



Sabrina Heinke

ZIEMLICH BESTE GESCHWISTER

Weniger Streit
weniger Chaos
weniger Stress

Geschwister gelassen
erziehen

humboldt

Sabrina Heinke

ZIEMLICH BESTE
GESCHWISTER

INHALT

Einleitung

6

Das hast du von diesem Ratgeber 7

Was du über Geschwister wissen solltest

9

Geschwisterkinder: Rollenbild mit Ansage 10

Empathie lernen von den kleinen Geschwistern 12

Mehr Kinder = mehr Stress? 12

Geschwister müssen keine Freunde sein 14

Zwischen Liebe und Missgunst 14

Der perfekte Altersunterschied bei Geschwistern 16

Gefühle lesen ist nicht angeboren 17

Der Altersunterschied schwimmt irgendwann 18

Der Drahtseilakt zwischen nahezu Gleichaltrigen 19

„Bedienungsanleitung“ für Erstgeborene, Nesthäkchen und Sandwichkinder 21

Erstgeborene – das ehemalige Einzelkind 23

Sandwichkinder – weder Thronfolger noch Nesthäkchen 28

Nesthäkchen – die kleinen, süßen Engel? 31

Fazit zu den Geschwisterrollen 34

Was Geschwisterkinder mit dir machen

35

Die eigene Kindheit hinterfragen 36

Gelernte Werte begleiten uns durchs Leben 37

Einzelkinder als Geschwistereltern 39

Das Familienmodell 40

Warum wir den Blick vor allem erst einmal auf uns lenken müssen .. 42

In guten wie in schlechten Tagen 43

Dürfen Eltern vor ihren Kindern streiten? 44

Prioritäten setzen und Bedürfnisse aller verknüpfen 45

Alle Bedürfnisse unter einen Hut bringen 48

Warum ein weiteres Kind nicht nebenbei läuft 50

Eine Nische für jedes Kind 51

Was sich mit dem zweiten Kind ändert

52

Das super-duper Glitzerbaby 54

Wenn Geschwister zu Rivalen werden 56

So äußert sich die Entthronung 57

Vom Vorzeigekind zum Unruhestifter	59
Verbündete suchen	60
Aggressionen gegenüber dem Geschwisterchen	62
Mama ist abgemeldet	63
Der Schock sitzt tief	64
Das große Kind einbeziehen: So gelingt es	66
Es lebe der Geschwisteralltag!	67
Dem Großen etwas Gutes tun	69

Geschwisterstreit – wie viel ist normal? 71

Der Traum vom Geschwisterleben – nur ein Traum?	72
Immer im Vergleichsmodus: Wer ist besser?	73
Diese Rolle spielen Eltern bei Geschwisterkonflikten	74
Eltern als schlechte (Streit-)Vorbilder	75
Richtig streiten – richtig einmischen	77
Streit ist nicht gleich Streit	79
Wann sollten Eltern eingreifen?	80
Konflikte unter älteren Kindern	82
Eingreifen bei gewöhnlichen Konflikten	83
Eingreifen bei Gewalt	85
Wann Eltern direkt einschreiten sollten	87
Wenn deine Nerven blank liegen	88
Kann es auch eine Lösung sein, sich gar nicht einzumischen?	90

Stolperfalle Gleichbehandlung 92

Warum das mit der Gleichbehandlung nicht funktionieren kann	93
Wer vergleicht, verliert	96
Gibt es das Lieblingskind oder haben wir alle gleich lieb?	100
Hallo, Lieblingskind!	101
Müssen Geschwister teilen?	101
Wir machen aus Geschwistern Gewinner und Verlierer	103
Wie Loben und Strafen Rivalität befeuern	107
Spiegeln und nicht impulsiv Strafen erteilen	110
Wie verhält es sich mit dem Loben?	111
Die bessere Alternative zum Loben	112
Auch Erwachsene erleben Lob und Strafe	113
Wenn du die Rolle deines Lebens spielen musst	114

Wann fühlen sich Kinder in eine Rolle gedrängt?	115
Rollen aufbrechen	116
Hilf jetzt deinem Bruder!	117
Warum Kinder petzen und wie wir reagieren sollten	118
Wer petzt, sagt die Wahrheit	120
Wie reagiert man richtig aufs Petzen?	121
Von Reue und dem Entschuldigen (müssen)	123
Die Kunst vom Zuhören und Miteinanderreden	126
Wie führt man gelungene Gespräche mit seinen Kindern?	131

Was Geschwister brauchen **133**

Streit – nur eine Frage des Selbstwertgefühls?	135
Wie wir es Kindern möglichst leichtmachen	136
Wie man Geschwisterbeziehungen stärken kann	137
Gefühle Benachteiligung am Beispiel Medienkonsum	140
Rückzugsmöglichkeiten schaffen	143
Hol mich runter, Mama, ich bin drüber! – wenn nichts mehr geht ...	144
Tapetenwechsel	145
Grundbedürfnisse nicht übergehen	145
Ins Kissen schreien und boxen	145
Die letzte Möglichkeit	146
Wenn Mama oder Papa explodieren	147
Auch Eltern haben Bedürfnisse und Grenzen	148
Eine Auszeit für die Eltern	149

Besondere Geschwisterbeziehungen **150**

Zwillinge und ihr schweres Los	152
Zwillingspaare: Jeder hat ein Recht, sich abzugrenzen	153
Stiefkinder und Halbgeschwister im Verbund	154
Wann Stiefgeschwister zu Geschwistern werden	155
Kinder mit behinderten Geschwistern	158
Das Leben mit behinderten Geschwisterkindern	159
Schuldgefühle können bis heute bleiben	160
Das Leben mit verstorbenen Geschwistern	163

Was wir von erwachsenen Geschwisterkindern lernen können	165
Wenn die Vergangenheit einen einholt	166
Die Rivalität hört nicht einfach auf	167
Vorbei ist vorbei?	168
Möglichkeiten, wieder mit Geschwistern in Kontakt zu treten	169
So wichtig sind Eltern als Vorbilder	170
Lösungswege, wenn es brennt	172
Geschwisterstreit lösen auf einen Blick	172
Streitregeln aufstellen	173
Sätze, die wir uns als Eltern sparen können	175
Geschwister-Glaubenssätze, die in uns stecken, erkennen	178
Du bist dran!	181
Du kannst mir helfen!	182
Nachwort	185
www.mamahoch2.de	187
Danksagung	189
Publikationen und Studien	190
Bücher, die ich empfehlen kann	191
Kennst du schon mein anderes Buch?	191

Danke, dass es dich gibt!

EINLEITUNG

In fast der Hälfte aller Familien in Deutschland leben Geschwister und damit Kinder, die einen beachtlichen Teil ihres Lebens intensiv miteinander verbringen. Für diese Geschwister wurde ein unsichtbares Band geknüpft, das sich nie wieder lösen wird.

Für Mehrkindfamilien bedeutet das zugleich, Problemen, Sorgen, Ängsten, aber auch wunderschönen Momenten ausgesetzt zu sein, die sie nur erleben, da sie ein zweites (oder drittes ...) Kind bekommen haben. Auch wir leben in einem Fünfpersonenhaushalt mit drei Kindern und durchleben damit alle Höhen und Tiefen, die der Alltag mit sich bringt. Spätestens als der erste große Streit zwischen meinen Kindern entbrannte – und ich schwöre, so lange lässt dieser nicht auf sich warten – wollte ich die Geschwisterthematik näher beleuchten.

Meine elementare Frage kreiste häufig darum, wie man es als Eltern wohl schafft, keinem der Kinder das Gefühl zu geben, benachteiligt oder schlechter als der/die andere zu sein. Aus der Suche nach einer Antwort entstanden viel größere Fragen: Wieso verstehen sich manche Geschwister im Erwachsenenalter nahezu blind, während andere sich nicht einmal eines Blickes würdigen? Welche elementare Rolle spielen wir Eltern dabei? Warum streiten Kinder so oft? Hat unsere eigene Erfahrung und Kindheit eine Bedeutung? Um die Antworten zu finden, musste ich mir Wissen aneignen. Also las ich Bücher, hörte

Podcasts, befragte erwachsene Geschwister, führte Interviews mit Psychologen und schaute mir Studien und Blogbeiträge zum Thema an. Leider bemerkte ich schnell, dass ich mir tiefergehende Informationen mühselig zusammensuchen musste und viele Empfehlungen einfach nicht praxistauglich waren. Floskeln wie „*Ein Kind ist kein Kind*“ oder „*Das Dritte läuft einfach so mit*“ waren mir genauso wenig eine Hilfe wie „*Dann schenken Sie doch beiden Kindern immer genau das Gleiche, um dem Ärger vorzubeugen.*“

Ich schrieb deshalb häufig auf meinem Blog www.mamahoch2.de über Erziehungsthemen, die mich bewegten, und startete zeitgleich einen Podcast für Mütter. Heute ist Mamahoch2 einer der beliebtesten Familienblogs in Deutschland, und bei Facebook leite ich eine eigene Gruppe für Mütter, in der sich 26000 Frauen über Erziehungsthemen und Tipps rund um den Alltag mit Kind austauschen. Zusätzlich schreibe ich regelmäßig Kurzbeiträge bei Instagram, um über Erziehungsfragen zu diskutieren. Mein Ziel ist es, den Alltag von Eltern zu entzerren und so Lösungen aufzuzeigen, wie das Zusammenleben innerhalb der Familie harmonisch laufen kann – ohne erhobenen Zeigefinger. Ich bin weder Psychologin noch Erziehungswissenschaftlerin. Ich bin eine ganz normale Mutter, die den einfachen Wunsch danach verspürt, mit ihrem Partner und ihren Kindern ein respektvolles, liebevolles, gewaltfreies und gleichwürdiges Leben zu teilen.

Das hast du von diesem Ratgeber

Besonders im Alltag mit mehreren Kindern sehe ich auf Eltern eine zusätzliche Last zukommen. Es gilt mehreren Kindern gleichermaßen gerecht zu werden, ohne sich selbst dabei aus den Augen zu verlieren. Dieses Buch soll dir dabei helfen, deine Kinder als Geschwister besser zu verstehen und Konfliktmomenten souverän gegenüberzutreten. Ich möchte Stolperfallen aufzeigen und Missverständnisse

aflösen. Ich will, dass du dich nach dem Lesen bestärkt fühlst und erkennst, dass es nicht das Ziel ist, alles perfekt zu machen, sondern den eigenen Blick in eine gewisse Richtung zu öffnen. Aus diesem Grund greife ich auf Situationen zurück, die ich selbst erlebt habe oder die meine Leser an mich herangetragen haben. Ich möchte dir damit Anregungen bieten und die Möglichkeit, dir eigene Gedanken zu machen. In einigen Bereichen meines Buches findest du zudem Eindrücke und Erfahrungen meiner LeserInnen. Es ist mir ein Anliegen, dass ihre Empfindungen in dieses Buch einfließen und dieses Projekt damit zu einem Gemeinschaftswerk wächst.

WAS DU ÜBER GESCHWISTER WISSEN SOLLTEST

Geschwister zu sein ist härter als jede Ehe. Eine Scheidung ist unmöglich. Es ist eine Beziehung auf ewig. Grund genug, sich ein paar Dinge bewusst zu machen.

Ich sitze bei meinen Bekannten am Frühstückstisch und streichle über meinen dicken Bauch, während ich mit der anderen Hand versuche, den Tee elegant zu meinem Mund zu führen. Ich muss es einfach loswerden: „Wisst ihr, ich mache mir manchmal Sorgen, wie das so funktionieren soll mit zwei Kindern. Ich meine, ich fühle mich jetzt schon mit meinen Kräften am Ende. Und überhaupt, ist es nicht egoistisch von mir, ein weiteres Kind einfach so in die Welt zu setzen? Ich meine, wir haben Paul gar nicht gefragt.“ Meine Bekannte Tina schaut mich lächelnd an: „Ach, mach dir da doch keine Sorgen. Ein Kind ist wie kein Kind, und bei zweien läuft das Erste einfach so mit. Paul kannst du zudem auch nicht fragen. Überleg doch mal. Er ist gerade zweieinhalb Jahre alt.“ „Stimmt“, raune ich und trinke weiter meinen Tee. Doch innerlich lässt mich dieses unsichere Gefühl auch die kommenden Monate nicht los. Natürlich hatte ich viel darüber gelesen, welche Vorteile Geschwisterkinder mit sich bringen, aber auf was wir uns als

Familie einlassen, konnte ich damals nur schwer abschätzen. An die ersten Tage mit einem Säugling erinnerte ich mich noch recht gut, aber die Vorstellung von zwei kleinen Kindern fühlte sich wie eine Reise ins Ungewisse an. Ich stellte mir Worst-Case-Szenarios vor: Nächte, in denen das eine Kind das andere wachschrie, oder das eine Kind auf dem Klo, während das andere gestillt wird. Und überhaupt: Wie soll man abends ein Kind ins Bett bringen und ihm die nötige Aufmerksamkeit schenken, während das andere quasi 24 Stunden Nähe und Zuwendung benötigt? Ich machte mir wahnsinnig viele Gedanken und hatte vor allem vor der Zeit Respekt, in der ich mit den Kindern ohne Partner zu Hause sein würde.

Geschwisterkinder: Rollenbild mit Ansage

Wie sehr ein zweites Kind die Familie verändern würde, merkte ich bereits in puncto Geburtsplanung. Schon in diesem Moment, wenn sich das Geschwisterchen auf den Weg macht, gilt es das erstgeborene Kind zu berücksichtigen und dessen Betreuung zu gewährleisten. Hinzu kommt diese ungeheure Angst, nicht beide Kinder lieben zu können, oder vielmehr die Frage, ob es überhaupt möglich ist, mehrere Kinder gleich zu lieben. Ich machte mir Gedanken darüber, wie die nächsten Jahre wohl sein werden, und erwischte mich dabei, mir die Zukunft auszumalen, bis ich auf einen nicht zu missachtenden Fakt stieß: Die Beziehung hört nie auf! Egal welche Wege die Kinder einschlagen werden: Sie sind miteinander verbunden, Scheidung unmöglich.

Als mir bewusst wurde, was Geschwister zu haben und Geschwister zu sein eigentlich bedeutet, erkannte ich die Tragweite und auch die Verantwortung, Mutter mehrerer Kinder zu sein. Es werden zwei Menschen, egal ob sie charakterlich zueinander passen oder nicht, gleich ob sie harmonieren oder nicht, egal ob sie es wollen oder nicht,

in einen Verbund geboren, der sie für die nächsten Jahre zwingt, miteinander zu leben und auszukommen. Aber es geht noch weiter: Die Verbindung lässt sich auch dann nicht lösen, wenn die Kinder ausgezogen sind und ihre eigenen Wege gehen, nicht einmal durch den Tod der Eltern. Ihre Beziehung besteht auch dann, wenn der Kontakt auf Eis liegt. Egal wie sehr man versucht, Geschwister aus seinem eigenen Leben zu verbannen – sie werden ein Leben lang einen Zugang tief in unser Innerstes haben. Genau dieser Umstand macht es Geschwisterkindern – egal welchen Alters – auch so schwer: Sie werden in eine Situation hineingeboren und wirken aufeinander.

Hinzu kommen eine Reihe Erwartungen, wie zum Beispiel gegenseitige Rücksichtnahme, Beistand in Notsituationen oder auch das Teilen der Fürsorge für die Eltern, wenn diese ins Alter gekommen sind. Über all die Zeit treten unzählige Konfliktmomente auf, die es zu meistern gilt, denn wie bereits festgestellt: Weder eine Scheidung noch eine Kündigung ist möglich.

Ein wesentlicher Fakt ist auch, dass in den Kindheitstagen eine räumliche Distanz nicht infrage kommt, da in der Regel die Familie in den ersten Jahren zusammen unter einem Dach lebt. Geschwister verbringen damit einige intensive Jahre miteinander. Laut Studien ab dem dritten Lebensjahr sogar mehr Zeit als mit der eigenen Mutter. Auch wenn der Kontakt mit dem Erwachsenwerden abflaut, so treten unsere Geschwister häufig wieder in unser Bewusstsein, sobald wir selbst Eltern werden. Kurzum: Man kommt aus dieser Nummer nicht mehr heraus. Ehepartner können geschieden werden, Geschwister nicht.

Empathie lernen von den kleinen Geschwistern

Kanadische Forscher haben herausgefunden, dass Geschwisterkinder ihre Empathiefähigkeit gegenseitig beeinflussen, und zwar unabhängig vom Erziehungsstil der Eltern, von sozioökonomischen Verhältnissen oder ihrem Verhältnis zueinander. Dabei profitierten die älteren Kinder von jüngeren Familienmitgliedern. Der Verbund zwischen Geschwistern geht sogar so weit, dass sich Geschwisterkinder unbewusst erkennen und damit instinktiv wissen, dass sie miteinander verwandt sind. Dies fand die US-Psychologin Debra Lieberman von der University of Santa Barbara gemeinsam mit Kollegen heraus. Halbgeschwister oder auch Geschwister, die frühzeitig getrennt wurden, berichten selbst nach etlichen Jahren, dass sie eine tiefe Verbundenheit spüren, Gemeinsamkeiten feststellen und Ähnlichkeiten im Äußeren. Geschwister werden durch uns Eltern zu Geschwistern gemacht. Wir legen den Grundstein dafür, dass sich ein unsichtbares Band zwischen ihnen knüpft, das sie ein Leben lang begleiten wird.

Natürlich kann diese Beziehung nicht gänzlich ohne den einen oder anderen Konflikt verlaufen. Es ist aber so, dass die Bewältigung dieser Konflikte die Bindung der Kinder wachsen lassen kann und für die Zukunft elementare Grundpfeiler bildet. Wenn du dir in diesem Buch also eine Pauschalantwort auf das Geschwistergeheimnis erwartest, muss ich dich leider enttäuschen: So verschieden wir Menschen sind, so unterschiedlich und einzigartig ist jede Familie und umso klarer wird dabei, dass auch Geschwisterbeziehungen ganz verschieden aussehen können. Dennoch können wir Fallstricken ausweichen und aus Fehlern lernen, die Eltern vor uns gemacht haben.

Mehr Kinder = mehr Stress?

Mir stellte sich bei meiner Recherche lange die Frage: Warum bekommen wir überhaupt mehrere Kinder, wenn wir schon von vornherein

wissen, dass das zusätzliche Konflikte, Stress, Geld und Nerven von allen Familienmitgliedern fordert? Ich glaube die Antwort liegt darin, dass wir als Eltern mit dem Wunsch durch unser Leben gehen, dass unsere Kinder jemanden an ihrer Seite wissen, vielleicht auch dann, wenn wir selbst nicht mehr da sein können. Blutsverwandschaft ist in unseren Köpfen eine Art Garantieschein für die Zukunft, nicht allein zu sein, egal wie viele Stricke reißen mögen.

Ein weiterer Grund könnte aber auch plump gesagt unser natürlicher Drang sein, Nachkommen zu zeugen. Es erhöhen sich damit einige Wahrscheinlichkeiten. So steigt die Chance auf Enkel. Es gibt potenzielle Erben. Wir tragen unsere Erbmerkmale in mehreren Kindern weiter. Und zeitgleich sind da zwei Hände mehr, die anpacken und der Familiensippe zuträglich sein können. Kurzum: Wir sichern uns und unser Fortbestehen ab. Fest steht, dass schon viele Generationen vor uns auf Geschwisterkinder gesetzt haben. Hätte sich dieser Umstand als „nicht tragbar“ erwiesen, wären wir längst davon abgekommen und lebten in einer Welt voller Einzelkinder.

DIE KINDER KÖNNEN NICHTS DAFÜR



Geschwister führen eine in Stein gemeißelte Beziehung, aus der sie sich nicht vollkommen lösen können. Diese beeinflusst sie nachhaltig. Die Beziehung kann nicht beendet werden, weder durch Kontaktabbruch noch durch räumliche Distanz. Es spielt dabei nicht einmal unbedingt eine Rolle, in welchem Verhältnis die Kinder zueinander stehen. Konflikte lassen sich innerhalb einer Familie nicht vermeiden, aber sie haben das Potenzial, dass alle Parteien daran wachsen und sich die Beziehung dadurch positiv entwickelt.

Geschwister müssen keine Freunde sein

Was verbindest du mit dem Begriff „Geschwister“? Was ist das Erste, das dir im Zusammenhang damit einfällt? Genau das war die Frage, die ich vor einiger Zeit in Vorbereitung auf dieses Buch meinen Lesern stellte. Es kamen mehr als 200 Antworten, und doch gab es nur drei Aussagen, die sich häuften:

- Auf Platz 1 mit großem Abstand: bedingungslose Liebe
- Platz 2: Freud und Leid
- Platz 3: Liebe

Ich habe lange gegrübelt, ob sich Geschwister wirklich bedingungslos lieben können, und komme zu dem Schluss, dass ich diese Vorstellung eher verneinen würde. Keine Frage, die Illusion der bedingungslosen Geschwisterliebe ist wunderschön und ehrenwert, aber doch zeigen sämtliche Studien und auch mein Alltag, dass die Liebe zwischen Geschwistern eine vollkommen andere ist als die zu uns Eltern. Der Hauptunterschied liegt für mich vor allem darin, dass sie nicht essenziell abhängig voneinander sind, von uns Eltern hingegen schon. Geschwister müssen einander nicht gefallen – sie müssen sich miteinander arrangieren, um im Familienbund leben zu können. Wir Eltern sind in der Lage, eigene Interessen zurückzustellen, und handeln in dem Moment für unsere Kinder und damit gegen uns selbst. Bei Kindern können wir diesen Weitblick nicht voraussetzen, sodass wir sie fälschlicherweise als egoistisch wahrnehmen. In Wirklichkeit handeln sie dabei einfach für sich selbst und können die sich ergebenden Nachteile für Dritte schlicht nicht abschätzen.

Zwischen Liebe und Missgunst

Im Zusammenleben von Geschwistern treffen positive wie negative Gefühle permanent aufeinander. Liebe, Zuneigung, gemeinsame Interessen treffen auf Rivalität, Hass, Missgunst und Eifersucht.

Geschwisterkinder sind auf der ständigen Suche nach Gleichwertigkeit, und zeitgleich suchen sie die Abgrenzung.

Müssen Geschwister Freunde sein?

„Eigentlich nicht, weil na ja – sie sind ja schon Geschwister.“

mein Sohn Paul (8)

Seit Urzeiten ist das Sinnbild von Geschwistern die gegenseitige Unterstützung, das Füreinander-da-Sein und das Sich-Halt-Geben. Wir stellen uns vor, wie bedingungslos diese Beziehung aussehen kann. Wir verbinden das Gefühl von Scheitern damit, wenn unsere Kinder sich streiten oder in späteren Jahren sogar ablehnen. Die Realität zeigt uns jedoch, dass nicht alle Geschwister ein Herz und eine Seele sind. Im Gegenteil. Es wirkt auf uns, als würde sich die Masse in zwei Hälften spalten: Geschwister, die sich auch als Erwachsene noch leiden können, und Geschwister, die sich lieber aus dem Weg gehen.

Verständlicherweise trübt uns als Eltern der Gedanke, dass sich unsere Kinder einst nicht mehr verstehen könnten, und vielleicht möchten wir umso mehr an unserer Idealvorstellung der sorgenfreien Geschwisterbeziehung festhalten, schließlich wurden sie als Einheit in die Welt gesetzt und stehen für den Zusammenhalt einer Familie. Wir wünschen uns Harmonie, und wenn wir ganz ehrlich zu uns selbst sind, versuchen wir mit unserer Erziehung auch dahingehend zu wirken. Wir denken dabei an unsere Moral und übernehmen Werte und Vorstellungen unserer Vorfahren: „Blut ist dicker als Wasser“, „Geschwister müssen füreinander da sein.“ Das ist keinesfalls verwerflich, und doch müssen wir ehrlich zu uns sein und uns eingestehen, dass wir keine Freundschaft zwischen Geschwistern verlangen, voraussetzen oder erzwingen können.

Wir haben es nicht in der Hand, dass aus unseren Kindern enge, sich liebende Geschwister werden. Wir sind jedoch nicht völlig machtlos, denn als Eltern können wir durchaus dafür sorgen, dass die Rivalität zwischen unseren Kindern nicht überschäumt und sich zu Hass entwickelt. Und vielleicht ist der erste Schritt bereits damit getan, sich von diesem Gedanken zu verabschieden, dass Geschwister sich mögen und stützen müssen.

Der perfekte Altersunterschied bei Geschwistern

Ich hätte gerne so etwas geschrieben, wie „Feel free, das Alter spielt keine Rolle.“ Das wäre jedoch nur die halbe Wahrheit. Schaut man sich um, so könnte man meinen, es gibt zwei Standpunkte. Die einen sagen „Besser dicht nacheinander, dann spielen sie schön miteinander“, die anderen: „Lieber ein großer Altersunterschied und so mehr Zeit für jedes Kleinkind.“ Beide Parteien haben mit ihren Aussagen recht. Es kommt auf den Blickwinkel an, und eine Menge Faktoren nehmen auf unsere schlussendliche Entscheidung Einfluss. Die gute Nachricht: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Ich möchte den Blick in Bezug auf das Alter zwischen Geschwisterkindern zunächst jedoch vor allem auf die Kinder selbst richten und weniger darauf, wie es sich für uns Eltern anfühlt.

Wir Menschen kommen als sehr soziale Wesen auf die Welt, und doch sind unsere Fähigkeiten nicht vollends ausgebildet. Es ist hinlänglich bekannt, dass Empathie wie ein Samenkörnchen in uns wächst und im Laufe der Kindheit immer weiter verfeinert wird. Schon im Kleinkindalter verhalten sich Kinder kooperativ. Einige Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass sie es von Natur aus sind. Im Alter ab ungefähr vier Jahren sind sie in der Lage, die Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen und zu deuten. Sie können Rückschlüsse auf

die Ursache bilden und sind sich dessen bewusst, dass Gefühle wechseln können. Sie können sich „in den anderen hineinversetzen“. Ab etwa sechs Jahren sind Kinder in der Lage, Konsequenzen abzuschätzen, die sich aus dem Handeln ergeben.

Der kanadische Entwicklungspsychologe Prof. Dr. Gordon Neufeld vertritt die Annahme, dass Kinder erst mit etwa fünf bis sieben Jahren in der Lage sind, differenzierte Gefühle zu empfinden. Diese sind in der Geschwisterbeziehung von elementarer Bedeutung, wenn es um die Konfliktlösung geht. Ein schönes Beispiel ist: „Ich bin sauer, weil meine Schwester mein Spielzeug kaputtgemacht hat, aber ich mag sie trotzdem.“ Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sind Kinder erst dann in der Lage, in echte Selbstregulation zu gehen („Ich beruhige mich selbst.“). Das Gehirn macht in diesem Alter noch einmal einen deutlichen Sprung in Bezug auf das logische Denken, sodass nun auch der Aufschub eigener Bedürfnisse besser gelingt.

Gefühle lesen ist nicht angeboren

Ein Säugling (Kind unter einem Jahr) steht im völligen Gegensatz dazu. Er ist kaum in der Lage, die eigenen Gefühle von denen seiner Umwelt zu differenzieren. Ein Baby spiegelt die Gefühle seines Gegenübers. Es kann jedoch nicht dessen Perspektive übernehmen. Es hat noch nicht gelernt, Situationen einzuschätzen und Folgen zu erkennen. Es gelingt ihm meist nicht, die eigenen Gefühle von denen der Außenwelt zu differenzieren. Und es kann sich natürlich auch noch nicht durch Worte ausdrücken. Es weint also oder quietscht, es strampelt fröhlich oder drückt über seine Mimik seinen Zustand entsprechend aus. Für Geschwister kann es je nach Alter schwierig sein, dies „zu lesen“. Kleinkinder sehen sich wiederum bereits als eigenständige Persönlichkeiten. Sie erkennen Gefühle und beginnen zum Beispiel im Spiel damit zu trösten, genauso wie sie ihre Wut deutlich

zeigen können. Trotzdem ist die Empathiefähigkeit noch nicht gänzlich ausgereift.

Mit etwas unter zwei Jahren fangen Kinder an, ihre Sachen aktiv zu verteidigen. Dieser Prozess ist mit dem oben erwähnten Perspektivwechsel verknüpft. Sie erkennen nun, dass sie abgegrenzt von ihren Mitmenschen agieren. Zu verstehen, warum der Bruder oder die Schwester aber nun weint, wenn man etwas weggenommen hat, fällt zu schwer. Kommen wir nun mit dem belehrenden Zeigfinger um die Ecke und ermahnen: „Das gehört deinem Bruder. Du kannst doch nicht einfach hauen und das Auto wegnehmen. Jetzt ist er deinetwegen traurig“, dann fühlt es sich für uns vielleicht richtig an, etwas gesagt zu haben. Das bedeutet aber nicht zugleich, dass unser Kleinkind den komplexen Zusammenhang versteht. Es ist fraglich, ob es in dem Moment die Folgen abschätzen kann, es handelt für sich.

Mir als Mutter wurde die unterschiedliche Wahrnehmung vor allem in den Momenten bewusst, in denen das Kleinkind zurückstecken musste, weil es die Situation nicht anders zugelassen hat. Ein schönes Beispiel war, als ich meinen Sohn (5) trösten wollte. Er hatte sich verletzt und hielt sich das Bein. Mein großer Sohn (8) wartete dabei ganz selbstverständlich an der Seite, nahm sich zurück und drückte sein Mitgefühl aus, indem er leise ein „Ach du Armer“ flüsterte und ihm über den Arm streichelte. Meine kleine Tochter (2) setzte sich hingegen direkt auf meinen Schoß und wollte mir ein Buch zeigen. Das Verständnis dafür, dass die Verletzung des Bruders Priorität hatte, war einfach noch nicht da.

Der Altersunterschied verschwimmt irgendwann

Geschwisterbeziehungen sind in den Kindheitsjahren weniger asymmetrisch als die Beziehung zwischen Kind und Eltern. Asymmetrisch bedeutet, dass ein Macht- oder Kompetenzgefälle zwischen den

Geschwisterkindern besteht. Gleichzeitig sind sie jedoch weniger symmetrisch als beispielsweise die Beziehung zwischen gleichaltrigen Freunden. In Untersuchungen wurde beobachtet, dass ältere Geschwister nicht nur Spielgefährten sind, sondern tatsächlich lehrende oder helfende Verhaltensweisen an den Tag legen: Jüngere Geschwister ordneten sich nicht nur unter, sie forderten zum Teil sogar ein, dass die Großen über sie bestimmten. Es waren vor allem die älteren Schwestern, die eine betreuende Funktion übernahmen, während ältere Brüder stärker den Wettbewerb mit ihren Geschwistern forcierten. Je älter die Kinder wurden, desto symmetrischer wurden die Verhaltensweisen und umso unbedeutender wurde der Altersunterschied empfunden.

Viele heute erwachsene Geschwisterkinder empfinden den Altersabstand als unerheblich, wenngleich sie wissen, dass es in den Kindheitstagen häufig Ärger gab. Woran liegt das aber?

Hier komme ich immer wieder zu dem Schluss, dass die Gehirnreife und das Erkennen und Abschätzen von Tragweiten ein entscheidender Schlüssel ist.

Genauso spielt es natürlich eine Rolle, wie viel Zeit Geschwister miteinander verbringen und wie eng das Familienverhältnis ist. Die Entspannung im Jugendalter liegt nicht zuletzt daran, dass unsere Kinder allmählich flügge werden und ihre Kernzeit weniger innerhalb der Familie verbringen.

Der Drahtseilakt zwischen nahezu Gleichaltrigen

Aber nicht nur das, auch positive Verhaltensweisen der Eltern gegenüber ihren Kindern sind der Geschwisterbeziehung zuträglich. Gespräche mit dem älteren Kind über die Bedürfnisse und Gefühle des jüngeren Kindes fördern positive Zuwendung. Darüber hinaus ist es