

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 Zweimeteer teenager 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 generiert 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 geliebt 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.<sup>1</sup> 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 entschuldigen oder sie mit anderen umgehen lassen, wie sie wollen. Selbstverständlich zeigt auch bedingungslose Liebe Grenzen auf, persönliche und gesellschaftliche. Das ist manchmal schmerhaft 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 Vergangenem (»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.<sup>2</sup> In Kapitel »Streit fair zu begleiten ist schwer« werden wir von Korinelia 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.<sup>3</sup> 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.<sup>4</sup> 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 erbost 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 aufmüfig 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 zeitnäher 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 aufaß. 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 auszudehnen. 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 aufzusessen, 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 Aufmerksamitätstank 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