

# „Bloß nicht versuchen, Kernfamilie zu spielen“

Chaos, Tränen, Freude – über die Herausforderung, Teil einer Patchworkfamilie zu sein

Wie durch die Mangel gedreht – so kann sich das Leben in der Findungsphase einer Patchworkfamilie anfühlen. Wenn getrennte Eltern wieder Beziehungen mit Partnern eingehen, die ebenfalls Kinder mitbringen, haben es alle schwer. Eltern, Kinder, aber auch Großeltern müssen ihren neuen Platz erst mühsam finden. Dass sich die Geduld lohnen kann, berichtet eine Patchworkfamilien-Beraterin.

Yvonne Woloschyn hat den komplizierten Alltag in einer zusammengewürfelten Familie gründlich erprobt. „Wir wohnten viele Jahre zu siebten auf einem Dach. Auf einem Bauernhof in der Uckermark im nördlichen Brandenburg“, erzählt sie. Erleichtert kann die Freiberuflerin heute sagen, dass das Experiment geglückt ist.

Kurz nach der Trennung von ihrem Ex-Partner hatte Woloschyn einen Burnout. Mit 33 Jahren. Die beiden gemeinsamen Kinder waren zu dem Zeitpunkt drei und sechs Jahre alt. „Als Mutter musste ich funktionieren. Das half mir, mich schnell wieder aufzurappeln“, erzählt die heute 42-Jährige. In der schwierigen Phase sprangen der gelernten Grafikerin die beste Freundin und ihre neue Liebe – ihr damaliger Chefredakteur – zur Seite. Vor zehn Jahren wagte das Paar dann den Schritt, zusammenzuziehen. Der Partner brachte drei Kinder mit. Damit war die Patchworkfamilie geboren. Und



In der Patchworkfamilie aus der ARD-Serie „Bonusfamilie“ (siehe Hinweis rechts) ist das Chaos gewiss. Jeder kämpft auf seine Weise mit der Herausforderung, zusammen und doch getrennt zu sein.

eine Menge Herausforderungen mussten bewältigt werden.

## Kontakt behalten

In ihrem Blog [www.patchworkmama.de](http://www.patchworkmama.de) gibt Yvonne Woloschyn Patchworkeltern eine Plattform, um sich auszutauschen und Rat einzuholen. „Das Wichtigste für Kinder ist, dass sie den Kontakt zum leiblichen Elternteil behalten. Das Kind muss spüren, dass es den Papa lieb haben darf und die Mama das gut findet“, so Woloschyn.

Außerdem sei es wichtig, Regeln einzuführen. „Bloß nicht versu-

chen, Kernfamilie zu spielen. Das geht schief“, mahnt die Patchworkmutter. Daher habe bei ihnen immer das leibliche Elternteil das letzte Wort. „Das finden meine beiden Kinder gut. Sie wollen nicht, dass mein Partner die Rolle des Erziehers spielt“, betont die Brandenburgerin. Ebenso geben Rituale wie das tägliche gemeinsame Abendessen den Kindern Halt.

Aber auch Kleinigkeiten im Alltag, etwa wie oft Nutella auf dem Frühstückstisch stehen soll, wurden ausgehandelt. Überhaupt habe das Zusammenleben eher einen WG-Charakter.

Auch Großeltern können helfen, die Wogen zu glätten. Die Empfehlung der Patchworkmama: Trotz gemischter Gefühle so neutral wie möglich zwischen den Instanzen bleiben und sich den „fremden“ Enkeln langsam annähern.

Zwei von Yvonne Woloschyns Bonuskindern sind mittlerweile ausgezogen, kommen aber gern zu Besuch. Sie sagt lieber Bonuskinder anstatt Stiefkinder, wie es der dänische Familientherapeut Jesper Juul vorgeschlagen hat. An der Bezeichnung gefällt ihr, die Kinder als Geschenk zu betrachten.

**Elisabeth Anritter**

## TV-TIPP

Die ARD-Produktion „Bonusfamilie“ zeigt den chaotischen Alltag einer Patchworkfamilie. Die Hauptfiguren: auf der einen Seite Lisa (gespielt von Inez Bjørg David) und Patrick (Lucas Prisor), auf der anderen Seite Lisas Ex-Partner Martin (Steve Windolf) und Patricks Ex-Frau Katja (Anna Schäfer). Die gemeinsamen Kinder von Lisa und Martin sind der zehnjährige Eddi (Fillin



Mayer) und die 15-jährige Bianca (Louise Sophie Arnold). Katjas und Patricks Sohn William (Levis Kachel) ist zehn Jahre alt. Bei dem glücklichen Paar Lisa und Patrick ist Nachwuchs unterwegs, so viel darf verraten werden. Diese Nachricht sorgt natürlich für viel Unruhe.

Vorbild ist die schwedische Netflix-Serie „Bonusfamilien“. Die Figuren sind freilich klischeehaft, aber die unterhaltsame Serie zeigt mit Herz und Humor, dass auch Kinder mit mehreren Eltern und Großeltern glücklich erwachsen werden können. „Bonusfamilie“ wurde bei der TV-Ausstrahlung Ende November 2019 von den Zuschauern gut angenommen. Wer die Sendung verpasst hat, kann die Videos (insgesamt sechs Episoden) in der ARD-Mediathek abrufen (verfügbar bis 30. Mai).

➔ [www.daserste.de](http://www.daserste.de)

Foto: ARD/Design

## Mit 17 Jahren in Rente

Schaltjahr-Kinder können am 29. Februar feiern

Der 29. Februar ist ein ganz besonderer Tag, denn es gibt ihn nur alle vier Jahre. Der Grund: Es ist Schaltjahr. Auch in diesem Jahr hat der Monat Februar wieder einen Tag mehr.

Laut Statistischem Bundesamt haben rund 55000 Menschen in Deutschland an einem 29. Februar Geburtstag. Menschen, die an diesem Tag und in einem Schaltjahr geboren sind, hätten normalerweise nur alle vier Jahre Geburtstag. Rein rechnerisch könnten Schaltjahrkinder also schon mit knapp 17 Jahren in Rente gehen. Volljährig wären sie dann erst ein Jahr später mit 72 Jahren.

### Besondere Geburtstage

Wie alle anderen auch, feiern diese Menschen in jedem Jahr ihren Geburtstag, meist am 1. März. In diesem Jahr werden am 29. Februar wieder einige außergewöhnliche Geburtstage begangen. So könnten viele hundertjährige Frauen und Männer am letzten Februartag auf ein Vierteljahrhundert anstoßen.

Ein normales Jahr hat 365 Tage. Wie in diesem Jahr gibt es alle vier Jahre ein Schaltjahr mit 366 Tagen. Das liegt daran, dass die Erde nicht genau 365 Tage braucht, um einmal um die Sonne zu wandern, sondern ungefähr einen Vierteltag mehr. Damit unser Kalender trotzdem stimmt, wird alle vier Jahre am 29. Februar ein zusätzlicher



In diesem Jahr ist der Februar wieder einen Tag länger.

Tag eingeschoben. Schaltjahre gibt und gab es auch in anderen Kulturen. Schon die alten Ägypter nutzten das Prinzip und schoben alle vier Jahre einen zusätzlichen Tag in ihr Jahr ein. Der jüdische Kalender kennt dagegen sogar einen ganzen Schaltmonat, der alle zwei bis drei Jahre eingeschoben wird. Er soll die Verschiebung ausgleichen, die durch die nur 29 und 30 Tage langen Mondmonate gegenüber dem Sonnenjahr auftritt.

Ohne den Schalttag am 29. Februar gäbe es Kalender-Chaos: Die Wintersonnenwende kurz vor Weihnachten würde alle vier Jahre um einen Tag nach vorn rutschen. Nach 40 Jahren um zehn Tage, nach 400 Jahren um 100 Tage. Der kürzeste Tag des Jahres wäre demzufolge im April. **iki**

Frühstück, Mittagessen und Abendbrot waren für viele Generationen fest im Tagesablauf verankert. Heute hat sich diese Struktur gelockert. Unser Essverhalten passt sich immer stärker den Rhythmen des Arbeits- und Alltagslebens an. Nicht nur wann, sondern auch wie wir essen, hat sich geändert. Die komplette Mahlzeit wird immer öfter durch Snacks ersetzt. Doch hier lauern auch Gefahren. Wer nie richtig satt wird, isst öfter zwischendurch und nimmt mehr Kalorien zu sich, als er braucht.

Laut Umfragen des Marktforschungsinstituts GfK ist die Zahl der Deutschen, die ihr Mittagessen zu Hause zu sich nehmen, über zehn Jahre hinweg um 12,1 Prozent gesunken. Die Hälfte der Befragten isst entweder in Kantinen oder Restaurants oder lässt das Mittagessen zugunsten von Snacks ganz ausfallen. Feste Mahlzeiten werden durch viele kleine Snacks und Mini-Mahlzeiten – sogenannte Mimas – abgelöst. Diese Entwicklung hat auch damit zu tun, dass die Zahl der Ein-Personen-Haushalte seit 1991 um 46 Prozent zugenommen hat. Heute lebt jeder fünfte Deutsche allein.

„Snackification“ wird der Trend genannt, der von den Vereinigten Staaten nach Europa und Deutschland schwappet. „Food Trends sind ein Phänomen der Wohlstandsgesellschaft“, sagt Trendforscherin Hanni Rützler. Der Überfluss be-

## Die neue Art des Essens

Klassische Mahlzeiten werden heute immer öfter durch Snacks ersetzt



Immer mehr Menschen entscheiden sich für Snacks statt für komplette Mahlzeiten.

Foto: imago/Westend61

schleunige einerseits den Konsum, löse aber auch Suchbewegungen aus, und aus diesen wiederum entwickelten sich neue Trends. Die Snackification der Esskultur etwa sei Ausdruck einer flexibleren, spontaneren und individuelleren Gesellschaft. Für den „Food Report 2020“ analysierte Rützler zum siebten Mal die wichtigsten Entwicklungen rund ums Essen.

### Gesund snacken

Doch wie beurteilen Ernährungswissenschaftler diese Veränderungen im Essverhalten? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weist darauf hin, dass es maßgeblich darauf ankommt, was und wie viel wir essen. Entscheidend sei letztendlich die

Energiebilanz und nicht die Frage, ob es sich um Snacks oder komplette Mahlzeiten handelt.

Wird bei den Snacks auf gesunde, ausgewogene Zutaten geachtet, dann kann diese Art des Essens sogar gesünder sein, als drei opulente Mahlzeiten mit drei Gängen. „Personen, denen es leichter fällt eine Mahlzeit auszulassen als eine begonnene Mahlzeit zu beenden, können möglicherweise mit einer geringeren Mahlzeitenfrequenz ihre Energiezufuhr besser kontrollieren“, so DGE-Pressesprecherin Antje Gahl. Wichtig sei, das Einnehmen von Mahlzeiten nicht zur Nebensache werden zu lassen und sich genügend Zeit zu nehmen. Ansonsten bestehe die Gefahr, gar kein Sättigungsgefühl mehr zu entwickeln. **Ines Klut**