

## Familienzuwachs Vom Nesthäkchen zum großen Bruder

Die Geburt eines kleinen Geschwisterchens bedeutet besonders für das erste Kind eine enorme Umstellung und kann mit großen emotionalen Schwankungen verbunden sein: Freude, Stolz, Eifersucht, Wut, Trauer.

Daher ist es wichtig, dass die Eltern und auch die anderen Bezugspersonen (Großeltern, BetreuerInnen, etc.) geduldig und verständnisvoll darauf reagieren und dem Kind helfen, mit der Enttäuschung, nicht mehr allein im Mittelpunkt der Familie zu stehen, umgehen zu lernen.

### Die emotionale Herausforderung

Es ist wichtig, die Bedeutung des Ereignisses für das Kind nicht zu unterschätzen, es aber auch als natürliche und zumutbare Quelle der Frustration zu sehen. Sie bringen dem älteren Kind neue Freuden, aber auch Einschränkungen, die bei guter Bewältigung neue Entwicklungsmöglichkeiten mit sich bringen.

### Familienzuwachs erzeugt zwiespältige Gefühle

Kinder reagieren von Natur aus positiv auf Veränderungen. Freude und Neugier werden im Vordergrund stehen, aber auch gemischte Gefühle der Eifersucht stellen sich ein. Diese können in Form von Aggressionen nach außen treten (schimpfen: „Ich mag das Baby nicht. Schickt es wieder zurück!“ oder körperliche Aggression: schlagen, beißen, etc.).



### Rückschritte können sich einstellen

Das erste Kind wird verstärkt versuchen, die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich zu ziehen durch bewusste oder unbewusste Reaktionen in Form von trotzigem, aufmüpfigem Benehmen oder aber auch durch kleine Rückschritte in der Entwicklung: häufiges Aufwachen in der Nacht, Weinen, Einnässen oder Einkoten, schulischer Leistungsabfall, etc.

### Warum Ermahnungen nicht nützen

Ermahnungen wie „Sei nicht so eifersüchtig/egoistisch/kindisch!“ bzw. „Du bist ja schon so groß!“, „Du musst ja schon einsehen...!“ oder gar Schimpfen, Strafen, Beschuldigen, Lächerlich machen nützen da gar nichts, sondern verstärken das Problem - weil sie negative Botschaften transportieren und Blockaden verursachen.

### Aufmerksam begleiten ohne zu dramatisieren

Keineswegs sollten Sie dramatisieren. Geduld und Einfühlungsvermögen sind angesagt. Es ist wichtig, dass das Kind alle seine Gefühle aussprechen darf, auch Wut, Ärger, Enttäuschung. Wenn Sie einfühlsam und aktiv zuhören und Ihr Kind sich angenommen fühlt, wird es bald erstaunlich „vernünftig“ und einsichtig werden und das unerwünschte Verhalten wird schnell

**„Erziehung ist (k)ein Kinderspiel!“**

wieder verschwinden. Gefühle kann man nicht rationalisieren und nicht verbieten. Wir müssen sie zulassen, ausdrücken, annehmen und Kindern helfen, gut damit umzugehen. Erleben Sie die Welt aus den Augen Ihres Kindes, ohne zu kritisieren oder zu bewerten. Lassen Sie ihm Ihre bedingungslose Liebe spüren mit der Grundbotschaft: „Ich mag dich, wie du bist, auch wenn du Probleme hast oder Probleme machst. Wir werden dir dabei helfen, sie zu überwinden.“

### **Warum Beschwichtigungen nicht helfen**

Kindliche Eifersucht möchte ich hier anhand eines konkreten Beispiels demonstrieren. Ein größeres Kind sagt zu seiner Mutter: „Ich bin böse auf dich, weil du meine Schwester geboren hast!“. Die meisten Eltern reagieren mit Unverständnis, ungehalten („So etwas darf man doch nicht sagen!“) oder beschwichtigend („Du bist doch schon so groß, du darfst doch nicht mehr eifersüchtig sein auf so ein liebes, kleines Ding...“) In beiden Fällen erfährt das Kind eine emotionale Ablehnung.

Andere Eltern wiederum reagieren mit übertriebener Anteilnahme und antworten entschuldigend, erklärend: „Deine Schwester ist nun einmal da. Wir müssen versuchen, mit ihr auszukommen.“ Aber mit Erklärungen ist dem Kind nicht gedient, weil sie keine emotionale Annahme enthalten.

### **Eifersucht als Machtinstrument**

Womöglich wird das Kind bald merken, dass es mit seinem Verhalten Macht ausüben kann und wird unbewusst beginnen, seine Eifersucht strategisch durch Erzeugung von Schuldgefühlen zu seinem Vorteil einzusetzen. Auf die eine und die andere Weise kann man, ohne es zu wissen und zu wollen, den Grundstein zu einer anhaltenden Rivalität zwischen den Geschwistern legen.

### **So vermitteln Sie emotionale Annahme**

Mancher Leser wird jetzt vielleicht schon ungehalten sein. „Die Gefühle des Kindes annehmen“. Wie geht das? Welches Kunststück muss ich denn da vollbringen? Gar kein Kunststück! Sie brauchen die Gefühle, die Sie beim Kind vermuten, nur zu „spiegeln“, wiederzugeben. Gewissermaßen wiederholen Sie, was Sie gehört haben - verstehend, freundlich, ohne eigene Bewertung; in etwa so: „Du bist wütend auf mich, weil ich dir eine Schwester geboren habe...“ Lassen Sie die Stimme oben, als Einladung für das Kind, zu bestätigen, zu korrigieren und vor allem, um noch mehr von seinen Gefühlen auszudrücken. Es wird wahrscheinlich fortfahren, zB: „Du hast mich ja gar nicht mehr lieb!“ Bitte jetzt keine Rechtfertigung, sondern wieder nur spiegeln: „Du hast also den Eindruck, dass dich die Mami nicht mehr lieb hat!“ Sie können eventuell freundlich, nicht vorwurfsvoll nachfragen: „Wie kommst du denn darauf, dass ich dich nicht mehr lieb habe?“ Ihr Kind wird sich schon so weit angenommen fühlen, um konkrete Hinweise zu geben, zB: „Seit meine Schwester auf der Welt ist, hast du gar keine Zeit mehr für mich!“ Egal, ob das stimmt oder nicht, bitte noch etwas Geduld und keine Rechtfertigung!

### **Gefühlsstau auflösen**

Bei so einem großen Gefühlsstau muss viel heraus, der ganze kindliche Groll muss jetzt „ausgespuckt“ werden! Bleiben Sie also bei der Methode des Spiegels und des aktiven Zuhörens, bis das Kind fertig ist und Sie den Seufzer der Erleichterung wahrnehmen. Welches Gefühl nehmen Sie bei Ihrem Kind wahr? Wahrscheinlich das Gefühl der Benachteiligung. Daher ist es gut, wenn Sie jetzt sagen: „Du fühlst dich benachteiligt, weil ich nicht mehr so viel Zeit für dich habe?!“ Vermutlich wird es antworten: „Ja, immer kümmerst du dich nur um meine kleine Schwester!“

***„Erziehung ist (k)ein Kinderspiel!“***

Jetzt sollten Sie Fakten anerkennen, damit sich Ihr Kind verstanden fühlt, aber ohne Ton der Rechtfertigung: „Ja, es stimmt, so ein kleines Baby nimmt sehr viel Zeit in Anspruch...“ Jetzt erst können Sie Erklärungen geben, denn das Kind fühlt sich verstanden und der Gefühlsstau hat sich gelockert. Es ist nun fähig, Ihnen zuzuhören, Einsicht und Vernunft zu entwickeln.

*Kinder, die man liebt werden  
Erwachsene, die lieben.*

Gehen Sie gemeinsam auf die Suche nach Lösungen. Vorschläge können von beiden Seiten eingebracht werden (zB: Während das Kleine schläft, werden Sie Ihrem älteren Kind Märchen vorlesen... es darf bei einigen Dingen mithelfen und seine Kompetenzen als großer Bruder/große Schwester unter Beweis stellen... Der Papa/die Oma/der Opa werden ein bestimmtes Programm mit dem älteren Kind unternehmen... Wer sucht, der findet.

Vielleicht aber bedarf es gar keiner besonderen „Lösung“. Ihr Kind wollte sich nur verstanden fühlen und ist somit in der Lage, sich an die veränderte Situation anzupassen.

### **Die natürliche Herausforderung**

Auch wenn ich immer wieder nur raten kann, bei Familienzuwachs ganz besonderes Augenmerk auf das Wohlbefinden des älteren Kindes zu legen, so sollte als Botschaft klar beim Kind ankommen: „Ich kann dich verstehen, ich kann und will dir aber nicht alle Probleme abnehmen: Ich traue dir zu, mit unserer Hilfe mit deinem Frust zurechtzukommen.“ Wie gesagt, es handelt sich um eine natürliche und zumutbare Herausforderung. Ihr Verständnis wird ausreichen, um diese Hürde zu meistern.

Mag. Maria Neuberger-Schmidt

*„Erziehung ist (k)ein Kinderspiel!“*