



Foto: Radarini – stock.adobe

Nur noch eine von zweien

EIFERSUCHT Das Geschwisterchen ist da – doch viele Erstgeborene können sich darüber nicht gleich freuen. Über den Umgang mit entthronten Einzelkindern.

Von Julia Anderton

Da hat man sich monatelang auf Verstärkung gefreut und nun das: Das Baby brüllt den ganzen Tag und ist nicht von Mamas Arm wegzukriegen – und dann finden es auch noch alle so furchtbar süß, während man selbst nur noch die zweite Geige spielt. Kein Wunder, dass sich die Begeisterung über den Familienzuwachs bei frischgebackenen großen Brüdern und Schwestern oft in Grenzen hält.

Heike Hoheisel aus Hohenstein ist Mutter einer zweieinhalbjährigen Tochter und eines Sohnes von sechs Monaten. Sie weiß nur zu gut, dass geschwisterliche Eifersucht zum Alltag gehört. „Bei Leni äußert sich das in der Regel durch übertriebenes Kuschneln mit Anton, so dass der Kleine sich schon ein bisschen bedrängt fühlt.“ Ganz selten kam es auch vor, dass Leni etwas aggressiv wurde und nach dem Kleinen gehauen hat. Nachdem sie in der Kita von einem anderen Kind gebissen wurde, biss sie Anton sogar mal in den Finger. „Danach hat sie dann aber auch von ganz alleine ein schlechtes Gewissen bekommen“, weiß die Mutter. Manchmal bemerkt sie die Eifersucht aber auch einfach daran, dass Leni unabhängig von Anton Wege findet, die Aufmerksamkeit für sich einzufordern. Zum Beispiel macht sie dann durch Quatsch auf sich aufmerksam.

Signale, die Lenis Eltern ernst nehmen. Deswegen schaffen sie ihr häufig Exklusivzeit mit einem Elternteil.

„Die Eifersucht zu übergehen, ist der falsche Weg“, bestätigt die Wiesbadener Hebamme Judith Jeron. Es sei wichtig, die Gefühle des älteren Kindes anzuerkennen. Ihrer Erfahrung nach helfen vielen großen Geschwistern altersgerechte Schilderungen aus der Zeit, als sie selbst noch ein Baby waren („Du hast auch immer gern lange an Mamas Brust getrunken“). Grundsätzlich sollten Eltern sich bewusst machen, dass Eifersucht eine natürliche Reaktion ist, argumentiert Dr. Sandra Lentzen, leitende Kinder- und Jugendtherapeutin an der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie (WI-AP). „Eifersucht kann auftreten, wenn das Kind aus der Zweierbeziehung heraustreten muss. Vorher wird die Mutter oder der Vater als Besitz wahrgenommen – und



Vorher wird die Mutter oder der Vater als Besitz wahrgenommen – und plötzlich soll das Kind diesen Besitz teilen.

Dr. Sandra Lentzen, Kinder- und Jugendtherapeutin

plötzlich soll das Kind diesen Besitz teilen“, erklärt sie. „Eifersucht ist immer Trauer darum, was man verloren glaubt, weil man es teilen muss.“

Das ältere Geschwisterkind wird zum Verteidiger seines Status Quo. Denn infolge des Entthronungs-traumas entdeckt das Erstgeborene, dass die ungeteilte Aufmerksamkeit nicht ihm alleine gilt. Eifersucht tritt sowohl bei Jungen als auch Mädchen auf und äußert sich auf vielfältige Weise, etwa durch Rückzug, über Weinkrämpfe bis zu aggressiven Reaktionen. „Das ist stark abhängig von dem Charakter des Kindes. In der psychotherapeutischen Praxis treffen wir auf das zurückhaltende Kind, welches Eifersucht durch Überanpassung zu kompensieren versucht. Genauso begegnet uns das aggressive Kind, das den kleinen Bruder immer knufft und haut“, so Lentzen.

Auch in späteren Jahren kann

die tägliche Auseinandersetzung zwischen Geschwistern ein Ausdrück von Eifersucht sein. „Damit bauen Kinder aber auch genau diesen Frust ab und regulieren sich in einem normalen Maß, das völlig unbedenklich ist.“ Schwierig wird es dann, wenn Wut und Auseinandersetzung unkontrollierter werden. Erst recht, wenn ein großes Ungleichgewicht zwischen stark und schwach besteht. Kompletter vermeiden lassen sich Gefühlsausbrüche zwar nicht, doch man kann den Kindern den Übergang erleichtern, wie auch Sophia von Keiser weiß. Sie hat zwei kleine Söhne mit einem Altersabstand von 19 Monaten.

„Wir haben in der Schwangerschaft überlegt, was wir machen können, damit die beiden einen guten Start miteinander haben“, berichtet sie. „So haben wir uns bewusst entschieden, Jesco erst einige Monate nach Max' Geburt in den Kindergarten zu geben, da-

mit er es nicht als Abschiebung empfindet, sobald das neue Baby da ist.“ Zudem nahmen sie sich ein Beispiel an einer befreundeten Familie, die das Baby ein Geschenk für das große Geschwisterkind mitbringen ließ.

Gummibärchen fürs Erstgeborene

„Das haben wir ausprobiert und auch an den folgenden Tagen lag immer ein kleines Tütchen Gummibärchen in Max' Krankenhausbettchen für Jesco. Ob das nun etwas bewirkt hat, weiß ich nicht, aber so war es eine positive Verknüpfung von Anfang an“, erinnert sich die Wiesbadenerin. Außerdem lag bei der ersten Begegnung mit dem Brüderchen der Fokus auf dem älteren Jesco. „Ich habe mich im Krankenhaus sofort ihm gewidmet. Erst im zweiten Schritt haben wir uns gemeinsam Max angeschaut.“

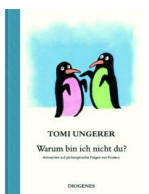
Heute achten Sophia von Keiser und ihr Mann darauf, keine Rivalitäten durch Vergleiche zu provozieren. „Wir probieren, Jesco zu erklären, dass sein kleiner Bruder viele Dinge noch nicht kann wie er, dass er andere Bedürfnisse hat, noch viel lernen muss.“ Hebamme Judith Jeron empfiehlt überdies, dass der Vater gerade in den Anfangswochen nach der Geburt möglichst viel Elternzeit nimmt und in den folgenden Monaten ein Netzwerk aus Familienangehörigen und Freunden mithilft.

LESEN

Philosophische Kinderfragen

Die großen philosophischen Fragen bleiben immer dieselben, vor zweitausend Jahren oder heute, ob man acht oder achtzig ist. Das zeigt die Sammlung von Tomi Ungerers Kolumnen aus dem „Philosophie Magazin“, in dem er Kinderfragen altersgerecht beantwortet. Die Fragen reichen von „Wie weiß man, dass man liebt?“ über „Warum vergeht die Zeit?“ bis zu „Kann man als Toter noch denken?“. Ungerers Antworten sind nicht weniger besonders und machen Lust aufs Nachdenken und Hinterfragen. Ein Buch für Erwachsene, die auch nicht immer für alles eine Antwort parat haben und für Kinder ab 6 Jahren, die nie genug Antworten bekommen können.

Nicole Bailey-Bondeur, Georg Büchner Buchladen Darmstadt



Warum bin ich nicht du?
Tomi Ungerer
Diogenes Verlag
20 Euro,
192 Seiten

Kunst für weiße Wände

Kinderkunst für die weißen Wände zuhause? Ja! Denn genau da gehört sie hin. Mit dem Buch der Journalistin und Grundschullehrerin Claudia Schaumann auf jeden Fall. Die vierfache Mama hat ein Bastelbuch kreiert, das richtig schöne Kunst wie den Wow-Pfau bringt, die sich in jeder Wohnung zu einem stilvollen Hingucker entwickelt. Die Autorin zeigt viele der gebastelten Kunstwerke auch auf ihrem Blog wasfuermich.de.

Im Buch sind die Arbeitsschritte einfach und anschaulich beschrieben, außerdem gibt es eine Liste mit Bastelutensilien, die man zuhause haben sollte. Keine Angst, die Liste hält sich in Grenzen. So sind mit wenig Aufwand höchst kreative und abwechslungsreiche Bastelstunden mit tollen Ergebnissen, die auch Erwachsene verzaubern, garantiert.

Anita Pleic, Redakteurin



Das Kinder-Kreativbuch
Claudia Schaumann
EMF Verlag
19,99 Euro
176 Seiten



#KINDERMUND

„Mama, wenn ich mir einen Mann zum Heiraten gesucht habe, bleibe ich trotzdem noch 3 oder 4 Wochen bei Euch wohnen.“
@Topfritte

Das Nachbarkind begutachtet den kaputten Fußball mit den Worten: „warum ist der Ball so eng?“
@frolleindropje

K1: „K2, wollen wir Mutter und Hund spielen?“ Merkt man eigentlich, dass sie mit einem offenen Familienbegriff aufwachsen?
@Mittsommar

Der erste Satz meines Sohnes zu seiner Lehrerin war: „Auf dem Foto sahst du jünger aus!“
@mamaskind_de

Laut dem Sohn ist das größte lebende Tier der Blaubeerwälder. Nu wisstest Bescheid.
@FamilieZuViert

FAMILIENRAT

„Wie bekommen wir die Ängste in den Griff?“

Unsere Tochter (neun Jahre) hat momentan vor vielem Angst – vor Gewitter zum Beispiel und davor, dass niemand zuhause ist, wenn sie von der Schule kommt. Wie sollen wir damit umgehen?

Es ist wichtig, dass Sie die Ängste ihrer Tochter ernst nehmen. Gefühle sind unter anderem Wegweiser und haben eine Schutzfunktion. Wenn ein Kind tatsächlich in eine gefährliche Situation gerät, ist es entscheidend, dass es selbst seiner Angst vertraut, um entspre-

chend reagieren zu können. Erwachsene sollten Kindern also ermöglichen, ihre Gefühle wichtig zu nehmen und diese auch zu äußern. Gleichzeitig brauchen Kinder Unterstützung dabei, angstauslösende Situationen genauer zu betrachten und diese angemessen einschätzen zu können.

Wenn Ihr Kind Angst vor Gewitter hat, könnten Sie also darüber sprechen, was genau bei einem Gewitter passiert, wie der Donner entsteht, wie entscheidend die Auswahl des eigenen Standortes im Freien ist und wie

sicher ein Haus ist. Dadurch kann Ihre Tochter besser beurteilen, welche Gefahren real und welche Ängste unbegründet sind.

Für die Situation, wenn Ihre Tochter alleine zuhause Angst hat, könnten Sie sie fragen, was genau sie befürchtet. Dann könnten Sie mit ihr durchsprechen, wie realistisch diese „Gefahren“ sind und was sie bei deren Eintreten tun könnte – also mit ihr eine Art Notfallplan entwickeln.

Es kann natürlich sein, dass Kinder trotz aller Erklärungen

und „Notfallpläne“ in objektiv betrachtet ungefährlichen Situationen Angst haben. Dann geht es darum, sie darin zu unterstützen, mit dem Gefühl umgehen zu können. Bedeutend ist dabei zu vermitteln, dass es in Ordnung ist, Angst zu haben, dass die Angst kommen darf – aber auch wieder gehen wird. Sie könnten mit Ihrer Tochter überlegen, was ihr helfen würde, die Angst besser auszuhalten.

Bei Gewitter ist es vielleicht die körperliche Nähe zu einer vertrauten Person, beim Allein-

sein könnte Ablenkung helfen oder eine Notfall-Nummer.

Manchmal sind besondere Verhaltensweisen oder auch Ängste ein Zeichen dafür, dass in einem Lebensbereich des Kindes eine besondere Belastung vorliegt. Vielleicht gibt es im näheren Umfeld Veränderungen – Streit zwischen den Eltern, ein neues Geschwisterkind, ein Lehrerwechsel oder Ähnliches. Wenn Sie den Eindruck haben, Ihrer Tochter stellen sich gerade besondere Herausforderungen, können Sie sie bei der Bewältigung dieser unterstützen.

DIE EXPERTIN



Die Diplom-Sozialarbeiterin **Theresia Arnold** (39) ist als Dozentin, Supervisorin und Systemische Beraterin unter anderem für die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Darmstadt tätig. In dieser Rubrik beantwortet sie Fragen rund um Familie und Erziehung.