

Leben in der Patchwork-Familie

# Wie die Stiefmutter zur Bonusmama wird



Unsere Expertin:  
Katharina Grünewald  
ist Diplom-Psychologin und Familientherapeutin mit eigener Praxis in Köln

Auf Stiefmüttern lastet ein hoher Erwartungsdruck. Sie sollen sich in eine neue Familie integrieren, sich mit den Stiefkindern arrangieren und die Rolle der Geliebten übernehmen. Wie gelingt das? Und viel wichtiger: Müssen sie all dem überhaupt gerecht werden? Unsere Expertin klärt auf und gibt Tipps

Der Begriff „Stiefmutter“ weckt oft negative Assoziationen, denken die meisten doch an die böse Stiefmutter aus Märchen wie Aschenputtel oder Schneewittchen. Die Familientherapeutin Katharina Grünewald versucht, diese Sicht mit ihrem Buch „Glückliche Stiefmutter“ (s. Buch-Tipp rechts) aufzulösen, um eine vielschichtiger Auseinandersetzung anzustoßen.

**Frau Grünewald, warum hat der Begriff Stiefmutter nach wie vor diesen negativen Touch?**

**Katharina Grünewald:** Ich glaube, weil selbst die Stiefmütter merken, dass da ein bisschen was dran ist. Meiner Erfahrung nach fühlen sie sich einerseits wie Aschenputtel -

**Stiefmütter können durchaus über sich selbst erschrecken**

unverstanden und ungerecht behandelt. Andererseits sind sie über sich selbst erschrocken, wenn sie feststellen: ‚Ups, da habe ich jetzt nicht den Lieblingsjoghurt meines Stiefkinds gekauft, sondern extra eine andere Sorte.‘ Da sollte man auf Spurensuche gehen. Denn in der Regel sind es ja ganz liebevolle und fürsorgliche Frauen, die den Job der Stiefmutter annehmen.

**Stiefmütter stecken also in einem gewissen Konflikt?**

**Katharina Grünewald:** Genau, sie müssen sich deshalb zunächst

bewusst machen, welches Bild der Stiefmutter sie anstreben. Die Ansprüche an sie sind hoch. Allerdings haben sie kein wirklich lebbares Vorbild für das Stiefmuttersein. Es gibt ja nur das böse, und da wollen sie auf keinen Fall rein. Deshalb orientieren sich viele eher am zweiten Teil des Wortes, nämlich „Mutter“. Hier ist die Schwierigkeit, dass sie dort schnell in eine Art Mütter-Konkurrenz kommen. Sie sehen die Kinder, die durch die Trennung der Eltern leiden. Dann glauben viele Frauen - unbewusst -, sie können die Situation retten, indem sie die bessere Mutter geben. Doch das verschärft den Konflikt.

**Was können die Frauen tun?**

**Katharina Grünewald:** Ich empfehle, sich aus der Rolle raus-

Die Ansprüche an Stiefmütter sind oft viel höher als an leibliche Mütter

zusteuern, sich deutlich zu machen: Ich bin hier gar nicht die Mutter. Vielleicht bin ich erst mal nur die Freundin des Vaters. Auch der leibliche Vater sollte sagen: „Okay, ihr kennt euch nicht. Jetzt beschnuppert euch erst mal und guckt, ob ihr gemeinsame Interessen habt.“ Dann kann sich eher eine freundschaftliche Verbindung zwischen Stiefmutter und Kindern entwickeln. **Was, wenn die Kinder die Stiefmutter nicht mögen?** **Katharina Grünewald:** Meistens ist das nichts Persönliches, sondern liegt am Loyalitätskonflikt. Je mehr sich eine Stiefmutter bemüht und es dem Stiefkind auch gefällt, umso stärker wird das Vratsgefühl des Kindes gegenüber der leiblichen Mutter. Um darunter nicht leiden zu müssen, ist ein typisches Muster, dass das Kind nach einem besonders schönen Wochenende aus heiterem Himmel Streit anfängt und sich gegen die Stiefmutter stellt. So unverständlich das dann für die Stiefmutter sein mag - das Kind macht

in dem Moment etwas sehr Wichtiges für sich. Es befreit sich vom schlechten Gewissen der eigenen Mutter gegenüber, um zu ihr zurückkehren zu können. In diesen Situationen braucht aber die Stiefmutter eine gewisse Reife, das nicht persönlich zu nehmen. **Und wenn die Stiefmutter merkt, dass sie die eigenen Kinder vorzieht?** **Katharina Grünewald:** Meine Beratungen gehen in die Richtung, dass man die Realität Realität sein lässt. Und zwar indem man anerkennt, dass die eigenen Kinder mir natürlich näher sind, als - überspitzt gesagt - die fremden. Was viele Frauen entlastet: Für die Kinder ist es oftmals genauso. Für sie steht auch die leibliche Mutter an erster Stelle.



3 Tipps für Stiefmütter

**Selbstfürsorge pflegen**

Stiefmütter sollten fürsorglich mit sich umgehen. Sie dürfen also trotz des turbulenten Alltags nicht ihre eigenen Bedürfnisse aus dem Blick verlieren und z. B. zugunsten der Familie ständig ihre Yoga-Stunde ausfallen lassen oder nie zu Hobbys wie Lesen kommen. Diese Art der Selbstfürsorge ist auch in keinem Fall egoistisch. Denn wenn es mir gut geht, kann ich mich viel besser auf die anderen einlassen und ihnen etwas geben.

**Sich raushalten**

Wichtig ist, die „alte“ Familie des Partners als eigene Einheit zu sehen. Oft gibt es in dieser Ex-Beziehung noch Missverständnisse und ungelöste Konflikte. Die Stiefmutter hat damit aber nichts zu tun, hat auch keine Möglichkeit, dort einzugreifen. Das ist Sache des Partners. Und auch hier gilt: nicht persönlich nehmen. Das, was die Ex tut, macht sie in erster Linie für sich, um mit Kränkungen klarzukommen, und nicht gegen die Neue.

**Paar-Zeit nehmen**

Wer eine Patchwork-Beziehung lebt, sollte sich die zwei Teile des Wortes gut merken: Das eine ist „Work“, und tatsächlich bedeutet es harte Arbeit an der Beziehung, an der Situation. Das andere ist „Patch“, frei übersetzt mit zweckfreies Zusammensein. Beide Liebenden haben die Verantwortung, dass es auch Patch-Zeit gibt, sie etwa raus in die Natur gehen, Musik hören oder einfach kuscheln.



Buch-Tipp

Alltagsnah  
Im Buch **Glückliche Stiefmutter** gibt Katharina Grünewald viele Impulse für Patchwork-Mamas. **Herder, 18 €**

