



**Evangelische  
Familienbildung**

FRANKFURT UND OFFENBACH

# Patchwork Power

## Tipps der Expertin Marita Strubelt für ein stressfreies Zusammenleben

### Die Ausgangslage

Irgendwann stellen so gut wie alle betroffenen Paare fest: Patchwork ist eindeutig schwieriger, als wir gedacht haben. Sie bekommen beim Ausblick auf das nächste Umgangswochenende Bauchschmerzen oder sie ertappen sich bei dem Gedanken, wie viel einfacher ihr Leben wäre, wenn es dieses Bonus-Kind nicht gäbe.

Wer sich immer wieder die Fragen stellt, ob sich der ganze Aufwand lohnt und ob eine Trennung nicht einfacher wäre, verbraucht unheimlich viel Energie.

### Der erste große Schritt

Viele Paare bleiben in diesem Hamsterrad stecken. Wenn man hier Runde für Runde weiterrennt, können schnell einige Monate oder gar Jahre vergehen. Dann ist ein Neustart nötig, um Patchwork-Probleme in Patchwork-Power zu verwandeln.

Der erste wichtige Schritt: Nur wer seine Situation so annimmt, wie sie ist, kann konstruktiv daran weiterarbeiten.

## Eigene Bedürfnisse erkennen und flexibel sein

In einer Patchwork-Familie ist es besonders wichtig, dass jedes Mitglied seinen Platz findet. Auf Augenhöhe miteinander umzugehen klappt dann, wenn jeder für sich weiß, was er braucht - und zwar unabhängig von den anderen Familienmitgliedern.

Doch auch Flexibilität ist wichtig: Wenn ich einen engen Tunnelblick habe und nur eine einzige Lösung zulasse, scheitere ich immer dann, wenn ein anderes Familienmitglied meinen Weg nicht mitgehen will.

Das Ziel ist also stets, einen möglichst großen Pool an gemeinsamen Lösungen zu finden und somit die Chance für eine Strategie zu erhöhen, die für alle passt.

Das setzt eine akzeptierende Grundhaltung vor allem den Kindern gegenüber voraus.

## Fünf wichtige Etappenziele im Patchwork-Alltag

Für Eltern in Patchwork-Familien sind folgende Etappenziele hilfreich:

- Ich erkenne, worum es mir geht.
- Ich sage, was mir wichtig ist.
- Ich treffe eine bewusste Entscheidung für meine Familie.
- Ich lasse unterschiedliche Sichtweisen nebeneinander gelten.
- Wir finden gemeinsame Lösungen auf Augenhöhe.

Es ist viel hilfreicher, sich auf Lösungen zu fokussieren, als ständig über die immer gleichen Probleme zu grübeln.



**Evangelische  
Familienbildung**

FRANKFURT UND OFFENBACH

**EVANGELISCHE  
FAMILIENBILDUNG  
FRANKFURT UND  
OFFENBACH**

[www.familienbildung-ffm-of.de](http://www.familienbildung-ffm-of.de)

## Zum Weiterlesen: Der neue Ratgeber „Patchwork Power!“ von Marita Strubelt

Der praxisnahe Ratgeber wendet sich an alle,

- die in einer Beziehung leben mit einem Partner / einer Partnerin, der oder die schon ein Kind mit einer anderen Person hat
- die sich fragen, ob sie dieses Kind lieben können, sich eigene Kinder wünschen und gleichzeitig Angst davor haben, wie es dann weitergehen könnte.



Migo Verlag, 2021, ISBN-13: 9783968460451

Weitere Informationen zum Angebot von Marita Strubelt finden Sie auf [www.patchworkaufaugenhoehe.de](http://www.patchworkaufaugenhoehe.de)

### Umfassende Beratung für Patchwork-Paare und -Familien

Für Familien, die sich eine umfassende professionelle Unterstützung zur Bewältigung ihrer Patchwork-Probleme wünschen, stehen unsere Kolleg\*innen von der Familien- und Erziehungsberatung des Evangelischen Beratungszentrums Am Weißen Stein für Anfragen zur Verfügung.

Die Telefon-Nummer des Krisentelefon: 069 - 53 02-221

EVANGELISCHE  
FAMILIENBILDUNG  
FRANKFURT UND  
OFFENBACH

[www.familienbildung-ffm-of.de](http://www.familienbildung-ffm-of.de)