



Wie stellt man den neuen Partner vor?

Nach einer Trennung gibt es jemand Neues an Mamis oder Papis Seite – wann und wie sollen die Kinder involviert werden? 6 Fragen und Antworten.

Text: Kristina Reiss

1. Wann ist der richtige Zeitpunkt, die neue Partnerin respektive den neuen Partner vorzustellen?

Idealerweise dann, wenn die Trennung von allen Beteiligten gut verarbeitet wurde. Sobald die Kinder das Gefühl haben, «die neue Familienkonstellation ist stabil, meine Eltern haben einen Umgang miteinander, den ich einordnen kann», sagt Familientherapeutin Monique Wahlen. Treffen

diese Dinge zu, betrachte der Nachwuchs neue Personen eher positiv und als Ergänzung. Stehen hingegen noch viele Konflikte im Raum, sehen Kinder neue Partner und Partnerinnen eher als Bedrohung. Oft gerät der Nachwuchs dann in einen Loyalitätskonflikt und hat das Gefühl, die neue Person nicht toll finden zu dürfen – solange der andere Elternteil die Trennung noch nicht verarbeitet hat. Kurz: Die Trennungsgeschichte beeinflusst eine neue Beziehung extrem.

2. Getrennte Eltern finden oft erst spät eine gute Basis miteinander. Manchmal auch nie. Wie geht man hier vor?

Ist die Trennungsgeschichte noch nicht aufgearbeitet, sollten sich Eltern zumindest bewusst sein, dass Konflikte entstehen können. Ein guter Zeitpunkt, um neue Partner vorzustellen: Wenn sich Erwachsene in ihrer Beziehung sicher sind und Potenzial für die Zukunft sehen. «In der Praxis geschieht dies allerdings oft zu schnell», sagt Paar- und Familienberaterin Wahlen. «Was verständlich ist, schliesslich haben wir alle Bilder einer tollen Hollywood-Familie im Kopf und wollen diese schnell umgesetzt sehen – vor allem nach einer Trennung.» Gerade neue Paare in Patchworkkonstellationen

Mit diesen Tipps kann die neue Familienkonstellation gelingen

Geduld haben und Tempo rausnehmen. Es braucht Zeit, bis sich alle aneinander gewöhnt haben. Akzeptieren, dass der Anfang schwierig sein kann.

Lebt man bereits in der neuen Konstellation zusammen und die Kinder haben ein gewisses Alter (ca. 7 Jahre und älter): Sich alle paar Wochen zum Familienrat treffen. Hier kann man sich darüber austauschen, was funktioniert und was nicht, und alle dürfen sich einbringen.

Als Elternteil trotz neuen Partners oder neuer Partnerin mit dem Nachwuchs immer mal wieder Zeit allein verbringen. So haben die Kinder Mami oder Papi auch mal ganz für sich.

Eventuell externe Unterstützung holen: Fachpersonen gehen mit dem Paar oder der Familie die individuelle Situation aus einer erweiterten Perspektive an.

binden oft schon nach wenigen Wochen die Kinder mit ein. Hier plädiert Wahlen dafür, sich mehr Zeit zu lassen und sich zunächst als Paar besser kennenzulernen.

3. Welche Rolle spielt das Alter der Kinder?

Eine grosse! Kleine Kinder, die noch keine Vorstellung von einer Partnerschaft haben, akzeptieren eine neue Person an der Seite ihres Elternteils eher. Ältere Kinder hingegen tun sich oft schwer damit: Weil sie nicht wollen, dass Mutter oder Vater von jemandem ersetzt wird. Oder weil sie eifersüchtig sind und befürchten, die neue Person könnte ihnen den Elternteil wegnehmen.

4. Wie läuft das erste Zusammentreffen im Idealfall ab?

Am besten findet das erste Treffen nicht zu Hause statt, sondern auf neutralem Boden, bei einer Aktivität, die den Kindern Spass macht, rät Wahlen. Irgendwann könnte die neue Partnerin oder der neue Partner dann zum Znacht kommen; und in einem späteren Schritt auch übernachten. Schlüpfen die Kinder häufig ins Elternbett, gelte es vorher zu klären: Will das Paar dies? Will es das Kind? Ist der Nachwuchs nicht mehr ganz so klein, könnte man auch fragen, wie er zu einer Übernachtung steht – «dabei nicht um Erlaubnis fragen», betont Wahlen, «aber die Meinung des Kindes abholen.»

5. Wie sollte sich ein neuer Partner punkto Erziehung verhalten?

«Sich so wenig wie möglich einmischen», rät Familienberaterin Wahlen. Der neue Partner ist nicht der Vater, die neue Partnerin nicht die Mutter. In Erziehungsfragen haben diese deshalb fast nichts zu sagen. Dinge, die beim Zusammenleben auftauchen, dürfen sie aber sehr wohl ansprechen. «Das ist wie in einer WG», vergleicht Wahlen. «Stört es mich, wenn mein Mitbewohner (hier: das Kind) sein Geschirr nicht wegräumt, darf ich das sagen. Dinge jedoch, die in Richtung Wertvorstellungen und Erziehung gehen, bleiben dem Elternteil überlassen.»

6. Worauf muss man beim Zusammenziehen achten?

«Ist es finanziell möglich, würde ich als neue Partnerin eine kleine Wohnung als Rückzugsort behalten», so Wahlen. Paare sollten sich ehrlich fragen: Können wir uns wirklich vorstellen, zusammenzuziehen? Vor allem für diejenigen, die neu in eine Familie kommen, sei dies oft schwierig. Ausserdem gelte es zu bedenken: Sobald man zusammenzieht, befindet man sich im Familienmodus – was meist auf Kosten von Paarzeit und Beziehungsqualität geht.

Monique Wahlen ist Paar-, Familien- und Trennungsberaterin in der Gruppenpraxis Blickwinkel in Herzogenbuchsee BE.

Anzeige

20%

RABATT

GÜLTIG VOM 6. BIS 19. NOVEMBER 2023

z.B. 200 Kapseln

CHF 63,90

STATT CHF 79,90



Bei Durchblutungsstörungen
wie Krabbeln sowie Einschlafen von Händen und Füßen

20% RABATT auf Padma 28 N Kapseln* 200 Stück und 540 Stück
Padma AG



z.B. Strath Original mit Vitamin D 500 ml

CHF 30,30

STATT CHF 37,90

Vitalstoffe zum Ergänzen für Gross und Klein
20% RABATT auf alle Strath Stärkungsmittel

* Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

achillea.ch
dropa.ch



APOTHEKEN UND DROGERIEN