

Nicola Schmidt  
Geschwister als Team



EIN  
ARTGERECHT-  
BUCH

Nicola Schmidt

# Geschwister als Team

Ideen für eine  
starke Familie



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage 2025

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produkteicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Illustration: Claudia Meitert

Umschlagmotiv: © Stella Mai / plainpicture.com

Lektorat: Ralf Lay

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31104-0

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

<b>Geschwister als Team – so geht's</b>	<b>11</b>
<i>Statt einer Einleitung</i>	
Warum wir uns Hilfe wünschen dürfen	11
Eine Reise in die Herzen unserer Kinder	13
Warum dieses Buch – jetzt?	14
Das Geheimnis von Geschwistern als Team	15
Geschwister als Team – die sechs Bausteine	16
<b>Wie Eltern verstehen, was jedes Kind braucht</b>	<b>19</b>
<i>Der erste Baustein</i>	
»Wo ist eigentlich das Problem?« – Das Besondere an Geschwistern	19
<i>Geschwisterposition und Persönlichkeit 20 • Entthronungs-             schock oder nicht? 24 • Mythos Einzelkind 25</i>	
Der ideale Abstand zwischen Geschwistern	26
<i>Gibt es den »natürlichen« Altersabstand? 27 • »Ich will             auch Geschwister haben!« – Wie Eltern den richtigen             Moment erwischen 30</i>	
Ein Blick über den Tellerrand: Geschwister in anderen Kulturen	33
Geschwister gestern und heute	37
»Bildet einen ›Clan!«	38
Jedes Kind ist anders	40
Das sagt die Wissenschaft	41
Falsche Erwartungen	43

Wie Eltern die verschiedenen Phasen der Geschwisterbeziehung nutzen können	45
<i>Der zweite Baustein</i>	
Wie wir gute Grundlagen legen	45
»Hätte ich doch lieber ein Dreirad bestellt!«	47
»Wir kriegen noch ein Baby!« – Was wir Kindern sagen und was besser nicht	49
<i>Wie wir einem Kleinkind vom neuen Baby erzählen</i> 50 •	
<i>Wie wir größeren Kindern ein neues Baby ankündigen</i> 52	
Die Geburt des neuen Geschwisterchens	54
<i>Tandemstillen oder Abstillen?</i> 56 • <i>Mit dem Baby nach Hause kommen</i> 57	
Die erste Phase (0 bis 8 Monate)	59
Die zweite Phase (8 bis 16 Monate)	61
<i>Mehrere Kinder ins Bett bringen</i> 63 • <i>Wie wir zu ruhigen Stillmahlzeiten kommen</i> 66 • <i>Kontaktkuscheln im Alltag</i> 68	
Die dritte Phase (16 bis 24 Monate)	69
<i>Der Umgang mit Hassgefühlen größerer Kinder</i> 71	
Die vierte Phase (24 Monate und mehr)	72
Geschwister im Erwachsenenalter	74
Jedes Kind ist anders	75
Das sagt die Wissenschaft	77
Falsche Erwartungen	80
Wie Eltern die Rollenverteilung verstehen und Problemkinder vermeiden	83
<i>Der dritte Baustein</i>	
»Du kleiner Wüterich!« – Vorsicht, Kinder kooperieren immer!	83
Talente richtig fördern	86

Das Problem mit den Vergleichen	89
»Puppen für alle!« – Jungen und Mädchen	90
Wie wir Kindern helfen, ihre Rollen zu verlassen	94
Jedes Kind ist anders	97
Das sagt die Wissenschaft	98
Falsche Erwartungen	100
<b>Wie Geschwister lernen, Konflikte zu lösen</b>	<b>103</b>
<i>Der vierte Baustein</i>	
»Ein Streit alle zehn Minuten?« – Wie viel Streit normal ist	103
»Ich! Kann! Nicht! Mehr!« – Streit ist wichtig	107
Wie Eltern ihren Kindern beibringen, richtig zu streiten	109
<i>Wie Eltern echten Streit als Lernfenster nutzen – Baby und Kleinkind 111 • Tipps für die klassischen Themen 115 • Warum Kinder nicht teilen müssen 118 • Wie Eltern echten Streit als Lernfenster nutzen – ab etwa sechs Jahren 121 • »Spiel mit mir!« – Wenn ein Kind mehr Kontakt will als das andere 123 • »So, und jetzt entschuldigst du dich!« 124 • Petzen – vier Schritte, wie wir damit umgehen können 127</i>	
Wenn es beim Streit um mehr geht	131
»Die lösen das von ganz allein!« – Wann Eltern überhaupt eingreifen müssen 133 • Wenn es kritisch wird – Aggression zwischen Geschwistern 135 • Wenn das Kleinkind massiv stänkert 141	
Spiele als Konfliktlösung	144
Jedes Kind ist anders	147
Das sagt die Wissenschaft	148
Falsche Erwartungen	151

<b>Wie Geschwister lernen, zu sich selbst zu finden</b>	155
<i>Der fünfte Baustein</i>	
»Er ist halt so« – Was Kinder wirklich mitbringen	155
Jedem Kind seine eigenen Räume geben – egal, wie wir wohnen	157
Wie Sprache unseren Kindern helfen kann	158
Drei Schritte aus der Lieblingskind-Falle	160
Was Mehrlinge brauchen	162
Jedes Kind ist anders	165
Das sagt die Wissenschaft	166
Falsche Erwartungen	167
<b>Wie Geschwister ein Team werden</b>	169
<i>Der sechste Baustein</i>	
»Hilfe, sie haben mich!« – Spiele für ein starkes Team	169
Eine schrecklich alberne Familie	172
Eine herrlich laute Familie	173
»Klar, wir schaffen das!« – Gemeinsame Ziele	174
Wie unsere Erziehung das Team torpediert – oder stärkt	177
Jedes Kind ist anders	180
Das sagt die Wissenschaft	182
Falsche Erwartungen	184
<b>Wie Familien mit besonderen Geschwistern umgehen können</b>	187
Geistig oder körperlich Eingeschränkte, Stillgeborene und Patchworkgeschwister	187

<b>Das Was und Wie der Patchworkgeschwister</b>	<b>187</b>
<i>Phasen der Familiengründung 189 • Geschlecht und Alter der Kinder 190 • Ein weiteres Baby? – Auf den Zeitpunkt kommt es an 191</i>	
<b>Was die Geschwister eingeschränkter Kinder von uns brauchen</b>	<b>194</b>
<i>Warum es gefährlich ist, ein »vernünftiges Geschwister« zu sein 195 • Woran wir ein glückliches Geschwisterkind erkennen 199</i>	
»Wir gehören auch dazu!« – Still geborene und gestorbene Geschwister	201
Jedes Kind ist anders	203
Das sagt die Wissenschaft	204
Falsche Erwartungen	206
<b>Dos und Don'ts</b>	<b>209</b>
<i>Was Eltern lassen und stattdessen tun könnten</i>	
Drei Fallen, die Eltern unbedingt vermeiden sollten	209
<i>Vergleichen Sie die Kinder nicht 210 • Ergreifen Sie niemals Partei 210 • Rasten Sie nie aus 211 • Und jetzt: Sie haben das gut gemacht! 212</i>	
Die eine Sache, die alle Eltern tun sollten	213
<i>Kinder sind Kinder 215 • Liebe heilt immer 217</i>	
<b>Anhang</b>	<b>219</b>
Statt einer Danksagung	219
Anmerkungen	222
Impulse und Übungen	231



# Geschwister als Team – so geht's

## Statt einer Einleitung

»*Nicola, ich brauche es einfach,  
machbar und umsetzbar!*«

ANNA

## Warum wir uns Hilfe wünschen dürfen

Ich sitze mit Anna am Tisch, und sie erzählt von ihren beiden Kindern, zwei und fünf. »Die beiden lieben sich heiß und innig«, sagt sie, »andererseits haben sie bei ihren Streiten solche Schreianfälle, dass die Nachbarn denken müssen, hier wäre sonst was los.«

Sie sagt, dass ihr Sohn sehr eifersüchtig war, als die kleine Schwester kam. Sein Gefühl, die Kleine habe ihm »Mama weggenommen«, konnte Anna wohl sehen, aber sie war mit zwei kleinen Kindern schnell so überfordert, dass sie ihm nicht helfen konnte. Im Gegenteil: Sie fühlte Wut und Ablehnung gegenüber dem fordernden Sohn, der in ihren Augen ja »schon groß« war.

Als die kleine Schwester größer wurde, kam es immer öfter zum Krach zwischen den Kindern. Das Muster war immer daselbe: Die kleine Schwester stritt mit ihrem großen Bruder, bis

der sie haute, gleichzeitig stichelte sie regelmäßig so lange, bis er ausflippte. Anna hat sich mit gewaltfreier Kommunikation beschäftigt und weiß, was kompetente Kinder brauchen. Ihr ist klar, dass sie kein Kind bevorzugen darf, und sie hat all die klugen Ratschläge gehört: die Kinder spiegeln, gerecht sein, keine Strafen verhängen ... »Aber die Kinder fühlen sich unfair behandelt, wenn ich eingreife, egal, was ich tue«, klagt Anna, »und ich verstehe sie auch nicht – warum dieser ständige Streit?«

Als Coach habe ich mit vielen Eltern gearbeitet, die die gleichen Fragen stellten wie Anna. Sie geben ihr Bestes für ihr erstes Kind und kommen dann mit zwei Kindern ganz schnell an ihre Grenzen. Sie versuchen, beiden alles zu geben, ihnen gerecht zu werden, sie zu lieben – und spüren bald, wie schwierig das ist.

Was viele Eltern nicht wissen: Es liegt nicht an uns, dass es so schwierig ist. Wir machen alles richtig. Aber wir Menschen waren immer Teil einer Gruppe, die gemeinsam lebte und sich den ganzen Tag gegenseitig helfen, beraten und zur Seite stehen konnte. Wir hatten Schwestern, Onkel und erfahrene Älteste, die wussten, wie man das mit den Geschwistern gut macht, die von außen auf unsere kleine Familie schauen und uns die richtigen Hinweise geben konnten.<sup>1</sup> Mit zwei, drei oder mehr Kindern waren wir in den vergangenen 2,5 Millionen Jahren niemals allein. Dennoch versuchen viele Eltern, es in ihrer Kleinfamilie oder sogar als Alleinerziehende zu schaffen – und kommen mit dieser übermenschlichen Aufgabe an ihre nervlichen und körperlichen Grenzen. Es braucht den Blick von außen. Es braucht Wissen und Strategien, die man nicht in der Schule lernt.

Also, was können wir tun? Und wie machen es Familien, in denen die Geschwister nicht streiten, in denen jeder im Haushalt hilft, alle zusammenhalten, die durch den Alltag zu surfen scheinen, als gäbe es all die Probleme nicht?

Um das zu verstehen, trägt dieses Buch zehn Jahre meiner Studien zu den Bedürfnissen von Babys und Kleinkindern zusammen, die Erfahrungen aus Jahren in der Elternberatung, Hunderte von Beobachtungen in meinen Familiencamps und den aktuellen Stand der Forschung zu Geschwistern und ihren Beziehungen. Das Buch soll zeigen: Ja, es geht! Wir können als Familie nicht nur »funktionieren«, wir können sogar gut miteinander leben! Freudig! Gemütlich! Singend und auf einem Bein hüpfend! Und das ein Leben lang.

## Eine Reise in die Herzen unserer Kinder

Wir reisen in diesem Buch gemeinsam in die Welt der Geschwister und in die Köpfe unserer Kinder – in denen oft Dinge vorgehen, die wir uns gar nicht vorstellen können. Wir schauen direkt in die Herzen unserer Kleinen. Wir spüren nach, wie sie fühlen, um zu verstehen, was sie von uns brauchen. Und wir können von dieser Reise für uns selbst profitieren: Wir können unsere eigenen Beziehungen, ja, unsere Berufswahl und unser ganzes Leben besser verstehen.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie nie wieder vor Ihren streitenden Kindern stehen und sich fragen, wie andere Familien das machen. Sie werden es wissen. Sie werden eine Reihe zuverlässiger Wege kennen, um den Frieden wiederherzustellen und beiden Seiten gerecht zu werden. Sie werden selbst auftanken und ihre sozialen Beziehungen auch zu anderen Menschen in einem neuen Licht sehen – was für unsere Kinder gilt, gilt ja oft auch für unsere Partner, unsere Kollegen und unsere eigenen Geschwister. Wie Anna mir sagte, findet sie viele Erklärungen, aber zu wenig praktische Hilfe in

pädagogischen Ratgebern. Für den Alltag braucht sie es bitte »einfach, machbar und umsetzbar« – und so soll dieses Buch sein.

## **Warum dieses Buch – jetzt?**

Ich habe das Glück, mit vielen Eltern in Kontakt zu sein – in den sozialen Medien, in meinen Trainings, meinen Camps, meinen Beratungen. Ich fühle überall die gleiche Verunsicherung, den gleichen Wunsch, nichts falsch zu machen, und die ernsthafte Suche nach dem richtigen Weg – oft bis zur totalen Erschöpfung. Wenn wir dann noch Selbstzweifel, den anstrengenden, schnelllebigen Alltag, die allgemeine Unsicherheit und all die Wahlmöglichkeiten, Verantwortungen und das »Wo ist nur der Elternzettel für den Theaternachmittag im Kindergarten?« hinzurechnen, sehen wir, dass Kinder zu haben wirklich »nichts für Feiglinge« ist.<sup>2</sup> Wir alle wollen es gut, perfekt und besser machen, aber allzu oft sind wir am Ende erschöpft, ratlos oder schlicht überfordert und genervt. Und selbst die, die ein glückliches Familienleben haben, klagen über die Last, die auf ihnen liegt.

Wir alle brauchen keine weiteren »Tricks«, um unsere Kinder zu manipulieren, keine Erziehung und keine »Konsequenzen-statt-Strafen«-Hymnen. Wir brauchen Verbindung, Liebe und praktische Wege, um unser Familienleben auf die nächste Stufe zu heben.

Wir brauchen diese Nähe, diese Familie und diese Liebe jetzt – hier und heute, da Sicherheit so wichtig wird in einer unruhigen Welt, in die wir unsere Kinder entlassen. Was können wir ihnen Besseres mitgeben als stabile Beziehungen und das Gefühl, eine Familie als Team hinter sich zu haben? Wir

wissen aus der Forschung, dass Geschwister am Anfang des Lebens besonders wichtig sind, dass sie sich dann zwar möglicherweise jahrelang nur an Weihnachten und runden Geburtstagen sehen, dass am Ende ihrer Tage aber die Ernte dieser Beziehung eingefahren wird, wenn sie alt sind und in den letzten Jahren zueinanderstehen.

Was für ein schöner Gedanke, dass meine Kinder sich noch gegenseitig stützen werden, wenn ich schon längst nicht mehr bei ihnen sein kann.

## Das Geheimnis von Geschwistern als Team

Es gibt Familien, die das friedliche Zusammenleben aller wie von allein prima hinkriegen. Da halten die Kinder von klein auf wie Pech und Schwefel zusammen, gründen später gemeinsam Firmen, beschützen die Kleinen, bewundern die Großen, lernen voneinander und helfen zu Hause, wenn es ans Aufräumen geht. Ich habe mich jahrelang gefragt: Wer sind diese Familien? Was ist ihr Geheimnis? Was machen sie anders?

Nun, es sind ganz normale Familien, und ihr »Geheimnis« ist die Art, wie sie mit ihren Kindern sprechen, wie sie Konflikte lösen, Aufgaben aufteilen und ihre Kinder als Team unterstützen – und im richtigen Moment auch mal in Ruhe lassen. Die gute Nachricht ist: Wir können das alle. Es ist kein Hexenwerk. Es ist nicht angeboren. Wenn wir verstehen, woher unsere Kinder kommen, was sie brauchen und wie wir sie und uns selbst gut unterstützen können, dann kann jeder von uns seine Kinder zu einem Team werden lassen. Es gibt eindeutige Strategien dafür und klare Wege, wie man dorthin kommen kann. Ich bin in der Lage, das zu beweisen. Ich kann das zeigen. Für

alle, die auf diesem Weg mit mir kommen möchten, habe ich dieses Buch geschrieben.

## Geschwister als Team – die sechs Bausteine

Während meiner Recherche für dieses Buch dachte ich bald: »Zum Glück bin ich Einzelkind!« Geschwister streiten nicht nur, sie tun sich auch richtig weh, in manchen Büchern wird das Drama der Erstgeborenen beschrieben, in anderen das Leiden der Nesthäkchen, Geschwister mobben einander und wählen Berufe, die sie unglücklich machen, Ehepartner, die ihnen nicht guttun, und werden sogar körperlich und seelisch krank, weil sie es als Kinder so schwer mit ihren Brüdern und Schwestern hatten.

»O mein Gott«, dachte ich, »ist das so?« Ich wollte nicht noch ein Buch schreiben, in dem nur ausgeführt wird, wie schlimm alles war. Aber dann stellte ich fest, dass es offenbar eindeutige Strategien gibt, dieses ganze Drama zu vermeiden. Aus all meinen Quellen habe ich sechs Bausteine erarbeitet, die sich im Praxistest am vielversprechendsten zeigten.

Hier sind sie: Grundsätzlich müssen wir Eltern verstehen, was überhaupt so schwierig an Geschwistern ist und was unsere Kinder brauchen – denn das, was die Kinder benötigen, variiert je nach Platz in der Geschwisterfolge, ihrem Alter und ihrem Geschlecht. Darum geht es beim ersten Baustein, dem Kapitel »Wie Eltern verstehen, was jedes Kind braucht«. Als Nächstes möchte ich zeigen, wie Eltern die verschiedenen Phasen der Geschwisterbeziehung zu nutzen vermögen, denn hier können wir die richtigen Weichen stellen. Der folgende Baustein betrifft die Rollen in der Familie: »Der Kleine ist unser

Sonnenschein! Die Große ist ja so eine Hilfe!« Ja, jeder in der Familie findet seine Nische, aber es ist unser Job als Eltern, das zu erkennen und Kindern auch aus ihrer Ecke herauszuhelfen, damit sie nicht ein Leben lang versuchen müssen, sich selbst zu befreien. Aber auch die Kinder müssen einiges tun, damit das Geschwisterteam funktionieren kann. Einer der wichtigsten Bausteine für ein erfolgreiches Geschwisterteam ist weniger Streit – darum geht es im Kapitel »Wie Geschwister lernen, Konflikte zu lösen«. Das wird schwieriger, wenn Eltern ein Lieblingskind haben oder zwei Kinder mit sehr starken Temperaturen – wie wir damit umgehen können, schreibe ich im Kapitel »Wie Geschwister lernen, zu sich selbst zu finden«.

Wenn diese Grundlagen stimmen, dann können wir zum letzten Baustein kommen: den ganz praktischen Tipps, wie wir das Team, das die kleinen Persönlichkeiten am Ende bilden sollen, unterstützen können. Dazu gehört auch die Frage, wie wir eigentlich mit besonderen Geschwistern umgehen – Patchworkgeschwistern, Zwillingen oder solchen, die nie geboren wurden. Denn auch sie gehören zu unserem »Familienteam« und brauchen ihren Platz.

Falls Sie wenig Zeit haben und in diesem Buch zunächst nur einige Seiten lesen können, dann fangen Sie am besten im hinteren Teil an: Lesen Sie den Abschnitt »Die eine Sache, die alle Eltern tun sollten« (ab Seite 213). Und wenn Sie dann noch Lust und Zeit haben, schauen Sie in den Abschnitt davor – auf die »Drei Fallen, die Eltern unbedingt vermeiden sollten« (ab Seite 209).

Und dann legen Sie das Buch zur Seite. Gehen Sie jetzt und sofort Ihre Kinder anschauen, und stellen Sie fest: »Ja, ihr streitet, aber was für entzückende Kinder ihr doch seid!« Denn wenn wir unsere Liebe in unserem Herzen fühlen können, ist der wichtigste Schritt schon getan.



# Wie Eltern verstehen, was jedes Kind braucht

## Der erste Baustein

*»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.«<sup>3</sup>*

JIRINA PREKOP

## »Wo ist eigentlich das Problem?« – Das Besondere an Geschwistern

Die Beziehung von Geschwistern ist etwas völlig anderes als eine Kindergartenfreundschaft, die Beziehung zu den Eltern oder Großeltern oder eine Liebesbeziehung. Geschwister müssen nicht genetisch verwandt sein, aber es spielt eine große Rolle, ob und wie sie miteinander aufwachsen. Es kann beeinflussen, wie wir als Erwachsene Konflikte lösen, wen wir heiraten, welchen Beruf wir wählen, wie gut wir mit Krisen umgehen – und manchmal sogar, ob und wie viele Kinder wir bekommen.

Forscher sind sich einig, dass alle Geschwister, im Gegensatz zu jeder anderen Beziehung im Leben, miteinander folgende Erfahrungen machen: