

# DIE WELT

Diesen Artikel finden Sie online unter  
<http://www.welt.de/124655865>

---

08.02.14 **Psychologie**

## Wie ein Geschwisterchen nicht zur Bedrohung wird

Kommt ein zweites Kind auf die Welt, müssen sich die Erstgeborenen umstellen. Die Eltern haben meist weniger Zeit. Kurse können Kindern helfen – und auch für Eltern gibt es ein paar Tricks. *Von Claudia Urban*

Ein zweites Kind verändert die Familienkonstellation. Nicht nur für die Eltern, sondern auch für das Erstgeborene stehen jede Menge Veränderungen an – denn es ist nicht mehr die uneingeschränkte Nummer eins. Bei Kindern können sich dann Vorfreude mit Verlustangst, Ärger und Eifersucht mischen.

Speziell für diese Fälle bieten Kranken- und Geburtshäuser inzwischen vorbereitende Kurse für werdende Geschwister an, etwa das Geburtshaus Hamburg. Spielerisch werden den Kleinen dabei Schwangerschaft und Entwicklungsphasen des Ungeborenen erklärt.

Die Kinder lernen etwas über die Bedürfnisse eines Babys, wie sie es trösten können und wie viel Hunger es hat. Außerdem erfahren sie, wie sie ihre Eltern unterstützen können. Sie üben das Tragen, Stillen und Wickeln an lebensgroßen Babypuppen. Am Schluss eines solchen Kurses bekommen die Kinder ein Geschwisterdiplom.

Neben dem praktischen Nutzen, den die Kinder aus dem Kurs ziehen, haben sie nebenbei natürlich viel Spaß. Sie erfahren zum Beispiel, dass Babys schon hören können und mit der Stimme des Geschwisterkindes vertraut sind. "Das ist für die Kinder ganz toll", sagt Britta Höpermann, Geschäftsführerin des Geburtshauses Hamburg und gleichzeitig

Kursleiterin. Die Kinder bekämen so das Gefühl: "Das Baby weiß schon, wer ich bin." Die Bindung zum neuen Geschwisterchen werde so erleichtert, auch wenn sich nicht alle Probleme durch einen vierstündigen Kurs aus dem Weg schaffen ließen.

## **Austausch ist für Kinder wichtig**

Wichtig ist für die Kinder vor allem, sich mit anderen in derselben Situation auszutauschen. Dass mindestens ein Elternteil mitkommt, ist erwünscht. "Man beschäftigt sich gemeinsam als Familie mit der Ankunft des Babys – mit einem besonderen Fokus auf das werdende Geschwisterkind. Die Kinder werden so in ihrer neuen Rolle innerhalb der Familie gestärkt", erklärt Höpermann.

Geeignet sind Geschwister-Workshops für Kinder ab dem vierten Lebensjahr. Als besten Zeitpunkt empfiehlt sie etwa acht Wochen vor dem Geburtstermin. Früher habe es nur wenig Sinn. "Das Zeitempfinden der Kinder ist ja anders. Sie haben kein Verständnis dafür, wenn das noch mal acht Monate dauern soll."

"Ein Kurs kann begleitend sehr hilfreich sein, ersetzt aber nicht, dass sich Eltern intensiv und rechtzeitig mit dem Kind auseinandersetzen", sagt Doris Niebergall. Sie ist Vorsitzende des Bundesvorstands der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit (Link: <http://www.gfg-bv.de/wer-ist-wer/>

[geburtsvorbereitungfamilienbildungfrauengesundheitbundesvorstand.html](http://www.gfg-bv.de/wer-ist-wer/geburtsvorbereitungfamilienbildungfrauengesundheitbundesvorstand.html)) (BfB). Denn Kinder spüren, dass sich etwas verändert – egal, in welchem Alter sie sind. "Das sind Schwingungen und Gefühle, die auch das kleinste Kind mitbekommt."

## **Bauch streicheln wirkt**

Je nach Alter gebe es viele Möglichkeiten, Kinder auf ein Geschwisterchen vorzubereiten. Wenn sie eineinhalb oder zwei Jahre alt sind, könne man die Schwangerschaft schon mit einfachen Worten erklären – etwa wenn sich der Bauch rundet oder es sonstige Veränderungen bei der Mutter gibt. Sind die Kinder ein bisschen älter, kann man die Schwangerschaft früher ansprechen.

Am besten lassen Mütter ihr Kind den Bauch streicheln. Gut ist auch, ihnen Bilder zu zeigen, als man mit ihnen schwanger war. Das macht den Zugang zum neuen Geschwisterchen leichter. Dass Kinder negative Gefühle haben, vielleicht aggressiv und eifersüchtig reagieren, ist normal.

"Wenn sich Eltern darüber klar sind, dass das erlaubt sein darf, ist das schon eine große Entlastung", sagt Niebergall. Objektiv betrachtet sei es ja in der Tat ein Verlust, wenn die Mutter nun durch die Schwangerschaft oder das Neugeborene weniger Zeit hat.

## **Zeitkürzungen vertragen Erstgeborene nur schwer**

Feste Rituale wie das tägliche Lesen der Gute-Nacht-Geschichte und kleine gemeinsame Auszeiten, wenn das Baby schläft, sind besonders wichtig für ein frischgebackenes Geschwisterkind. Sie geben Halt und Sicherheit. Auch wenn sich Papa, gute Freunde oder vielleicht die Großeltern jetzt mehr Zeit für das Ältere nehmen, kann dies das Gefühl des Verlusts und der Eifersucht auf das Geschwisterkind minimieren.

"Bestimmte Familienkonstellationen verlangen von den Eltern mehr Kraft und größere Anstrengungen", sagt Hartmut Kasten, Frühpädagoge und außerplanmäßiger Professor für Psychologie an der Universität München (Link: <http://www.uni-muenchen.de/index.html>) . Das sei zum Beispiel der Fall, wenn das erstgeborene Kind selbst noch sehr klein sei. "Im ersten halben Jahr, eigentlich im ganzen ersten Lebensjahr, braucht ein Neugeborenes die nahezu ungeteilte Aufmerksamkeit der Mutter. Das vertragen die Erstgeborenen, wenn sie selbst gerade mal ein Jahr alt sind, nur ganz schwer."

Die Familien müssten dann versuchen, die emotionalen Defizite durch besonders viel Zuwendung etwa durch den Vater oder ein soziales Netzwerk abzupuffern. Ein Altersunterschied von ungefähr drei Jahren zwischen den Geschwistern gilt als optimal. "Die emotionale Abnabelung des älteren Geschwisters von der Mutter ist dann bereits geschehen. Die Kinder können optimal voneinander profitieren", sagt der Geschwisterforscher und Psychologe.

*dpa/ph*

---

© Axel Springer SE 2014. Alle Rechte vorbehalten