

DR. MARTINA STOTZ



Geschwister *Kinder*

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

GU

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	TEIL 2 PRAXIS: MITEINANDER IM HAUS DER GESCHWISTERLIEBE	83
Fairness und Hierarchie in der Geschwisterbeziehung	36	Geschwisterstreit lösen durch 3 Friedenskreise	84
»Das ist soooo unfair!«	36	Wenn ein weiteres Geschwisterchen kommt	89
»Das ist mein Platz!«	41	Wenn Kleinkinder streiten	98
Die Bedeutung eigener Kindheitserfahrungen für die Erziehung von Geschwisterkindern	50	Konflikt: Wenn Kinder sich das Spielzeug wegnehmen und nicht teilen wollen	99
Alte Muster bei Geschwisterstreit überwinden durch die 3 Friedenskreise	53	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	TEIL 3 SCHATZTRUHE FÜR ALLE FÄLLE	217
Konflikt: Wenn Kinder einander drohen und beschimpfen	133	Typische Fehler, die Geschwistereltern unbewusst machen	218
Konflikt: Wenn Kinder einander nachäffen und provozieren	136	Humorstrategien bei Geschwisterstreit	223
Konflikt: Wenn Kinder nicht verlieren können	139	Alltagsstrategien, die den Zusammenhalt unter Geschwistern stärken	228
Konflikt: Wenn Kinder schneller, besser, stärker sein wollen	145	Ausblick	236
Konflikt: Wenn Kinder ein Kind ausgrenzen	150	Danke	237
Konflikt: Wenn ein Kind dem anderen die Schuld gibt	154		
Konflikt: Wenn sich ein Kind benachteiligt fühlt	160		
Konflikt: Wenn das ältere Kind sich abgrenzen will und das andere die Grenze nicht akzeptiert	167		
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-

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.

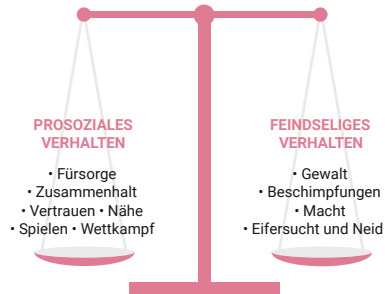
Rivalität und Wettkampf unter Kindern entsteht, weil sich Kinder darüber Bedürfnisse erfüllen. Dies wird im Vergleich mit der Tierwelt deutlich: Auch kleine Tierbabys kämpfen spielerisch miteinander und trainieren dabei ihre Muskeln. Zugleich zeigen sie dabei, welchen Platz sie im Rudel einnehmen.

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



schaften von Kindern zu viel Rivalität und Streit unter Geschwistern führen. Dann können selbst Eltern mit ihrer sicheren Bindung zu ihren einzelnen Kindern nur bedingt gegensteuern. Wenn ein Kind zum Beispiel besonders bedürfnis- oder willensstark ist, sind Eltern ganz besonders gefordert, allen Kindern gerecht zu werden und die Bindung zu allen Kindern zu stärken.

DEIN HANDLUNGSPLAN

Was du für eine sichere Bindung zu deinen Kindern tun kannst

1. Stärke die Beziehung zu dir selbst, indem du dich feinfühlig um dich selbst und die Erfüllung deiner Bedürfnisse kümmerst, du deine Grenzen wahrst und liebevoll mit deinem Kindanteil umgehst, der ebenfalls unerfüllte Bedürfnisse mitbringt.
2. Deute die Signale deines Kindes, indem du dein Kind genau beobachtest und feinfühlig interpretierst, was dein Kind braucht. Reagiere dann möglichst prompt und angemessen auf die Bedürfnisse deines Kindes und probiere, Bedürfnisse bereits vorausschauend durch dein Handeln zu erfüllen. Kinder spüren schon den Versuch ihrer Eltern, herauszufinden, wie sie ihrem Kind helfen können. Wichtig ist, dass du zugewandt und zuverlässig für deine Kinder da bist.
3. Unterstütze dein Kind dabei, alle Bindungsstufen zu durchlaufen (s. Kapitel »6 Bindungswurzeln und die Geschwisterbeziehung«).
4. Reflektiere regelmäßig dein Erziehungsverhalten und stärke deine Erziehungskompetenz, um alte überholte Erziehungsmuster loszulassen. Hierzu gehört auch, milde mit dir zu sein, wenn du mal einen Fehler gemacht hast, und dir mit einer liebevollen und geduldigen inneren Stimme zu begegnen.
5. Setze dich mit traumatischen Erfahrungen deiner Eltern, Groß- und Urgroßeltern auseinander und erkenne, falls du etwas trägst, was ursprünglich aus früheren Generationen stammt.

DER ERSTE STOCK: DER EINFLUSS DER PAARBEZIEHUNG

Die Partnerschaftsqualität hat einen großen Einfluss auf das elterliche Erziehungsverhalten. Wenn dieses durch Probleme beeinflusst wird, leidet auch das Verhältnis unter den Geschwistern. Partnerschaftsprobleme der Eltern führen dazu, dass Geschwisterkinder weniger kompetent begleitet werden können¹⁴, und führen leider auch eher dazu, dass ein Kind bevorzugt wird.¹⁵

Wissenschafts-Hack

Väter neigen eher dazu, ihre Paarprobleme auf die Geschwisterkinder zu übertragen, als Mütter.¹⁶

Des Weiteren beobachten Kinder ihre Eltern genau und ahnen nach, wie sie mit Kindern, mit dem anderen Elternteil und anderen Menschen umgehen. Sie übernehmen die Konfliktlösestrategien ihrer Eltern und übertragen diese auf ihre Geschwisterbeziehung.¹⁷ Einheitlich zeigt sich: Je häufiger elterliche Partnerschaftskonflikte auftreten, desto konfliktreicher ist die Geschwisterbeziehung.¹⁸

Oft übernehmen Kinder beim Streiten die Notstrategien des Elternteils, der ihnen charakterlich ähnlicher ist. Wenn der Vater beispielsweise wie ein Häschen die Flucht ergreift und verstummt, kann es durchaus sein, dass es ihm sein Sohn, der ihm auch sonst in vielem ähnelt, gleichtut. Vielleicht bist du auch eher der Typ Hai, der in Konflikten auf Angriff geht, oder der Typ Igel, der bei Streit erstarrt. Wenn sich im Streit die immer gleichen Dynamiken zeigen, könnte es lohnenswert sein, die Streitkultur in eurer Partnerschaft zu überdenken. Hilfreich für Geschwisterkinder ist es, wenn ihre Eltern klar benennen, wie sie sich fühlen und was sie gerade brauchen. Alle Gefühle dürfen sein und können

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.

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

