch im Beisein der Kinder entstehen, wie es bei Karin und Georg der Fall ist: Während Lena und Mia zusammen auf dem Spielplatz spielen, himmeln sie sich gegenseitig an und werfen sich innige Blicke zu. Die Verliebten tanken dabei auf und fühlen sich inniglich verbunden.

Oftmals ist eine neue Liebe der Auslöser im Leben eines Menschen, durch den die eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte wieder lebendig und spürbar werden. Häufig stellen die frisch Verliebten dann fest, dass der bisherige Alltag von vielem bestimmt wird, nur nicht von den eigenen Sehnsüchten, Wünschen und Bedürfnissen. Also: ein guter Moment, um innezuhalten und einen Blick auf den eigenen Alltag zu werfen.

WAS SIE TUN KÖNNEN

Selbstcheck: Bestandsaufnahme mit Zeitkuchen

- » Zeichnen Sie auf ein Blatt Papier einen Kreis als Symbol für einen Zeitkuchen für Ihren Alltag. Tragen Sie dann in Form von Tortenstücken die verschiedenen Phasen eines durchschnittlichen Wochentages (24 Stunden) ein: Schlafenszeit, Arbeitszeit, Pausen, Zeit für die Kinder, Freizeit zum Lesen, Bummeln, Nichtstun, Zeit für Haushalt und Einkauf, für Medien, für Sport, für Freunde etc. Seien Sie ehrlich mit Ihren Angaben und legen Sie den Zeitkuchen dann zur Seite, vielleicht fällt Ihnen später noch etwas ein.
- » Nehmen Sie dann ein weiteres Blatt hinzu, zeichnen Sie wieder einen Kreis darauf und entwerfen Sie Ihren Wunsch-Zeitku-

chen! Jetzt dürfen Sie einen Wunsch-Alltag erfinden, der nichts mit der Realität zu tun und auch keinen Anspruch hat, Realität zu werden. Jetzt sind Ihre Sehnsüchte und Wünsche Regisseure, lassen Sie sich für diesen Moment ganz darauf ein.

- » Oftmals tut sich eine große Diskrepanz auf zwischen der Realität und unseren Bedürfnissen. Lassen Sie die Zeitkuchen auf sich wirken!
- » Tipp: Sie können auch je einen Zeitkuchen für einen typischen Wochenendtag, wie er derzeit verläuft, und für einen Wochentag, wie Sie ihn sich erträumen, zeichnen.

Hanne war erstaunt von ihren Zeitkuchen: Auf dem ersten Blatt hatte sie in ihren Ist-Zeitkuchen für ihren Alltag drei große Tortenstücke eingezeichnet: Schlafen, Job und Kinder. Kleinere Tortenstücke zeigten den Anteil des Tages für Haushalt und Einkauf, Freizeit, Sport und Freundinnen. Das wars.

In Hannes Wunsch-Zeitkuchen gab es auf einmal große Stücke mit Zeiten für ganz bestimmte Menschen – ihre Kinder und ihre beste Freundin zählte sie dabei einzeln auf, und auch ihrem Liebsten teilte sie ein dickes Stück zu. Daneben vergab sie ein großes Stück Kuchen für Sport, Yoga und Spaziergehen. Ihr Job kam überhaupt nicht vor und Haushalt und Einkauf waren nur sehr klein. Wie konnte das sein? Ihre Wünsche kamen kaum in ihrem jetzigen Alltag vor. Für Hanne stand fest: Sie musste etwas ändern!

Die neue Liebe braucht Raum in Ihrem Leben! Wie können Sie sich diesen schaffen, obwohl doch Ihr Leben jetzt schon überfrachtet ist? Wie können Sie Zeit finden, wenn Sie sowieso schon das Gefühl haben, den Kindern, der Familie, dem Job, den Freunden und sich selbst nicht wirklich gerecht werden zu können?

Stellen Sie Ihre Ansprüche auf den Prüfstand

Nun geht es ans Basteln: Wie bringen Sie die Realität und Ihre Wünsche zusammen? Fragen Sie sich selbst:

- » Welche Zeiten sind gesetzt, welche muss ich für Job, Haushalt und Kinder einräumen? Und: Muss ich wirklich?
- » Was würde passieren, wenn ich meinen Anspruch senke? Was sind realistische Ansprüche und welche entspringen – möglicherweise unbewussten – Bildern eines alten Maßstabs?
- » Entspricht der Maßstab, den ich mir selbst setze, noch immer meinen Wünschen und Bedürfnissen?

Sie haben die große Chance, hier bewusst Entscheidungen zu treffen, Ihre Sehnsüchte und Bedürfnisse in Ihren Alltag zu integrieren. Der zweite Schritt ist, diesen neuen Alltag allen Beteiligten gut zu vermitteln oder auch mit ihnen zu verhandeln. Machen Sie sich bewusst, für welche Aktivitäten oder Menschen Sie mehr Zeit benötigen, oder auch, welche Tätigkeiten oder Kontakte Sie einschränken möchten. Und wenn Sie beispielsweise beschlossen haben, eine Freundin oder Ihre Eltern in den nächsten Monaten weniger als sonst zu treffen, lassen Sie diese wissen, dass und warum Sie so handeln möchten.

Fragen Sie sich außerdem, was Sie delegieren können. Gehen Sie Ihren Alltag Stunde für Stunde, Aktivität für Aktivität durch: Auch kleine Zeitgewinne zählen.

Bilden Sie Ihr Erfolgsteam

Mit wem können Sie überlegen, wer kann Ihnen helfen? Beziehen Sie einen oder zwei Personen aus Ihrem Freundeskreis in Ihre Überlegungen ein und bilden Sie ein Erfolgsteam. Nicht nur bezüglich der Zeiteinteilung, sondern überhaupt ist es in dieser komplizierten Zeit hilfreich, wenn Sie sich mit jemandem besprechen

und diese Personen auch um kritisches Feedback bitten können: »Habe ich alles berücksichtigt, fällt dir noch etwas ein?«, »Sag mir, wenn dir etwas komisch vorkommt. Du kennst mich und meine Situation gut«. Ein wichtiges Element eines Erfolgsteams ist, dass Ihre Freunde für Sie und Ihre Situation mitdenken und Ihre Kreativität zur Verfügung stellen. Vielleicht können Sie im Gegenzug Teil des Erfolgsteams der jeweiligen Freunde sein?

Etablieren Sie »Me-Time«

Bauen Sie Rituale und Regelmäßigkeiten ein! Können die Kinder vielleicht eine Mahlzeit allein gestalten oder andere Aufgaben übernehmen? Können Freunde und Familien von Freunden Ihrer Kinder mit in den Alltag eingebunden werden? Sie dürfen ruhig wissen, dass Sie diese Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse brauchen. Überlegen Sie sich einen Begriff für diese Freiräume, zum Beispiel »Me-Time«. Das schafft Klarheit. Zudem fällt es Kindern oft leichter, sich darauf einzulassen, wenn es regelmäßig passiert. Also, zum Beispiel: »Dienstagabend ist euer Pasta-Tag. Da dürft ihr allein kochen und essen!« Am Wochenende brauchen Sie Zeit zum Telefonieren oder für ein Treffen mit dem Liebsten? Dann etablieren Sie »Me-Time« auch in einem Wochenende, das Sie mit Ihren Kindern verbringen. Ebenso können Sie sich Zeit für Verabredungen mit sich selbst verschaffen.

Entdecken und schaffen Sie Freiräume durch Puzzlen

Selbstverständlich gibt dieses Vorgehen auch Ihren Kindern die Erlaubnis, ihre »Me-Time« zu platzieren. Die folgende, vielfach in Patchworkfamilien erprobte Methode können Sie einsetzen, um mehr Platz im Alltag für die wichtigen Dinge zu schaffen: Basteln Sie mit Ihren Kindern Puzzleteile für Aktivitäten, die auf jeden Fall am Wochenende oder an bestimmten Tagen stattfinden

müssen – pro Aktivität ein Puzzleteil. Jeder darf auf diese Weise seine Herzensanliegen sichtbar machen. Gemeinsam überlegen Sie dann, wie die verschiedenen Puzzleteile bestmöglich zusammenpassen. So ergibt sich ein bunter Wochenplan mit hoffentlich vielen Herzstückchen. Jüngere Kinder machen dabei in der Regel bereitwillig mit, denn sie fassen es als Spiel auf. Doch auch Jugendliche können Sie auf diese Weise dazu motivieren, ihre Bedürfnisse mitzuteilen.

Unterschätzen Sie nicht, wie schnell sich in diesen Zeiten der Übergänge und Neugestaltung Ihre Bedürfnisse und auch die Ihres Umfelds, allen voran die Ihrer Kinder, verändern können. Oft kommen sie auch erst nach und nach an die Oberfläche. Nehmen Sie diese sowie Ihre Planungen immer wieder anhand der Zeitkuchenmodelle unter die Lupe. Dieser Prozess ist für einen allein schon sehr komplex, mit Kindern zusammen kann er leicht überfordern. Seien Sie sich bewusst, dass es ein ständiger Veränderungsprozess ist, der niemals perfekt sein kann. Nehmen Sie sich Zeit. Wichtig ist hier das Erlebnis des Experimentierens und Sortierens, nicht so sehr das Ergebnis.

Für Hanne war es ein Riesenschritt, ihre Freiräume mit den Bedürfnissen der Kinder abzuklären. Mit Müttern von Freunden ihres Sohnes Fred (10) hatte Hanne feste Zeiten abgesprochen, wann die Jungs zusammen mal bei ihr und mal bei den Freunden übernachteten. Sie hatten außerdem feste Zeiten etabliert, in denen sie zusammen essen und den Haushalt erledigten. Auch war es wichtig für Hanne, zu hören, was ihre 15-jährige Tochter Paula bewegte. Neuerdings hatte sie den Impuls, beiden von ihrem neuen Freund David zu erzählen, aber noch war sie sich nicht sicher genug. Sie blieb noch immer vage, wenn es um ihre Abwesenheit ging.

Störmomente in der Parallelwelt

Auch wenn es dem Liebespaar gelingt, sich seine Zeit für die Liebe zu organisieren, treten schon in der ersten Verliebtheitsphase Störmomente auf. Die innige Liebe kann von außen und von innen gestört werden. Gründe dafür können die folgenden sein:

- » **Die Realität klopft an:** Während des kinderfreien Wochenendes vermisst Ihr Kind Sie sehr und will Kontakt oder Ihr Expartner braucht plötzlich Hilfe, da das Kind krank ist.
- » **Eigene Ambivalenzen treten zutage:** Einer der beiden Liebenden hat ein schlechtes Gewissen gegenüber den Kindern aus der »alten« Familie und kann sich nicht vollends auf die innige Liebe einlassen.

Die Realität klopft an

Marias Kinder waren noch klein, drei und fünf Jahre alt. Sie verstand sich mit dem Vater der Kinder, Gary, halbwegs gut. Maria hatte ein Wellnesswochenende mit Klaus, ihrer neuen Liebe, geplant. Beide hatten sich sehr darauf gefreut. Sie hatten bereits einen halben Tag im Wellnessbereich verbracht, als Maria auf ihr Handy schaute. Gary hatte mehrfach versucht, sie zu erreichen. Sie rief ihn an und er war spürbar erleichtert. Zoe, ihre kleine dreijährige Tochter, hatte rote Flecken auf der Haut und war nicht mehr zu beruhigen. Maria musste dringend zu ihrer Tochter. Klaus hatte zwar einerseits Verständnis, andererseits fand er die Eile etwas übertrieben. Sie fuhren zurück, ohne viel miteinander zu sprechen. Sie kannten sich noch nicht gut genug und hatten eine solche Situation nicht vorhergesehen. Klaus setzte Maria bei Gary ab und fuhr dann zu sich nach Hause. Anschließend ging er zu seinen Kumpels in die Kneipe und feierte mit ihnen den Fußballsieg. Als Maria unterdes-

sen bei Gary ankam, ging es Zoe schon besser, sie hatte kein Fieber und die roten Flecken stellten sich als Mückenstiche heraus. Sie versuchte Klaus zu erreichen, aber Klaus hörte sein Handy in der Kneipe nicht. Sie war enttäuscht – vielleicht wollte er gar nicht wirklich mit ihr zusammen sein?

Es dauerte einige Zeit, bis Maria und Klaus sich ihrer Liebe wieder sicher waren und über diese Situation sprechen konnten. Sie vereinbarten einige Punkte: Klaus musste akzeptieren, dass ungeklärte Krankheiten ihrer Kinder für Maria ein Notfall waren. Im Gegenzug versprach Maria, mit Gary auszuhandeln, dass er sich in solchen Fällen um eine klarere Diagnose bemühte und zunächst selbst einige Maßnahmen unternahm. Weiterhin vereinbarten sie, sich in einem solchen Fall zum nächstmöglichen Zeitpunkt gegenseitig das eigene Erleben der Situation zu erzählen und zu erforschen, welche Bedeutung das Erlebte für den anderen hat. Ebenso holten sie sich Hilfe bei der Frage, wie man mit Enttäuschungen gut umgehen kann.

WAS SIE TUN KÖNNEN

Nutzen Sie Konflikte als Gelegenheiten zum gegenseitigen Kennenlernen

Erstellen Sie einen Plan, der Sie auf unerwartete Notfälle aus der alten Familienwelt vorbereitet. Fragen Sie sich: Was sind Notfälle? Das sieht jeder Mensch anders, deshalb sollten sich die Liebenden im Vorfeld darüber verständigen. Ganz wichtig: Es geht nicht darum, eine Definition von Notfall zu schaffen, die beide abnicken können. Es geht darum, zu erfahren, was die eine unter einem Notfall versteht und was ein Notfall für den anderen ist. Das gilt es zu akzeptieren, nicht zu diskutieren. Sprechen Sie außerdem über folgende Fragen: