

Jesper Juul

Aus Stiefeltern werden
Bonus-Eltern

Jesper Juul

Aus Stiefeltern
werden
Bonus-
Eltern

Chancen und Herausforderungen
für **Patchwork**-Familien

Aus dem Dänischen übersetzt von Knut Krüger

Kösel

Titel der Originalausgabe:
BONUSFORÆLDRE
Published by arrangement with Forlaget Apostrof,
Copenhagen 2010
Published by agreement with Leonhardt & Høier
Literary Agency A/S, Copenhagen

www.familylab.de
www.family-lab.com
www.jesperjuul.com
www.liliput-lounge.de

Copyright © 2010 Jesper Juul
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: plainpicture/Floresco Productions
Illustration: Wolfgang Pfau, Baldham
eISBN 978-3-641-05873-9

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	9
Das Timing ist wichtig	15
Reaktionen der Kinder nach einer Trennung ..	15
Die erste Begegnung	21
In Kommunikation kommen	23
Was ist ein »guter« Kontakt?	27
Anregungen für Gesprächseinstiege	28
Eine gleichwürdige Beziehung aufbauen	31
Von Stiefeltern zu erwachsenen Freunden ...	37
Erziehung	38
Verantwortung und Aufgaben	42
Freundschaft	44

Nummer zwei in der Rangfolge des Partners	47
Unterschiedliche Sichtweisen, unterschiedliche Prioritäten	48
Wenn es nicht (gleich) gelingt	53
Warum Sie sich Unterstützung suchen sollten.	54
Krisenlagen.	55
Stütze, Inspiration und Sparringspartner	57
Verhalten im Konfliktfall.	58
Deine Kinder, meine Kinder und unsere Kinder	65
Ein komplexes System an Liebesbeziehungen	65
Das Familientreffen	67
Das wechselseitige Verhältnis der Kinder	72
Gerechtigkeit	78
Gemeinschaft.	80

Die Ex, die Hex – Umgang mit dem Ex-Partner	85
Zur eigenen Verantwortung stehen	87
Ein emotionaler Schlusstrich.	89
Kontakt aufnehmen	97
Wenn die Kommunikation schwierig ist	98
Die Verantwortung der Bonuseltern	105
Ein gemeinsamer Wohnort	106
Kompromisse und persönliche Integrität.	108
Kinder und Verantwortung	110
Ach, es hat trotzdem nicht geklappt!	117
Der schwere Abschied	119
Der Abschied von den Bonuskindern	120
Buchempfehlungen	123
Über den Autor	125



Einleitung

Wer mit einem Partner zusammenlebt, der bereits Kinder hat, wurde noch vor einer Generation »Stiefvater« oder »Stiefmutter« genannt. Man war eine Art Stellvertreter für die biologische Mutter oder den biologischen Vater. Der Ausdruck Stiefvater oder Stiefmutter stammt aus einer Zeit, in der die Ehe noch eine moralische und ökonomische Notwendigkeit war, und aus mancherlei Gründen hat er einen negativen Beigeschmack bekommen.

»Bonuseltern«: ein Begriff, der optimistischer und passender ist als »Stiefeltern«.

men. Da die Ehe in emotionaler wie in existenzieller Hinsicht inzwischen nur eine von vielen Möglichkeiten darstellt, ist der moderne Ausdruck »Bonusmutter« oder »Bonusvater« sowohl passender als auch optimistischer. Er bedeutet nicht, dass diese besondere Rolle in der Familie stets idyllisch ist, deutet aber zumindest eine konstruktive Richtung an.

Da es in den meisten europäischen Ländern heute an der Tagesordnung ist, dass die biologischen Eltern auch nach einer Trennung ein gemeinsames Sorgerecht für ihre Kinder ausüben, erleben mehr und mehr Kinder, dass sie »aufgeteilt« werden, während Eltern und Bonuseltern sich in gewisser Hinsicht als Teilzeiteltern empfinden. Für die Kinder getrennt lebender Eltern heißt dies unter anderem, dass sie sich mit drei oder vier Elternteilen auseinandersetzen müssen, was für keinen der Beteiligten eine einfache Sache ist.

Doch hier stehe ich nun als Mann oder Frau und wünsche mir nichts sehnlicher, als mit diesem Menschen, in den ich mich verliebt habe, zusammenzuleben. Er/sie hat ein oder mehrere Kinder, mit denen er/sie ständig oder beispielsweise an jedem zweiten Wochenende zusammenwohnt.

- Betrachte ich dies als Bonus oder als notwendige Begleiterscheinung unserer Liebesbeziehung?
- Bin ich dazu bereit, diese Kinder anzunehmen, zusätzlich zu denen, die ich vielleicht selbst habe?
- Bin ich darauf eingestellt, mit meinem Liebsten zusammenzuleben, auch wenn ich mit einem Kind um seinen Körper, seine Aufmerksamkeit und seine Liebe konkurrieren muss?
- Oder betrachte ich diesen Umstand vielmehr als letzte Chance, eng mit einem Kind zusammenzuleben und all die Freude zu empfinden, die es mit sich

bringt, die Entwicklung eines jungen Menschen zu begleiten? Und falls dem so ist – gehe ich somit zwei romantische Beziehungen ein, die womöglich abkühlen, wenn die Banalität des Alltags einkehrt?

Aus beiden dieser möglichen Szenarien erwächst eine besondere Verantwortung, die verschiedene Fragen aufwirft. Wie stehe ich selbst zu meiner Verantwortung? Welche Bilder und Vorstellungen hat meine Liebste im Kopf, und stimmen sie mit meinen überein? Darüber hinaus muss ich eine Einstellung zum anderen Elternteil meines Bonuskindes entwickeln. Wie wichtig ist es für mich, dass mein Bonuskind in meine Großfamilie integriert wird, und was sagen gegebenenfalls meine eigenen Kinder dazu?

Zu diesen und vielen anderen Fragen müssen wir Stellung beziehen, was einen Ernst in unsere Liebesbeziehung bringt, der zunächst fremd und verstörend wirken kann. Doch es ist eine Tatsache, dass selbst die leidenschaftlichste Verliebtheit und tiefste Liebe nicht alle Probleme löst.

*

Während meiner vielen Jahre als Familientherapeut habe ich die unterschiedlichsten Patchworkfamilien – oder wie auch immer man diese zusammengesetzten Familien bezeichnen will – kennengelernt. Sie müssen sich vor denselben Fallgruben in Acht nehmen wie die

traditionelle Kernfamilie. Ich beschreibe in diesem Buch, wie diese Fallgruben aussehen und was man tun kann, um sie zu umgehen, beziehungsweise wie man aus ihnen

Für Ihre Reise brauchen Sie Liebe, Verantwortungsgefühl, Konfliktfähigkeit, Ihren Verstand und den Willen zu persönlicher Entwicklung.

wieder herauskommt. Da es aber vom Leben selbst handelt, kann ich Ihnen nicht einfach »10 praktische Tipps« an die Hand geben, die Sie automatisch vor der Mühsal des Alltags und seinen mitunter schmerzhaften Erfahrungen bewahren.

Bringen Sie also nicht nur Liebe und Verantwortungsgefühl in Ihre neue Familie mit ein – packen Sie für diese Reise auch den Willen zu persönlicher Entwicklung, Ihren Verstand und Ihre Konfliktfähigkeit mit in den Koffer.

Dieses Buch beschäftigt sich nicht mit den vielfältigen juristischen Konflikten, die eine Scheidung mit sich bringt. Nach einigen Jahrzehnten, in denen Scheidungen allmählich sozial akzeptiert und Väter mehr und mehr in die Familien integriert wurden, begreifen wir erst jetzt, wie traumatisch eine Scheidung für die beteiligten Kinder ist.

Die Gesetzgebung bemüht sich in zunehmendem Maße, dieser Erkenntnis gerecht zu werden, wenngleich ihr das nicht immer gelingt. Das liegt nicht nur am Konservatismus, sondern auch daran, dass die Aufgabe in

gewisser Hinsicht unlösbar ist. Wir können unsere elterliche Verantwortung nicht an den Staat delegieren und darauf setzen, dass er unsere Probleme löst. Wenn wir selbst uns verantwortungslos und kindisch benehmen, greifen (hin und wieder) die Behörden ein, doch geschieht dies oft zu spät und zu undifferenziert.

Wenn sich Rechtsprechung und Psychologie auf Kollisionskurs befinden, bleibt fast immer die Psychologie auf der Strecke, was alle Beteiligten teuer bezahlen müssen. Bonuseltern können in diesem Konflikt eine mehr oder eine minder konstruktive Rolle spielen – realistisch betrachtet bleibt ihr Einfluss aber auf Erste-Hilfe-Maßnahmen beschränkt.

(Hinweis: In diesem Buch ist häufig von »Ihrem Partner« bzw. »Ihrer Partnerin«, »seinen« bzw. »ihren Kindern« etc. die Rede. Um sowohl eine angenehme Lesbarkeit zu gewähren als auch die unterschiedlichen Paar-Konstellationen angemessen wiederzugeben, werden die männliche und die weibliche Form im Text abwechselnd verwendet.)



Das Timing ist wichtig

Der erste Konflikt zwischen Herz und Verstand zeigt sich oft als Konflikt zwischen dem eigenen Drang, die Kinder seines Partners kennenzulernen, und den vielen Rücksichten, die der Partner als wichtig erachtet. Daher ist es nützlich, etwas von den kindlichen Reaktionen zu wissen, die durch die Scheidung der Eltern ausgelöst werden und von deren guten oder schlechten Zusammenarbeit in der Zeit nach der Trennung.

Reaktionen der Kinder nach einer Trennung

Zuerst ein paar generelle Erfahrungen:

Je destruktiver sich das Zusammenleben der Eltern bis zur Scheidung gestaltet hat und je schlechter ihre gegenwärtige Kooperation und Kommunikation funktioniert, desto schwerer haben es die Kinder, desto trauma-

tischer sind ihre Erfahrungen und desto weniger Energie haben sie, um sich konstruktiv gegenüber den neuen Partnern ihrer Eltern zu verhalten.

Angesichts dieses düsteren Hintergrunds sollten Sie nach der Scheidung mindestens zwei bis drei Jahre warten, ehe Sie mit Ihrer neuen Partnerin zusammenziehen. Hingegen gibt es keine Faustregel, wann und in welcher Form Sie Ihren Kindern Ihre neue Partnerin am besten vorstellen, doch sollten Sie die Reaktionen der Kinder stets ernst nehmen, wie sie auch ausfallen mögen.

*

Für Kinder jedes Alters stellt eine Scheidung eine große emotionale Belastung dar. Die Skala der Empfindungen reicht von tiefer Trauer bis zu realer Traumatisierung. (Ein traumatisierter Mensch verhält sich oft irrational, ändert sein Verhalten und leidet unter einer spürbar gesunkenen Vitalität oder Lebenskraft.) Die Null- bis Dreijährigen scheinen am wenigsten belastet zu sein, die Vier- bis 13-Jährigen hingegen haben es am schwersten, und die Reaktion der Teenager pendelt zwischen dem Bewusstsein, eine Tragödie zu erleben, und mit Besorgnis durchsetzter Erleichterung hin und her. Kinder zwischen drei und 13 (beziehungsweise solche vor dem Eintreten der Pubertät) verhalten sich zu Ihnen automatisch wie zu einer neuen Mutter- oder Vaterfigur, wohingegen die meisten Jugendlichen schon so autonom sind,

dass sie diese Möglichkeit außer Acht lassen und Sie als Individuum und neuen Partner ihres Vaters oder ihrer Mutter betrachten.

*

Auch wenn die Scheidung der Eltern in gegenseitigem Einvernehmen und relativ undramatisch abläuft, hinterlässt sie bei den Kindern oft tiefe Wunden, die nur sehr langsam verheilen. Über den Daumen gepeilt, kann man dabei von drei bis vier Jahren sprechen. Das entspricht

Kindern ist oft nur schwer anzusehen,
wie sehr sie mit ihrer Trauer und Hoffnung
zu kämpfen haben.

der Zeit, die ein Erwachsener braucht, um über den Tod eines Elternteils oder seines Partners hinwegzukommen. Kindern ist oft nur schwer anzusehen, wie sehr sie mit ihrer Trauer und Hoffnung zu kämpfen haben, weil Kinder anders trauern als Erwachsene. Lassen Sie sich deshalb nicht von ihrer Munterkeit täuschen. Glauben Sie auch nicht allein dem Urteil Ihrer Partnerin, das allzu sehr von Wunschdenken geprägt sein kann.

Machen Sie sich klar, dass die Gefühle des Kindes nicht gegen Sie oder Ihr Liebesverhältnis gerichtet sind. Kinder reagieren und fühlen, wie sie es tun, um sich selbst so weit wie möglich intakt und im Gleichgewicht zu halten. Aus kindlicher Perspektive ist es schwer, sich

auf zwei verliebte Erwachsene einzustellen, weil diese weitgehend mit sich selbst, miteinander und ihrer Verliebtheit beschäftigt sind. Für andere ist in ihrem Universum nun weniger Platz.

Daran ist an sich nichts falsch und auch nichts zu ändern, doch das Kind Ihres Partners nimmt dies natürlich wahr und erleidet, abgesehen von der Scheidung seiner Eltern, einen weiteren Verlust. Das Kind erlebt, dass es nicht mehr allein im Zentrum der Aufmerksamkeit seiner Mutter oder seines Vaters steht. Dadurch nimmt es noch keinen Schaden, aber die Erwachsenen müssen den Reaktionen des Kindes ihren Platz einräumen und diesen mit Verständnis und Empathie begegnen.

Denken Sie stets daran, dass es hier nicht um Eifersucht geht, sondern das Kind von ganzem Herzen versucht, sich der neuen beschwerlichen, fordernden und komplexen Realität anzupassen, von der Sie ein Teil geworden sind. Ein gesundes Kind muss seinem Zorn, seiner Trauer und Frustration Ausdruck geben, um weiterzukommen. Ob das Kind nun schmolzt, an seinem Vater oder seiner Mutter klebt, ständig Aufmerksamkeit beansprucht oder Ihnen die kalte Schulter zeigt – es ist an Ihnen und Ihrem Partner, die Botschaft zu verstehen: »Ich habe die Trauer über den Verlust meiner Familie noch nicht überwunden und hoffe die ganze Zeit, dass meine Eltern wieder zusammenfinden. Die Vorstellung eines neuen Erwachsenen und einer neuen Familie überfordert mich einfach.«

Wenn Sie einmal mit dem Kind Ihrer Partnerin allein sind, können Sie ihm zeigen, dass Sie seine Gefühle und

Gedanken akzeptieren, indem Sie sagen: »Ich weiß, wie schwierig es für dich ist, dass deine Mutter und ich uns ineinander verliebt haben, und es ist völlig in Ordnung, dass du darüber nicht so froh bist, wie wir es sind.«

Sicher gibt es auch Ausnahmen. Manchmal stimmt von Anfang an die Chemie zwischen dem neuen Erwachsenen und dem Kind, sodass sie ihre Beziehung harmonisch entwickeln können. In diesem Fall kann der Erwachsene das Kind offen ansprechen: »Deine Mama und ich sind sehr verliebt ineinander und würden am liebsten zusammenwohnen. Was hältst du davon?« Irgendwann muss dieses Gespräch natürlich so oder so geführt werden, auch wenn die Atmosphäre weniger harmonisch ist.

Das bedeutet nicht, dass die Kinder bestimmen sollen, ob oder wann ihre Eltern eine neue Familie gründen. Es bedeutet nur, dass sie sich eingeladen fühlen, ihre Ge-

**Es ist von entscheidender Bedeutung,
dass die Kinder so viel Zeit bekommen,
wie sie brauchen.**

danken und Gefühle auszudrücken, und dass diese auch ernst genommen werden. Das kann dazu führen, dass der gesamte Prozess ein paar Wochen oder Monate länger dauert, als die Erwachsenen es sich wünschen, doch ist es, gerade für Ihre Beziehung zu den Kindern, von entscheidender Bedeutung, dass diese so viel Zeit bekommen, wie sie brauchen. Denn die Kinder müssen sich darauf vorbereiten, Ihnen ein großes und kostbares Ge-

schenk zu machen – die Aufmerksamkeit, Nähe, Liebe und Zeit ihrer Mutter oder ihres Vaters mit Ihnen zu teilen. Denken Sie also daran, diese Gabe zu würdigen, wenn sie Ihnen zuteil wird!

Manchmal weigert sich ein Kind auch ganz und gar, sich gegenüber dem neuen Partner seiner Mutter oder seines Vaters konstruktiv zu verhalten. Ganz gleich, was die Erwachsenen tun und sagen, das Kind ist dagegen! Erfahrungsgemäß liegt das oft am intuitiven Empfinden des Kindes, dass dieser Mann oder diese Frau nicht zu seiner Mutter oder seinem Vater passt – eine Einschätzung, die sich meistens als richtig erweist.

Wenn Sie solch eine kategorische Ablehnung erleben, sollten Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner fragen, ob dem Verhalten des Kindes nicht ein wahrer Kern zugrunde liegt. Es geschieht ja nicht selten, dass unsere Verliebtheit und ein hoher Hormonspiegel unser Urteilsvermögen beeinträchtigen. Es kann ja auch sein, dass das Kind angesichts der Machtkämpfe seiner Eltern versucht, kühlen Kopf zu bewahren, und Sie ein weiterer störender Faktor in einem ohnehin schon chaotischen Kinderleben sind.

Diese Art der kindlichen Reaktion wird oft als »egoistisch« bezeichnet, doch es ist eine Tatsache, dass sie dem mitunter extremen Verantwortungsgefühl der Kinder für das Wohlbefinden ihrer Eltern entspringt. Dieses Verantwortungsgefühl ist bereits bei sehr kleinen Kindern tief verwurzelt und hält oft ein ganzes Leben lang an. Das bedeutet nicht, dass Kinder immer recht haben,

aber es bedeutet, dass Erwachsene ihre Reaktionen stets ernst und zum Anlass nehmen sollten, mit sich selbst zurate zu gehen.

Kinder sind geübte Philosophen, die sich viele Gedanken über das Leben und die Zukunft machen. Deshalb ist es wichtig, sie hin und wieder mit einzubeziehen, wenn Sie mit Ihrer Partnerin über Ihr zukünftiges gemeinsames Leben sprechen. Das verschafft den Kindern die Möglichkeit, den Prozess zu begleiten und nicht zuletzt, sich ein Bild von Ihrer Kooperationsfähigkeit zu machen. Es ist ja gerade diese Fähigkeit, die dem Kind Sicherheit vermittelt, weil es die gegenseitige Liebe, die die Erwachsenen mit Sicherheit und Optimismus erfüllt, selbst nicht erlebt. Einbeziehen in die Gespräche sollte man auch schon sehr junge Kinder. Sie mögen vom Inhalt der Gespräche nicht viel verstehen, doch gewinnen sie Sicherheit und Zutrauen, je mehr konstruktive Dialoge zwischen Erwachsenen sie erleben.

Die erste Begegnung

Kinder erfassen die Persönlichkeit eines Erwachsenen messerscharf, und auch wenn sie nicht alles sehen, irren sie sich nur selten auf ganzer Linie. Das bedeutet, dass Ihnen ein spannendes und lehrreiches Erlebnis bevorsteht, wenn Sie das erste Mal mit den Kindern Ihres neuen Partners zusammen sind. Öffnen Sie Ihr Herz

und seien Sie sich bewusst, dass dies der Beginn einer Beziehung ist, die sich wechselseitig entwickeln muss. Versuchen Sie gar nicht erst, sich einzuschmeicheln,

**Versuchen Sie nicht, sich einzuschmeicheln
oder eine bestimmte Rolle zu spielen.**

denn Kinder fassen nur Vertrauen und Zuneigung, wenn sie Aufrichtigkeit und Authentizität spüren. Eltern kommen unter Umständen jahrelang damit durch, bestimmte Rollen zu spielen, was aber nur an der vorbehaltlosen Liebe und dem Vertrauen liegt, das Kinder ihren biologischen Eltern entgegenbringen. Andere Erwachsene fallen damit durch und müssen die »Aufnahmeprüfung« dann noch einmal ablegen.

Erwachsene sind ebenso verschieden wie Kinder. Einige Erwachsene gehen mit Begeisterung und offenen Armen auf die Kinder zu, während andere erst einmal vorsichtig agieren und darauf warten, dass die Kinder sich ihnen öffnen. Manche Erwachsenen lieben es zu spielen, während andere sich damit schwertun. Kinder haben verschiedene Temperamente. Die einen brauchen viel Zeit, um zuzuhören und sich alles in Ruhe anzuschauen, während die anderen dich sofort in ihr Zimmer mitnehmen und freimütig von ihrer Lieblingspuppe, dem neuen Traktor oder dem Popstar an der Wand erzählen. Folgen Sie immer dem Tempo des Kindes – in Ihrem eigenen Tempo!

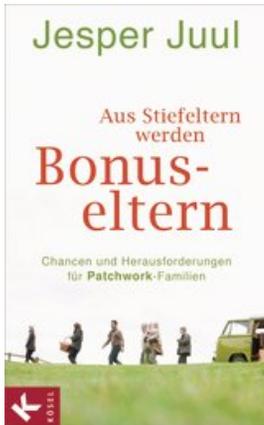
*

Das Vertrauen eines Kindes zu gewinnen ist vielleicht eines der größten Geschenke, die das Leben zu bieten hat. Manche Kinder geben es freimütig und riskieren, enttäuscht zu werden. Andere nehmen sich viel Zeit und öffnen die Tür nur einen Spaltbreit. Wieder andere haben schon eine (oder mehrere) Scheidungen erlebt und ihr Vertrauen in die Erwachsenen weitgehend verloren. Und dann gibt es jene Kinder, die noch nie einen richtigen Kontakt zu ihrem Vater oder ihrer Mutter hatten und sich hungrig in die Arme eines jeden Erwachsenen werfen, der das passende Geschlecht hat.

Doch ganz gleich, welche psychologischen Ursachen dem Verhalten Ihres Bonuskindes zugrunde liegen mögen, ist es Ihre Aufgabe, es so anzunehmen, wie es ist. Lassen Sie das Analysieren und Problematisieren! Es geht um das Hier und Jetzt, um Sie und das Kind. Denn diese Situation birgt die unwiederbringliche Möglichkeit, sich vollkommen vorurteilsfrei – im Bewusstsein, dass jeder so sein darf, wie er ist – zu begegnen und auf dieser Grundlage eine Beziehung zu entwickeln.

In Kommunikation kommen

Historisch betrachtet ist die Beziehung zwischen Kindern und Erwachsenen durch verbale Armut gekennzeichnet: Die Erwachsenen stellen Fragen, die von den Kindern beantwortet oder ignoriert werden. Das Pro-



Jesper Juul

Aus Stiefeltern werden Bonus-Eltern

Chancen und Herausforderungen für Patchwork-Familien

eBook

ISBN: 978-3-641-05873-9

Kösel

Erscheinungstermin: März 2011

»Beim Übersetzen dieses Buches war ich geradezu beschämt darüber, mit welcher Treffsicherheit Jesper Juul all die Probleme beschreibt, die ich mit meiner eigenen Patchwork-Familie erlebt habe.

Hätte es mir geholfen, wenn ich das Buch schon früher gekannt hätte? Aber ja! Nicht nur, um den allgegenwärtigen Fallgruben auszuweichen, sondern vor allem, um die vielfältigen Chancen zu nutzen, die sich jedem bieten, der sich in einer neuen Familie zurechtfinden muss. Und ich bin Jesper Juul unglaublich dankbar für das Wort ›Bonus-Vater‹ statt ›Stiefvater‹. Das ist ein wirklich guter Begriff, mit dem man sich gerne identifiziert.«

Knut Krüger, Übersetzer der Bücher von Jesper Juul