

Katharina Grünewald

# Glückliche Stiefmutter

Geht's mir gut, geht's allen gut

KREUZ

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Stiefmutter-Sein – Wie geht das?</b>	13
Das Märchen von der bösen Stiefmutter	13
Die heutige Stiefmutter	14
<i>Die Mutterfalle 17 · Die Prinzessinnenfalle 20 · Was bestimmt die Beziehung zwischen Stiefkindern und Stiefmutter? 22 · Der Beziehung einen Namen geben 26</i>	
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Typische Konflikte und hilfreiche Rituale</b>	31
Regeln und Rituale geben Halt und erleichtern den Alltag	33
Die vier Entwicklungsphasen in der Patchworkfamilie	37
<i>1. Phase: Schnuppern und Kennenlernen – Zwischen Liebestaumel und alten Gewohnheiten 38 · 2. Phase: Positionsgerangel und Machtkämpfe 45 · 3. Phase: Es fügt sich 56 · 4. Phase: Etablierung – »Wir sind so!« 58</i>	

Geburtstage und andere Festtage	60
<i>Das, was Kinder sich wünschen, ist nicht immer das, was sie auch brauchen! 64</i>	
Absolute Zuspitzung: Weihnachten – das Fest der lieben Familie	66
<i>Konkrete Weihnachtsgestaltung 68</i>	
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Der Spagat zwischen Erziehung und Beziehung</b>	<b>73</b>
Stiefmütter haben keine Erziehungsberechtigung:	
Was bedeutet das für die Beziehung?	73
Erziehung ist Beziehung	76
<i>Entwicklung braucht einen Rahmen 77 ·</i>	
<i>Der Rahmen in der Patchworkfamilie muss erst geschaffen werden 78</i>	
Wie schafft man einen stabilen Beziehungsrahmen?	80
<i>1. Für den eigenen Stand sorgen: »Hier bin ich!« 81 · 2. Den anderen kennenlernen: »Wer bist du?« 84 · 3. Wahrnehmen, was ist: »Was passiert hier und jetzt?« 87</i>	
<b>Exkurs: Auseinandersetzung wagen statt Trennung riskieren!</b>	<b>89</b>
In Beziehung Konflikte klären und Lösungen finden	92
<i>1. Was ist das Problem? 92 · 2. Welche Bedeutung hat das Problem? 93 · 3. Wie kann man das Problem verändern? Was sind Lösungs-</i>	

vorschläge? 94 · 4. Was ist für jeden Einzelnen  
machbar? 95 · Familienkonferenz 97

## Kapitel 4

### Der Umgang mit Wut, Lügen und kindlicher Tyrannei 103

Selbstfürsorge statt Selbstdisziplin: Geht's mir gut,  
geht's allen besser! 105

Gilt die Wut der Kinder eigentlich immer  
der Stiefmutter? 111

Wie die Stiefmutter eine produktive Distanz  
zum Familiengeschehen entwickeln kann 116

*Der Umgang der Stiefmutter mit einem lügenden  
Kind 116 · 1. Schritt: Raum schaffen für das eigene  
Erleben 118 · 2. Schritt: Auf die Situation des  
Kindes blicken 118 · 3. Schritt: Die Strategie des  
Kindes einordnen 119*

Für sich sorgen bedeutet, für die Familie sorgen 121  
*Der Umgang der Stiefmutter mit »kleinen  
Tyrannen« 121*

## Kapitel 5

### Wer steht an erster Stelle? – Die Frage nach dem eigenen Wert 127

Über den Umgang mit Eifersucht und Konkurrenz 129

Das Schneewittchen-Muster: Immer die Beste  
sein müssen! 133

Die Schneewittchen-Strategie: Weniger bedeutet  
mehr Eigenes! 138

*1. Einschränkungen und Begrenzungen akzeptieren:  
»Is so!« 138 · 2. Den eigenen Maßstab  
entwickeln 144 · 3. Das Eigene neben anderem  
stehen lassen 146*

Das Aschenputtel-Muster: Sich kleinmachen,  
um groß rauszukommen 149

Die Aschenputtel-Strategie: Abschied vom Traumbild  
und Entwicklung eines eigenen Weges 152

Hänsel und Gretel: Die Stiefmutter-Strategie,  
die auch für Mütter hilfreich ist 155

*Das stiefmütterliche Prinzip 156 · Das  
Hexenprinzip: Überbemutterung und  
Kontrolle 157 · Die Hänsel-und-Gretel-Strategie:  
Kinder auf eigene Füße stellen 158*

## Kapitel 6

**Mein lieber Mann, wieso tue ich mir das an?** 161

Was ist das Besondere an der Liebesbeziehung  
einer Stiefmutter? 167

Patchwork: Hohe Hürde, aber auch besondere  
Chance für die Liebe 174

*Chance in der Krise 175*

**Kapitel 7**

<b>Die neue Stiefmütterlichkeit</b>	179
Was sind die Besonderheiten für Stiefväter?	180
Das Besondere der neuen Stiefmütterlichkeit	182
<i>Stiefmütterlichkeit bedeutet, einen klaren Blick zu haben 183 · Stiefmütterlichkeit bedeutet, einen Standpunkt zu beziehen und sich auseinanderzusetzen 184 · Stiefmütterlichkeit bedeutet, Entwicklung in Gang zu setzen 185 · Stiefmütterlichkeit bedeutet verantwortungsvolle Selbstfürsorge 185 · Stiefmütterlichkeit bedeutet, sich glücklich um andere zu kümmern 186</i>	
Dank	187
Anmerkungen	188
Literatur	191