

Tamara Dietl, 54, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

# Frau Dietl, was tun, wenn ich mit seinen Kindern nicht zurechtkomme?



**A**uf diese Frage habe ich nur eine Antwort, meine Lieblingsantwort. Sie lautet: *Es kommt darauf an*. Auf den ersten Blick mag das nicht wirklich befriedigend klingen. Langfristig gesehen macht die Auseinandersetzung mit dieser Antwort das Leben ehrlicher und am Ende leichter und glücklicher.

Wie alt sind die Kinder? Wie verlief die Trennung von der Mutter der Kinder? Wie verstehen sich die Eltern heute? Habe ich selber Kinder mit einem anderen Mann? Oder nicht? Oder will noch welche haben? Und will er das dann auch? Es kommt auf so vieles an, und fast immer haben die Antworten mit unseren Gefühlen zu tun. Deshalb gibt es darauf

keine pauschale Antwort. Ich weiß, wovon ich rede, denn ich habe selbst die vielfältigsten Erfahrungen damit gemacht: als Kind in einer Patchworkfamilie mit der neuen Frau meines Vaters (und dem neuen Mann meiner Mutter). Als langjährige Partnerin eines Mannes mit zwei kleinen Kindern, mit dem ich selbst keine Kinder hatte. Und schließlich als Ehefrau eines Mannes mit zwei erwachsenen Kindern, mit dem ich selbst noch eine Tochter bekam.

Was also tun? Am wichtigsten ist es, eine ehrliche Haltung gegenüber der Situation zu entwickeln. Dafür muss man Abschied nehmen von der Sehnsucht nach dem romantischen Ideal der „heilen Familie“. In Wahrheit gibt es diese nicht. Falls doch, steckt mit Sicherheit geduldige und oft mühevollere „Arbeit“ dahinter. Mir haben folgende Dinge sehr geholfen: erstens mit Gefühlen authentisch umgehen. Menschen, und ganz besonders Kinder, haben ein untrügliches Gefühl dafür. Sie spüren, ob das, was gesagt wird, auch wirklich so gemeint ist und ob es so empfunden wird. Das ist nicht immer leicht und angenehm. Aber es nützt niemandem, wenn positive Gefühle erzwungen werden, denn dann sind sie nicht mehr echt. Eine gute Freundin von mir, die sich extrem um ein tolles Verhältnis zu den Kindern ihres Mannes bemüht hatte, brauchte sehr lange, um sich einzugestehen, dass sie nicht die „gute Stiefmutter“ sein konnte. Denn sie mochte die Kinder zunächst nicht, aus welchen Gründen auch immer. Erst als sie sich das eingestanden hatte und auf Distanz ging, hatten die Kinder eine Chance, auf sie zuzugehen. Heute, nach vielen, vielen Jahren, haben sie ein wunderbares Verhältnis.

Zweitens ist es wichtig, keinen Druck aufzubauen oder gar ein schlechtes Gewissen zu erzeugen. Weder beim Partner noch bei dessen Kindern. Schuldgefühle sind nämlich der Killer jeder Beziehung. Wer mit Schuldgefühlen auf ein Beziehungskonto einzahlt, geht irgendwann pleite.

Drittens: Geduld haben. Ganz viel Geduld. Wie oft habe ich mir als Kind gewünscht, dass man mir Zeit lässt. Zeit, mich an die neue Situation zu gewöhnen, mich an die neuen Partner meiner Eltern heranzutasten.

Als erwachsene Frau habe ich mich, was die Kinder meiner Männer angeht, um diese Geduld bemüht. Das hat in einem Fall sogar dazu geführt, dass ich sie nicht einmal kennengelernt habe, weil sie mich nicht sehen wollten. Das war schmerzhaft, aber richtig. Denn am Ende ging es nicht um mich, sondern um die Kinder. Sie haben – zumindest subjektiv – immer recht. Weil sie im Spiel der Erwachsenen die Schwächsten sind.

## Kinder haben immer recht. Weil sie im Spiel der Erwachsenen die Schwächsten sind

**M**anchmal wird die Geduld auf eine harte Probe gestellt. Immer dann, wenn mein Geduldsfaden zu reißen drohte, erinnerte ich mich an die Geschichte von den zwei Wölfen. Auch weil sie eine Metapher für den richtigen Umgang mit dem Leben ist.

Eines Abends erzählte eine alte Cherokee-Indianerin ihrem Enkel über den Kampf im Innern der Menschen. Sie sagte: „Mein Sohn, dieser Kampf ist ein Kampf zwischen zwei Wölfen, der in uns allen tobt. Der eine Wolf ist das Böse. Er ist Ärger, Traurigkeit, Verachtung, Hass, Stress, Furcht, Schuld, Scham und Neid. Der andere ist das Gute: Freude, Vergnügen, Inspiration, Hoffnung, Ehrfurcht, Interesse, Dankbarkeit, Geduld, Gelassenheit und über allem: Liebe.“ Der Enkel dachte darüber nach und fragte dann seine Großmutter: „Und welcher Wolf gewinnt?“ Sie antwortete: „Der, den du fütterst.“

FOTO: DAGMAR MORATH

\*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl