

## **Geschwisterkinder - Wenn ein Geschwisterchen kommt!**

Während das erste Kind in eine Paarbeziehung hineingeboren wird, kommt jedes weitere Kind in eine bereits bestehende Familie. Die gesamte Konstellation verändert sich mit Ankunft des Neugeborenen, alle Familienmitglieder müssen sich neu sortieren, Rollen müssen sich anders verteilen und neu finden. Die Geburt eines Geschwisterkindes ist deshalb nicht nur für die Eltern ein einschneidendes Erlebnis, sondern stellt auch für das erstgeborene Kind neben der Freude, die es empfindet, eine große Herausforderung dar. Neben der Notwendigkeit für das ältere Kind, eine neue Rolle finden zu müssen, ist diese Phase von schmerzhaften Verlustgefühlen geprägt. So stellt es mit einem Mal fest, dass ihm die elterliche Aufmerksamkeit, insbesondere die der Mutter, nicht mehr ungeteilt zukommt, was zu tiefer Verunsicherung führen kann. Es fühlt sich (zu Recht) von einem Moment auf den anderen nicht mehr im gewohnten Maße beachtet und deshalb womöglich weniger geliebt.

### **So fühlen sich die Kinder**

Die Angst, die Liebe der Eltern zu verlieren, wird von Kindern in diesem Moment als existenziell bedrohlich empfunden. Es ist aus diesen Gründen sehr nachvollziehbar, dass ältere Geschwister ambivalente, manchmal auch negative Gefühle gegenüber dem Neuankömmling entwickeln können und auch wütend auf den kleinen Menschen werden, der ihnen, wie sie glauben, die Mutter oder den Vater wegnehmen könnte. Um nachvollziehen zu können, wie sich Kinder in dieser Situation fühlen: In unserer Erwachsenenwelt wäre das so, wie wenn unser Partner nach Hause kommen und uns eröffnen würde, dass er jemanden kennengelernt und wir ab nächster Woche zu dritt leben und ab jetzt alles teilen würden. Um das Gedankenexperiment weiter fühlbar zu machen: Es tritt also auf einmal jemand in unser Leben, der emotional genauso, körperlich sogar näher an unserem Partner sein darf, als wir. Bisher gab es die Verabredung, dass unsere Beziehung zu unserem Partner exklusiv ist. Diese Verabredung ist so nun einseitig aufgehoben. Als Erwachsene könnten wir uns dann dafür oder auch dagegen entscheiden. Wir könnten die Beziehung zu unserem Partner beenden und sagen: So habe ich mir das nicht vorgestellt. Ein Kind kann das nicht – und will das auch nicht! Es liebt ja seine Eltern und ist dieser Entwicklung quasi ausgeliefert. Das Verlustgefühl ist jedoch da und es ist stark und schmerzhaft. Und so stürzt das ältere Kind in ein Gefühlschaos und einen inneren unlösbaren emotionalen Konflikt: Das ältere Kind fühlt loyal mit seiner Mutter, spürt die Freude der Eltern über das weitere Kind, so dass es einerseits den Drang hat, sich mitfreuen zu wollen. Andererseits begleiten das Kind aber auch eben ganz andere Gefühle, nämlich eine tiefe Verunsicherung, Trauer, Wut, Schmerz und Angst und das Gefühl nicht wertvoll zu sein. Diese Gefühlsausbrüche können sehr heftig sein, da Kinder ihre Gefühle noch nicht in Worte fassen können. Wenn sie selbst noch kleiner sind, kann sich ihre Eifersucht in Form von kleinen Tätlichkeiten gegen das Baby äußern: Sie kneifen, werfen mit Dingen nach ihm und schlagen vielleicht auch ganz explizit vor, das Baby lieber wieder „zurückzugeben“. Ältere Kinder, die schon vertrauter sind mit den Verhaltenserwartungen des sozialen Umfelds, äußern ihre Eifersucht vermutlich nicht so explizit, selbst wenn sie sie bereits in Worte fassen könnten. Aber sehr wahrscheinlich haben auch sie entsprechende Gefühle und sind emotional verunsichert. Manche Kinder verändern dann ihr Essverhalten, manche werden in der Schule unaufmerksamer, manche zeigen kleine Aggressionen gegen ihre Eltern oder Geschwister.

### **Die Reaktion von Eltern ist entscheidend**

Es ist wichtig, dass Eltern hier zum einen das Neugeborene unaufgeregt "schützen" und behüten und eventuell mit erhöhter Aufmerksamkeit die Gesamtsituation betreuen, andererseits aber auch Verständnis für die Gefühle der Erstgeborenen entwickeln und besonders liebevoll reagieren, in dem sie die Kinder auf den Schoß nehmen, auch sagen, dass sie das Hauen nicht wollen, ihnen aber vor allem sagen und zeigen, dass sie geliebt sind. Wenn Eltern mit schimpfen, Vorwürfen oder gar Strafen reagieren, verstärkt sich das



Gefühl der Kinder, sie seien nicht geliebt, um ein Vielfaches, und das Verhalten der Eltern wird von ihnen als Bestätigung ihres Gefühls angesehen. Eltern erreichen somit das Gegenteil dessen, was sie eigentlich beabsichtigen. Problematisch wird die Situation dann, wenn sich beim Kind die grundsätzliche Überzeugung einstellt, dass es von seinen Eltern abgelehnt und mit seinen Bedürfnissen nicht gesehen und ernst genommen wird. Manchmal möchte das „ältere“ Kind dann auch nochmal gefüttert oder gestreichelt werden, so wie das Baby. Oder mag sich nicht mehr selbständig anziehen, sondern möchte nochmal mehr die Unterstützung der Eltern. Das ist nachvollziehbar, dem dürfen Eltern nachgeben. Es signalisiert dem Kinde, wir lieben Dich genauso, wie das Baby.

### **Raum für Gefühle geben**

Wesentlich ist insgesamt, dass Eltern die Gefühle der älteren Geschwister nicht bagatellisieren und die Signale ihrer Kinder beachten und ernst nehmen. Die „großen Geschwister“ brauchen gerade in den ersten Monaten, nachdem das Neugeborene dazugekommen ist (aber auch oft in den folgenden Jahren!), deutliche Zeichen und noch mehr Zuneigung, Wärme und Körperkontakt der Eltern als bisher – und Eltern, die den Gefühlen Raum geben, mit ihnen über die Trauer, die Wut und den Schmerz sprechen und so mit ihnen über die veränderte Konstellation in der Familie sprechen. Ziel ist, dass die Kinder die Verbundenheit zu den Eltern explizit spüren und so die konstante Sicherheit bekommen, dass sie immer noch in gleicher Weise geliebt, wertvoll für die Eltern sind und geboren und aufgehoben sind, genauso wie vor der Geburt des Bruders oder der Schwester.

### **Eigene Gedanken dazu**

Für uns und unsere Familie ist dies alles ein bis heute andauernder Prozess. Für uns Eltern sehr berührend und auch begleitet von bestimmten Dynamiken. Immer wieder kann ich spüren, dass es den Kindern auch heute (warum auch nicht!) noch wichtig ist, in ihren individuellen Bedürfnissen wahrgenommen zu werden. Dass sie mal mehr und mal weniger auf der Suche nach der Antwort auf die Frage sind, wie wertvoll sie für uns als eigenständige Menschen sind.

### **Beziehunginseln schaffen Verbindung im Alltag**

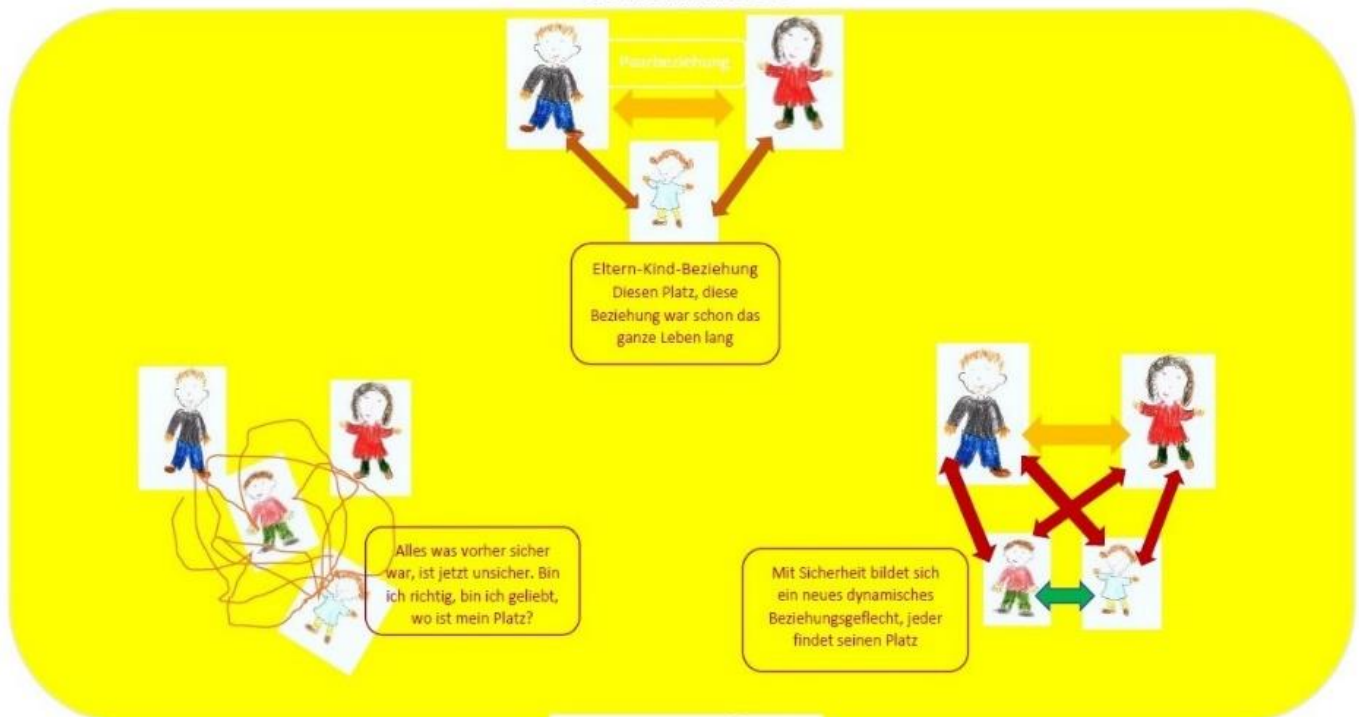
Wertvoll ist es wenn wir uns bewusst im Alltag Beziehunginseln gestalten. Die müssen nicht sehr lange sein und doch klar benannt und verlässlich. Hier wird jedes Kind individuell ins Bett gebracht. Wege zur Schule oder zum Sport werden ganz bewusst genutzt. Und immer wieder schauen und feinfühlig horchen, wie geht es gerade jedem Kind in der Beziehung mit mir?

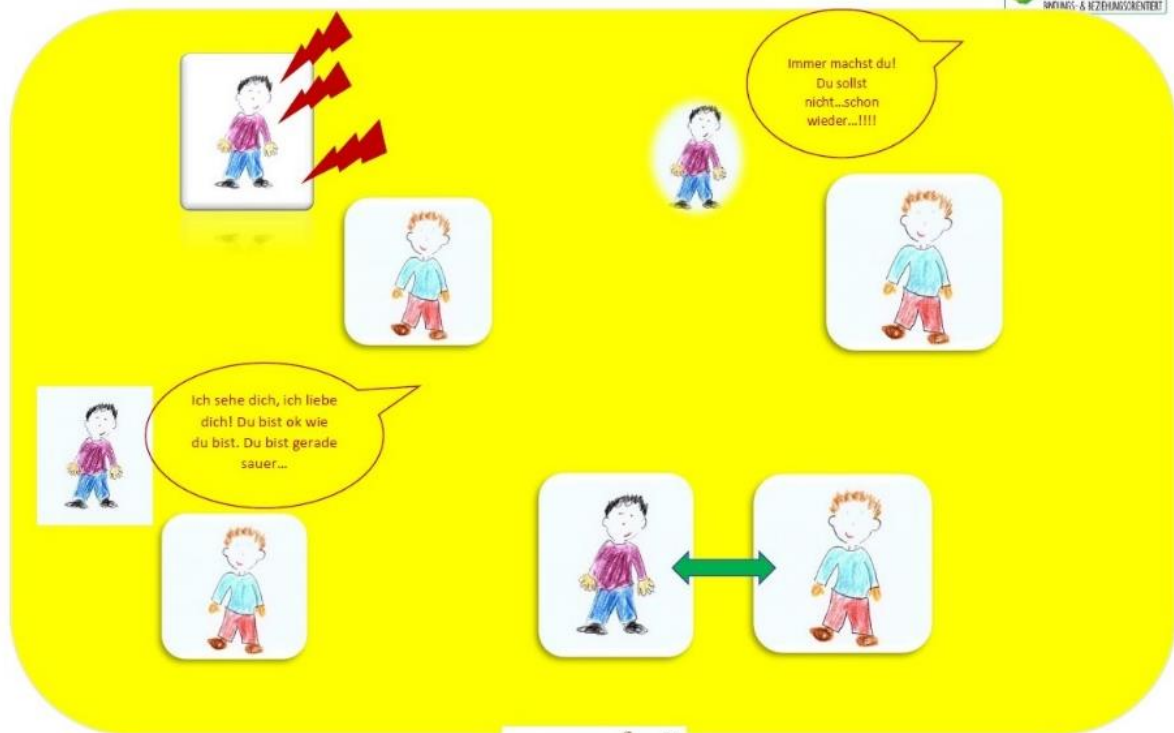


## AHA EFFEKT

- Mein Kind braucht Sicherheit und viel Bestätigung in der neuen Familienkonstellation. Es sucht nach seinem (neuen) Platz, nach der Frage bin ich geliebt und bin ich ok.
- Kinder sind Teamworker, das Kind macht die Dinge nicht um mich zu ärgern, sondern es zeigt durch sein Verhalten wie es sich fühlt. Es zeigt etwas von seinen Gefühlen und emotionalen Grundbedürfnissen.
- Ein neues Geschwisterchen bedeutet bei aller Freude auch Trauer, Wut, Schmerz und Angst nicht mehr wertvoll für seine Eltern zu sein. Auch diese Gefühle brauchen einen Raum
- Wenn wir auf Geschwisterkonflikte mit Strafen und Schimpfen reagieren, unterstützen wir nur immer mehr die Muster und das Gefühl des Kindes nicht ok, nicht geliebt und nicht gesehen zu werden.
- Wichtig, wertvoll und spannend ist auf die Gefühle hinter das Verhalten einzugehen.
- Teilen ist ein Prozess der sich entwickeln darf und viel Sicherheit und Klarheit und unser Vertrauen

## Geschwister





## Großes Geschwisterkind werden, was tut mir gut?

- wenn Eltern mit schimpfen, Vorwürfen, Liebesentzug und Strafen reagieren verstärkt sich Gefühl, sie seien nicht geliebt Kinder brauchen an dieser Stelle vor allem Anerkennung! Und die unbedingte Sicherheit und ständige Bestätigung, ich bin, genauso wie ich bin geliebt und habe hier meinen Platz. Ich bin wertvoll für meine Eltern!
- Gefühle des Kindes ernst nehmen (wirklich!!) nachfühlen und verstehen. Vor allem in den ersten Monaten brauchen die Erstgeborenen viel Zuneigung, Wärme und Körperkontakt — Exklusivität auf anderer Ebene herstellen
- Eltern könne über die veränderte Familienkonstellation reden (auch über die Gefühle, die das Kind hat und die ok sind)
- besonders liebevoll, nachsichtig und vorausschauend Kind gegenüber sein.
- wenn das Kind sich wieder 'kleinkindhaft' und „babyhaft“ (regressiv!) verhält (gefüttert, angezogen werden möchte, o.ä.) → dies können und dürfen Eltern zulassen und das Kind liebevoll umsorgen und unterstützen. Sie senden so die Botschaft: Du bist geliebt und wertvoll für uns! Wenn das Kind emotional satt ist, wird mit der Zeit wieder aufhören
- Wichtig: — Vorausschauend und schützend unterwegs sein! Das Neugeborene unaufgeregt schützen.
- so komisch es klingt: auf das aggressive Verhalten mit viel Liebe, Zuwendung und Zuneigung reagieren — dann wird es aufhören/weniger werden (nicht mit Strafe und Liebesentzug, das wird das Verhalten verstärken, weil es das Gefühl des Kindes (ich bin hier nicht mehr so wertvoll und geliebt bestätigt!).

## Mein Kind lernt starke Emotionen kennen und probiert sich aus. Ich nehme es ernst, biete Halt und bin im wertschätzenden Dialog

- Kinder lernen die gesamte Bandbreite an Gefühlen kennen
- das Schimpfwort übergehen, NICHT auf die Form, sondern auf das dahinter liegende Gefühl eingehen: „oh du ärgerst dich sehr! Wurüber, was macht dich so wütend??“
- Verständnis haben — heißt nicht einig sein! Heißt erstmal nur, dass man den anderen aus seiner Sicht nachvollziehen kann!
- wenn wir das Gefühl haben, dass jemand uns und unser Anliegen und unsere Wut versteht, dann brauchen wir oft nicht mehr zu schimpfen
- als Eltern als Vorbild beobachten, wie gehen wir mit Schimpfwörtern um, wie ist da unsere Position?

### Lügen:

- Gehören dazu, ausprobieren, magische Phase
- was Eltern tun können:
  - Offenheit und Ehrlichkeit untereinander entsteht wenn die Grundlage der Beziehung tiefes Vertrauen ist
  - wenn Kinder sich vorbehaltlos geliebt fühlt, kann es auch mit schwierigen Themen vertrauensvoll zu seinen Eltern kommen



## Was braucht mein Kind um aus sich heraus zu Teilen?

1. Kinder müssen die Erfahrung gemacht haben, uneingeschränkt über ihr Besitztum verfügen zu dürfen! Völlig unbewertet und selbstständig!
2. Empathie muss erfahren sein und ist gerade in der Entwicklung — Empathie ist Voraussetzung! (echte Empathie, kleine Kinder ahmen oft Verhalten von Eltern nach — ist KEINE echte Empathie!)
3. Die Erfahrung, dass, wenn wir teilen nichts verloren geht, sondern wir etwas „gewinnen“ muss erst gemacht werden und dabei brauchen wir Erwachsenen auch Geduld mit ihren Kindern.

Es ist hilfreich, wenn wir verstehen, warum es so schwierig ist zu teilen. Gerade bei Geschwistern ist es wichtig, dass Kinder ihren Platz haben und auch wissen, was ist meines und was gehört jemand anderem. Selbst etwas zu besitzen heißt vor allem, darüber frei VERFÜGEN (Autonomie&Sicherheit) zu können!

Also: VERSTÄNDNIS: Teilen kann man nur, wenn einem Dinge auch selbst BEDINGUNGSLOS gehören! Das erfahren die Kinder erst, wenn wir auch diese Grenze akzeptieren und das Kind nicht „überreden“ oder gar gewaltsam zum Teilen anhalten. Teilen „üben“ braucht man nicht! Nötige Reife, bzw. die notwendigen emotionalen Erfahrungen sind Voraussetzung!

Und VERTRAUEN: Kinder lernen von uns als Vorbild und Kinder/Menschen sind Teamworker. Wenn das Gefühl aus einem selbst heraus kommt, ist Teilen ein wunderschönes Gefühl. Und diese Erfahrung dürfen und werden unsere Kinder machen, doch es braucht Zeit



## Streit Aktut!

- Atmen ruhig bleiben. –nur wenn wir ruhig sind können wir den Kindern helfen in Ruhe einen Konflikt zu lösen.
- Zuhören — Jeder darf seine „Welt“ erzählen.
- Beschreiben was passiert ist. Gefühle mit benennen.
- Verständnis für die Gefühle
- Kinder eine Lösung erarbeiten lassen. Wir sind weder Richter noch die Polizisten, es geht nicht um wahr oder nicht, sondern um Lösungen, verstanden werden und sich gesehen fühlen.
- Ins Handeln kommen, vielleicht auch einen Ortswechsel, wenn es gerade „verfahren ist“



## Sätze die gut tun

- „Was du hast nicht genügend Kuchen bekommen? Und jetzt ist keiner mehr für dich da? O nein! Und du willst keinen Muffin? Okay! Verflixt, du hast nicht genügend Kuchen bekommen, dabei kann niemand so hinreisend du sein wie du! Dann brauchst du jetzt eine Riesen-Extra-Umarmung. Und einen Kuss? Das nächste mal passen wir alle auf, dass du genügend Kuchen bekommst.“
- O, Paul ist aufgewacht, er möchte glaube ich mitspielen.
- Auch immer wieder gemeinsame Momente mit dem „großen“ Kind benennen. Paul, ein Moment, jetzt binde ich Edda, die Schuhe, und dann nehme ich dich auf den Arm. Edda du kannst jetzt hier liegen und zuschauen, ich baue jetzt mit Paul das Haus.

