

DR. MARTINA STOTZ



Geschwister *Kinder*

**Streit, Fairness,
Zusammenhalt –
kompetente Lösungen
für mehr Harmonie
im Familienalltag**

G|U

INHALT

Einleitung	4	Das Haus der Geschwisterliebe wird von den Eltern erbaut	66
TEIL 1			
GRUNDLAGEN FÜR DAS HAUS DER GESCHWISTERLIEBE	9		
Warum es herausfordernd ist, Geschwisterkinder zu begleiten	10	Das Fundament: die Beziehung zu dir selbst	67
Macht und Rivalität in der Geschwisterbeziehung verstehen	14	Das Erdgeschoss: die Bindung zu jedem Kind	71
6 Bindungsstufen und die Geschwisterbeziehung	19	Der erste Stock: der Einfluss der Paarbeziehung	75
Gewalt und Feindseligkeiten unter Geschwistern begegnen und vorbeugen	28	Der zweite Stock: weitere Einflussfaktoren	79
Gewalt in der Geschwisterbeziehung hat viele Gesichter	29		
Fairness und Hierarchie in der Geschwisterbeziehung	36	TEIL 2	
»Das ist soooo unfair!«	36	PRAXIS: MITEINANDER IM HAUS DER GESCHWISTERLIEBE	83
»Das ist mein Platz!«	41	Geschwisterstreit lösen durch 3 Friedenskreise	84
Die Bedeutung eigener Kindheitserfahrungen für die Erziehung von Geschwisterkindern	50	Wenn ein weiteres Geschwisterchen kommt	89
Alte Muster bei Geschwisterstreit überwinden durch die 3 Friedenskreise	53	Wenn Kleinkinder streiten	98
		Konflikt: Wenn Kinder sich das Spielzeug wegnehmen und nicht teilen wollen	99
		Konflikt: Wenn ein Kind Sachen des anderen kaputt macht	103
		Konflikt: Wenn das ältere Kind »grob« ist	107
		Konflikt: Wenn das jüngere Geschwisterchen stört	111

Konflikt: Wenn das ältere Kind die körperlichen Grenzen des Jüngeren nicht respektiert	113	Wenn du Zwillinge oder Mehrlinge hast	183
Konflikt: Wenn die älteren Geschwister belehren und das Kommando übernehmen	116	Wenn es einen großen Altersabstand gibt	197
Konflikt: Wenn Geschwister sich gegenseitig anschreien	118	Praktische Tipps für Patchworkfamilien	200
Konflikt: Wenn das Zubettbringen anstrengend ist	120	Wenn ein Kind der Geschwisterreihe besondere Bedürfnisse hat	204
Wenn ältere Kinder streiten	124	Geschwisterbeziehungen als Kraftquelle im Erwachsenenalter	211
Konflikt: Wenn Kinder körperlich werden	127		
Konflikt: Wenn Kinder einander drohen und beschimpfen	133	TEIL 3	
Konflikt: Wenn Kinder einander nachäffen und provozieren	136	SCHATZTRUHE	
Konflikt: Wenn Kinder nicht verlieren können	139	FÜR ALLE FÄLLE	217
Konflikt: Wenn Kinder schneller, besser, stärker sein wollen	145	Typische Fehler, die Geschwistereltern unbewusst machen	218
Konflikt: Wenn Kinder ein Kind ausgrenzen	150	Humorstrategien bei Geschwisterstreit	223
Konflikt: Wenn ein Kind dem anderen die Schuld gibt	154	Alltagsstrategien, die den Zusammenhalt unter Geschwistern stärken	228
Konflikt: Wenn sich ein Kind benachteiligt fühlt	160	Ausblick	236
Konflikt: Wenn das ältere Kind sich abgrenzen will und das andere die Grenze nicht akzeptiert	167	Danke	237
Mehreren Kindern gerecht werden	171		

EINLEITUNG

Geschwister sind füreinander da, lernen voneinander, streiten sich und verzeihen einander wieder. Liebe und Wut liegen in keiner Beziehung so nah beieinander wie in der Geschwisterbeziehung. Deswegen können Geschwisterkinder oft nicht miteinander und auch nicht ohneeinander. Sie geben einander als Verbündete Sicherheit und Halt. Zugleich sind sie Rivalen, die um das Wichtigste in ihrem Leben konkurrieren: die Liebe und Zuwendung ihrer Eltern.

Eine innige Geschwisterbeziehung kann eine große Ressource für die Entwicklung von Kindern sein und das Selbstvertrauen jedes Kindes stärken. Doch genauso kann eine konfliktreiche Geschwisterbeziehung belastend wirken und das Selbstwertgefühl von Kindern negativ beeinflussen. Zu viel Rivalität sowie der fehlende Schutz, wenn Geschwister gewalttätig werden, können das Selbstbild von Kindern nachhaltig beeinträchtigen.

Keine andere Beziehung ist so ambivalent und innig zugleich. Und darum kommen Eltern oft an ihre Grenzen, wenn ihre Geschwisterkinder streiten.

In der Forschung herrscht Einigkeit darüber, dass Eltern die Qualität der Geschwisterbeziehung maßgeblich beeinflussen. Eltern wirken durch ihr Verhalten und das Umfeld, das sie erschaffen, auf die Geschwisterbeziehung. Das Temperament der einzelnen Kinder hat ebenfalls einen großen Einfluss. Je ähnlicher sich Geschwister physisch und persönlich sind, desto mehr vergleichen sie sich miteinander. (Theorie des sozialen Vergleichs).¹

Doch der Altersabstand, die Geschlechtskonstellation oder die Anzahl der Geschwister sind laut Untersuchungen viel weniger einflussreich als vermutet. Trotzdem empfehlen viele Experten einen Altersabstand von ca. 3 bis 4 Jahren. Das ältere Kind kann dann mehr und mehr die Perspektive des Babys übernehmen und wird durch die Autonomiephase immer selbstständiger. Es kann sich schon besser selbst beschäftigen,

hat vielleicht auch schon Erfahrungen mit weiteren vertrauten Bezugspersonen gemacht und kann kognitiv besser verstehen, warum das Baby viel Zuwendung braucht. Sowohl körperlich als auch emotional sind viele Mütter laut Befragungen auch erst dann wieder bereit für ein weiteres Kind.²

Rivalität und Konflikte sind nicht per se schlecht für Geschwisterkinder. Wenn Eltern ihre Kinder kompetent durch Streitigkeiten begleiten, können diese sogar als Geschenk betrachtet werden.

Warum? Weil sie dann durch die Hilfe ihrer Eltern lernen, konfliktfähig zu werden. Weil sie lernen, Streit ohne Schlagen, Hauen, Schubsen oder Drohen und Schimpfen zu lösen. Weil sie dann lernen können, mit den unangenehmen Gefühlen Frust, Wut, Neid und Enttäuschung, die das Geschwisterchen auslöst, umzugehen. Und weil sie dann lernen, dass andere Menschen Bedürfnisse haben und es trotzdem sinnvoll ist, für sich und seine Grenzen einzustehen.

Die Geschwisterbeziehung kann dann ein wunderbares Trainingsfeld für Kinder sein, um täglich friedvolle Lösungen zu finden, die für alle okay sind. Und genau das brauchen wir in unserer Gesellschaft so dringend: Menschen, die Konflikte ohne Gewalt lösen und Verantwortung für Frieden auf unserer Welt übernehmen. Und wo könnten Kinder das besser lernen als in ihren Primärbeziehungen – der Eltern-Kind-Beziehung und der Geschwisterbeziehung.

Die aktuelle Forschungslage zeigt, dass die Geschwisterbeziehung genauso bedeutsam für die kindliche Entwicklung ist wie die Beziehung zu den Eltern.

Es ist mir ein Herzensanliegen, Eltern zu stärken, damit sie ihre Geschwisterkinder voller Selbstvertrauen und Liebe kompetent, bindungsorientiert und bedürfnisorientiert begleiten können – vor allem dann, wenn es zu Herausforderungen und Streit im Alltag kommt.

Dieses Buch ist viel mehr als ein Ratgeber für Eltern. Dieses Buch soll für dich wie ein Leuchtturm sein, der dir im Umgang mit deinen Ge-

schwisterkindern einen Weg zeigt – auch wenn es mal stürmisch wird und du als Kapitän oder Kapitänin die Orientierung verlierst.

Seit vielen Jahren begleite ich Eltern als Geschwisterforscherin und Elternberaterin und mir wird immer wieder klar: Kinder brauchen Eltern, die bei Geschwisterkonflikten das Steuer fest in ihren Händen halten. Denn nur dann fühlen sich Kinder sicher, wenn es stürmt und der Wellengang stark ist.

Doch vielleicht geht es dir auch oft so wie Tausenden von Eltern, die ich bereits in meinem Geschwister-Onlinekurs begleiten durfte? Du lässt das Steuer bei Geschwisterkonflikten aus Überforderung und Verzweiflung öfter mal los. Du schreist deine Kinder an, erstarrst oder würdest am liebsten flüchten. Du bist unsicher, wie du reagieren sollst, wenn eines deiner Kinder das andere Kind schlägt oder ausschließt. Noch schwerer ist es dann für dich, dieses Kind nicht zu verurteilen, und du gerätst ins Schimpfen und Schreien, obwohl du das vielleicht gar nicht möchtest. Und das ist kein Wunder, denn nur die wenigsten können auf liebevolle Erziehungsvorbilder aus der Kindheit zurückgreifen. Nur die wenigsten lernten in ihrer Kindheit, friedvolle Lösungen bei Streit zu finden.

Deshalb habe ich ergänzend zu meinem großen Geschwisterkurs dieses Buch geschrieben. Ich möchte dir zeigen, dass Geschwisterkonflikte und Herausforderungen mit Geschwistern ohne ständige Überforderung, Drohen, Härte und ohne Machtkämpfe gelöst werden können.

Ich möchte mit dir teilen, wie euer Familienalltag harmonischer wird, wie du liebevoll und kompetent Konflikte begleiten kannst und wie du deinen Kindern deine Familienwerte vermittelst.

Ich werde dir in diesem Buch zeigen, wie du fürsorglich, standhaft und selbstsicher das Steuer halten kannst, wenn das Boot ins Wackeln gerät. Jedoch auch, wie du mit Leichtigkeit und Humor reagieren kannst, wenn sich an Bord zwischen deinen Kindern die Fronten verhärten.

Ich durfte erfahren, wie Eltern durch den Wandel ihrer inneren Einstellung und durch praktische Handlungsstrategien sowie konkrete Formulierungshilfen und Rollenspiele ihr Familienleben revolutionierten. Ich

bin zutiefst gerührt, wie viel Bereitschaft Eltern zeigen, sich weiterzuentwickeln, und wie viel Harmonie sie darüber in ihre Familie trugen. Und das wünsche ich mir auch für dich und eure Familie.

In diesem Buch stecken all meine Erkenntnisse als Geschwisterforscherin sowie meine vielseitigen Erfahrungen als Elternberaterin und mit Tausenden von Eltern in meinem Geschwister-Onlinekurs und aus meinen weiteren Kursen. Dieses Wissen vermittele ich dir in Verbindung mit vielen emotionalen Geschichten aus meiner geliebten Arbeit als Elternberaterin, um dir auch die Theorie leicht zugänglich zu machen.

Der umfangreichere Praxisteil macht das Buch zu einem besonderen Schatz. Du findest hier typische und realistische Geschwisterkonflikte direkt aus dem Alltag von zahlreichen Müttern, die dieses Buch dankenswerterweise mitgestaltet haben. Eltern mit mehreren Kindern, Mehrlings- und Zwillingseltern und Patchworkeltern erzählten mir vom täglichen »Wahnsinn« mit Geschwisterkindern. Daraus durfte ich schließlich die häufigsten Herausforderungen mit Geschwisterkindern kategorisieren und Lösungen anbieten, die dich im Falle eines solchen Konfliktes sofort entlasten.

Diese passenden und praxisnahen Lösungen wurden vielfach erfolgreich von Eltern angewandt, denn ich erläutere genau, welche innere Haltung dir in der spezifischen Situation helfen kann sowie was du tun und was du sagen kannst. Mein Herzenswunsch ist es, dass du schon bald erste Erfolgserlebnisse hast, dich kompetent erlebst und mehr Liebe, Freude und Harmonie in deine Familie trägst.

Ich wünsche dir nun viel Freude beim Lesen, Ausprobieren, Lernen und Wachsen.





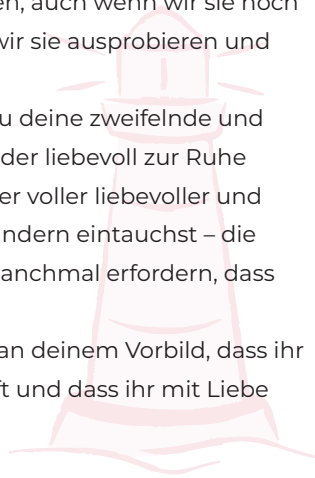
Strategielisten und Meditation zum Download
Gleich runterladen, ausdrucken und damit arbeiten!

Leuchtturm-Tipp

Sei geduldig mit dir und erlaube dir, meine empfohlenen Strategien erst mal auszuprobieren. Der bindungs- und bedürfnisorientierte Weg, den ich vermittele, fühlt sich für dich vielleicht manchmal noch wie eine völlig neue Sprache an, die du zunächst Schritt für Schritt lernen und üben darfst. Denke dabei daran: Eine neue Sprache lernen wir dann am besten, wenn wir uns trauen, sie zu sprechen, auch wenn wir sie noch nicht perfekt beherrschen – wenn wir sie ausprobieren und uns erlauben, Fehler zu machen.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du deine zweifelnde und kritische innere Stimme immer wieder liebevoll zur Ruhe bringst und du voller Mut in ein Meer voller liebevoller und mutiger Erfahrungen mit deinen Kindern eintauchst – die unperfekt sein dürfen und die es manchmal erfordern, dass du deine Komfortzone verlässt.

Denn so lernen Geschwisterkinder an deinem Vorbild, dass ihr in eurer Familie unperfekt sein dürft und dass ihr mit Liebe jeden Streit lösen könnt.



The background is a solid pink color. There are two large, white, abstract, organic shapes. One shape is in the top left corner, and the other is in the bottom left corner. The text is centered on the pink background.

TEIL 1

GRUNDLAGEN FÜR
DAS HAUS DER
GESCHWISTERLIEBE

WARUM ES HERAUSFORDERND IST, GESCHWISTERKINDER ZU BEGLEITEN

Auf Eltern lastet unbewusst ein großer Druck, denn sie tragen in großen Teilen die Verantwortung für die Beziehung ihrer Kinder untereinander. Geschwister sollen ein gutes Team werden und sich doch nicht zu sehr ähneln. Sie sollen kooperativ sein und sich an anderer Stelle voneinander abgrenzen. Einerseits sollten sie einander Loyalität zeigen, andererseits sollten sie nicht zu viel Verantwortung füreinander übernehmen. All diese Erwartungen tragen mit dazu bei, dass es sehr anspruchsvoll ist, Geschwister zu begleiten. Denn die Dynamik in Geschwisterbeziehungen ist höchst ambivalent und manchmal äußerst widersprüchlich und konfliktbehaftet. Sehr harmoniebedürftige und ruhebedürftige Eltern sind durch diese Dynamik besonders herausgefordert. Vor allem an Erwachsene, die als Kind Streit als Bedrohung empfunden haben, da Streit von den Eltern unterdrückt, abgewertet oder bestraft wurde, stellt dies hohe Ansprüche.

So spielen Geschwister in dem einen Moment friedlich miteinander und im nächsten beginnt ein hitziger Streit um das Spielzeug oder sie schließen sich gegenseitig aus. Oder ein Kind läuft wie aus dem Nichts an einem anderen vorbei und schubst es vermeintlich ohne Grund um, obwohl beide wenige Sekunden davor noch Spaß zusammen hatten. Nicht selten artet Toben in einen Kampf aus, in welchem die Kräfte gemessen werden und die jüngeren Geschwisterkinder oft den Kürzeren ziehen. Es klingelt dir wahrscheinlich schon in den Ohren, wenn du am Tag zum x-ten Mal hörst, wer schneller oder besser war. Wenn du abends eine Gutenachtgeschichte vorliest, reagiert ein Kind mit lautem Protest und wird handgreiflich, sobald der Bruder oder die Schwester sich auch an die Mama oder den Papa kuscheln möchte.

»Das ist unfair!«, ist wohl der Satz, den Eltern von Geschwisterkindern besonders häufig hören, und als Beraterin kann ich dir sagen: Da können Eltern sich noch so sehr bemühen und auf den Kopf stellen – sie werden es nicht schaffen, dass sich ihre Kinder zu jeder Zeit fair behandelt fühlen. Viele Eltern berichten mir, dass sie von Geschwisterkonflikten extrem gestresst sind. Sie sehnen sich im anspruchsvollen Alltag ganz besonders nach Ruhe und Harmonie. Momente der Geschwisterliebe, die dein Elternherz höherschlagen lassen, rücken dann manchmal in den Hintergrund. Denn Menschen neigen dazu, den Fokus auf die negativen Momente im Familienalltag zu richten, weil sie intensiver erlebt werden. Deshalb nutze gerade jetzt mal den Augenblick und erinnere dich an Momente, in welchen deine Kinder in Verbindung miteinander sind.

Vielleicht beobachtest du oft, wie ein Kind das andere tröstet und ihm sein Kuscheltier holt, wenn es frustriert ist. Oder wenn du aus dem Mund deines Kindes tröstende Worte **hörst**, die es von dir gelernt hat: *»Oh, du hast dir wehgetan. Es ist okay, wenn du traurig bist. Ich bin für dich da! Heile, heile Segen«*, singt der 4-jährige Luis und tröstet seine 2-jährige Schwester. Er ahmt dabei seine Mama nach und ihr Herz schlägt höher, als sie ihren Sohn beobachtet.

Du erlebst vermutlich Momente, in denen deine Kinder einander helfend zur Seite stehen. Wenn das Geschwisterchen sich morgens in der Kita nicht von der Mama/dem Papa trennen kann oder sich in der Eisdiele noch nicht traut, alleine ein Eis zu bestellen. Ich kenne Kinder, die ihrem Geschwisterchen sogar ein Kissen anbieten, in das sie bei Wut hineinschlagen oder hineinschreien dürfen, wenn es wütend wird, um ihm zu zeigen: Alle Gefühle dürfen sein! Ich helfe dir!

Ich erinnere mich auch gerne an all meine Grundschulkinder, die an Geburtstagen in der Klasse völlig selbstverständlich zwei Muffins einpackten: »Einen für mich und einen für meine Schwester/meinen Bruder!« Gerne denke ich auch daran, wie stolz so viele Kinder mir im Erzählkreis davon berichteten, wenn ihre Schwester/ihr Bruder ein Fußballturnier gewonnen hatte. So sehr fühlen Kinder sich mit ihren Geschwistern verbunden.

Da diese besonderen Momente der Geschwisterliebe im Alltag oft verblassen, möchte ich dich an dieser Stelle einladen, dir ein wenig Zeit zu nehmen und konkrete Beispiele aufzuschreiben, wie sich deine Kinder ihre Liebe zeigen. Denn genau diese Momente geben dir Zuversicht und Kraft, beim nächsten Geschwisterkonflikt wieder das Steuer auf stürmischer See in die Hand zu nehmen und deine Kinder souverän durch Konflikte zu begleiten. Es lohnt sich!

Lege also jetzt das Buch kurz zur Seite und notiere drei zauberhafte Geschwisterliebe-Momente.

An solchen Momenten der Geschwisterliebe kannst du erkennen, wie viele Bedürfnisse Geschwisterkinder sich gegenseitig erfüllen. Bedürfnisse wie Sicherheit, Nähe, Schutz, Lernen, Gleichheit, Zugehörigkeit, Gemeinschaft, Spielen und Spaß haben, Fürsorge und Bindung.

Und doch geht es insbesondere in der Kleinkindphase, in welcher Kinder noch sehr ichbezogen sind, darum, möglichst viel von Mamas/Papas Zuwendung, Zeit und Liebe für sich zu gewinnen. Denn die Bindung zum Elternteil ist für alle Kinder genauso wichtig wie Nahrung und Schlaf. Darüber sind sich Bindungsforscher inzwischen einig. Und da Kinder gut für sich sorgen, konkurrieren und wetteifern sie, was das Zeug hält, um ausreichend Bindung zu erfahren. Ziemlich schlau ist dieses kindliche Verhalten eigentlich – und zugleich so herausfordernd für Eltern.

Spannend ist jedoch: Die Kinder konkurrieren niemals aus böser Absicht, sondern eigentlich nur, weil sie Angst haben. Die Angst, sie könnten durch das Geschwisterchen weniger geliebt werden, weniger dazugehören oder weniger wichtig sein. Hinzu kommt, dass Kinder manchmal tiefe Trauer empfinden. Sie sind traurig, weil sie Mama/Papa nicht mehr für sich alleine haben.

Da Bindung ein überlebenswichtiges Bedürfnis ist, bezeichne ich diese Angst als Überlebensangst. Sie erklärt, warum Macht, Konflikte, Rivalität und Wettkampf unter Geschwistern dazugehören und warum sich hinter den Gefühlen von Eifersucht oder Neid häufig Angst verbirgt.

Diese Ambivalenz und Komplexität, die sich in jeder Geschwisterbeziehung versteckt, braucht kompetente Begleitung durch ihre Eltern.

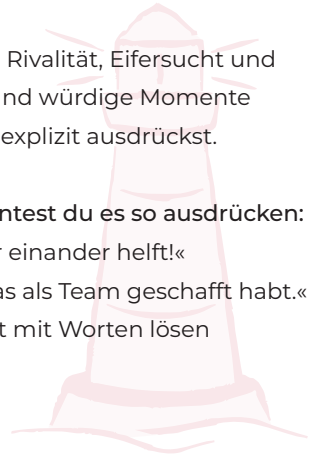
Denn erst nach ca. 18 bis 20 Monaten entwickeln Geschwisterkinder eine Beziehung zueinander, die unabhängiger von den Eltern wird. Dann sind sie zunehmend in der Lage, Streit auch mal selbst auf ihre Weise zu lösen. Beobachtet werden konnte, dass Geschwisterkinder dann sogar liebevoller miteinander umgehen, wenn die Bezugsperson nicht im Raum ist. Geschwister kümmern sich dann rührend umeinander und schenken sich auf diese Weise Sicherheit.

Leuchtturm-Tipp

Versuche, JA zu sagen zu Konflikten, Rivalität, Eifersucht und Neid in der Geschwisterbeziehung und würdige Momente der Geschwisterliebe, indem du das explizit ausdrückst.

Für Kinder ab ca. 3 bis 4 Jahren könntest du es so ausdrücken:

- »Ich bin so gerührt, zu sehen, wie ihr einander helft!«
- »Ich freue mich mit euch, dass ihr das als Team geschafft habt.«
- »Ich bin glücklich, dass wir den Streit mit Worten lösen konnten!«



MACHT UND RIVALITÄT IN DER GESCHWISTERBEZIEHUNG VERSTEHEN

Die Geschwisterbeziehung ist durch Macht, Wettkampf und Rivalität gekennzeichnet. Allein durch die natürliche Hierarchie in einer Geschwisterbeziehung, die sich durch die Geburtenfolge ergibt, entsteht ein Machtgefälle zwischen Geschwisterkindern. Diese Macht ist durch die Geburtenreihenfolge gegeben. Die Aufgabe der Eltern ist es, dass diese Macht in Form von körperlicher, sozialer, emotionaler, kognitiver und sprachlicher Überlegenheit unter Geschwistern nicht gewaltvoll ausgelebt wird. Ein älteres Kind lebt seine Machtposition jedoch niemals in böser Absicht aus, sondern lediglich, um sich um sich zu kümmern. Kinder können ihre Macht noch nicht einschätzen, wissen noch gar nicht, wie ihre Macht auf das Geschwisterchen wirken kann, und brauchen manchmal Hilfe dabei, ihren Körper zu kontrollieren.

Deshalb sagen Eltern auch immer wieder: »Ich kann sie nicht eine Sekunde lang aus den Augen lassen, weil ich Sorge habe, dass sie sich wehtun!«

Rivalität in Verbindung mit Wettkampf ist ebenfalls ein typisches Merkmal der Geschwisterbeziehung. »*Ich bin schneller als du! Ich bin besser als du! Ich kann das schon, du kannst das noch nicht! Ich darf zuerst! Ich will mehr haben als du!*« So zeigen ältere Kinder, dass sie stärker, schneller und besser sind, weil sie als ältere Kinder angenommen und anerkannt werden möchten. Die jüngeren Kinder eifern den Älteren nach, lernen im besten Fall, sich abzugrenzen und für sich einzustehen. Manchmal brauchen sie dafür den Schutz ihrer Eltern.

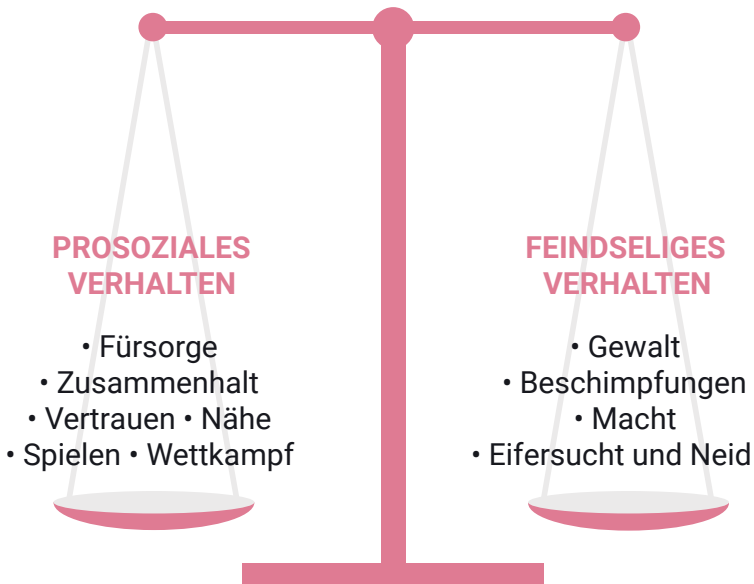
Rivalität und Wettkampf unter Kindern entsteht, weil sich Kinder darüber Bedürfnisse erfüllen. Dies wird im Vergleich mit der Tierwelt deutlich: Auch kleine Tierbabys kämpfen spielerisch miteinander und trainieren dabei ihre Muskeln. Zugleich zeigen sie dabei, welchen Platz sie im Rudel einnehmen.

Durch Wettkampf und Rivalität können zahlreiche Bedürfnisse erfüllt werden: Verbindung, spielen und Spaß haben, Weiterentwicklung, Grenzen setzen, gesehen werden usw.

Ein Übermaß an Rivalität und Wettkampf kann jedoch belastend auf die Geschwisterbeziehung wirken. In meiner Forschungszeit prägte ich die Begriffe der natürlichen und unnatürlichen Rivalität: Von natürlicher Rivalität wird gesprochen, wenn Kinder nicht nur in Konkurrenz zueinander stehen, sondern auch miteinander spielen, sich umeinander kümmern und voneinander lernen. Unnatürlich wird es erst, wenn Kinder fast nur noch oder ausschließlich feindseliges Verhalten zeigen.

Die Abbildung verdeutlicht, dass es für natürliche Rivalität, die entwicklungsförderlich ist, eine Waage braucht, die immer wieder ins Gleichgewicht kommt.

Natürliche Rivalität zwischen Geschwistern



Ein Nährboden für unnatürliche Rivalität kann entstehen, wenn Eltern ihre eigene Kindheitsgeschichte nicht reflektieren und sie eigene Verletzungen verdrängen. Dann kann es geschehen, dass sie ein Kind ablehnen und das andere bevorzugen, ein Kind abwerten, es aus bestimmten Situationen ausschließen, ihm keine Wertschätzung entgegenbringen, es weniger Wärme und Geborgenheit erfahren lassen und es seinen Bezugspersonen nichts anvertrauen kann. Unnatürliche Rivalität entsteht auch, wenn Wettkampf künstlich unterdrückt oder Eifersucht kleingere-det oder ein Kind dauerhaft zum Sündenbock abgestempelt wird.

Doch auch die natürliche, nicht bedenkliche Rivalität löst in Geschwisterkindern unangenehme Gefühle aus wie zum Beispiel starke Angst, die sich als Eifersucht oder Neid verkleidet hat. Vielleicht hilft es dir, dein Kind mit seiner Eifersucht oder mit seinem Neid anzunehmen, wenn du ab sofort weißt, dass sich dahinter Angst oder sogar Traurigkeit verbirgt. Vielen Eltern fällt es leichter, für ihre Kinder da zu sein, wenn diese ängstlich oder traurig sind, und empfinden Abneigung bei Eifersucht und Neid, da diese Gefühle oft negativ behaftet sind. In der Fachsprache wird deshalb von Angst als primärem Gefühl und von Eifersucht und Neid als sekundärem Gefühl gesprochen.

Jetzt denkst du vielleicht: Ich muss meinem Kind einfach nur genug Liebe und Sicherheit geben, dann hat es keine Angst, zu kurz zu kommen. Doch das ist ein Denkfehler, denn durch die Geburt eines weiteren Kindes durchlebt jedes ältere Kind eine sogenannte nachgeburtliche Geschwisterkrise. Diese Krise zeigt sich nicht immer sofort nach der Geburt, sondern kommt manchmal auch verspätet, wenn das Geschwisterkind mehr Raum einnimmt.

Plötzlich kommt da noch ein weiteres Familienmitglied in die Familie, das sich das ältere Kind nicht aussuchen durfte und das sehr viel Zuwendung und Liebe der Eltern in Anspruch nimmt.

Stell dir vor, dein Mann/deine Frau bringt plötzlich einen weiteren Partner/eine Partnerin mit nach Hause, der/die ab sofort bei euch wohnen soll. Wie fühlst du dich? Mit Sicherheit entstehen dann auch bei dir Verlustängste und sogar Existenzängste.

Wenn Kinder ängstlich sind und dies auch in Form von Eifersucht oder Neid zeigen, brauchen sie von ihren Eltern dringend Sicherheit und die Bestätigung ihrer Bindung zu ihren Eltern.

Es ist also nicht deine Aufgabe, die unangenehmen Gefühle deines Kindes sofort wegzuzaubern. Im Gegenteil: Es geht darum, dein Kind mit seinen Gefühlen anzunehmen und ihm Sicherheit und Bindung zu schenken.

Deine liebevolle innere Haltung

»Ich sehe dich mit deinen Gefühlen und bin für dich da! Ich umarme deine Angst, deine Eifersucht, deinen Neid. Und ich versuche mein Bestes, dir jedes Mal Sicherheit und Bindung zu schenken, wenn du sie von mir brauchst. Mir ist bewusst, dass deine Angst immer wieder kommen wird. Ich will sie nicht wegzaubern, sondern sehe sie wie einen Wegweiser, der mir zeigt, was du brauchst.«

Kinder versuchen, sich gut um sich zu kümmern und sich durch ihr Verhalten das zu holen, was sie brauchen. Diese Verhaltensweisen können für Eltern herausfordernd sein, und das führt oft dazu, dass Eltern genervt sind und schimpfen.

Ein Beispiel: Mira haut Leo

Mira braucht eigentlich Zuwendung oder eine liebevolle Grenze, wenn sie ihren Bruder haut, doch bekommt sie diese nicht. Gleichzeitig spürt sie, dass sie durch ihr Verhalten Mamas/Papas Zuwendung bekommt – auch wenn diese negativ in Form von Schimpfen ist. Mira erlebt sich zumindest wirksam und haut aus zwei Gründen noch mal.

Wirksamkeits-Teufelskreis mit Geschwisterkindern nach Dr. Martina Stotz



Wirksamkeits-Engelskreis nach Dr. Martina Stotz



1. *Grund:* Wenn ich haue, reagieren Mama/Papa sofort. Sie schimpfen zwar, doch zumindest wenden sie sich mir zu. Ich bin wenigstens wirksam. Deshalb lachen Kinder auch manchmal, wenn sie etwas »Verbotenes« getan haben. Es macht ihnen Freude, dass sie etwas bewirken konnten. Die Fähigkeit, sich in das verletzte Geschwisterchen einzufühlen, fehlt in diesen Momenten meist noch.

2. *Grund:* Wenn Mama/Papa schimpfen, wird mein Bedürfnis nicht erfüllt. Deshalb mache ich weiter, so lange, bis es erfüllt ist. Ich probiere viele originelle Strategien aus, damit Mama/Papa das machen, was ich brauche. Ich weiß noch nicht, dass ich ihnen meine Bedürfnisse auch einfach sagen oder zeigen könnte:

- »Mama/Papa, ich will kuscheln!«
- »Mama/Papa, mir ist langweilig!«
- »Mama/Papa, ich will mit meinem Geschwisterchen spielen!«

Wenn Kinder etwas Unerwünschtes tun und Eltern genervt sind und schimpfen, entstehen Wirksamkeits-Teufelskreise. Die Abbildung auf der vorherigen Seite zeigt dir, wie ein solcher Teufelskreis in einen Engelskreis umgewandelt werden kann.

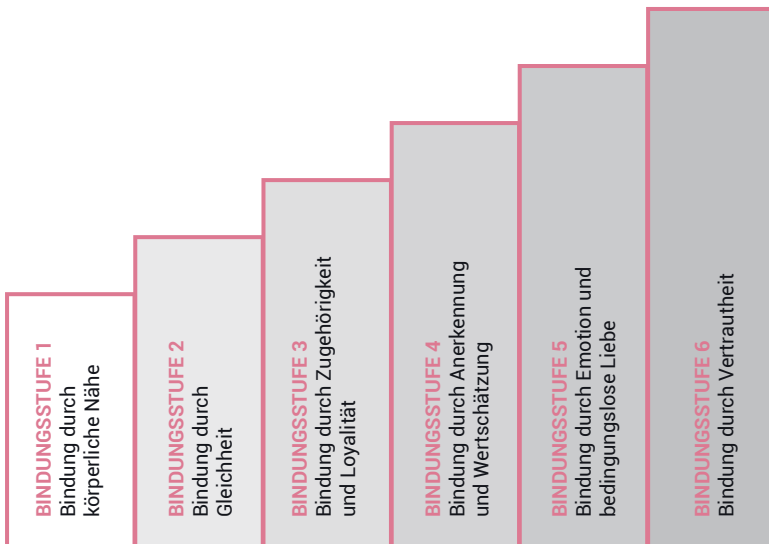
6 BINDUNGSSTUFEN UND DIE GESCHWISTERBEZIEHUNG

Das Konzept der 6 Bindungsstufen nach Gordon Neufeld erleichtert es, rivalisierendes Verhalten von Geschwisterkindern in unterschiedlichen Entwicklungsphasen zu verstehen. Der kanadische Entwicklungspsychologe orientierte sich an Forschungsergebnissen des berühmten Bindungsforschers John Bowlby und spricht von sechs Bindungsstufen, die ein Kind Schritt für Schritt durchläuft, um sich immer tiefer mit seiner Bezugsperson zu verbinden und sich im Familiensystem und auf der Welt anzubinden.

Diese Stufen durchläuft ein Kind in seinem eigenen Tempo. Gordon Neufeld geht davon aus, dass jede Stufe nachgehrt werden kann, wenn sie nicht vollständig durchlaufen wurde.

In der Regel durchläuft ein Kind diese Stufen bis zum sechsten oder achten Lebensjahr, je nach individuellem Entwicklungstempo. Wenn ein Kind länger in einer Stufe bleibt, kann dieser Prozess auch länger dauern. Die folgende Abbildung zeigt dir alle Bindungsstufen auf einen Blick:

Die 6 Bindungsstufen in Anlehnung Gordon Neufeld³



Während ein Kind die Bindungsstufen durchläuft, zeigen sich Macht, Wettkampf und Rivalität in unterschiedlichen Verhaltensweisen.

Der beste Weg, unnatürlicher Rivalität vorzubeugen, ist, die spezifischen Bindungsbedürfnisse jedes Kindes in den einzelnen Stufen zu erfüllen.

Die theoretischen Hintergründe zu den sechs Bindungsstufen erläutere ich dir nun aus der kindlichen Perspektive.

Bindungsstufe 1: Bindung durch körperliche Nähe

»Mama/Papa waren bisher nur für mich da und jetzt ist da plötzlich noch eine Person, die ich mir gar nicht ausgesucht habe! Ich befinde mich in einer Entwicklungsphase, in der ich noch stark davon abhängig bin, dass ich ausreichend Bindung und Zuwendung in Form von körperlicher Nähe und Präsenz von Mama/Papa brauche. Meine engste Bezugsperson bringt mich plötzlich abends nicht mehr ins Bett und gestillt werde ich auch nicht mehr. Getragen werde ich auch nicht mehr so häufig. Wenn in dieser Phase schon ein Geschwisterchen kommt, kämpfe ich dafür, dass ich ausreichend körperliche Nähe bekomme. Ich will in der Nähe von Mama/Papa sein und NEIN! Ich will mich nicht alleine beschäftigen. Deshalb schubse ich das Baby weg oder kann es schwer aushalten, wenn es gestillt wird und es mehr körperliche Nähe bekommt als ich. Durch mein Verhalten kämpfe ich dafür, die erste Bindungsstufe zu durchlaufen. Ich will nachts wieder bei Mama/Papa sein, so wie das Baby, und ich will am liebsten auch noch getragen werden. Deswegen jammere ich auch oder spreche mit Babystimme. Vielleicht sehen Mama/Papa dann, was ich brauche.

So verhalte ich mich manchmal, damit ich das bekomme, was ich brauche:

- Ich haue das Baby, wenn es gestillt wird.
- Ich will auch wieder getragen werden!
- Ich will plötzlich wieder eine Windel.
- Ich will nachts auch so nah bei der Mama/beim Papa sein wie das Baby.
- Ich spiele Baby und spreche in Babysprache.«

»*Mein Wunsch:* Ich brauche viel Körperkontakt. Kuschelt mit mir und bleibt in meiner Nähe!«

Bindungsstufe 2: Bindung durch Gleichheit

»Um mich anbinden zu können, ahme ich jetzt alles nach, was Mama/Papa machen. Ich will auch mal so werden wie meine Eltern, wenn

ich groß bin. Deshalb will ich überall dabei sein und das machen, was Mama/Papa machen. Ich lerne an ihrem Vorbild und vor allem in der Interaktion mit Mama und Papa. Doch seit das Geschwisterchen da ist, haben sie nicht immer sofort Zeit für mich. Außerdem gibt es kaum noch eine Zeit, in der sich Mama/Papa nur mit mir beschäftigen. Deshalb kümmere ich mich um mich und zeige folgendes Verhalten, weil ich noch keine andere Strategie habe:

- Ich will alle Spielsachen für mich behalten!
- Ich will alleine mit Mama/Papa spielen!
- Ich will Mama/Papa alleine helfen!
- Ich will, dass Mama/Papa sehen, dass ich groß bin!«

»*Mein Wunsch:* Nehmt euch weiterhin Zeit zum Spielen, bindet mich in Erwachsenenaufgaben ein und zeigt mir, dass ich schon groß bin.«

Bindungsstufe 3: Bindung durch Zugehörigkeit und Loyalität

»Wenn ich die ersten beiden Bindungsstufen durchlaufen habe, binde ich mich durch Zugehörigkeit und Loyalität. Mama/Papa sollen mir in dieser Zeit zeigen, dass wir als Familie zusammengehören und eine eingeschlossene Gemeinschaft sind, die als Team alles schaffen kann. In dieser Phase behaupte ich mich und zeige meinem Geschwisterchen, wo mein Platz ist. Ich war schließlich zuerst da und will auch weiter dazugehören. Ich habe Angst davor, durch die Geburt des Geschwisterchens meine Stellung zu verlieren oder sogar ausgegrenzt zu werden. Deshalb passt gut darauf auf, dass ich auch diese Bindungsstufe schaffen kann. Zeigt mir, dass wir jetzt alle eine Familie sind, und gebt mir Zeit, meinen Platz zu finden.

Es wäre auch sehr hilfreich, wenn ihr mich nicht dafür verurteilt, dass ich für meinen Platz einstehe! Schließlich war ich zuerst da. Das brauche ich für meine Entwicklung. So Sorge ich für mich. Am liebsten würde ich zum Baby sagen: »Mama/Papa gehören mir! Die nimmst du mir

nicht weg!< Irgendwann verstehe ich dann auch, dass mein Geschwisterchen auch dazugehört. Dafür brauche ich Zeit und eure Geduld.

Als Kind von Mama/Papa bin ich uneingeschränkt loyal. Ich hinterfrage nicht, was Mama/Papa machen, und ich will, dass sie mich lieb haben. Deswegen lasse ich meine unangenehmen Gefühle auch manchmal heimlich am jüngeren Geschwisterchen aus. Wenn sie nicht hinschauen, zeige ich dem Baby, dass ich es gerade doof finde, weil es durch sein Dasein so viele unangenehme Gefühle in mir auslöst. Dieses Verhalten zeige ich in dieser Phase, weil ich noch keine andere Strategie habe:

- Ich sage, dass Mama/Papa mir gehören, mir allein!
- Ich zeige meinem Geschwisterchen, dass ich größer und stärker bin.
- Ich spüre Angst, ausgeschlossen zu werden, und tue deshalb manchmal heimlich meinem Geschwisterchen weh.
- Ich schließe mein Geschwisterkind aus.«

»*Mein Wunsch:* Zeigt mir, dass ich weiterhin dazugehöre und ich meinen Platz einnehmen darf.«

Bindungsstufe 4: Bindung durch Anerkennung und Wertschätzung

»Nachdem ich mich durch die Zugehörigkeit noch enger mit euch verbunden fühle, brauche ich jetzt besonders eure Anerkennung und Wertschätzung, damit ich mich weiter anbinden kann. Deshalb nervt es mich richtig, wenn ihr nur Augen für das Baby habt. Ich will gesehen und angenommen werden, genau so, wie ich bin! Wundert euch also nicht, wenn ich alles dafür tue, dass ihr mich wahrnehmt. Ich rufe ununterbrochen: >Mama/Papa, schau mal! Guck mal!< Wenn ihr mit mir schimpft, ist das ganz schwer für mich, denn ich will doch einfach nur, dass ihr mich seht und hört. Schimpfen führt dazu, dass ich mit aller Kraft versuche, euch zu zeigen, dass ich eure Anerkennung brauche. Zeigt mir, dass ihr mich liebt, und zwar genau so, wie ich bin. Begegnet mir auch liebevoll, wenn ich mal etwas mache, was euch nicht gefällt. Es hilft

mir, wenn ihr mir dann eine Grenze zeigt. Zeigt sie mir mit Wärme und Liebe, dann gibt sie mir Halt und ich fühle mich trotzdem anerkannt und geliebt. Ich will spüren, wie sehr ihr mich als Mensch mit meiner Persönlichkeit schätzt und liebt.

Ach ja, und wisst ihr eigentlich, wie doof es ist, dass ich immer warten muss, wenn ich euch etwas zeigen oder sagen will? Es hilft mir, wenn ihr sagt: >Ich weiß, es ist schwer für dich zu warten. Das sehe ich. Du kannst dich so lange zu mir kuscheln.< Mit der Zeit, ab ungefähr vier Jahren, lerne ich dann, Frust besser auszuhalten. Wenn ich merke, dass ihr genervt seid, fühle ich mich abgelehnt und zeige weiter mein unerwünschtes Verhalten (Wirksamkeits-Teufelskreis).

Dann rufe ich durch mein Verhalten laut um Hilfe und mache Sachen, die euch vielleicht nicht gefallen, damit ihr euch schnell um mich kümmert:

- Ich kreische laut.
- Ich haue euch oder das Baby!
- Ich spucke irgendwohin!
- Ich pinkle irgendwohin, obwohl ich schon auf die Toilette gehen kann.«

»*Mein Wunsch:* Schaut und hört mir zu und zeigt mir, dass ich gut bin, so wie ich bin. Einfach, weil ich ich bin, nicht weil ich etwas leiste.«

Bindungsstufe 5: Bindung durch Emotion und bedingungslose Liebe

»In dieser Phase öffne ich mein Herz und sauge eure Liebe in mich auf. Es hilft mir, wenn ihr mir sagt und zeigt, wie sehr ihr mich liebt. Es ist mir in dieser Phase auch wichtig, meine Zuneigung klar zum Ausdruck zu bringen. Hör mir zu, Mama/Papa, wenn ich dir sage, dass ich dich liebe, und erwidere meine Liebe.

Nun bin ich im Kindergartenalter und wohl auch in der magischen Phase, in der es mir schwerfällt, meine Fantasie von der Realität zu un-

terscheiden. Diese Phase beginnt mit ca. 3 Jahren und kann bis zum siebten Geburtstag andauern. Manchmal erfinde ich deswegen Geschichten. Das sind keine Lügen. Ich sehe magische Wesen wie Monster oder Hexen, obwohl es die gar nicht gibt. Darum bin ich ängstlicher als sonst. Vielleicht habe ich auch einen imaginären Freund oder einen Löwen als Haustier. Da ich eine blühende Fantasie habe, sind kreative Rituale hilfreich, die mich mit Liebe füllen. Zaubere Liebe in einen Stein oder sage mir, dass unsere Herzen durch ein unsichtbares Band miteinander verbunden sind. Nimm einen Zauberstab und zaubere überall Liebe um mich rum, bevor ich morgens in die Kita oder Schule gehe, während mein Geschwisterchen zu Hause bleiben darf. Dann spüre ich deine Liebe auch noch, wenn du weg bist. Die Türen meines Herzens sind offen und gleichzeitig bin ich in dieser Phase sehr verletzlich.

Wenn du dich mit meinem jüngeren Geschwisterchen beschäftigst oder liebe Worte zu ihm sagst, möchte ich diese Worte am liebsten für mich haben. So zeige ich euch dann, dass ich eure Emotion und bedingungslose Liebe brauche:

- Wenn du etwas Nettes zum Baby sagst, frage ich: »Und was ist mit mir? Wie lieb hast du mich?«
- Ich will auch zu Hause bleiben. Ich will nicht in die Kita.
- Ich habe Angst, wenn du den Raum verlässt.«

»*Mein Wunsch*: Sage mir, wie sehr du mich liebst, und wende dich mir zu, wenn ich dir meine Liebe zeige.«

Bindungsstufe 6: Bindung durch Vertrautheit

»Jetzt ist es für mich ganz wichtig, dass ich dir alles erzählen kann, ohne verurteilt zu werden. Ich möchte dir blind vertrauen können und deinen Schutz spüren. Deshalb erzähle ich dir hemmungslos alles, was mich beschäftigt. Wenn ich dann keine Verurteilung erfahre und du dir Zeit zum Zuhören nimmst, kann ich diese Phase wunderbar durchlaufen.

Hör mir unbedingt genau zu, sei interessiert und schenke mir ein kleines Erzählritual – nur du und ich auf dem Sofa und dabei kein kleines Geschwisterchen, das uns beim Sprechen stört. Ich brauche dich und möchte dir im Vertrauen Dinge erzählen, nur dir! Zeige mir, dass Fehler und auch unangenehme Gefühle erlaubt sind. Traue mir etwas zu und zeige mir, dass ich stark bin und du Vertrauen in meine Fähigkeiten hast. Ich liebe es, kleine Geheimnisse mit dir zu haben.

In dieser Phase befinde ich mich vielleicht noch in der Wackelzahnpubertät und habe ein großes Bedürfnis nach Autonomie und Mitbestimmung. Ich will selbst bestimmen, wie es läuft, und mache deshalb meinen jüngeren Geschwisterchen klare Ansagen.

Wenn ich diese Bindungsstufe durchlaufen habe, fühle ich mich sicher angebunden und verwurzelt. Im besten Fall ist das mit sechs bis sieben Jahren der Fall. Wenn ich diese Vertrautheit nicht spüre, zeige ich das und Sorge durch folgendes Verhalten dafür:

- Ich mache viel Quatsch und wirke unruhig.
- Ich provoziere und ärgere mein Geschwisterchen, weil ich alleine mit dir sein möchte!
- Ich rede ohne Punkt und Komma, unterbreche dich auch, wenn du mit anderen Erwachsenen redest, und kann nur schwer aushalten, wenn ich dir nicht zuerst alles erzählen darf.
- Ich befehle meinem Geschwisterchen, leise zu sein und das zu tun, was ich ihm sage.
- Ich habe starke Gefühlsausbrüche, wenn es nicht so läuft, wie ich es mir wünsche.«

»*Mein Wunsch*: Verurteile mich nicht, wenn ich mich dir anvertraue, und zeige mir, wie sehr du mich liebst, auch wenn ich einen Fehler gemacht habe.«

Falls du jetzt schon Kinder im Schul- und Teeniealter hast, fragst du dich vielleicht gerade, ob deine Kinder die genannten Bindungsstufen bereits durchlaufen, haben. Falls nicht – keine Panik. Du kannst dein

Kind dabei unterstützen, die Stufen noch zu durchlaufen und dadurch sogenannter unnatürlicher Rivalität vorbeugen.

»*Mein Wunsch, wenn ich schon älter bin:* Wenn ich eine Bindungsstufe noch nicht durchlaufen habe, hilf mir, dass ich diese nachholen kann. Orientiere dich an den vorgeschlagenen Strategien und probiere aus, welche von diesen mir gefallen. So kannst du erkennen, in welcher Bindungsstufe ich mich gerade befinde – egal, wie alt ich gerade bin.«

Aus meiner entwicklungspsychologischen Sicht brauchen Kinder auch nach dem Durchlaufen dieser Bindungsstufen noch viel Zuwendung und gemeinsame Zeit mit ihren engsten Bezugspersonen.

Auch wenn Teenies sich stark von ihren Eltern abgrenzen, sind sie weiterhin abhängig von der Liebe, Sicherheit, Geborgenheit, Zuwendung und Empathie ihrer engsten Bezugspersonen. Mit mehreren Kindern ist es also besonders wichtig, auch immer wieder Exklusivzeit mit den älteren Kindern zu verbringen, die einen vermeintlich weniger brauchen.

Viele Geschwisterkinder verlieren sich bereits im Jugendalter, weil Eltern ihnen sehr viel Freiraum schenken und wenig Wert auf gemeinsame Familienzeit legen. Doch die Forschung zeigt, dass schöne gemeinsame Familienzeit im Jugendalter dazu beiträgt, dass die Geschwisterbeziehung im Erwachsenenalter zur Kraftquelle wird.

Wie du die Bindung zu jedem einzelnen Kind stärken kannst und welche große Bedeutung die sichere Bindung zu deinen einzelnen Kindern hat, erfährst du ausführlich im Abschnitt »Bindung zu jedem Kind«.

WENN EIN WEITERES GESCHWISTERCHEN KOMMT

Die Geburt eines weiteren Kindes kann bei den Geschwistern vor der Geburt, nach der Geburt oder erst später viele ambivalente Gefühle auslösen. Die primären Gefühle Angst und Traurigkeit verbergen sich oft hinter eifersüchtigen Verhaltensweisen. Ab ca. 3 bis 4 Jahren kann ein Kind verstehen, dass Babys im Mutterleib heranwachsen.

Beispiel: Ambivalente Gefühle

»Seit das Baby da ist, erkenne ich meine 4-Jährige nicht wieder. Sie ist wie ausgewechselt und es fällt mir so schwer, sie mit ihrem ständigen Jammern und ihrem aggressiven Verhalten anzunehmen. Sie klammert an mir und ich bin nur noch genervt, weil ich auch mal Zeit für das Baby haben möchte! Ich fühle mich schuldig, dass es mir so geht.«

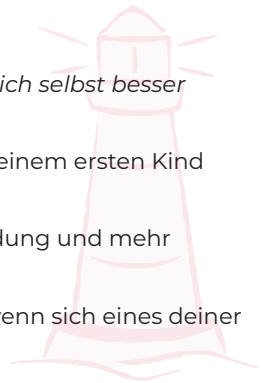
Friedenskreis 1: Selbstregulation – »Frieden beginnt in mir!«

Um dich in diesen Momenten selbst zu regulieren, ist es nötig, dich selbst zu verstehen.

Leuchtturm-Reflexion

Diese Fragen können dir dabei helfen, dich selbst besser zu verstehen:

- Hast du Angst, dass die Bindung zu deinem ersten Kind leiden könnte?
- Bist du enttäuscht, weil du dir Verbindung und mehr Harmonie in deiner Familie wünschst?
- Hast du Angst, etwas zu übersehen, wenn sich eines deiner Kinder plötzlich verändert zeigt?



KÖRPERÜBUNG

Nimm dir einen Moment Zeit, schließe die Augen und verlangsame deine Atmung. Atme ein und zähle dabei bis sieben, halte kurz an, atme dann aus und zähle dabei bis sieben. Wiederhole das langsame Atmen einige Male.

Vielleicht kannst du dich an einen Ort begeben, der Schutz und Sicherheit ausstrahlt. Nimm die Sicherheit um dich herum wahr, indem du dich zum Beispiel in eine Decke kuschelst.

An diesem Ort kannst du dir nun auch durch einen Dialog Empathie schenken.

EINFÜHLÜBUNG

Du kannst eine kleine Innere-Kind-Übung machen, indem du die Augen schließt und dir vorstellst, dass du mit deinem inneren Kind sprichst. Dieser innere Dialog kann zum Beispiel so aussehen:

»Du würdest dir so sehr wünschen, dass sich alle gut verstehen und alles harmonisch ist. Du bist enttäuscht und traurig, oder? Vielleicht hast du auch Angst, etwas falsch zu machen, wenn ein Kind unzufrieden ist. Komm in meine Arme! Auch für dich ist alles neu und du darfst geduldig mit dir sein! Du reichst aus und bist gut so, wie du bist! Ich bin bei dir und liebe dich!«
Stell dir vor, wie du dein inneres Kind im Arm hin und her wiegst. Du kannst hierfür die Arme um dich legen und dich selbst umarmen.

Beende deine Übungen zur Selbstregulation mit einer Kraftpose, damit du im Körper spüren kannst, wie stark und erwachsen du schon bist. Spüre noch mal die Sicherheit im Hier und Jetzt.

Ideen für Kraftposen: Stelle dich aufrecht hin und umarme dich selbst. Öffne deinen Brustraum. Oder richte dich auf und strecke deine Arme weit nach oben. Passe deine Mimik und Gestik an, um dich stärker zu fühlen. Finde ein Bild von dir selbst (zum Beispiel Sonne oder Baum) und speichere es ab.

In dieser nun ruhigen und klaren Haltung, angekommen in deinem Erwachsenen-Ich, bist du eher in der Lage, feinfühlig zu erkennen, was deine Kinder brauchen. Davor warst du noch viel zu sehr mit dir selbst beschäftigt. Konntest du die Bedürfnisse nicht sofort erkennen, kannst du das auch für die vergangene Situation nachholen – und sie eben im Nachhinein noch einmal feinfühlig anschauen.

Friedenskreis 2: Feinfühligkeit – »Was brauchen meine Kinder?«

Eltern berichten von den folgenden Verhaltensweisen älterer Kinder, wenn ein Geschwisterchen bereits geboren wurde: Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme, Aggressionen, Jammern, Rückzugsverhalten, Einnässen, babyhaftes Verhalten und der Wunsch, wieder an der Brust zu trinken. Manchmal zeigen Kinder diese Verhaltensweisen sogar schon in der Schwangerschaft.

Geschwister von frühgeborenen Kindern oder von Kindern, die eine Behinderung haben, ziehen sich eher in sich zurück und übernehmen mehr Verantwortung, um das Familiensystem zu entlasten. Sie sind dadurch einer besonderen emotionalen und sozialen Belastung ausgesetzt.²²

Oft verbirgt sich hinter diesem Verhalten Verlustangst und das Bedürfnis nach der Sicherheit, weiterhin geliebt und gesehen zu werden. Manchmal wollen Kinder nur ausprobieren, wie die Eltern reagieren, wenn sie zum Beispiel wieder an der Brust trinken möchten. Das Gefühl wäre in diesem Fall pure Neugierde und das Bedürfnis Wirksamkeit.

Wegen der neuen Familienkonstellation suchen Kinder nach Orientierung und zeigen das durch ihr Verhalten. Das Familiensystem befindet sich in einer sogenannten Transitionsphase. Nun brauchen Kinder Eltern, die wieder einen neuen Rahmen abstecken und die Verantwortung übernehmen.

Auch weitere unerfüllte Bedürfnisse können hinter diesen Verhaltensweisen stecken. Am Ende dieses Buchs, auf der Seite »Mehr über und von Martina Stotz«, findest du einen QR-Code zum Download einer Liste mit zahlreichen weiteren unerfüllten Bedürfnissen von Geschwisterkindern sowie Strategien, wie diese erfüllt werden können. Die folgende innere Haltung hilft dir, wenn dein Kind nach der Geburt herausforderndes Verhalten zeigt.

Deine liebevolle innere Haltung

»Mein Kind hat Angst und braucht die Sicherheit, weiterhin wichtig und geliebt zu sein!«

»Mein Kind ist neugierig und will ausprobieren, was passiert.«

»Mein Kind braucht mich als starke und erwachsene Bezugsperson!«

Friedenskreis 3: Bindungsstrategien – »Was kann ich jetzt tun und sagen, um möglichst viele Bedürfnisse zu erfüllen?«

Bindungsstrategien zur Vorbereitung

Dein Ziel ist, deinem Kind zu vermitteln, dass du es weiterhin lieben wirst, auch wenn ein Geschwisterchen zur Welt kommt. Du möchtest deinem Kind Sicherheit schenken, indem du es sensibel auf die Ankunft des Babys vorbereitest.

Vorbereiten kannst du dein Kind, sobald der Babybauch wächst und die Geschwisterkinder sogar spüren oder sehen können, dass ein Baby unterwegs ist.

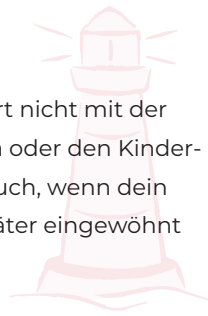
Das kannst du tun und sagen

- Schaut gemeinsam Kinderbücher an und vermittele ein realistisches Bild von den Bedürfnissen des Babys.
»Das Baby wird gewickelt, gestillt und weint, wenn es etwas braucht. Es braucht viel Körperkontakt.«
- Zeige deinem Kind, dass es selbst mal ein Baby war, und schaut sein Babyfotoalbum noch mal gemeinsam an.
»Schau mal, auf dem Foto siehst du, dass du auch mal so klein warst. Jede Nacht warst du bei mir, ich habe dich getragen, gestillt und gewickelt.«
- Beziehe dein Kind in die Vorbereitungen mit ein und frage nach seiner Meinung. Sucht gemeinsam Dinge für das Baby aus (zum Beispiel ein Bett, Strampelanzüge, ein Kuscheltier usw.).
- Signalisiere deinem Kind, wie wertvoll es für sein Geschwisterchen sein wird:
»Wenn das Baby da ist, kannst du ihm viele Dinge zeigen. Du kannst ihm etwas vorsingen, erzählen oder es streicheln.«
- Übt Trennungserfahrungen und neue Routinen mit einer weiteren engen Bezugsperson bereits vor der Geburt. So könnt ihr zum Beispiel ein Ritual mit Papa beibehalten, sobald das Baby da ist. Die Eltern-Kind-Bindung zur weiteren Bezugsperson, zum Beispiel zum Vater, ist ab der Geburt besonders wichtig.
- Gestaltet gemeinsam ein Verbindungsgeschenk zur Geburt des Babys, zum Beispiel ein Familienarmband, das ihr dem Baby schenkt und das auch ihr alle trägt.
- Schaut euch gemeinsam das Ultraschallbild des Babys an.
- Malt ein Bild von der gesamten Familie mit Baby, also die Eltern, daneben das erste Kind, das zweite Kind und das dritte Kind in dieser Reihenfolge.

- Plant kleine exklusive Rituale ohne das Baby.
»Wenn das Baby da ist, haben wir feste Spielzeiten nur mit dir alleine. Wie findest du das?«
- Bereite dein Kind gut auf die Geburt des Geschwisterchens vor und erzähle kindgerecht, was passieren wird und wer sich so lange um es kümmert. Wenn möglich, Sorge dafür, dass dein älteres Kind das Baby möglichst bald nach der Geburt kennenlernen darf. So fühlt es sich von Beginn an zugehörig. Ihr könnt auch kindgerechte Fotos während der Geburt und nach der Geburt machen und anhand der Fotos von der Geburt erzählen.

Leuchtturm-Tipp

Wenn möglich, achtet darauf, dass die Geburt nicht mit der Eingewöhnung des älteren Kindes in die Kita oder den Kindergarten zusammenfällt. Leichter wird es für euch, wenn dein Kind bereits gerne dorthin geht oder erst später eingewöhnt wird.



Bindungsstrategien nach der Geburt

Bei der ersten Begegnung

Sorge als primäre Bezugsperson dafür, dass du dein älteres Kind mit offenen Armen begrüßen kannst. Das Baby könnte so lange beim anderen Elternteil sein. Erlaube deinem Kind sein eigenes Tempo und übergebt das Verbindungsgeschenk, das alle Familienmitglieder erhalten.

Im Wochenbett

Die Wochenbettzeit könnt ihr nutzen, um euch im Familiensystem neu zu orientieren und gemeinsam anzukommen. Wenn ihr die Kraft habt, verkürze die Kita-Zeiten deines älteren Kindes oder lass es gerne ein paar Tage zu Hause bleiben, damit ihr die intensive Kennenlernphase gemeinsam genießen könnt.

Vermeide möglichst überängstliches Verhalten

Erlaube deinem Kind, mit dem Baby zu interagieren. Wenn ältere Geschwister aus Angst, das Baby könnte verletzt werden, häufig gewarnt, eingeschränkt und belehrt werden, kann dadurch mehr Aggression beim älteren Kind ausgelöst werden.²³ Wie im Kapitel »Gewalt und Feindseligkeiten« dargestellt, entsteht dann der Opfer-Täter-Teufelskreis. Deshalb versuche, die Neugierde zuzulassen und liebevoll Alternativen anzubieten, wenn dein älteres Kind aus deiner Sicht zu grob wird.

Leuchtturm-Tipp

Wenn ältere Kinder möchten, dass das Baby wieder auszieht, oder sie es dem Postboten mitgeben möchten, brauchen sie vor allem eins: Empathie. So kannst du darauf reagieren.

»Manchmal bist du genervt, weil das Baby da ist, stimmt's?

Was nervt dich besonders? Magst du es mir erzählen?»

»Es ist manchmal doof für dich, wenn wir uns zuerst um das Baby kümmern. Ich weiß! Komm mal zu mir in meine Arme!«

Hilf deinem Kind auch dabei, den Fokus auf verbindende Momente mit dem Geschwisterchen zu richten:

»Gibt es auch etwas, was du schön findest, seit das Baby da ist?»

»Darf ich dir erzählen, worüber ich mich freue?»

Sorge für Bindungsmomente mit der primären Bindungsperson

Sobald das Baby da ist, werden bindungsrelevante Momente wie beispielsweise das Einschlafen plötzlich nicht mehr von der primären Bezugsperson begleitet. Ich empfehle Familien, gerade diese wichtigen Momente beizubehalten oder sie durch andere exklusive Momente zu ersetzen: Kurze und intensive Spielzeiten, Kuschel- und kleine Erzählrituale mit der primären Bindungsperson sind wertvoll, um starken Verlustängsten vorzubeugen.

Beispiel: »Ich genieße diese Zeit so sehr«

»Oft kann ich am Abend meine 5-Jährige nicht mehr in den Schlaf begleiten, weil das Baby mich braucht. Deshalb haben wir vor dem Einschlafritual, das der Papa übernimmt, eine Kuschel-Erzählzeit eingeführt. Der Papa geht so lange mit dem Baby in der Trage raus, sodass ich mein erstes Kind ganz für mich allein habe. Ich genieße diese Exklusivzeit mit meinem Ersten so sehr.«

Schenke deinem Kind Grenzen und Orientierung

Viele Eltern, die ihre Kinder einfühlsam begleiten möchten, haben in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt eines weiteren Kindes Angst, ihrem erstgeborenen Kind Grenzen aufzuzeigen.

Beispiel: »Er hat es ja gerade so schwer!«

»Mein Großer hat es ja gerade so schwer! Deshalb setze ich weniger Grenzen als früher, aber irgendwie artet das jetzt völlig aus. Wir machen alles nur noch so, damit unser Großer ja nicht unzufrieden ist.«

Geht es dir ähnlich, so hilft dir vielleicht die Erinnerung daran, dass Grenzen für Kinder Liebe und Schutz bedeuten. Ein liebevolles klares Nein signalisiert deinem Kind, dass du die Leitwölfin/der Leitwolf bist. Dadurch kümmerst du dich darum, dass es allen in der Familie gut geht.

Gib deinem älteren Geschwisterkind Raum für Rückzug und Schutz

Ermögliche deinem älteren Kind, sich abzugrenzen. Dann kann es auf Schubsen, Hauen und Beißen verzichten.

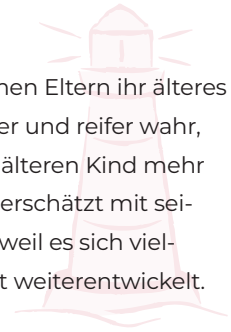
Hier ein paar Ideen, wie du dein Kind bei seinem Bedürfnis nach Abgrenzung unterstützen kannst: Schafft gemeinsam separate Spielzeugkisten und Spielecken sowie eine eigene Bücherecke und auch eine eigene Mal- und Bastelecke. Kreiert gemeinsam Rückzugsorte wie beispielsweise Höhlen, Kuschecken, kleine Tipizelte usw. Ermögliche deinem Kind Spielzeiten mit Freund*innen und ohne Geschwisterkind.

Lebt die Hierarchie in der Familie

Im Kapitel »Fairness und Hierarchie in der Geschwisterbeziehung« erkläre ich genau, warum dies so wichtig ist – von Beginn an. Viel wichtiger als das, was du tust und sagst, ist beim Leben von Hierarchie deine innere Haltung. Wenn du spürst und weißt, dass jedes Kind seinen Platz braucht, wirst du in vielen Situationen intuitiv Hierarchie leben und dadurch gleichzeitig das Bedürfnis nach Zugehörigkeit erfüllen.

Leuchtturm-Tipp

Wenn ein weiteres Kind geboren wird, nehmen Eltern ihr älteres Kind im Vergleich zum Baby plötzlich als älter und reifer wahr, als es ist. Dann kann es passieren, dass vom älteren Kind mehr erwartet wird, als es leisten kann. Es wird überschätzt mit seinen emotionalen und sozialen Fähigkeiten, weil es sich vielleicht auch sprachlich und kognitiv so rasant weiterentwickelt.



Formulierungshilfen für die Anfangszeit

»Du warst mein erstes Baby! Jetzt haben wir ein zweites Baby, doch du hast mich zur Mama/zum Papa gemacht!«

»Du bist älter und warst zuerst da. Deswegen bist du ganz wichtig für uns. Du kannst dem Baby schon so viel zeigen, wenn du das möchtest!«

»Du kannst schon xy. Das Baby lernt das erst noch.«

»Zuerst helfe ich dir beim Anziehen. Danach ziehe ich das Baby an. Wenn du möchtest, kannst du mir dann helfen!«

Vielleicht denkst du dir beim Lesen: »Oh nein, Vieles von dem, was ich hier lese, habe ich gar nicht beachtet.« Dann möchte ich dich sofort beruhigen, denn deine bindungsorientierte Begleitung hat auch in späteren Entwicklungsphasen noch einen großen Einfluss. Du kannst mit älteren Kindern beispielsweise besprechen, was du bedauerst und gerne nachholen würdest. Sei milde, geduldig und liebevoll mit dir selbst! Dein Tempo und auch der Zeitpunkt, dieses Buch zu lesen, ist genau richtig!

WENN KLEINKINDER STREITEN

Kinder im Kleinkindalter sind noch besonders abhängig von der Zuwendung und Liebe ihrer Eltern. Durch ihr Verhalten versuchen sie einerseits, sich ihr Bedürfnis nach Bindung zu erfüllen. Andererseits befinden sich Kleinkinder ab ca. 1,5 Jahren in der ersten Autonomiephase und brauchen viel Freiraum.

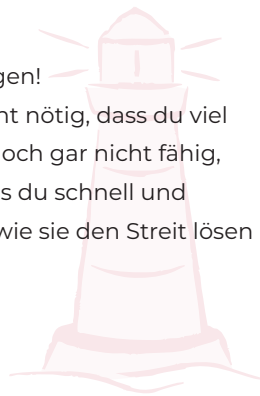
Herausfordernd ist diese Phase für Eltern, weil Kinder noch sehr ich-zentriert sind. Sie können sich noch nicht in andere hineinversetzen und noch nicht verstehen, dass das Geschwisterchen und die Eltern auch Bedürfnisse haben. Aus der kindlichen Sicht geht es vor allem darum, dass die eigenen Wünsche und Bedürfnisse erfüllt werden. Wenn das nicht schnell genug passiert, werden Kinder in diesem Alter oft von ihren Gefühlen überwältigt und brauchen Eltern, die sie in dieser vielseitigen Gefühlswelt begleiten.

Beim Geschwisterstreit unter Kleinkindern geht es deshalb oft heiß her. Schließlich streiten sich zwei Kinder, die mit aller Kraft versuchen, ihren Willen durchzusetzen (Autonomie) oder Zuwendung zu erfahren (Bindung). In diesem Kapitel biete ich dir kreative Lösungen für die häufigsten Geschwisterkonflikte dieser Art an.

Leuchtturm-Tipp

Weniger reden – mehr handeln und zeigen!

Wenn Kleinkinder streiten, ist es gar nicht nötig, dass du viel redest oder erklärst. Deine Kinder sind noch gar nicht fähig, das aufzunehmen. Viel wichtiger ist, dass du schnell und selbstsicher handelst und ihnen zeigst, wie sie den Streit lösen können.



KONFLIKT: WENN KINDER SICH DAS SPIELZEUG WEGNEHMEN UND NICHT TEILEN WOLLEN

Beispiel: »Meins!«

»Bei meinen beiden Söhnen, Jan, 5 Jahre, und Phil, 3 Jahre, kommt es immer wieder zu Streit ums Spielzeug. Ein typischer Auslöser ist, dass der Kleine dem Großen etwas wegnimmt – ich denke, oft einfach aus dem Impuls heraus, mitspielen zu wollen oder weil das Spielzeug besonders interessant wirkt, wenn der Große gerade damit spielt. Dann gibt's lautstarken Ärger auf beiden Seiten.«

Kinder zwischen 1 und 3 Jahren definieren sich außerordentlich stark über ihren Besitz. Sie empfinden es nahezu als körperliche Beeinträchtigung, wenn man ihnen Dinge einfach wegnimmt oder sie unter Zwang ihren Besitz teilen sollen.

Wann sind Kinder in der Lage, zu teilen? Erst ab dem 4. Lebensjahr beginnen Kinder, die Perspektive von anderen einzunehmen. Diese Fähigkeit erleichtert ihnen dann das Teilen. Sie verstehen: »Ich freue mich, wenn jemand mit mir teilt, deswegen freuen sich andere auch, wenn ich teile!« Wenn Kinder nicht zum Teilen gezwungen werden und Eltern Teilen mit Freude vorleben, beginnen Kinder ab diesem Alter, freiwillig zu teilen. Manchmal teilen Kinder auch bereits früher, weil sie durch das Teilen eine freudige Reaktion bewirken oder weil sie ihre Eltern nachahmen.

Ab ca. 3 Jahren kannst du dein Kind liebevoll – ohne Druck – ermutigen zu teilen, um diesen Entwicklungsschritt zu unterstützen. Wichtig ist allerdings, dass dein Kind über seine Besitztümer entscheiden darf.

Kinder von 0 bis 3 Jahren können meist noch nicht oder nicht in jeder Situation verstehen, wem etwas gehört. Ganz ohne böse Absicht nehmen sich Kinder deshalb Spielzeug und sehen es als ihr Eigentum an. Es fällt ihnen dann auch schwer, es zurückzugeben. Wenn dein Kind einem anderen das Spielzeug wegreißt, kannst du folgendermaßen reagieren.

Friedenskreis 1: Selbstregulation – »Frieden beginnt in mir!«

Atme langsam und tief durch. Spüre den Boden unter deinen Füßen und nimm wahr, wie es dir mit dieser Situation geht: Was fühlst du in deinem Körper? Atme liebevoll zu diesem Gefühl hin und sage dir: »Ich schaffe es, ruhig und klar zu reagieren!«

Vielleicht hält dich dein inneres Kind davon ab, cool zu bleiben, und sagt: »So was macht man nicht! Das muss bestraft werden! Nur dann sind hier alle sicher!« Gib deinem Kind-Ich die Sicherheit, die es braucht, und sage ihm zum Beispiel: »Mein Schatz, ich kümmere mich darum! Wir sind alle in Sicherheit!«

Gehe in dein Erwachsenen-Ich, indem du deinen Körper aufrichtest, und reagiere absichtsvoll.

Friedenskreis 2: Feinfühligkeit – »Was brauchen meine Kinder?«

Stell dir vor, du bist auf einem Sommerfest und eine dir bekannte Person nimmt dein Smartphone in die Hand, um etwas zu googeln – ohne zu fragen. Wie würde es dir damit gehen?

Wenn Kinder einem anderen Kind ein Spielzeug wegnehmen oder etwas nicht teilen wollen, können sich dahinter unterschiedlichste Bedürfnisse verbergen.

Der Gegenstand kann für das Kind eine Art Liebesobjekt, auch Übergangsobjekt genannt, sein, weshalb er Geborgenheit und Sicherheit schenkt. Vielleicht möchte dein Kind das Spielzeug auch für sich haben, um dazuzugehören und gesehen zu werden. Deshalb will es auch immer genau das Spielzeug, das gerade dein anderes Kind hat. Möglicherweise braucht dein Kind auch gerade etwas Zuwendung. Dann nimmt es das Spielzeug weg und wartet darauf, dass du zu Hilfe eilst. Oder dein Kind möchte das Spielzeug ausprobieren und damit Spaß haben (Abenteuer, Spaß) und selbst darüber bestimmen (Autonomie). Kennst du diese Hintergründe, kannst du viel leichter in eine liebevolle Haltung kommen.

Deine liebevolle innere Haltung

Meinem Kind gibt der Gegenstand Sicherheit.

Mein Kind will einfach nur gesehen werden und auch dazu-gehören. Mein Kind kümmert sich um sich und hat noch keine andere Strategie.

Mein Kind braucht meine Hilfe, um einen anderen Weg zu lernen.

Spürst du in deinem Körper, wie weich dein Herz wird, wenn du so über dein Kind denkst? Mit diesem weichen Herzen kannst du jetzt klar und selbstsicher reagieren.

Friedenskreis 3: Bindungsstrategien – »Was kann ich jetzt tun und sagen, um möglichst viele Bedürfnisse zu erfüllen?«

Frage dich an dieser Stelle einmal, was du deinen Kindern in diesen Momenten vermitteln möchtest.

Du möchtest deinen Kindern beibringen, wie viel Freude es machen kann, zu teilen. Gleichzeitig möchtest du ihnen zeigen, dass ihr Besitz nicht in Gefahr ist, damit sie sich kein Mangeldenken aneignen.

Beispiele für sinnvolle Vereinbarungen

- »Der, der es zuerst hatte, darf es behalten.«
- »Wir fragen, bevor wir etwas nehmen.«
- »Jeder und jede darf über seinen/ihren Besitz entscheiden.«

Wir gehen respektvoll miteinander um

1. Tröste das Kind, dem das Spielzeug weggenommen wurde, und biete ihm Körperkontakt an.
2. Wende dich mit liebevoller Haltung dem Kind zu, das dem anderen etwas aus der Hand gerissen hat und zeige eine Grenze für das

Verhalten auf. Es reicht, wenn du durch deine Mimik und Gestik signalisiert, dass dein Kind eine Grenze überschritten hat. Erst, wenn dein Kind schon ca. 3 Jahre alt ist, kannst du Folgendes sagen: »Stopp! Das lösen wir ohne Wegnehmen!«

3. Hilf deinem Kind, dass es das Spielzeug zurückgibt, und sei dabei sehr klar, bestimmt und liebevoll. Gib ihm Zeit. Wenn es sich weigert, findet eine andere Lösung. Zum Beispiel könnte das Kind der Schwester ein Spielzeug von sich anbieten. Sage beispielsweise: »Beide wollen das Spielzeug. Was machen wir da jetzt?«
4. Du bist das Vorbild, deshalb verzichtest du natürlich darauf, deinem Kind das Spielzeug aus der Hand zu reißen. Wenn das Kind nicht bereit ist, es zurückzugeben, hast du nicht versagt und du brauchst auch nicht mit Macht »durchdrücken«, dass dein Kind funktioniert. Habe Vertrauen, dass du deinem Kind durch dein konsistentes Verhalten deine Werte vermitteln kannst.

Spaß-Strategie im Machtkampf

Hole dir eine empathische Handpuppe, schlüpfe in eine Rolle und sprich mit verstellter Stimme: »Oooh, ihr wollt beide das gleiche Spielzeug! Darf ich das mal anschauen? Ich habe da ein richtig schönes Buch. Soll ich es euch zeigen und daraus vorlesen?«

Vorbeugende Strategien

Sucht wenige Gegenstände aus, die einem Kind gehören. Diese kann es an einen sicheren Ort legen.

Legt diese Vereinbarung fest: »Wer das Spielzeug zuerst hatte, darf es behalten. Wir fragen, wenn wir es haben wollen.«

Lebe freudig Teilen und Großzügigkeit vor und transportiere dadurch die Haltung: Es ist genug für alle da!

Trick zum Teilen bei Kindern ab ca. 4 Jahren

Ein großer Keks soll gerecht verteilt werden? Dann lass das eine Kind teilen und das andere aussuchen. Die Teile werden gleich groß sein.

Wenn du machtvoll reagiert hast

Du hast deinem Kind das Spielzeug aus der Hand gerissen, es verurteilt oder ihm Schuldgefühle gemacht, weil es sich so verhalten hat?

Vergib dir, denn Selbstverurteilung schwächt dich und hilft dir nicht dabei, etwas zu verändern.

Frage dich, warum du überreagiert hast. Nutze dafür den Friedenskreis der Selbstregulation. Wie hast du dich gefühlt? Was hättest du dringend gebraucht? Wie kannst du dich um dich kümmern, damit du in der nächsten Situation wieder geduldiger sein und absichtsvoll reagieren kannst?

Bedaure dein Verhalten und sage zum Beispiel zu deinem Kind (ab ca. 3 Jahren): »Ich war gerade ganz ungeduldig mit dir. Das bedaure ich.«

Bei jüngeren Kindern kannst du dein Bedauern durch deine liebevollen Gedanken und deine Körpersprache zeigen.

KONFLIKT: WENN EIN KIND SACHEN DES ANDEREN KAPUTT MACHT

Beispiel: Maries Blumenmandala

Voller Freude nähert sich die 2-jährige Lily dem Blumenmandala, das ihre größere Schwester Marie mit ganz viel Liebe und Mühe auf der Wiese gestaltet hat. Sie ist in ihrer ersten Autonomiephase. Voller Neugierde und Forscherdrang nimmt sie die Blumen, steckt sich eine Blume in den Mund und wirft andere in die Luft. Mit ihrem wackeligen Gang fetzt sie barfuß durch das Mandala. Besonders spannend ist das Kunstwerk, weil ihre geliebte Schwester es gemacht hat. Sie orientiert sich an ihr, schaut zu ihr hoch und möchte zu ihr gehören. Zudem hat sie gerade das Werfen für sich entdeckt, weshalb sie nun auch mit den schönen Steinchen wirft, die das Kunstwerk umrahmten. Völlig zu Recht flippt die große Schwester aus! »Die macht mir immer alles kaputt!«, »Nie lässt sie mich in Ruhe!«, »Immer will sie das, was ich habe! Das ist so gemein!«, dröhnt es in Mamas und Papas Ohren. Sie stürmt los und ihre Eltern können gar nicht so schnell reagieren, wie sie ihre kleine Schwester umschubst und tritt.



ZUR AUTORIN

Dr. Martina Stotz, ist promovierte Pädagogin, staatsexamierte Grundschullehrerin, staatsexamierte Qualifizierte Beratungslehrerin für Kinder und Jugendliche sowie musikalische Früherzieherin in Kitas. An der LMU in München forschte sie viele Jahre im Bereich der Familien-, Geschwister- und Entwicklungspsychologie. Nach zahlreichen Erfahrungen mit Kindern jeder Altersstufe, gründete sie ihre Onlineunternehmen Mein Erziehungsratgeber, um Eltern über Onlinekurse und ihre Bindungsinsel regelmäßig zu begleiten. In ihrer Praxis in München und online berät sie Eltern in jeder Elternphase. In Zeitungen und Fernsehen wird sie regelmäßig als Geschwisterexpertin für Interviews eingeladen.

Weitere Inhalte der Autorin:

Tägliche Impulse bei Instagram:
[@dr_stotz_kinderpsychologie](#)
Podcast LEUCHTTURM SEIN
Kostenlose Ebooks und Webinar auf der Webpage:
Besuche Martina Stotz auf:
www.mein-erziehungsratgeber.de



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat: Imke Rötger

Korrektur: Karla Seedorf

Cover: Ki36 Editorial Design,
Sabine Krohberger, München

Layout: Alexander Gröber,

Uhl + Massopust, Aalen

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Herstellung: Petra Roth

Bildnachweis: Ruth Adamski: S. 237 Kerstin;

Saskia Bronner: S. 237 Saskia; Flora Keller:

S. 216; Alina Netter: S. 237 Nathalie;

Nathanael Rings: S. 236 Helena; Wolfgang

Rudolph: S. 237 Mimi; Katharina Steca:

Portrait Cover, S. 237 Kerstin, S. 238; Stocksy:

Covermotiv; Tobias Surburg: S. 237 Jennifer;

Bernd Wölfe: S. 237 Lisa

Illustrationen: Peter Cordes

Reproduktion: Longo AG, Bozen

Druck und Bindung:

Drukarnia Dimograf Sp. z o.o.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2025, ISBN: 978-3-8338-9525-8

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



FÜR DIE UMWELT

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.



© Jessica Kasper

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Weil es Eltern stärkt, Geschwisterkonflikte liebevoll zu lösen – mit fundiertem Wissen, echten Alltagstipps und viel Herz.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

Geschwister – das größte Geschenk fürs Leben

Gleichzeitig auch das lauteste und chaotischste. Wenn Kinder streiten, handgreiflich werden oder ständig um Aufmerksamkeit konkurrieren, geraten Eltern schnell an ihre Grenzen.

Dr. Martina Stotz, renommierte Geschwister- und Bindungsexpertin, weiß, wie turbulent der Familienalltag mit Geschwisterkindern sein kann. Mit großem Einfühlungsvermögen, wissenschaftlichem Know-how und alltagstauglichen Tipps zeigt sie,...



- **wie Eltern Streitigkeiten bindungsorientiert lösen und dabei allen Kindern gerecht werden,**
- **wie aus Rivalität echte Verbundenheit entstehen kann,**
- **und wie Eltern ihren Kindern wie Leuchttürme Orientierung und Sicherheit bieten und in schwierigen Situationen den Weg weisen.**

Das Buch verbindet aktuelle Forschung mit leicht umsetzbaren und humorvollen Lösungen – für mehr Harmonie, Respekt und Freude in der Familie. Extra: Strategielisten und Meditation zum Download.

www.gu.de

€ 22,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9525-8

