

## Geburt eines Geschwisters



### Vorbereitung des älteren Kindes

Die Geburt eines Kindes ist für die ganze Familie eine emotionale Neuorientierung. Sobald der mütterliche Bauch wächst, werden die älteren Kinder neugierig und können in die Schwangerschaft miteinbezogen werden. Sie sind vor allem an den Veränderungen der Mutter interessiert, und brauchen hier altersentsprechende Antworten. Kinder

können unterschiedlich auf die Geburt eines Geschwisters reagieren. Ein Bilderbuch kann hilfreich sein, das Kind altersentsprechend vorzubereiten. Fotos von der Babyzeit des älteren Kindes geben ihm eine Vorstellung wie klein das Geschwister sein wird. Auf den Fotos sieht das Kind, wie es gefüttert, getragen und geliebt wurde, dies gibt ihm Sicherheit, wenn das Baby da ist. Die Kinder werden in die Vorbereitungen miteinbezogen. Sie werden stolz mithelfen, die Aussteuer des Babys bereit zu machen, ein Spielzeug für das Baby auszusuchen etc.

### Überlegungen die dem älteren Kind und den Eltern helfen:

- Welche Rituale sind der Familie wichtig? Können diese von Vater und Mutter ausgeführt werden? (z.B. Kuschelrunde am Morgen, Abholen von der Kita, Abendritual mit Geschichte)
- Ist sich das ältere Kind bereits gewohnt Zeit ohne Mama und evtl. ohne Papa zu verbringen? Ein Samstagsausflug ohne Mama, ein Besuch bei den Grosseltern ohne Eltern etc.

- Es lohnt sich, die bereits eingespielten Abläufe beizubehalten. (z.B. regelmässige Hütetage, Kitatage oder Spielen bei den Nachbarn etc.)
- Wie selbständig ist das Erstgeborene bereits? Alle Fertigkeiten die das Kind bereits kann und selbstverständlich sind, kommen der jungen Familie zugute. (selber essen, selber anziehen, kleine Aufträge ausführen etc.) Das Kind bereits während der Schwangerschaft ermuntern und ihm etwas zutrauen!
- Die Zeit wird noch schneller vergehen, und gleichzeitig ist es nochmals ein Gewöhnen an die Langsamkeit der Kinder. Ein Kind lebt im Hier und Jetzt und hat noch kein Zeitgefühl. Die ersten Wochen werden turbulent sein. Möglichst wenige fixe Termine planen.
- Eltern wollen gerecht sein und fühlen sich oft zerrissen. Sie wollen den Kindern das Gleiche bieten – gleich viel Zeit, gleich viel Aufmerksamkeit. Doch Eltern müssen nicht die Energie, die sie in ihre Kinder stecken, gegeneinander aufrechnen. Jedes Kind verlangt nach Aufmerksamkeit auf seine ganz eigene Weise. Und deshalb ist es auch gerechter, mit dem einen anders umzugehen als mit dem anderen.

**Geben Sie jedem Kind das, was es gerade braucht – jedem das Seine, nicht allen das Gleiche.**

### Vorbereitungen der Eltern

„Ein erstes Kind stellt das Leben der Eltern auf den Kopf. Ein zweites Kind nochmals von neuem „

Viele Eltern sind erstaunt, wie gross die Veränderungen in der Familie auch bei einem zweiten Kind sind. Es gilt nun Bedürfnisse von 4 Personen zu befriedigen. Zur Beziehung Eltern-Kind, kommt

nun auch noch die Beziehung der Geschwister untereinander. Die Geschwister Beziehung entsteht langsam und entwickelt sich im Verlaufe der Zeit. Die Eltern haben eine entscheidende Rolle, ob die Geschwister eine positive, nahe Beziehung aufbauen können oder nicht. In der frühen Kindheit ist es ihre Aufgabe die Beziehung zwischen den Geschwistern zu regulieren. Je älter die Kinder werden, desto mehr übernehmen die Geschwister die Beziehungsbildung selber.

Die Beziehungen zwischen den Eltern wird sich aufs Neue verändern, die Beziehung des älteren Kindes zur Mutter und zum Vater auch. Die Mutter ist durch die Hormone und die Geburt auf das Baby eingestellt. Viele Frauen sind überrascht wie „besetzt“ sie in den ersten Wochen sind. (Die Natur sorgt dafür, dass der mütterliche Fokus auf das NG gerichtet ist) Der Vater bekommt eine wichtige Rolle für das ältere Kind. Er gibt dem Kind Sicherheit und Verlässlichkeit.

### **Es lohnt sich bereits in der Schwangerschaft einige Vorbereitungen zu treffen:**

- Organisation der Betreuung des älteren Kindes während Geburt und Wochenbett. Notfallplan für die Nacht oder wenn es pressiert.
- Überlegen, wo wird das Wochenbett verbracht? Spital? Geburtshaus? Familienzimmer? Will die Familie das Wochenbett zusammen verbringen, oder braucht die Mutter ein paar Tage für sich und das Neugeborene allein?
- Welche Rolle kann der Papa übernehmen? Kann er nach der Geburt Ferien nehmen? Schaut er zum grösseren Kind?
- Eine Hebamme organisieren, die fürs Wochenbett nach Hause kommt. Es ist von Vorteil wenn das erste Treffen und Kennenlernen bereits in der Schwangerschaft stattgefunden hat.

- Können Menues vorgekocht und tiefgefroren werden? Nach der Geburt ist man froh darum.
- Wer unterstützt die Familie in den ersten Wochen? (Einkaufen, Kinder hüten, spielen, Wäsche waschen und vieles mehr)
- Vorbereiten der Geburtsanzeigen, wann werden diese verschickt, wie viele Besucher verkräftet die Familie? (Evtl. auf Geburtsanzeige vermerken, dass sich Besucher anmelden sollen)

### **Wie verhalten sich die Eltern dem Kind gegenüber?**

Von Entthronung sprechen Experten, um zu verdeutlichen, was mit dem Erstgeborenen nun passiert: Er oder sie ist nicht mehr der Mittelpunkt der Eltern. Im Zentrum steht nun auch das Baby. Kein Wunder, wenn das ältere Kind wütend, traurig oder eifersüchtig reagiert. Es ist zutiefst verunsichert und überfordert mit der neuen Familienkonstellation.

- Sich immer wieder ins Kind hineinfühlen. Es steht vor einer schwierigen Aufgabe. Die Eltern haben weniger Zeit, evtl. auch weniger Geduld und es bekommt weniger Zuwendung. Dies kann frustrieren. Die Eltern begleiten das Kind durch diese schwierige Zeit.
- Dem grossen Kind immer wieder die Liebe versichern (auf eigene Körpersprache achten) und ihm sagen wie wertvoll es ist.
- Eifersucht darf sein. Das Kind darf negative Gefühle haben. Die Eltern können dem Kind helfen die Gefühle zu benennen, und mit dem Kind nach Veränderungen suchen. (z.B. Kissenschlacht, Boxsack, Matratze zum hüpfen etc.)
- Reaktionen des Babys auf das ältere Kind benennen. („siehst du wie Anna dich anlächelt“, oder: „immer wenn du mit ihr lachst, ist sie zufrieden“.)

- Keine übertriebenen Erwartungen an das ältere Kind. Es ist der falsche Zeitpunkt um den Nuggi, die Milchflasche oder die Windeln abzugewöhnen. Viele ältere Kinder wollen nach der Geburt auch nochmals klein sein. Dies vergeht wieder.
- Wenn das Kind traurig ist, in den Arm nehmen und trösten. Das Baby darf auch mal abgelegt werden.
- Eine Babypuppe oder ein Plüschtier helfen bereits während der Schwangerschaftszeit. Die Kinder spielen Rollenspiele, ahmen die Eltern nach und lernen Verantwortung übernehmen etc.
- Keine falschen Versprechungen, das Kind bekommt keinen Spielkameraden.
- Dem älteren Kind zeigen, dass Grossein auch viele Vorteile hat. Sie dürfen mithelfen, kleine Aufgaben ausführen, sich etwas zum Mittagessen wünschen etc.
- Die meisten Kinder helfen gerne mit in der Babypflege. Dem Kind Aufgaben übergeben, sich bedanken. Kleine Kinder brauchen Anleitung wie ein Baby angefasst werden darf. Immer wieder am grossen Kind zeigen. Kinder bis 3 Jahre können noch nicht abschätzen, dass sie dem Baby weh tun können.
- Edelsteinmomente schaffen, d.h. EXTRA Zeit mit dem grossen Kind verbringen. Das Kind darf sich für diese Zeit etwas wünschen. Die Qualität ist entscheidend. Kein Handy, kein TV oder andere Ablenkung in dieser Zeit. 1x pro Tag 10 Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.
  - Wenn das grössere Kind immer mehr Aufmerksamkeit verlangt, inne halten und sich fragen:  
Wieviel Zeit habe ich für das grössere Kind? Was braucht es von mir? Wieviel habe ich geschimpft mit ihm? Wann habe ich ihm das letzte Mal meine Liebe versichert? Kinder sind sehr feinfühlig, sie spüren Ärger, Stress und Wut. Die eigenen

Emotionen können sie sehr lange nicht steuern, die Gefühle nicht benennen. Die Reaktionen können dementsprechend heftig sein.

**Ein Kind das viel Aufmerksamkeit verlangt, ist verunsichert. Ihm zeigen, dass es seinen Platz hat in der Familie, Aufgaben geben, gern haben, einbeziehen in den Familienalltag.**

**Schlussendlich geht es jedem Kind um die gleiche Frage:  
Wer wird von Mama und Papa am meisten geliebt?  
Wer hat seinen festen Platz in der Familie?**

Die Kinder versuchen den besten Platz im Herzen der Eltern zu besetzen. Sie nutzen was ihnen von der Geburtenfolge zur Verfügung steht, und ihr ganzes Repertoire an kindlichen Verhaltensweisen, durch das sie entweder liebenswert, schutzbedürftig, kränklich, besonders sportlich oder musikalisch sind.

Geschwister teilen Erinnerungen und Phantasien miteinander. Niemand kennt Herkunft, Menschen, Erfahrungen, Orte, Farben und Gerüche aus der Kindheit besser als sie. Geschwister haben einen hohen Anteil an der Identität des Anderen. Was wir mit unsern Geschwistern erlebt haben, hat Einfluss auf unser ganzes Leben und auf unseren Umgang mit den eigenen Kindern. Die Beziehung unter den Geschwistern ist die längste im Leben der Menschen.