



Leseprobe aus Graf und Seide, Das gewünschtete Wunschkind
aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn,
ISBN 978-3-407-86578-6 © 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86578-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86578-6)

Inhalt

Einleitung 9

Der erste Liebeskummer

- Die nachgeburtliche Geschwisterkrise 20
Hauen, Beißen, Nörgeln – was steckt dahinter? 25
Eine Krise mit vielen Gesichtern 45



Das Erstgeborene auffangen

- Hilferufe beantworten 50
Wir alle brauchen Aufmerksamkeit 52
Spielen nach Aletha Solter 56
Aktives Zuhören nach Thomas Gordon 66



Geschwisterliebe anbahnen

- Und was ist mit dem Baby? 92
Wie Bindung entsteht 93
Das Band zwischen Geschwistern 98
Wie Bonusfamilien zusammenwachsen 106



Geschwisterliebe erhalten

- Bedingungslos lieben 118
- Machthierarchien vermeiden 121
- Keine Verantwortung aufzwingen 123
- Bevorzugung bringt Streit 124
- Bedürfnisse abwägen 129
- Die Verantwortung für Harmonie liegt bei uns 138
- Wettbewerb ist kein Erziehungsmittel 141
- Rollenzuschreibungen umgehen 143
- Klarheit durch Familienleitlinien 145
- Gemeinsames Spiel wirkt Wunder 151
- Freiräume schaffen 154
- Für klare Besitzverhältnisse sorgen 155
- Auch negative Gefühle zulassen 156



Geschwister außerhalb der Norm

- Das schwer beeinträchtigte Geschwisterkind begleiten 160
- Was Eltern tun können 165
- Zuneigung, Liebe und Dankbarkeit 175



Geschwisterstreit liebevoll begleiten

- Geschwister können um alles streiten ... 178
- Streit um die Aufmerksamkeit der Eltern 182
- Der Platz am Fenster 188
- Erster sein 196
- »Ich bin der Entscheider« 201
- »Das ist so ungerecht!« 205
- Kognitive oder körperliche Unreife 214



- Gar nicht so gemeint 223
Grenzüberschreitungen 226
Minderwertigkeitsgefühle 233
»Mir ist laaangweilig!« 237

Geschwisterhass auflösen

- Mobbing unter Geschwistern 244
Neue Autorität: Stärke statt Macht 256



Streit fair zu begleiten ist schwer

- Eltern sind nicht immer neutral 272
Die ewige Zweite 283
Geister der Vergangenheit 291
Wutanfälle im Supermarkt 302
Eigene Ängste und der Bann der Medien 311
»Der beste Bruder der Welt« 316

Epilog: Wisst ihr eigentlich,
wie lieb wir euch haben? 319

- Anmerkungen 322
Literatur 325
Die Autorinnen 330



Einleitung

Ein paar Wochen, nachdem unser kleiner Sohn Josua geboren wurde, holten meine Frau und ich gemeinsam unsere beiden damals dreieinhalbjährigen Töchter Carlotta und Helene von der Kita ab. Wir spazierten zum nahe gelegenen Spielplatz. Schon kurz nachdem wir das Kita-Gebäude verlassen hatten, begann Helene wegen einer Kleinigkeit laut zu weinen. Weil ich das schlafende Baby im Tuch vor der Brust hatte, kümmerte sich meine Frau um unser untröstliches Kind. Sie weinte und weinte, wurde immer lauter, obwohl sie in den Arm genommen und gestreichelt wurde. Meine Frau bemühte sich redlich. Sie erzählte ihr ablenkende Geschichten und ging wirklich liebevoll auf sie ein.

Nach einer Weile wurde Helene ruhiger, doch im Laufe des Nachmittags kam es mehr als einmal vor, dass sie wegen einer Nichtigkeit zusammenbrach. Wieder und wieder brauchte sie intensive Zuwendung, die sie auch jedes Mal bekam, auch wenn uns Großen bei der Lautstärke ihres Weinens und Greinens die Ohren schlackerten. Wir wussten zwar nicht, warum sie so viel weinte, aber wir trösteten sie. Endlich hatte sie sich so weit beruhigt, dass sie sich in den Sand setzen und buddeln konnte. Ihre Schwester Carlotta hatte sich in der gesamten Zwischenzeit relativ gut selbst beschäftigt. Sie war geklettert und gerutscht und hatte von Weitem immer wieder beobachtet, wie Helene von meiner Frau auf den Schoß genommen und bekuschelt wurde. Als Helene sich nun in den Sand setzte, wollte ich gerade erleichtert aufatmen und mich mit dem immer noch schlafenden Baby auf eine Bank setzen, da kletterte Carlotta vom Gerüst und steuerte mit wütendem Gesicht

auf ihre Schwester zu. Ohne für uns Erwachsene sichtbaren Anlass fing sie an, mit dem Fuß Sand in ihre Richtung zu kicken und ihr Eimer und Schippe zu klauen. Sofort begann Helene wieder zu weinen. Ich ging zu Carlotta und sagte noch relativ freundlich, dass ihre Schwester die Buddelsachen zuerst hatte und diese gern zurückhaben möchte. Carlotta aber dachte gar nicht daran, mir zuzuhören. Scheinbar frech grinsend rannte sie mit dem Eimer und der Schippe davon. Sie fing aber nicht an, damit am anderen Ende des Sandkastens zu buddeln, sondern rannte nur ein paar Meter, stellte sich dann in gebührendem Abstand zu uns auf und winkte aufreizend mit dem Eimer.

Ich spürte die vermeintlichen Blicke der anderen Eltern auf dem Spielplatz im Rücken, mein Herz begann vor Aufregung und Wut zu pochen. Josua begann sich im Tuch unruhig zu winden. Ich wurde furchtbar wütend auf Carlotta, rannte ihr aber nicht hinterher, sondern blieb stehen. Ich sagte auch nichts zu ihr, schaute sie nur an. Da ich nicht auf ihre Provokation einging, schaltete meine Tochter einen Gang höher. Sie nahm sich eine Handvoll Sand, rannte auf uns zu, warf ihn mit Karacho auf ihre Schwester und rannte dann wieder weg, um nicht von mir eingefangen zu werden. Lauteres Heulen von Helene, die sich nun lamentierend über die sandigen Haare fuhr. Meine Frau ging zu ihr, um sie zu trösten. Das Baby vor meiner Brust öffnete verwundert ein Auge. Ich registrierte es genervt. Josua sollte eigentlich noch eine weitere Stunde schlafen! Aber es half alles nichts, er musste da jetzt durch und ich auch. Hier ging es offenbar um einen Machtkampf zwischen Carlotta und mir. Wie zwei Cowboys mit den Händen an den Holstern standen wir uns gegenüber. Wer würde zuerst die Waffe ziehen? Ich schaute ihr ernst in die Augen, strahlte die große Wut aus, die ich gerade empfand. Ich bildete es mir in dem Moment nur ein, aber ich hatte das Gefühl, die fremden Eltern hinter mir entsetzt murmeln zu hören: »Also, das ist doch nicht zu glauben ... frech ... und

grinst auch noch ...«. Mein Puls war auf 180. Carlotta wagte einen erneuten Angriff. Sie rannte wieder auf ihre Schwester zu, doch diesmal waren wir Eltern ganz dicht bei ihr und schützten unsere weinende Tochter. Der Eimer flog auf uns zu, danach die Schippe. Ich fing beides mit den Händen ab. Wieder rannte Carlotta aus meiner Reichweite, nur, um sofort danach wieder zu Helene zu rennen. Diesmal trampelte sie mit aller Macht ihre gebaute Sandburg kaputt. Ich schaffte es, sie am Arm zu packen, bevor sie wieder weglief, und hielt sie fest. Eigentlich wollte ich in Ruhe mit ihr reden, aber Carlotta gebärdete sich wie ein wildes Tier. Mein Griff an ihrem Arm schien ihre Wut zu verdreifachen, sie begann, auf mich loszugehen, nach mir zu treten und mit ihrer freien Hand auf meinen festhaltenden Arm zu trommeln. Aua, tat das weh! Aber ich ließ sie nicht los. Kurz blickte ich zu den fremden Eltern – ein böser Fehler. Ich dachte, ich könnte ihre Gedanken lesen. In mir machte es »Klick«, und eine Wut breitete sich in meinem Inneren aus, wie ich sie selten erlebt habe. Wie eine Feuersbrunst walzte sie über meine rationalen, deeskalierenden Gedanken hinweg und ließ mich nur noch fühlen. Ich konnte nur noch einen klaren Gedanken fassen: Das Kind muss bestraft werden! Mich so zu blamieren, was fiel ihr denn ein! Ich zog Carlotta unsanft zu meiner Frau und keuchte zwischen zusammengedrückten Zähnen hervor: »Sie bleibt mit dir zu Hause. Ich mache mir mit Helene und dem Baby einen schönen Nachmittag. Wir werden viel Spaß haben!« Damit wandte ich mich ab und ging. Ich wusste, dass ich meiner Tochter damit wehtat.

Ich ahnte, dass sie gerne Zeit mit mir allein verbracht hätte, doch in diesem Moment *wollte* ich sie verletzen. Ich wollte sie bestrafen, obwohl ich mir eigentlich fest vorgenommen hatte, niemals Strafen anzuwenden. Weil sie mich mit ihrem Verhalten vor den anderen hatte schlecht dastehen lassen, weil sie ihre Schwester derart geärgert und ihren Babybruder geweckt hatte. Tief in mir drin

spürte ich, dass ich das Falsche tat, doch ich wischte den Gedanken beiseite. Ich wollte jetzt nicht vernünftig und erwachsen sein. Ich wollte bockig reagieren und verletzen, weil ich selbst verletzt worden war ...

Entthronte Erstgeborene

Bis hierher klingt diese Geschichte wie ein ganz normaler Geschwisterstreit, oder? Vielleicht hätte ich das Ganze auch als solchen abgespeichert und vergessen, wenn mir nicht kurz darauf ein riesengroßes Licht aufgegangen wäre. Meine Töchter waren beide gerade in der nachgeburtlichen Geschwisterkrise, mit der wir uns ausführlich im ersten Kapitel unseres Buches befassen werden. Sie waren von ihrem Brüderchen »entthront« worden. Sie liebten ihn, ohne Frage, aber neben der Liebe war da noch etwas anderes, das rausmusste. Sie waren wütend und traurig, verletzt und verunsichert. Sie hatten das Gefühl, wir würden sie mit dem neuen Brüderchen irgendwie betrügen. Plötzlich durfte er die ganze Zeit an mir kleben, im Tuch und an der Brust, und die Momente, in denen sie nah bei mir sein konnten, wurden durch ihn arg beschnitten. Ich konnte nicht mehr vorlesen, wann immer sie das wollten, ich konnte nicht mehr spontan gemeinsam mit ihnen kochen oder Gesellschaftsspiele spielen. Wir Eltern waren beide müde und gereizt, ich stillte oder wir mussten Windeln wechseln. Abends lag ich stundenlang mit dem Baby im Bett, um es in den Schlaf zu begleiten, während meine Töchter von ihrer anderen Mami ins Bett gebracht wurden. Unser Familiengefüge hatte sich verschoben, und wir alle wussten plötzlich nicht mehr, wer wo hingehört und wie wir uns verhalten sollten. Das verunsicherte meine Töchter über alle Maßen, und das zeigten sie uns auch. An diesem Nachmittag auf dem Spielplatz wollten uns beide mit ihrem Verhalten mittei-

len, dass es ihnen nicht gut geht und sie unsere uneingeschränkte Liebe und Aufmerksamkeit brauchen.

Doch während wir auf das Weinen von Helene tröstend eingingen, auch wenn wir den wahren Grund nicht kannten, reagierten wir auf die Strategie ihrer Schwester absolut ablehnend. Wir stießen sie von uns, als sie eigentlich ebenfalls Trost gebraucht hätte. Dass es falsch ist, mich von Carlotta abzuwenden und ihr unter die Nase zu reiben, dass ich etwas »Schönes« mit den anderen beiden unternehmen würde, ahnte ich damals schon, doch das volle Ausmaß meines Fehlers wurde mir erst Wochen später bewusst, als ich endlich verstanden hatte, was sie wirklich von mir brauchte.

Provokierendes Verhalten hat immer einen Grund

Ich bin Sonderpädagogin und habe schon im Studium gelernt, dass jedes (auffällige) Verhalten von Kindern auf seine Art und Weise sinnvoll ist. Sie toben, trotzen, hauen oder weinen normalerweise nicht willkürlich oder irrational – es gibt immer einen guten Grund! Möchte man, dass das unschöne Verhalten aufhört, sollte man versuchen, den Grund zu entschlüsseln: Helene war gerade in der nachgeburtlichen Geschwisterkrise. Sie ging mit den widersprüchlichen Gefühlen und Ängsten in ihrem Inneren um, indem sie viel weinte und sich so unsere vermehrte Aufmerksamkeit sicherte. Carlotta war in derselben Lage. Doch sie ließ ihre widersprüchlichen Gefühle und Ängste in ihrem Inneren raus, indem sie provozierte, haute und kniff und sich so unsere besondere Aufmerksamkeit sicherte. Keine positive Aufmerksamkeit, nein, aber das ist einem Kind in diesem Moment egal. Es nimmt, was es kriegen kann.

Dass ein Kind von uns Trost und Streicheleinheiten bekam und das andere Kind (für die gleichen Gefühle!) jedoch Ärger und Strafen war einer der größten Fehler, der uns Eltern unterlaufen konnte. Mit dem heutigen zeitlichen Abstand kann ich das gut erkennen. Denn die Strategien, mit denen uns unsere Kinder mitteilen, dass es ihnen im Inneren nicht gut geht, wählen sie sich nicht bewusst aus. Sie sind abhängig vom Charakter des Kindes. Die einen weinen, die anderen hauen, manche werden wieder selbst zum Baby, andere jammern vermehrt, wieder andere knabbern an ihren Fingernägeln, um den inneren Stress abzubauen. Mehr noch, unseren Kindern ist nicht einmal bewusst, dass sie reagieren, wie sie reagieren, weil sie eifersüchtig und unsicher ob der neuen Situation sind. Sie fühlen nur ein unbestimmtes Unwohlsein in sich, ein unbewusstes Nagen am Herzen, das sie loswerden wollen. Sie wissen nicht, warum sie weinen. Sie wissen nicht, warum sie hauen und kneifen. Sie wissen nicht, warum sie plötzlich Bücher zerreißen, Kleider zerschneiden oder Wände mit Filzstiften anmalen. Sie wissen nicht. Sie fühlen nur. Sie dafür zu bestrafen, dass sie eine in unseren Augen falsche Strategie nutzen, um uns ihren Schmerz mitzuteilen, ist ungünstig. Wir bestrafen sie für etwas, was sie sich nicht aktiv ausgesucht haben. Wir bestrafen sie für ihren Charakter. Wir bestrafen sie dafür, dass sie noch keine ausgereifte Impulskontrolle, keine ausgereifte Empathie, kein ausgereiftes Verständnis für den Blick aus den Augen eines anderen haben – kurz, wir bestrafen sie dafür, dass sie sich absolut altersgemäß verhalten. Und ja – wir sehen natürlich auch, dass Kinder lernen müssen, dass manche Dinge, wie Hauen, unangebracht sind. Sie müssen lernen, sich gesellschaftlichen Normen anzupassen. Sie müssen lernen, ihre Konflikte friedlich zu lösen. Sie müssen es aber nicht ausgerechnet dann lernen, wenn ein Geschwisterkind geboren wurde. Die nachgeburtliche Geschwisterkrise ist die erste große emotionale Krise unseres Erstgeborenen – es hat Liebeskummer. Es ist eifersüchtig.

Es ist so verletzt wie nie zuvor in seinem Leben. Unser Kind will uns nur mitteilen – auf seine ganz individuelle Art –, dass es Herzschmerz hat und dass es uns braucht. Unsere Aufmerksamkeit. Unsere Zuwendung. Unsere Liebe. Unseren Trost.

Auch wenn diese erste große Lebenskrise die Gefühle unserer Kinder gehörig durcheinanderwirbelt, ist es dennoch eine Phase, in der sie eine innige Beziehung zu ihrem Geschwisterchen aufbauen können. In diesem Buch wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie das nun plötzlich große Kind liebevoll begleiten und welche Klippen es dabei zu umschiffen gilt. Dabei werden wir darauf eingehen, wie wir es schaffen, dass sich alle Kinder gleichermaßen geliebt fühlen, warum es günstig ist, Machthierarchien zu vermeiden, und wie das gemeinsame Spiel Kinder zusammenschweißen kann. Wir beschreiben, wo sich im Zusammenleben mit mehreren Kindern Freiräume öffnen können, die wir Eltern für Vertrautheit mit jedem einzelnen Kind nutzen können. Die Bindung zu unseren Kindern steht dabei immer im Mittelpunkt. Es liegt uns am Herzen, dass sich jedes Kind in der Familie gesehen fühlt, aber wir wünschen uns auch, dass wir Erwachsenen uns im Alltagschaos nicht selbst verlieren.

Dass es in unserem Buch nicht nur um Konflikte mit neugeborenen Geschwistern, sondern auch unter größeren Kindern geht, wird sowohl in vielen Beispielen als auch in den Erklärungen zur Konfliktlösung deutlich. Bei alledem greifen wir nicht nur auf unsere eigenen Erfahrungen, Erlebnisse und Überlegungen zurück, sondern auch auf die vielen Beiträge aus unserem Blog »Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn«, der auch diesem Buch seinen Titel gegeben hat. Die Namen in den Beispielen haben wir geändert und Begebenheiten auch mal zusammengefasst, um unsere Thesen zu untermauern.

Seit wir unseren Blog im Jahr 2013 gründeten, sind wir mit unseren Lesern und Leserinnen in Verbindung (200 000 sind es

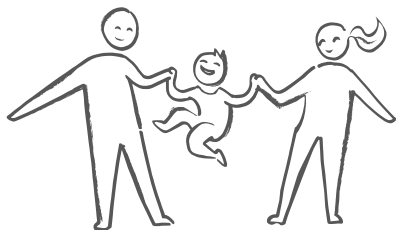
aktuell pro Monat), die unser Leben jeden Tag mit vielen großen und kleinen Sorgen, Anekdoten und Geschichten, berührenden und nachdenklich machenden Beobachtungen und Erlebnissen aus ihren Familien bereichern. Von Anfang unseres Blogs an waren viele Beiträge zum Thema Geschwister dabei, und nachdem wir in unserem ersten Buch über kleine Wutwichtel in Trotzphasen und im zweiten über Wackelzahnrebelln im Alter zwischen 5 und 10 Jahren geschrieben hatten, kam bald auch die Bitte: Schreibt doch darüber mal ein Buch. Keines meiner Kinder kriegt die Aufmerksamkeit, die es verdient, und außerdem streiten sie den ganzen Tag. Auch bei uns zu Hause merkten wir: Es liegt nahe, dass das Thema sich verschärft, wenn die Wunschkinder Verstärkung bekommen. Genug Liebe ist für jedes Kind da, aber das Zeitvolumen und die Aufmerksamkeit wachsen nicht mit. Es ist schwer, jedem Geschwisterkind gerecht zu werden.

Wir, das sind Katja und Danielle, deren Leben täglich bereichert – na ja, manchmal auch ganz schön verkompliziert – wird durch insgesamt fünf Kinder im »besten Alter«: Der Jüngste ist Katjas Sohn, geboren 2014, dann kommt Danielles Sohn, der 2011 geboren wurde. Katjas Töchter kamen 2010 auf die Welt, und die älteste ist Danielles Tochter, die 2009 geboren wurde. Wir sind dankbar für den ständigen Kontakt, den wir mit anderen Eltern durch unseren Blog haben, und für unsere gegenseitige Verbindung, die über die Jahre im fast täglichen Kontakt und auch durch das gemeinsame Schreiben unserer ersten zwei Bücher und nun unseres dritten Buches zu einem stabilen, bereichernden Faktor in unser beider Leben geworden ist

In einigen Kapiteln unseres Buches beschäftigen wir uns ausführlich mit dem Thema, das den meisten Eltern – und uns selbst – die Nerven raubt: Geschwisterstreit. Wir haben unsere Leser*innen gefragt, welche Themen in ihren Familien immer wieder zu Konflikten führen. Dabei – sowie in der Auseinandersetzung

mit unserem eigenen Erleben – haben wir herausgefunden, dass es viele verschiedene Arten von Streit gibt. Ob um die elterliche Aufmerksamkeit, aus Langeweile oder darüber, wer entscheiden darf, gestritten wird – für jede Art von Streit sind unterschiedliche Handlungsoptionen für uns Eltern sinnvoll. Die Kernfrage lautet letztlich immer: »Soll ich eingreifen oder nicht?« Wir geben Ihnen einen leicht verständlichen Leitfaden an die Hand, mit dem Sie in jeder Situation entscheiden können, ob es sich um einen Streit handelt, den ihre Kinder allein austragen sollten, um ihre sozialen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, oder ob elterliches Handeln notwendig und angebracht ist. Wir werden uns außerdem damit beschäftigen, warum es uns Eltern manchmal so schwerfällt, den Streit unserer Kinder fair zu begleiten. Es kommt vor, dass wir uns innerlich doch auf die Seite des einen oder anderen Kindes schlagen und dann nicht mehr paritätisch handeln. Das wiederum hat direkten Einfluss auf die Harmonie unter unseren Kindern.

Dieses Buch soll für Sie ein praktischer und hilfreicher Begleiter sein, wenn Sie Ihr zweites oder drittes Kind erwarten oder schon mitten im Geschwisterstreit-Chaos stecken. Es ist eine Herausforderung, mehrere Kinder durchs Leben zu begleiten, aber neben all den Momenten, in denen Tränen fließen oder die Fetzen fliegen, bleibt doch das Wichtigste bestehen: eine starke Gemeinschaft, verbunden durch Liebe.



Geschwister- liebe erhalten



Bedingungslos lieben

Um herauszufinden, wie Geschwisterbindung und -liebe am besten gedeihen, ist es sinnvoll, ältere oder bereits erwachsene Geschwister zu positiven und negativen Erlebnissen mit ihren Brüdern und Schwestern zu befragen, oder auch, sie zu beobachten. So twittert Vanessa @seelenlila:



Der Dreijährige hat sich gewünscht, dass sein Bruder bei ihm im Hochbett schläft. Und der fast Zweimeterteenager klemmt sich tapfer ins Kinderbett.

Solche Situationen binden Geschwister aneinander, aber natürlich ist der Alltag auch oft von gegenteiligen Gefühlen geprägt. Bittet man Erwachsene, sich zum Beispiel die negativen Seiten ihrer Geschwisterbeziehung in der Kindheit ins Gedächtnis zu rufen, antworten diese häufig, dass sie genervt waren, weil sie »immer« auf ihre kleineren Geschwister aufpassen mussten oder dass die größeren Geschwister sie immer herumkommandierten. Auch an ein Gefühl von Ungerechtigkeit, wenn der Bruder oder die Schwester von den Eltern scheinbar mehr liebt und deshalb immer bevorzugt wurde, erinnern sich viele selbst im hohen Alter. Es gibt aber Wege, um schon in der Kindheit die Grundlage für ein harmonisches Verhältnis der Geschwister zu legen.

Ein wichtiger, aber immens herausfordernder Weg ist es, alle unsere Kinder bedingungslos zu lieben. Alfie Kohn, einer der Urväter der beziehungs- und bedürfnisorientierten Elternschaft sagt, bedingungslose Liebe bedeute, seine Kinder dafür zu lieben, *wer sie sind*, nicht für das, *was sie tun*. Sie brauchen für unsere Liebe kein bestimmtes Verhalten zu zeigen, müssen sie nicht »verdienen« und können sie auch nicht verlieren, selbst wenn sie sich mal danebenbenehmen.¹ Ein »Ich habe dich lieber, wenn du ...« gehört nicht ins Repertoire bedingungsloser Liebe. Unsere Kinder sind gut, so wie sie sind. Wir haben Vertrauen in ihre Entwicklung und gehen davon aus, dass jedes Verhalten, das sie zeigen, einen guten Grund hat. Das bedeutet nicht, dass wir jegliches Verhalten entschuldigend oder sie mit anderen umgehen lassen, wie sie wollen. Selbstverständlich zeigt auch bedingungslose Liebe Grenzen auf, persönliche und gesellschaftliche. Das ist manchmal schmerzhaft und manchmal konfliktbeladen. Bedingungslose Liebe ist nicht frei von Streit, aber sie ist frei von Manipulation. Sie will Kinder nicht verändern oder verbessern. Deshalb gedeiht bedingungslose Liebe am besten im Hier und Jetzt. Das Festhalten an Vergangenen (»Er hat schon als Baby immer gebissen ...!«) und das ängstliche Unken über die Zukunft (»Was soll nur aus ihm werden, wenn er so weitermacht?«) verhindern den Zugang zur bedingungslosen Liebe.

Wenn wir darüber reden, alle Kinder bedingungslos zu lieben, müssen wir auch ansprechen, dass es durchaus vorkommen kann, dass ein Kind einem Elternteil nähersteht als das andere. Alle Eltern bemühen sich sicher darum, alle ihre Kinder gleich lieb zu haben, und doch kommen »Lieblingskinder« vor. Das ist normal! Gründe dafür gibt es viele, sie sind individuell. Jesper Juul schreibt in seinem Buch *Liebende bleiben* von einer »intuitiven Verbindung«, die es manchmal zwischen einem Elternteil und einem Kind gebe.² In Kapitel »Streit fair zu begleiten ist schwer« werden wir von Kornelia lesen, die uns erzählt, dass sie ihren Sohn lieber hat als ihre

Tochter und was das mit den beiden Geschwistern macht. Doch es ist wichtig, gegenzusteuern, wenn man solche Präferenzen spürt. Eine bevorzugte Behandlung schleicht sich schnell ein und schadet nachhaltig. Jennifer Jenkins von der Universität von Toronto stellte in ihrer Studie 2013 fest, dass es sich auf die seelische Gesundheit und die Entwicklung *aller* Geschwister negativ auswirkt, wenn Eltern ein Kind bevorzugen und ein anderes Kind benachteiligen. Sie untersuchte für dieses Ergebnis knapp 400 Familien in Kanada, die zwischen zwei und vier Kinder hatten. Bis dahin hatten die Wissenschaftler angenommen, dass nur das benachteiligte Kind unter seelischen Schwierigkeiten leiden würde.³ Doch auch für die bevorzugten Kinder ist die Situation negativ prägend. Sie sind, wenn sie ihre Geschwister lieben, permanent im Loyalitätskonflikt. Sie versuchen dann häufig, die Ungerechtigkeit mit eigenen Mitteln auszugleichen, indem sie zum Beispiel oppositionelles Verhalten zeigen, um ebenfalls von den Eltern getadelt oder gar angeschrien zu werden und deren Aufmerksamkeit vom Geschwisterkind abzulenken.⁴ Ein insgesamt wohlwollendes, bejahendes Familienklima, in welchem jedes Kind als eigenständiges Wesen wahrgenommen, ermutigt und geliebt wird, fördert ein positives Geschwisterverhältnis.



Bedürfnisse abwägen

Es ist klar, dass in einer Familie mit mehreren Mitgliedern die Bedürfnisse aller balanciert und abgewogen werden müssen. Claudia @Drinfluenza hat das Dilemma in einem Twitter-Thread wunderbar auf den Punkt gebracht (und nur ein klitzekleines bisschen überspitzt dargestellt):



Beim ersten Kind lief das Stillen in etwa so: Das Baby quengelt und sucht. Ich nehme es sofort hoch, stelle mir ein Glas Wasser in Reichweite des Sofas, hole Lesestoff, Handy und Stillkissen, setze mich bequem hin, das Baby dockt an, trinkt gemütlich, macht Bäuerchen, trinkt die andere Seite, schläft ein. Und wir verchillen den Nachmittag auf der Couch. Beim nunmehr dritten Kind läuft das Stillen etwas anders: Das Baby quengelt. Ich will noch kurz die Spülmaschine ausräumen. Kind 1 und Kind 2 wollen in den Garten. Also Schnulli rein, Spieluhr an. Diverse Utensilien müssen jetzt mit meiner Hilfe in den Garten gebracht werden. Das Baby quengelt lauter. Gartenhaus aufschließen, Fahrräder raus. Kind 1 findet seine Sonnenmütze nicht, also suchen wir. Das Baby fragt sich, ob es sich unverständlich ausdrückt, und brüllt jetzt. Ich sage den Großen, dass ich jetzt kurz stille und keine Zeit habe. Okay. Brüllendes Baby auf die Couch, mich danebengelegt, angedockt, Stille. Leider braucht Kind 2 noch seinen Helm. Es will schließlich Fahrrad fahren. Ich rufe raus, dass ich jetzt stille. Baby erschrickt, dockt ab und brüllt. Kind 2 steht nun erobert in der Terrassentür. Wo sein Helm sei?

Das Baby erschrickt und brüllt. Ich laufe mit aus dem Stillshirt hängender Brust zum Schrank, um den Helm zu holen. Der Nachbar winkt freundlich herüber. Kind 2 zieht von dannen. Ich lege mich zum brüllenden Baby. Andocken. Stille. Plötzlich von draußen infernalisches Gebrüll. Kind 1 ruft, sein Bruder sei mit dem Rad gestürzt und blute. Ich docke hektisch das Baby ab und renne nach draußen, um nachzusehen. Okay, puh, nur das Knie blutet ein bisschen. Ich tröste. Klebe ein Pflaster. Während ich das tue, fällt mir die immer noch raushängende Brust auf. Der Nachbar hat sich Popcorn geholt und macht es sich bequem. Das Baby schreit sehr empört, wo diese Einschlafhilfe denn nun schon wieder hin sei?! Ich stelle die Großen mittels Eis ruhig und nehme ihnen das Versprechen ab, nun nicht mehr beim Stillen zu stören. Okay. Baby dockt wieder an, döst. Vermutlich wünscht es sich insgeheim, es wäre ein Einzelkind.



Wichtige Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Toilettengang, Aufmerksamkeit und Nähe müssen erfüllt werden, das ist uns allen sicher klar. Doch je mehr Mitglieder eine Familie hat, desto mehr Bedürfnisse können gleichzeitig auftreten. Eine der schwierigsten Aufgaben von beziehungs- und bedürfnisorientierter Elternschaft ist es, in Sekundenschnelle zu entscheiden, welches der Bedürfnisse dabei am schwersten wiegt. Das klappt nicht immer, aber das ist auch nicht dramatisch. Elternschaft ist eine lange Reihe von möglichen Fehlentscheidungen, klärenden Gesprächen, Wiedergutmachungen und neu angepassten Richtungen. Das nennt sich Leben. Es ist normalerweise nicht problematisch, in einem Moment eine ungünstige Entscheidung zu treffen und vielleicht so ein wichtiges Bedürfnis eines der Kinder zu übersehen. Nicht lebensbedrohliche Situationen lassen sich immer korrigieren. Wenn also eines ihrer Kinder aus Versehen eine ganze Zeit lang immer wieder übersehen

und dementsprechend aufmüßig wird, um darauf hinzuweisen, dass es Ihrer Aufmerksamkeit bedarf, ist immer noch Zeit, sich ihm zuzuwenden und die Sache wieder geradezubiegen. Unsere Kinder sind resilient, und unsere Bindung zu ihnen ist tragfähig. Und doch macht es den Alltag natürlich entspannter, wenn wir es schaffen, alle Mitglieder der Familie – inklusive uns selbst – und deren Bedürfnisse wahrzunehmen und glücklich zu machen. Das ist leichter gesagt als getan, aber ein paar grobe Grundregeln können hierbei helfen:

1. Blutet eines der Kinder stark, muss alles andere warten. Das Gleiche gilt für starken Schmerz. Miniwunden zählen allerdings nicht dazu.
2. Grundbedürfnisse (Hunger, Durst, Müdigkeit, Kuschelbedürfnis, Aufmerksamkeit etc.) gehen vor.
3. Je jünger das Kind, desto zeitnaher sollte sein Bedürfnis befriedigt werden.
4. Je öfter ein Kind bisher zurückstecken musste, desto dringender sollten Sie sich diesem Kind zeitnah zuwenden.

Wichtigstes Hilfsmittel bei der Befriedigung von Grundbedürfnissen ist unseres Erachtens die Exklusivzeit mit einem Kind. Doch es braucht einige Zeit und Vorbereitung, um diese einzuführen. Ganz so easy-peasy läuft das nicht.

Das Einführen von Elternzeit und Exklusivzeit

Wenn ich als Lehrerin eine Stunde plane, dann liegt mein Hauptaugenmerk nicht nur auf dem Inhalt und den Methoden, sondern vor allem auf den Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler in den jeweiligen Phasen. Denn wenn ich beispielsweise plane, die Kinder zehn Minuten lang leise lesen zu lassen, und eines der

Kinder kann sich nur fünf statt zehn Minuten konzentrieren, dann ist es wahrscheinlich, dass es eine Unterrichtsstörung durch dieses Kind geben wird. Ich überlege also vorher, was ich tun kann, um die Unterrichtsstörung zu vermeiden. Es wäre zum Beispiel möglich, genau darauf zu achten, wann seine Konzentration nachlässt, und es für die restlichen fünf Minuten auf den Hof zu schicken, um frische Luft zu schnappen und kurz seine Glieder zu strecken. Wenn es dann erfrischt zurückkommt, ist auch der Rest der Klasse mit dem Lesen fertig, und wir können weitermachen. Genauso strategisch können Sie vorgehen, wenn Sie Ihren Kindern beibringen wollen, abzuwarten oder allein zu spielen. Wir raten Ihnen, zu Hause zunächst »Elternzeit« beziehungsweise »Alleinespielzeit« zu etablieren, bevor Sie jedem Kind eine Exklusivzeit einräumen. Denn was nützt eine Exklusivzeit, wenn diese immer wieder durch andere Geschwister gestört wird? Wenn diese noch nicht gelernt haben, jemanden für kurze Zeit in Ruhe zu lassen oder sich selbst zu beschäftigen, scheitert die Exklusivzeit sehr wahrscheinlich, und alle sind frustriert.

Wir haben »Elternzeit« beziehungsweise »Alleinespielzeit« eingeführt, als meine Töchter etwa drei Jahre alt waren. Bis dahin war unser Abendbrot immer so verlaufen, dass wir gemeinsam aßen, und wenn die Mädchen fertig waren, einer von uns Erwachsenen mit ihnen ins Kinderzimmer ging, um mit ihnen zu spielen, während der andere in Ruhe afaß. War Letztere dann fertig, tauschte sie mit der anderen, die wiederum an den Abendbrottisch zurückkehrte. Das lief eine ganze Weile zu aller Zufriedenheit, doch irgendwann regte sich in uns der Wunsch, beide gemeinsam in Ruhe zu Ende essen zu können. Wir sagten Carlotta und Helene also, dass sich etwas ändern würde und dass die Zeit nach dem Abendessen »Alleinespielzeit« werden würde. Die ersten Tage liefen so ab, dass wir, wenn die Mädchen fertig waren und aufstanden, sagten: »Schau, ich esse noch mein Gemüse auf, dann komme ich!« Der

Wartezeitraum war also sehr überschaubar, höchstens eine Minute, und unsere Töchter blieben neben uns stehen und schauten uns genau auf den Teller. Hatten wir das Gemüse aufgegessen, ging wieder einer von uns mit ihnen ins Kinderzimmer und spielte. In den nächsten Tagen und Wochen dehnten wir die Wartezeit immer ein kleines Stückchen weiter aus: »Bis ich meinen Tee ausgetrunken habe«, »Bis mein Teller leer ist«, »Ich möchte mir noch einmal Nachschlag nehmen, geht doch schon vor und bereitet das Spielzeug vor«. So schafften wir es geduldig, unsere Elternzeit auszu dehnen. Die Mädchen gewöhnten sich daran, zunächst allein ins Kinderzimmer zu gehen, und fanden auch bald allein ins Spiel. Wichtig war, dass wir unsere Versprechen auch wirklich einhielten. Manchmal warteten wir zwar leise an der Kinderzimmertür, wenn beide gerade versunken ins Spielen vertieft waren, aber sobald sie wieder auftauchten, waren wir zur Stelle. Bald hatten wir Eltern nicht nur Zeit, in Ruhe aufzuessen, sondern sogar für Erwachsenengespräche. Die Stunde nach dem Abendbrot wurde also »Erwachsenenzeit« getauft, weil wir am Küchentisch saßen und Dinge besprachen. Für die Kinder war das »Alleinespielzeit«, in der sie ohne Erwachsene spielten. Damit waren sie gut gerüstet, um aushalten zu können, dass ein Kind Exklusivzeit mit einem Elternteil bekam.

Sie können die Exklusivzeit einführen, indem Sie sich als Familie zusammen an den Tisch setzen und sie ankündigen. Wir haben es weniger offiziell gemacht und einfach nebenbei beim Spielen bemerkt, dass wir gerne ausprobieren wollen, wie es sich für die Kinder anfühlt, wenn immer eines von ihnen für eine halbe Stunde Alleinezeit mit einem Elternteil habe. Unsere Kinder dürfen sich in ihren 30 Minuten aussuchen, was sie spielen wollen. Wir Eltern machen das mit, ohne zu maulen. Manchmal fällt uns das schwer, weil es oft Spiele sind, die uns langweilen, aber es bleibt dabei: Wir spielen, was das Kind mag.

Wichtig ist, dass nichts, aber auch gar nichts diese 30 Minuten stört. Elternhandys sollten weggelegt, das Festnetztelefon ignoriert und Türklingeln vom anderen Partner beantwortet werden. Es ist nicht wichtig, dass diese halbe Stunde immer zur gleichen Zeit passiert. Wichtig ist nur, dass es sie verlässlich gibt. Und wenn Sie keine Zeit haben, jedem Ihrer Kinder jeden Tag 30 Minuten Aufmerksamkeit zu geben, passen Sie die Zeitangabe auf Ihre Lebenswirklichkeit an: 15 Minuten? Zehn Minuten? Vielleicht können Sie es auch nicht jeden Tag realisieren, sondern jedem Kind nur einmal pro Woche Exklusivzeit einräumen. Und es kann durchaus vorkommen, dass Sie mal eine Woche lang überhaupt keine Zeit haben, weil Ihnen die anderen Aufgaben über den Kopf wachsen – kein Problem, dann ist das halt so. Behalten Sie nur im Hinterkopf, die Exklusivzeit wieder aufzunehmen, wenn Sie es können. Denn letzten Endes ist es eine Investition in Ihrer aller Wohlbefinden. Geschwister, deren Aufmerksamkeitstank gut gefüllt ist, streiten sich weit weniger, weil der Neid und die Eifersucht nachlassen.

Herausforderung Zwillinge

Schauen wir uns nun noch einige Situationen an, in denen Eltern schnell entscheiden müssen, welchem Kind und welchem Bedürfnis sie Vorrang geben müssen. In unseren Beispielen geht es um Mehrlinge, aber Sie können die Situationen auch gedanklich mit einem Baby und einem Kleinkind durchspielen.

Wenn zwei gleichzeitig gestillt werden wollen

Besonders schwer fällt die Entscheidung, wenn die betreffenden Kinder gleich alt sind, z. B. bei Mehrlingen. Möchte ein Kind beispielsweise gestillt werden, und das andere braucht eine frische