

„Hört endlich auf zu streiten“

**Umgang mit Streit, Rivalität und Konkurrenz
zwischen Geschwistern**

Die Idealvorstellung:

Eltern, die ein Geschwisterkind planen, haben häufig romantische Vorstellungen von dem erweiterten Familienleben. Nun hat das erstgeborene Kind immer jemanden zu spielen, jemanden, mit dem es durch dick und dünn gehen kann, jemanden, den es liebt und mit dem es sich hoffentlich auf Lebenszeit gut verstehen wird. Warum auch nicht? Schließlich lieben wir all unsere Kinder gleichermaßen, versuchen jedem von ihnen gerecht zu werden und ihnen ein gutes Leben zu ermöglichen. Und dann....

„Man nehme zwei Kinder, die um die Liebe und Aufmerksamkeit ihrer Eltern konkurrieren, füge nun den Neid hinzu, den ein Kind angesichts der Erfolge des anderen empfindet, die Feindseligkeit, die jedes Kind aufgrund der Vorrechte des anderen spürt, die persönliche Frustration, die sie an niemandem auszulassen wagen, außer an ihrem Bruder oder ihrer Schwester, und es ist nicht schwer zu verstehen, wieso in Familien auf der ganzen Welt die Beziehung zwischen Geschwistern genug emotionalen Sprengstoff enthält, um tägliche Explosionen auszulösen.“ aus „Hilfe meine Kinder streiten“ von Adele Faber /Elaine Mazlish

Ein Geschwisterchen bedeutet auch Verlust:

Ein Kind, das ein Geschwisterchen bekommt, kann in wirklich existenzielle Not geraten, da es nun die elterliche Aufmerksamkeit teilen muss und es plötzlich eine andere Rolle bekommt (die des „Größeren“). Plötzlich ist da noch jemand, um den sich alle kümmern. Erstgeborene können dadurch das Gefühl bekommen, weniger wichtig zu sein. Die bisher gekannte emotionale Sicherheit gerät ins Wanken und es kann zu Eifersucht und Ablehnung gegenüber dem Geschwisterkind kommen.

Gefühle erlauben:

Es ist wichtig, das ältere Geschwisterkind seine negativen Gefühle (Wut, Ärger, Hass) ausdrücken zu lassen und diese nicht zu verbieten, zu verleugnen, zu beschwichtigen oder es darüber zu belehren (*„Sag nicht solche gemeinen Sachen. Natürlich hast du deine Schwester lieb. Sie ist doch noch ein Baby, nimm Rücksicht“*). Dabei kann es hilfreich sein, die Gefühle des Kindes zu benennen und seinen geheimen Wünschen in der Fantasie nachzugeben (*„Du magst es gar nicht, dass ich so viel Zeit mit dem Baby verbringe. Du kannst das Baby grad gar nicht leiden und wünschtest, es wäre weg.“*). Es entlastet Kinder ungemein, wenn sie sich mit diesen Gefühlen angenommen fühlen und ebnet den Weg für ein Miteinander.

Gute Beziehungen zwischen Geschwistern erzwingen zu wollen, führt dazu, schlechte Gefühle freizusetzen. Schlechte Gefühle zuzulassen, führt dazu, gute Gefühle freizusetzen. aus „Hilfe meine Kinder streiten“ von Adele Faber /Elaine Mazlish

Wie viel Neid, Konkurrenz und Streit sind normal?

Trotz ähnlicher Gene und der gleichen familiären Umgebung entwickeln sich Geschwister und Geschwisterbeziehungen sehr unterschiedlich. So spielen neben dem Altersabstand, der Anzahl und dem Geschlecht der Geschwister, der Position in der Geschwisterreihe (Erstgeborener, Nesthäkchen etc.) auch das Temperament und die Persönlichkeit eines jeden Kindes eine große Rolle. Auch der jeweilige sozial-emotionale Reifegrad eines Kindes hat Einfluss auf die Konfliktbewältigung (z.B. ob sich ein Kind schon in ein anderes hineinversetzen und somit überhaupt „absichtsvoll“ handeln könnte; ob es schon seine Bedürfnisse aufschieben und z.B. auf ein ersehntes Spielzeug warten kann; ob es schon die Folgen seines Handelns, z.B. wenn es auf das Blatt des anderen malt, abschätzen kann etc.).

Unabhängig von all diesen Parametern lässt sich mit Blick auf die Geschichte unserer Art klar erkennen, dass Geschwister seit jeher miteinander konkurriert haben. Früher ging es v.a. um materielle Ressourcen wie Nahrung, heute geht es häufiger um emotionale Ressourcen wie Zeit und Aufmerksamkeit. Auch ein gewisser Wettbewerbstrieb unter Geschwistern („*Wer ist schneller im Auto?*“) gilt als ganz normal. Geschwister verbringen sehr viel mehr Zeit miteinander als mit Freunden und ab einem bestimmten Alter sogar mehr Zeit als mit den eigenen Eltern. Es liegt also auf der Hand, dass Geschwister mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen, Wünschen und Sichtweisen sich häufiger streiten. Streiten gilt als eine Form des sozialen Lernens und gehört zu einer gesunden Entwicklung. Kinder lernen dabei:

- für eigene Anliegen einzutreten
- Kompromisse auszuhandeln und einzugehen
- als Team zu funktionieren
- sich durchzusetzen oder nachzugeben
- sich in andere einzufühlen / andere zu verstehen
- dranzubleiben, durchzuhalten

„Geschwister haben den großen Vorteil, ihre ganze Kindheit hindurch in den Genuss zu kommen, miteinander soziale Verhaltensweisen zu trainieren... Dieses soziale Training ist durch nichts zu ersetzen.“ aus „*Erstgeborene*“ von Jirina Prekop

Wodurch befeuern wir als Eltern möglicherweise das Streitpotential zwischen den Geschwistern?

1. Vergleiche

☆ „*Mensch Moritz, wie du wieder isst. Deine Schwester hat so gute Tischmanieren, die würde nie so essen.*“

☆ „*Ich wäre so froh, wenn Max auch nur ein bisschen so ordentlich wäre wie du!*“

Viele Eltern versuchen durch solche Vergleiche ein Kind zum Handeln zu motivieren und manchmal dienen sie auch einfach zur emotionalen Entlastung (Frustabbau). Die Auswirkungen solcher oftmals harmlos gemeinten Vergleiche können jedoch enorm sein. Sie

schaffen negative Gefühle wie Hass, Wut, Neid, Eifersucht oder Ablehnung gegenüber dem Geschwisterkind. Sie können Rivalität schüren und Druck erzeugen für den, der als „besser“ dargestellt wurde. Beim anderen Kind kann es zum Aufgeben oder Verkehrung ins Gegenteil führen („*Wenn ich es dir nicht gut genug mache, dann mache ich eben gar nichts mehr.*“).

Was also tun?

Statt ein Kind nachteilig mit einem anderen zu vergleichen, sollte man mit dem betroffenen Kind nur über das Verhalten sprechen, über das man sich ärgert. Es geht darum zu beschreiben, was man sieht, fühlt und was getan werden muss OHNE das Geschwisterkind miteinzubeziehen: Statt: „*Wieso hängst du deine Jacke nicht so ordentlich auf wie dein Bruder.*“ Besser: „*Ich sehe eine Jacke auf dem Boden. Das stört mich, ich hab gern Ordnung im Flur. Bitte häng sie auf.*“

Wenn Kinder sich untereinander vergleichen: „*Leo kann viel besser lesen als ich; überhaupt kann er alles besser...*“, sollte man die Gefühle annehmen und nicht wegreden: „*Das muss hart sein, wenn du dich so fühlst. Darf ich dir mal sagen, wie ich dich sehe...*“

2. Rollenzuschreibungen

☆ „*Oskar ist bei uns der Ängstliche. Er traut sich wenig zu.*“

☆ „*Luis ist total lieb und verlässlich. Helene dagegen ein echter Rebell.*“

Wenn wir Kindern Rollen geben (passiert häufig aus dem unbewussten Wunsch Verhaltensweisen einzuordnen und zu kategorisieren), wird das kindliche Verhalten verallgemeinert und festgeschrieben. Rollenzuteilungen können Kinder fixieren und wie Sperren in der Entwicklung wirken z.B. wenn es darum geht, sich etwas Neues anzueignen, sich etwas zuzutrauen. Sie können unter Geschwistern Aggressionen schüren und Selbstdefinitionen bewirken: „*Ich bin nicht so geschickt, nicht so beliebt, nicht so musikalisch, nicht so sportlich wie...*“. Manchmal kommen Kinder bis ins Erwachsenenalter aus diesen Rollen nicht mehr heraus.

Was also tun?

Schubladen wieder aufmachen und die eigene Haltung überdenken: *Hat mein Kind die Freiheit, alle Facetten seiner Persönlichkeit zu leben?* im Sinne von: *Jeder kann alles sein und alles lernen.* Kinder brauchen alle die gleiche Art der Ermutigung und Zutrauen, um Chancen zu nutzen, ihre Möglichkeiten auszuloten und Stärken zu entdecken. So sind Hobbies wie Tanzen, Theaterspielen, Sport nicht nur für die reserviert, die eine besondere Begabung aufweisen. Sie sind für alle da. Dies gilt auch für die Zuschreibung positiver und negativer Rolleneigenschaften wie z.B. Verlässlichkeit, Fleiß, Aggressivität, Unordentlichkeit etc. Niemand ist IMMER aggressiv, unzuverlässig, fleißig. Oder anders gesagt, jemand, der manchmal aggressiv ist, kann genauso auch sozial und entspannt sein. Statt also zu sagen: „*Du bist unsere Ordentliche/ Kluge/ Langsame/ Hilfsbereite/ Wütende*“, wäre es besser zu sagen, was wirklich ist: „*Das hast du ordentlich gemacht. Das hast du klug überlegt. Heute hast du lange gebraucht. Du warst mir eine große Hilfe. Heute scheint dich etwas sehr wütend zu machen...*“

3. Gleichbehandlung

☆ „Das ist nicht unfair. Lea dufte in deinem Alter auch nur 15 Minuten fernsehen.“

☆ „Ich hab dir schon 100 Mal gesagt, dass ich euch alle gleich lieb habe.“

☆ „Ich hab die Trauben abgezählt, ihr habt genau gleich viele.“

Wie bereits beschrieben fühlen sich Kinder oft benachteiligt und **kämpfen um Ressourcen** (Essen, Zeit, Liebe, Gegenstände). Häufig entspringt dies keiner Logik. Sie brauchen daher keine Erwachsenen, die akribisch darauf achten, dass nie ein Kind übervorteilt wird, sondern Erwachsene, die ihnen Aufmerksamkeit geben für ihre individuellen Bedürfnisse.

Es geht vielmehr darum, die kindliche Enttäuschung ernst zu nehmen und mit Verständnis und Akzeptanz zu reagieren. „Das fühlt sich bestimmt grad richtig doof an für dich und ich verstehe gut, dass du sauer bist und das ungerecht findest.“, „Du glaubst, ich hätte Lea lieber als dich. Aber das geht gar nicht, denn du bist mein Max. Keiner ist wie du. Ich hab dich maxmäßig lieb!“, „Willst du ein paar Trauben oder einen ganzen Haufen?“

Und natürlich kann es sein, dass uns zweitweise (z.B. in der anstrengenden Autonomiephase) oder auch langfristig ein Kind mit einem bestimmten Naturell/Temperament näher steht. Wir wollen das oft nicht wahrhaben, aber wenn wir es anerkennen, können wir es aktiv verändern und zwar indem wir darauf achten, auf das weniger bevorzugte Kind einen Blick zu werfen, seine Besonderheiten zu entdecken und uns und ihm diese bewusst zu machen. Dabei hilft eine tägliche/wöchentliche „Exklusiv-Zeit“ mit jedem Kind (z.B. 10 Minuten spielen, lesen, kuscheln etc.). Denn jedes Kind hat ab und zu das Recht, ein Einzelkind zu sein. Dennoch wird es uns nie gelingen, alle Kinder gleich zu behandeln. Wir können jedoch sicherstellen, dass sich jedes unserer Kinder wichtig und gesehen fühlt, indem wir dessen spezielle Individualität wertschätzen.

Kinder müssen nicht gleich behandelt werden. Sie müssen individuell behandelt werden. Nicht jedem das Gleiche, sondern jedem das Seine.

aus „Hilfe meine Kinder streiten“ von Adele Faber /Elaine Mazlish

Erstes Fazit:

Wenn man den Kindern zugesteht, ihre negativen Gefühle zu zeigen, diese anerkennt, sie nicht miteinander vergleicht, sie nicht zwanghaft gleich behandelt und auch darauf achtet, sie nicht in Rollen zu drängen, streiten die Kinder in der Regel schon weniger. Dennoch werden sie weiter streiten.

Über Kinderstreit und die Frage, wie wir damit umgehen können:

Forscher zählen bis zu sechs Auseinandersetzungen pro Stunde bei 2-4 Jährigen. Das ist mehr als alle 10 Minuten ein Streit. Zwischen 3-7 Jährigen kracht es noch ca. 3-4 x pro Stunde. Um folgende Dinge kann es gehen:

- **Streit um Dinge** (Spielzeuge etc. ... -> laut Studienlage einer der häufigsten Gründe)
- **Streit darum, wer mehr hat** (Gummibärchen, Zeit mit Papa...)
- **Streit darum, wer erster ist** (schneller am Auto, auf Klo...)
- **Streit um Spielideen** (Wer darf die Prinzessin sein?)
- **Streit und Fairness /Gerechtigkeit** (Jetzt darf ich anfangen!)

Ein wesentlicher Aspekt, bei der Frage, warum Kinder streiten ist, dass ihr Gehirn noch nicht voll ausgereift ist, sondern es noch wachsen, reifen und trainiert werden muss. So ist z.B. die kindliche Empathiefähigkeit bei kleinen Kindern noch nicht voll ausgebildet. Zwar zeigen Kinder schon im Alter von zwei Jahren soziales Verhalten, sie können sich aber noch nicht in den Kopf eines Geschwisterchens denken, dass dieses jetzt z.B. nicht mit Absicht den eigenen Turm zerstört hat. Dies gelingt erst ab etwa vier Jahren.

Es dauert bis zum sechsten Lebensjahr bis Kinder die Empathie voll ausgebildet haben und sie ihr Verhalten zuverlässig mit sozialen Regeln verknüpfen können. Erst dann kann ein Kind abschätzen, dass ein anderes traurig wird, wenn man ihm z.B. etwas wegnimmt. Zudem müssen wir uns klar machen, dass die Welt der Dinge vor allem für sehr kleine Kinder unglaublich wichtig ist. Eine Kuscheldecke, ein Stift, ein Lego-Männchen können für ein kleines Kind existenziell wichtig sein, so dass es sich entsprechend zu Wehr setzt, wenn sein Besitz bedroht wird.

Manchmal, vor allem wenn Konflikte unvermittelt und häufig ausbrechen, können auch andere Dinge dahinter stehen, als das, worum es vordergründig geht. Die Kinder haben vielleicht Hunger oder Durst, sind müde, gelangweilt, haben unterschiedliche Interessen, wollen Aufmerksamkeit etc.

Was also tun?

Unterbindet man Streit sofort mit Sätzen wie: „Ihr sollt euch nicht streiten! Vertragst euch sofort wieder!“ verhindert man wichtige Lernprozesse beim Kind (s.o.) und ignoriert die Tatsache, dass Konflikte zum Leben dazu gehören. Mit Fragen wie: „Wer hat angefangen?, Wer hat Recht?“ gerät man schnell in die Richterrolle, was bei Kindern zu Frust und Aggressionen führen kann, da es für sie dabei eher um die Frage geht „Wem gibt Mama Recht? Zu wem hält Mama?“ Unbewusst ergreifen wir häufiger Partei für die jüngeren oder schwächeren Kinder oder unterstellen dem älteren, stärkeren, größeren Kind, dass es angefangen hat / Schuld ist.

Statt der Richterrolle eignet sich besser die Rolle eines Moderators / Mediators, der den Streit (sofern er nicht massiv handgreiflich wird) zunächst nur beobachtet und nicht sofort Ermahnungen erteilt oder Lösungen anbietet. Bevor man eingreift, könnte man z.B. sagen: „Ich höre jemanden weinen. Braucht ihr Hilfe oder könnt ihr das alleine lösen?“ frei nach dem Grundsatz:

Kinder sollten die Freiheit haben, ihre Differenzen selbst zu lösen. Sie haben jedoch auch einen Anspruch auf Eingriff der Erwachsenen, wenn es notwendig ist zum Beispiel wenn:

- ... es körperlich / mit Worten verletzend wird
- ... die Kinder um Hilfe bitten
- ... die eigene Toleranzgrenze erreicht ist

Mögliche Schritte zur Konfliktlösung:

1. Gefühle/Zorn anerkennen: *„Ihr klingt beide so, als ob ihr sehr wütend aufeinander seid.“*
2. Beiden Seiten zuhören und den jeweiligen Standpunkt wiedergeben: *„Was war denn los? Also Mia, du wolltest allein das Bild ausmalen und dann kam Nora und hat mitgemalt. Und Nora du wolltest Mia gerne beim Ausmalen helfen, aber Mia wollte das nicht und hat dich weggeschubst.“*
3. Verständnis zeigen, indem man das Problem respektvoll beschreibt: *„Das ist wirklich schwierig für euch beide. Einer will alleine malen und der andere zusammen. Ich kann gut verstehen, dass ihr beide sauer aufeinander seid.“*
4. Die Kinder ermutigen, selber eine Lösung zu finden ggf. ein paar Vorschläge unterbreiten und rausgehen: *„Und was wollte ihr jetzt machen? Hat jemand eine Idee?“, „Wie wäre es, wenn ihr euch zusammen an den Tisch setzt, aber jeder ein eigenes Bild ausmalt?“, „Vielleicht gibt es ja etwas auf dem Blatt, das du für Nora übrig lassen kannst?“*
5. An Familien- und Streitregeln erinnern z.B. Eigentum respektieren, Privatbereich achten, Wut zeigen mit Worten und nicht mit Fäusten, keine Schimpfwörter etc: *„Mädels, Streiten und wütend sein ist ok, aber ich möchte nicht, dass ihr einander weh tut oder ihr euch beschimpft.“*

Und manchmal wird sich keine Lösung finden lassen. Will z.B. der Bruder sein Buch nicht abgeben, dann darf das auch sein. Dann begleiten wir das andere Kind durch die entstehende Frustration.

Wenn Kinder häufig kämpfen:

- Zunächst sollte man sich rückversichern, ob es sich gerade um einen **Spielkampf** oder einen **echten Kampf** handelt. Wenn es ein Spielkampf ist, sollte man fragen, ob er einvernehmlich stattfindet. Eine Regel könnte sein: *Kämpfen zum Spaß nur bei gegenseitigem Einverständnis*. Ansonsten den Kindern beibringen laut STOPP zu sagen.
- Bei echtem Kampf die Kinder trennen und erklären warum: *„Das ist mir grad zu heftig und ich hab’ Sorge, dass ihr euch ernsthaft verletzt.“*
- Regel vermitteln: *Streiten mit Worten nicht mit Fäusten*.
- Gegebenenfalls kurze Abkühlphase und dann weiter mit Konfliktlösung s.o.

Streit kann man definieren als einen manchmal explosiven Aushandlungsprozess, bei dem Kinder herausfinden, wie man gemeinsam spielt und sich die Güter teilt, also ein echtes Training fürs Leben. Kinder lernen so von klein auf, wie man Verhandlungen führt. Streit ist damit auch ein wichtiger Teil der Moralentwicklung. Denn oft geht es Kindern um Fairness, Teilen und Gerechtigkeit. Konflikte zu lösen ist ein Lernprozess wie Laufenlernen oder Trockenwerden. Er braucht Übung. aus „Geschwister als Team“ von Nicola Schmidt

Zum Teilen:

Eigentumsrechte sollten respektiert werden. Kinder zum Teilen zu zwingen, führt dazu, dass sie sich stärker an ihre Besitztümer klammern und weniger freigiebig werden. Wenn wir Kinder zwingen, alles zu teilen, erzeugen wir eine Situation der Knappheit, der Angst und der Konkurrenz, die zu weiterem Streit führt. Wenn Eltern die Haltung einnehmen: *„In diesem Haus bin ich derjenige, der entscheidet, wer zu teilen hat und wer seine Dinge behalten darf“* verschärft das die Rivalität der Geschwister.

Hilfreich kann sein, die Kinder zu ermuntern, einander zu fragen, wann man ein ersehntes Spielzeug haben darf und evtl. dann dem fragenden Kind dabei helfen zu warten. Das Kind lernt so Impulskontrolle und Belohnungsaufschub und weiß, wenn es dann das Spielzeug endlich hat, darf es damit spielen, solange es will. Wenn es mit dem Teilen gar nicht klappt, kann man natürlich als Eltern auch **Regeln** einführen:

- Bei Konkurrenz um Objekte: Bis zum Abendbrot darf der eine und nach dem Abendbrot der andere das Spielzeug haben (oder an geraden/ungeraden Tagen etc.).
- Bei Konkurrenz um Nahrung: Z.B. die letzten Nüsse, der letzte Pudding -> Einer teilt auf, der andere sucht sich dann eins der beiden Teile aus.
- Bei Gerangel um ein Spielzeug / wenn beide Kinder daran reißen, kann man es mit folgenden Worten an sich nehmen: *„Ich lege das hier aufs Regal, damit es in Sicherheit ist, während ihr euch einen Plan überlegt, wie man es teilen kann ohne es zu zerreißen. Sobald ihr fertig seid, sagt mir Bescheid und ich hole es wieder runter.“*

Sich entschuldigen:

Kinder dazu zu zwingen, sich zu entschuldigen, schafft Unmut und Heuchelei. Die Kinder lernen daraus nichts und gewinnen höchstens Routine darin, aus einer unangenehmen Situation herauszukommen, indem sie sich phrasenhaft entschuldigen. Hilfreicher ist, wenn wir die Kinder in Konfliktsituationen für den Standpunkt des anderen sensibilisieren: *„Was glaubst du, wieso hat er das gemacht? Was glaubst du, wie es ihm damit jetzt geht? Ich sehe, dass er jetzt ganz traurig ist und weint, weil er das nicht wollte.“* Auch Hilfen zur Wiedergutmachung können funktionieren.

Familie ist der Ort, an dem wir unsere Beziehungsfertigkeiten lernen. Und die Art, wie wir mit unseren Kindern umgehen und ihnen beibringen, miteinander umzugehen, selbst in der Hitze des Kampfes, kann unser dauerhaftes Geschenk an sie sein. aus „Hilfe meine Kinder streiten“ von Adele Faber /Elaine Mazlish

Literatur:

GRAF, Danielle / **SEIDE**, Katja: „Das gewünschtste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn – Gelassen durch die Jahre 5 bis 10“, Beltz-Verlag 2018

GRAF, Danielle / **SEIDE**, Katja: „Das gewünschtste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn – Das Geschwisterbuch“, Beltz-Verlag 2020

JUUL, Jesper: „Grenzen, Nähe, Respekt“, Rowohlt Verlag, 1998 (S.38-43)

MIERAU, Susanne: „diverse Artikel zum Thema Geschwisterstreit“; Blog Geborgen wachsen

FABER, Adele / **MAZLISH**, Elaine: „Hilfe, meine Kinder streiten“, Verlag ObersteBrink, 2016 (Amerikanische Erstveröffentlichung 1987)

SCHMIDT, Nicola: „Geschwister als Team“, Kösel-Verlag 2018

KLASSIKER VON JESPER JUUL

„Geschwisterrivalität“

FRAGE:

“Hallo! Wir sind eine vierköpfige Familie mit zwei wunderbaren Töchtern. Die ältere Schwester wurde in diesem Herbst zwei und die Jüngere wurde im letzten Sommer geboren. Das Problem – oder unsere Herausforderung – ist, dass die Ältere ihre Babyschwester schlägt. Manchmal so fest, dass das Baby schreit. Das passiert fast täglich und hat sich in unserem Urlaub vor einem Monat verschlechtert. Da die Jüngste jetzt 5 Monate alt ist und viel aktiver in der Familie, wird das Problem größer. Es kommt besonders oft vor, wenn das Baby gestillt wird, auf dem Schoß der Mutter sitzt oder auf dem Boden liegt, dass es von der Älteren „attackiert“ wird – und das ist häufiger der Fall, wenn der Vater nicht da ist (er kommt immer sehr spät am Nachmittag nach Hause). Da die Ältere auch noch ein kleines Kind ist, verstehen wir ihre Eifersucht, aber ihr Verhalten können wir nicht akzeptieren. Wir haben versucht „Nein“ zu sagen oder, dass das nicht erlaubt ist. Wir haben auch versucht ihr zu erklären, dass sie ihrer Schwester weh tut und sie traurig macht. Wir sagen das mit einer strengen Stimme, aber ansonsten hat ihr Verhalten keine Konsequenzen nach sich gezogen. Die Ältere beginnt dann meist auch zu weinen oder haut noch einmal zu, wenn wir streng mit ihr sind. Ich habe versucht, ihr Verhalten zu ignorieren, aber das fühlt sich falsch an. Die Ältere sagt mir auch, dass sie ihre Schwester geschlagen hat, wenn ich es nicht selber gesehen habe. Sie ist es gewohnt beide Eltern die ganze Zeit für sich zu haben und hat

offensichtlich Probleme damit, dass die Kleine jetzt Aufmerksamkeit von ihr abzieht. Wir haben versucht, uns als Eltern aufzuteilen, damit die Ältere weiterhin viel Aufmerksamkeit und Zeit bekommt. Wir mussten früher nie besonders streng als Eltern sein, aber was können wir ändern, damit sie aufhört? Ist es nur eine Phase, die vorübergeht?

ANTWORT:

Sie sagen, dass *sie es gewohnt ist, beide Eltern die ganze Zeit um sich zu haben, und offensichtlich Probleme damit hat, dass die Kleinere jetzt auch Aufmerksamkeit bekommt. Wir haben versucht uns als Eltern aufzuteilen, um der Älteren weiterhin viel Aufmerksamkeit und Zeit zu geben.* Das ist ein schöner Gedanke, aber leider unmöglich. Dieser Konflikt geht nämlich um viel mehr, als nur um genug Zeit und Aufmerksamkeit. Was passiert, wenn sie ein großer Bruder oder eine große Schwester werden, ist dass sie einen plötzlichen Verlust erleben. Ihre Tochter hat einfach gesagt 50% von dem verloren, was ihr von ihren Eltern ihr ganzes Leben lang zur Verfügung steht. In der Erwachsenenwelt ist das zu vergleichen mit der Situation, dass Ihr Mann eines Tages mit einer neuen Frau nach Hause kommt und verlangt, dass sie nun zu dritt glücklich in gegenseitiger Liebe und Verständnis weiterleben.

Die Reaktion Ihrer Tochter ist Aggression – oder eher ein Cocktail aus Trauer, Schmerz, Wut und dem Gefühl nicht wertvoll zu sein – was sich alles in aggressivem Verhalten oder verbalen Äußerungen ausdrückt. Was paradox scheint ist vollkommen logisch.

Kinder kooperieren mit ihren Eltern in dem Sinn, dass sie das Verhalten der Eltern nachahmen und alles tun, um sich an die Bedürfnisse und Wünsche der Eltern anzupassen – die bewussten und die unbewussten.

Während Ihrer Schwangerschaft mit Ihrer Jüngsten war Ihre Tochter umgeben von Eltern und anderen Erwachsenen, die ihre Freude, Liebe und freudigen Erwartungen im Hinblick auf das neue Familienmitglied ausgedrückt haben. Sie hat so gut wie möglich versucht, diese Gefühle auch ihre eigenen zu machen, obwohl ihre Fähigkeit die Vorgänge zu verstehen und sich ihr Leben mit einer Babyschwester vorzustellen sehr limitiert sind. Als diese Erwartungen nach der Geburt in Freude, Glück und Liebe explodierten, hat sie auch versucht mit diesen Gefühlen zu kooperieren. Wahrscheinlich unter starker und ständiger Ermunterung durch die Eltern, Großeltern, Freunde und Nachbarn, die in den ersten Wochen auf Besuch kamen. Lauter Erwachsene, deren Verhalten nur eine einzige Botschaft vermittelte: Pure Freude und Liebe für das neue Baby! So viel diese Liebe und Fürsorge ein Geschenk für das Neugeborene ist, macht sie das Leben für das Ältere schwer. Sie hat den inneren Drang so zu fühlen wie die Erwachsenen, aber zur selben Zeit fühlt sie etwas ganz anderes, das sonst niemand fühlt – den Verlust. Die ersten Jahre ihres Lebens hat sie die Gegenwart, das Mitgefühl, die Aufmerksamkeit und die Bereitschaft ihrer Eltern auf ihre Bedürfnisse zu reagieren als Liebe verstanden. Nun – aus heiterem Himmel – bekommt sie plötzlich weniger davon, sie muss es mit einem Baby teilen und daher fragt sie sich, ob sie noch geliebt wird.

Ihr ernstes Dilemma ist, dass sie einen gigantischen Verlust erfahren hat und niemand außer ihr selbst scheint das zu erkennen. Daher muss sie mit diesem Verlust in Einsamkeit fertig

werden und die meisten Kinder schaffen das innerhalb von ein paar Monaten, obwohl sie als eifersüchtig beschuldigt werden, korrigiert und gemäßregelt werden. Sie sagen, *wir haben versucht „Nein“ zu sagen oder, dass es nicht erlaubt ist. Wir haben auch versucht ihr zu erklären, dass sie ihrer Schwester weh tut und sie traurig macht. Wir sagen das mit einer strengen Stimme, aber ansonsten hat ihr Verhalten keine Konsequenzen nach sich gezogen. Die Ältere beginnt dann meist auch zu weinen oder haut noch einmal zu, wenn wir streng mit ihr sind.* Wenn Eltern Dinge zu Kindern sagen, die entweder bedeutungslos oder absurd sind in Relation zu dem, was das Kind erlebt, dann hilft es auch nichts die Stimme strenger zu machen. Im Gegenteil wird das Kind sich darin bestätigt fühlen, dass es von seinen Eltern nicht mehr geliebt wird und dass seine eigenen Gefühle falsch sind. Im Gehirn des Kindes bedeutet das: „Ich bin falsch.“ Deswegen wird sie gekränkt und weint und deshalb wiederholt sie ihre Botschaft in der Hoffnung, dass Sie sie verstehen.

Wenn eine Zweijährige eloquent genug und fähig wäre, ihre existentielle Situation verbal auszudrücken, könnte sie ihre Eltern einladen, sich hin zu setzen und zu zuhören. Sie könnte Folgendes sagen: „Ich weiß, dass meine Babyschwester zur Zeit das Wichtigste für euch ist und das ist mehr oder weniger ok für mich. Ich finde sie auch wunderbar und liebenswert und freue mich schon auf den Tag, an dem wir zusammen spielen können. Aber meine größte Sorge zur Zeit ist, dass ich nicht weiß, ob ihr mich noch liebt, sowie ihr das früher getan habt und das macht mich betrübt und wütend zugleich. Könnte einer von euch mir dabei helfen, denn ich will kein Kind sein, das ihr nicht liebt.“

Aber unglückseligerweise für sie selber können Zweijährige nicht auf diese Art und Weise sprechen. Daher können sie nicht die kleinen Muskeln der Stimmbänder einsetzen, sondern müssen für ein oder zwei mehr Jahre ihre große Muskeln einsetzen, um andere auf ihren Schmerz, ihre Frustration und ihre Sehnsucht aufmerksam zu machen. Die ermüdenden und vergeblichen Versuche der Eltern ihren Verlust zu verdecken, brauchen sie nicht. Sie brauchen Anerkennung. Als Alternative zum Korrigieren, Beschuldigen und Maßregeln schlage ich oft vor, dass der Vater der Familie sich dieses Themas annimmt. Der Grund dafür ist, dass die meisten Väter eine ähnliche Erfahrung durchmachen, wenn das erste Kind geboren wird: plötzlich auf der persönliche Top-10 Liste seiner Frau von Platz 1 auf Platz 2 herabgesetzt zu werden – ohne jegliche Chance jemals wieder die frühere Position zurück zu erlangen.

Der erwachsene Mann und Vater realisiert innerhalb von ein paar Monaten, dass zwischen der Liebe einer Mutter für ihr Kind und der Liebe, die sie für ihren Mann oder Partner empfindet, ein signifikanter Unterschied besteht und so löst sich das Gefühl der Eifersucht normalerweise auf. Für eine zweijährige, ältere Schwester ist das nicht so. Sie muss dieselbe Art von Liebe mit einem anderen Kind teilen. Sie denkt natürlich nicht so, sondern bezieht sich nur auf ihr aktuelles Empfinden von Verlust. Was sie daher braucht ist einen Vater, der sie auf die Schoß nimmt oder mit ihr einen Spaziergang macht und dabei zu ihr sagt: „Ich kann verstehen, dass du dich danach fühlst, die Kleine manchmal zu hauen, obwohl du sie auch gern hast. Ich fühle mich manchmal genauso. Ich will die Kleine nicht hauen, aber es stört mich manchmal, dass sie so viel Zeit und Energie von deiner Mutter braucht....Aber ich glaube wir gewöhnen uns besser daran....Findest du sie auch manchmal störend oder bist du nur traurig, weil wir jetzt nicht mehr so viel Zeit für dich haben?“ Diese Worte müssen direkt vom Herzen kommen. Sie funktionieren nicht, wenn es eine Anti-Gewalt-Strategie sein soll.

Wenn es vom Herzen kommt, wirkt es Wunder – insbesondere wenn der Vater ein paar Tage später zu seiner Frau sagt: „Ich kümmere mich ein paar Stunden um das Baby, damit ihr beide ein bisschen Zeit füreinander habt. Ich kann sehen, dass ihr einander vermisst.“ Ungefähr nach einer Woche wird das ältere Geschwisterkind mit ihrem aggressivem Verhalten aufhören und damit beginnen ihre eigenen persönlichen Grenzen festzulegen. Sie hat nun gelernt, dass persönliche Dilemmas in ihrer Familie willkommen sind und dass es sicher ist, sich an die Eltern zu wenden, wenn sie in ihren Gefühlen verletzt ist.

Immer wenn ihr Kind sich „daneben“ benimmt, überlegen Sie, womit es möglicherweise gerade kooperiert und Sie werden nicht nur etwas über Ihr Kind lernen sondern auch über sich selbst.

Quelle: www.familylab.de

Jesper Juul gibt Tipps für Zwillingse Eltern: „Gut genug ist das neue Perfekt!“

Zwillingse Eltern haben oft ein schlechtes Gewissen, weil sie Angst haben, nicht beiden Kindern gerecht zu werden. Was können wir tun?

Jesper Juul: Diese Frage ist ähnlich wie die, die sich alleinerziehende Eltern oftmals stellen: Wie kann ich gleichzeitig Mutter und Vater für mein Kind sein? Die Antwort ist einfach: Es ist unmöglich. Man kann nur entweder Mutter oder Vater sein. Das gleiche gilt bei Zwillingen: Man kann zwei Kindern nicht die selbe Aufmerksamkeit geben wie einem Einzelkind. Es wäre vielleicht gut, Eltern daran zu erinnern, dass sich Kinder bis zum sechsten Lebensjahr nach endloser Aufmerksamkeit sehnen und diese auch verlangen. Aber glücklicherweise benötigen sie nicht so viel Aufmerksamkeit wie sie gerne hätten. Die Herausforderung für Zwillingse Eltern liegt also darin, sich der eigenen Kapazitäten und Grenzen von Tag zu Tag bewusst zu werden. Wir wissen alle, dass Babys bis zum 18. Lebensmonat mehr Aufmerksamkeit brauchen als die meisten Eltern gewohnt sind zu geben. Elternschaft ist in der Babyzeit ein 24-Stunden-Job. Aber: Irgendwann sind eben auch die Akkus der Eltern leer. Dass Babys anstrengend sind und viel Aufmerksamkeit und Pflege brauchen, das muss man einfach akzeptieren – so ist das Leben nun mal. Im Babyalter müssen wir den Bedürfnissen der Kinder den Vorrang geben. Schrittweise werden sie sich die Kinder dann an die Eltern und deren Bedürfnisse gewöhnen müssen. Und das tun sie auch. Das ist ähnlich bei Familien mit drei, vier oder gar sechs Kindern – die Kinder lernen mit der Tatsache umzugehen, dass ihre Eltern persönliche Grenzen haben.

Wie kommt man gegen das schlechte Gewissen an?

Jesper Juul: Ja – das ist die eigentliche Frage! Denn die wahre Gefahr liegt darin, wenn Eltern sich schlecht fühlen wegen ihrer limitierten Zeit und immer das Gefühl haben, sie würden nicht genug geben. Wenn sich Eltern schlecht fühlen, DANN gibt es Probleme. Kinder merken schnell, dass Eltern ein schlechtes Gewissen haben und reagieren oftmals mit mehr und

mehr Forderungen. Der “Trick” liegt in dem, was ich in meinem kleinen Buch „Nein aus Liebe: Klare Eltern – starke Kinder“ beschrieben habe. (Der dänische Original-Titel lautet: “Wie man ‚nein‘ mit einem reinen Gewissen sagt”). Wie man das lernt ist für Zwilings- und Drillingseltern vermutlich noch viel wichtiger. Wenn die Kinder heranwachsen, benötigen sie Aufmerksamkeit in unterschiedlichen Dosen zu unterschiedlichen Zeiten und es ist nun mal sehr OK sich entsprechend zu verhalten. Das einzig gefährliche Phänomen liegt in der wirklichen Bevorzugung eines Kindes über dem anderen. Diesbezüglich finden Eltern Erleichterung und Inspiration in einem meiner **Aufsätze „Die intuitive Verbindung“**.

In der Öffentlichkeit werden Zwillinge oft als Einheit gesehen. Man spricht von „den Zwillingen“ – ist das schlecht für die Kinder?

Jesper Juul: Ich bin mir nicht sicher, ob das gefährlich ist. Ich weiß, dass sich viele Zwillinge vernachlässigt und auch dadurch beleidigt fühlen. Ich würde immer empfehlen, dass alle (für die Kinder) wichtigen Erwachsenen die Individualität und Einzigartigkeit der Kinder unterstützen. Es besteht dabei kein Risiko, das starke Band, also die tiefe Verbundenheit zwischen den beiden, zu schwächen.

Sollten Zwillinge in den gleichen Kindergarten oder die gleiche Schulklasse gehen?

Jesper Juul: Ich bin mir nicht sicher, ob es eine einzige und eine richtige Antwort darauf gibt. Eltern müssen dies von Anfang an entscheiden und sehen, was passiert. Dann können sie auch dementsprechend handeln. Es kann gut sein, wenn etwa ein Kind dominant ist und man die Individualität des anderen Kindes fördern will. Es kann aber auch sein, dass sich die Kinder gemeinsam wohler fühlen und einander stärken. Man muss das wirklich im Einzelfall entscheiden.

Brauchen Zwillinge doppelt so viel Aufmerksamkeit?

Jesper Juul: Nein, definitiv nicht!

Babyschwimmen sowie Frühförderung mit Zwillingen ist schwierig. Haben Zwillinge dadurch einen Nachteil?

Jesper Juul: Nein, natürlich nicht. So muss das Leben in diesen Familien eben sein und je besser sich die Mütter dabei fühlen, umso besser werden sich ihre Zwillinge fühlen.

Ab welchem Alter ist es sinnvoll, die Unterschiedlichkeit der Kinder besonders zu fördern?

Jesper Juul: In jedem Alter.

Würden Sie Zwillinge gleich anziehen?

Jesper Juul: Die Rückmeldungen, die ich von Zwillingen erhalten habe, sind sehr unterschiedlich. Junge Zwillingspaare sowie Erwachsene erzählen mir, dass sie eher unterschiedlich darauf reagiert haben. Vieles hängt von den Motiven der Eltern ab.

Kann ich einem Zwilling etwas erlauben und dem anderen verbieten?

Jesper Juul: Ja, natürlich. Fair zu Menschen zu sein, ohne Ansicht des Alters, ist ein Zeichen des Respekts und hilft dabei, ihre Unterschiedlichkeiten zu betonen.

Gibt es ein Rezept, das schlechte Gewissen, das alle Zwillingse Eltern in sich tragen, abzulegen?

Jesper Juul: Man muss sich nur daran erinnern, dass dieses schlechte Gewissen nicht „natürlich“ ist. Es ist ein kulturelles Phänomen und beschränkt sich auf die Eltern aus entwickelten Ländern. Mein Vorschlag wäre: Beide Eltern nehmen sich einen Nachmittag frei, gehen in den Wald und vergraben das schlechte Gewissen in einem tiefen Loch unter einem großen Baum. Merken Sie sich, wo es ist, falls Sie das Gefühl haben sollten, nicht ohne Ihr schlechtes Gewissen leben zu können. Ein schlechtes Gewissen zu haben oder jemandem zu machen, leistet keinen wertvollen Beitrag für irgendjemandes Leben.

Ist die Verbindung zwischen Zwillingen stärker als zwischen „normalen“ Geschwistern?

Jesper Juul: Ich bin Pädagoge, aber kein Zwillingforscher. Meine Erfahrung mit Zwillingen ist daher ein wenig eingeschränkt. Aber: Was ich in meiner Arbeit merke ist, dass Zwillinge eine viel tiefergehendere Verbindung mit ihrem Geschwisterteil erleben als die meisten anderen Kinder. Diese Verbindung wird der Maßstab für andere Beziehungen, worin viel Konfliktpotential liegt. Aber selbst das Konfliktpotential sollte man durchaus begrüßen und nicht vermeiden. Denn es lehrt sowohl den Zwillingen als auch deren Partnern und Kindern eine wichtige Lektion. Als Zwilling sollte man wissen, dass schwieriger für einen zukünftigen Partner ist, sich wertvoll für einen zu fühlen, weil dieser Platz im Herzen beziehungsweise im Leben schon besetzt zu sein scheint. Er ist aber nicht besetzt, nur anders belegt.

Geheimsprache zwischen Zwillingen: Ist das Besorgnis erregend?

Jesper Juul: Nein, es ist nur für die Eltern nervig und frustrierend. Im Endeffekt ist die Geheimsprache aber komplett harmlos für die Entwicklung der Kinder.

Quelle: <https://einerschreitimmer.com/jesper-juul-gibt-tipps-fuer-zwillingse-tern-gut-genug-ist-das-neue-perfekt/>