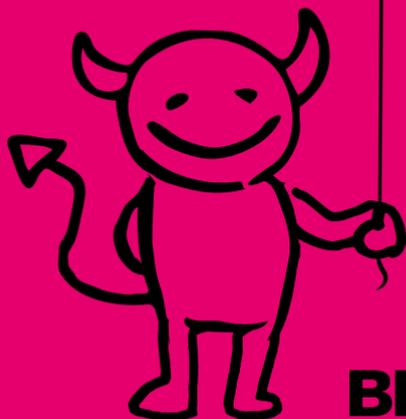




Leseprobe aus Graf und Seide, Mit dem Wunschkind durch das Jahr,
ISBN 978-3-407-86747-6 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86747-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86747-6)

Mit dem
Wunschkind
durch das
Jahr

Unser
Familienbuch



BELTZ

HERZLICH WILLKOMMEN!

Das Wunschkind-Familienbuch möchte euch durch alle vier Jahreszeiten begleiten. Es enthält viel Platz zum Reinschreiben für die ganze Familie und dazu Inspirationen von Katja Seide, Danielle Graf, ihren Familien und Freund*innen: Spielideen, Bastel- und Freizeittipps, Lieblingsrezepte – ganz viel, was Frühling, Sommer, Herbst und Winter schön macht.

Wir fangen im Frühling an, aber natürlich könnt ihr in jeder Jahreszeit starten. Es ist euer Buch, und es soll auch ein bisschen Wunschbuch – manchmal vielleicht auch Frustbuch – sein. Kinder, Mama, Papa – ihr könnt es immer wieder ergänzen, wenn euch etwas Neues einfällt. Im Sommer Ideen für den Herbst festhalten, wenn es draußen ungemütlich wird, den Winter schon mal reinholen – alles geht in diesem Buch.

Viel Freude damit!

WAS ICH MIR FÜR UNSER FAMILIENJAHR WÜNSCHE

Schreibt oder malt eure Wünsche für das Jahr auf:

»Sonntags eine Stunde faulenz«

»Schwimmen gehen«

»Jeden Tag einmal in den Himmel schauen«

»Den Mond angucken«.

Schaut in den kommenden Monaten immer mal
wieder auf diese Seite – die kleine Erinnerung hilft
beim Umsetzen eurer Wünsche.

MEINE WÜNSCHE

FRÜHLING



Malt oder schreibt etwas zum Frühling



Mein allerliebstes Frühlingslied/-gedicht



Schreibt hier



Das gewünschtete Wunschkind

aller Zeiten
treibt mich in den

Wahnsinn

Der entspannte
Weg durch

Trotzphasen



DANIELLE GRAF
KATJA SEIDE

SPIEGEL
Bestseller

BELTZ

Inhalt

Einleitung 9

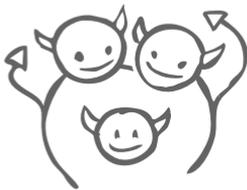
Die Wut der Kinder

- Wutzwerg: Das Streben nach Autonomie beginnt 18
Das kindliche Gehirn tickt anders 24
Lernen, Gefühle auszuhalten 28
Lernen, sich in andere einzufühlen 31
»Nein« und »nicht« verstehen 45
Beißattacke 53



Die Wut der Eltern

- Das innere Kind wacht auf 64
Wir unterstellen Absichten, die das Kind nicht hat 68
»Mein Kind rastet aus – und ich auch!« 78
»Ich habe Angst um mein Kind!« 93
»Am liebsten würde ich im Erdboden versinken« 101



Übersetzungshilfen für Eltern kleiner Wütwichtel



- Dauerbrenner freche Antworten 110
Freches Grinsen heißt oft: Entschuldigung! 118
Ein Kessel voller Glück 129
Baustelle Kooperation 135

Trotzdem: Autonomie fördern

- Den Kooperationswillen bestärken – wie geht das? 160
Marlene: Kooperation vorleben 163
Malik: Kooperation basiert auf Freiwilligkeit 170
Felix: Kindern Zeit lassen 176
Carlotta und Helene: Vertrauen 179
Klarheit zählt 182



Tipps und Tricks für einen entspannten Alltag

- »Mein Kind weigert sich, Treppen zu steigen« 190
»Mein Kind will sich nicht anziehen« 196
»Dauernd fliegt das Essen auf den Boden« 201
»Mein Kind läuft ständig weg« 207
»Jeden Abend das Drama beim Schlafengehen« 216
»Trödelleser und Bummelhans« 225
»Neue Windel – geht gar nicht!« 233
Grenzen sparsam setzen: wie, wann und warum? 241



Schnelle Hilfen für akute Trotzanfälligkeiten

Deeskalation in drei Schritten 256

Wenn Beruhigen nicht mehr funktioniert 262

Stressregulation: Lernen, sich selbst zu beruhigen 269

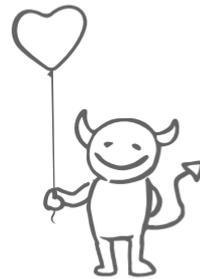
Nachwort: Lob den Trotzphasen 274

Anmerkungen 276

Literatur 278

Die Autorinnen 282

Register 284



Einleitung

»Oha, jetzt hat sie ihren Willen aber durchgesetzt!«, sagte ich augenzwinkernd zu meinem Vater. »Da hast du dich ganz schön unterbuttern lassen. Du machst ja jetzt genau das, was sie wollte!« Mein Vater sah mich völlig verständnislos an. Ich glaube, er zweifelte an meinem Verstand.

Wir waren gerade gemeinsam vom Wochenendeinkauf zurückgekommen und total erledigt. Am liebsten hätten wir uns sofort aufs Sofa verkrümelt, doch leider hatten wir die Butter für den Kuchen vergessen. Es stand eine große Geburtstagsfeier bevor und meine Mutter war in der Küche gerade dabei, den Teig zuzubereiten. Sie brauchte die Butter dringend, also musste noch mal einer los. »Könntest du vielleicht selbst gehen?«, fragte mein Vater meine Mutter, »ich bräuchte eine Pause, weil ich total erschöpft bin.« »Ich könnte schon, ja. Aber ich koche nebenbei ja auch noch. Es wäre mir lieber, wenn du gehen würdest. Bitte sei so lieb!« Seufzend zog sich mein Vater erneut die Schuhe an. Leise murmelte er in seinen Bart, dass er dieses Mal aber das Auto nehmen würde, weil er nicht schon wieder den ganzen weiten Weg laufen wolle. »Du wirst doch nicht für ein Stück Butter das Auto nehmen«, rief ihm meine Mutter entsetzt aus der Küche zu, »außerdem haben wir gerade so einen schönen Parkplatz direkt vor der Tür. Morgen müssen wir doch die Sachen für die Feier in den Kofferraum packen. Da sollte es am besten so nah wie möglich stehen.« »Stimmt«, stellte mein Vater fest, »das hatte ich gar nicht mehr im Kopf.« »Aber du könntest zu dem kleinen Laden an der Ecke gehen. Der ist zwar ein bisschen teurer, aber dann musst du nicht so weit laufen. Danach

kannst du dich auf dem Sofa ausruhen, versprochen. Dann habe ich wirklich alles, was ich brauche.« Mein Vater überlegte kurz, ob der Vorschlag für ihn akzeptabel war, und entschied dann: »Gut, so mache ich es. Bis gleich!« Ich zog mir auch noch einmal meine Schuhe an, um meinen Vater zu begleiten. Während wir das Haus verließen, sagte ich zu ihm: »Oha, jetzt hat sie ihren Willen aber durchgesetzt! Da hast du dich ganz schön unterbuttern lassen. Du machst ja jetzt genau das, was sie wollte!« Er schaute mich sichtlich verwirrt an. »Wieso? Wir haben einfach geschaut, was für uns beide okay war. Wir haben einen Kompromiss geschlossen. So macht man das doch in einer Beziehung!«

Vermutlich fragen Sie sich jetzt, was diese Anekdote mit der Trotzphase zu tun hat. Vielleicht haben Sie beim Lesen sogar noch einmal kurz auf das Cover geschaut, um zu sehen, ob Sie das richtige Buch in der Hand halten? Doch, doch, das tun Sie! Diese Unterhaltung ist für mich deshalb berichtenswert, weil sie mich sehr stark an einen Dialog erinnerte, den ich erst vor Kurzem mit meinem zweijährigen Sohn geführt hatte, auch wenn er seine Argumente weniger eloquent vorgetragenen hatte.

Wir waren nach einem langen Tag im Kindergarten noch auf dem Spielplatz. Mein Vater war zu Besuch. Er ist ein großartiger, sehr engagierter und liebevoller Opa und sein Enkel himmelt ihn an. Ich wollte die Gelegenheit daher nutzen, um schnell in den fünf Minuten entfernten Laden zu huschen und Joghurt einzukaufen. Doch mein Sohn war damit nicht einverstanden:

Sohn, etwas aufgeregt: »Mit! Mit!«

Mama: »Du willst zum Einkaufen mitkommen?«

Sohn weinerlich: »Jaaaaa!«

Mama: »Och, nö, ich will doch nur schnell einen Joghurt kaufen. Das geht ratzfatz. Du könntest in der Zeit mit Opa im Sand buddeln.«

Sohn, noch aufgeregter: »Neiiiiin. Mit! Mit!«

Mama, seufzend: »O.k., aber dann setze ich dich in den Buggy. Das geht schneller als Laufen.«

Sohn, laut aufweinend: »Neiiiiin. Aaaarm!«

Mama, leicht genervt: »Ach, bitte, das ist so anstrengend für mich. Wie soll ich denn dann den Einkauf tragen?«

Sohn, laut weinend: »Ich! Wääääh.«

Mama, über das Geschrei hinweg: »Du willst den Einkauf tragen?«

Sohn, etwas leiser: »Jaaaaa!«

Mama, ergeben seufzend: »Also dann los, komm.«

Während ich meinen Sohn auf den Arm nahm, zwinkerte mir mein Vater freundlich zu: »Nun hat er gewonnen! Da hat er aber wirklich seinen Willen durchgesetzt ...«

Das Märchen vom tyrannischen Kind und vom durchsetzungsfähigen Erwachsenen

Eigentlich gibt es keinen großen Unterschied zwischen den beiden Gesprächen, außer vielleicht, dass mein kleiner Sohn die verbale Sprache bisher nur bruchstückhaft beherrscht und mir deshalb nicht ganz klarmachen konnte, *warum* es ihm so wichtig war, mit mir mitzukommen. Er war noch nicht in der Lage, seinen Wunsch so gut mit Argumenten zu untermauern wie meine Mutter in dem Gespräch mit meinem Vater. Aber im Grunde war seine Argumentation der der Erwachsenen sehr ähnlich. Sowohl mein Vater als auch ich gingen dann einen Kompromiss ein, um die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen.

Der wirklich gravierende Unterschied zwischen den beiden Gesprächen ist unsere Sicht darauf: Bei einem Gespräch unter Erwachsenen empfinden wir es als normal und richtig, wenn die Wünsche beider Parteien berücksichtigt werden. Anders sieht es

bei Gesprächen zwischen Eltern und ihren kleinen Kindern aus. Hier ist in unserer Gesellschaft die Ansicht weit verbreitet, dass kleine Kinder, die jammernd oder schreiend ihre Wünsche kundtun, andere wie kleine Könige manipulieren wollen, ihnen diese zu erfüllen. Erwachsene sollten dieses Verhalten der Kleinen daher niemals unterstützen, sondern stattdessen stets konsequent dagegenhalten.

Je vehementer unsere Kinder vermeintlich trotzen und vielleicht sogar anfangen, zu hauen, zu beißen oder zu spucken, weil sie mit Worten nicht weiterkommen, desto unsicherer werden wir. Ist es wirklich gut so, wie wir erziehen? Was, wenn aus unserem Kind doch ein kleiner Tyrann wird, so, wie es uns von allen Seiten prophezeit wird? Müssen wir nicht doch irgendwie Grenzen ziehen? Denn unsere Kinder müssen ja nicht nur innerhalb der Familie bestehen, sondern auch draußen in der Gesellschaft. Sie müssen sich im Kindergarten oder in der Schule in Gruppen einfügen können. Auch später im Job sollten sie nicht ständig anecken. In den Regalen der Buchhandlungen finden sich etliche Ratgeber, die im Hinblick auf solches Trotzverhalten die Rückkehr zur guten alten konsequenten Erziehung propagieren. Annette Kast-Zahn zum Beispiel rät unsicheren Eltern, ihr Kleinkind einfach immer wieder zum »Nachdenken« in sein Zimmer zu schicken, wenn es trotzt¹. Auch Michael Winterhoff oder Bernhard Bueb² betonen in ihren Büchern, wie wichtig es ist, den Kindern schon früh klarzumachen, dass sie sich den Erwachsenen unterzuordnen haben und ihr eigensinniges Verhalten nicht toleriert wird.

Müssen wir also, um unsere Kinder fit für die Zukunft zu machen, Abstand davon nehmen, sie bedürfnisorientiert zu erziehen? Wir behaupten: Nein! Wir wollen in unserem Buch mit den alten Mythen vom verzogenen Tyrannen aufräumen und Eltern und Großeltern darin bestärken, den in der Babyphase mittlerweile gängigen Ansatz der bedürfnisorientierten Erziehung auch nach

dem ersten Geburtstag weiterzuführen. Wir möchten ihnen einen entspannten Weg durch die sogenannten Trotzphasen aufzeigen. Denn es ist vollkommen unnötig, mit dem eigenen Kleinkind ständig um jede Kleinigkeit zu streiten. Ja, es ist nicht einmal nötig, mit ihm zu schimpfen! Wir versprechen Ihnen, wenn Sie das Buch gelesen haben, werden Sie das nächste Mal, wenn Ihr Kleinkind laut kreischend vor dem Süßigkeitenregal an der Supermarktkasse zusammenbricht, mit Liebe und Verständnis reagieren können, statt wütend zu werden. Sie werden danebenstehen und denken: »Ich brauche gar nicht zu schimpfen!« Wenn es den halbvollen Teller Essen auf den Boden wirft, sich weigert, morgens die Schuhe anzuziehen, beißt, wenn es eigentlich kuscheln will, immer wieder an die Steckdose greift oder auf dem Spielplatz mit Sand um sich wirft: Sie werden wissen, warum es das tut und wie Sie es schaffen, es dazu zu bringen, es nicht mehr zu tun.

Um unsere Behauptungen wissenschaftlich zu untermauern, haben wir viele Bücher gewälzt und Aufsätze und Statistiken durchforstet. Wir haben die neuesten Informationen aus den Bereichen der Psychologie, der Neurologie und der Bindungsforschung zusammengetragen und lassen in unserem Buch etliche Experten auf diesen Gebieten zu Wort kommen. Sie alle sind sich einig, dass eine wie von Kast-Zahn oder Winterhoff favorisierte Erziehung, die auf Lob für gutes und negative Konsequenzen für schlechtes Verhalten basiert, zwar durchaus funktioniert, aber häufig mit einem Verlust der Beziehungsqualität innerhalb der Familie und möglichen psychologischen Nachwirkungen verbunden ist. Wer dieses Risiko vermeiden will, muss auf der Erziehungsebene umdenken.

Um zu zeigen, wie das geht, werden wir zunächst auf die neurobiologischen Grundlagen bei Kleinkindern eingehen. Wir werden einen kurzen Blick auf die Arbeitsweise des Gehirns werfen und erklären, warum Kinder gar nicht anders können als wegen eines zerbrochenen Kekses völlig auszurasen, bei einem Wutanfall zu-

zu hauen oder doch den Mülleimer auszuräumen, obwohl die Eltern gerade eben darum baten, dies nicht zu tun. Auch wenn die wissenschaftlichen Basisinformationen zur Entwicklung des kindlichen Gehirns auf den ersten Blick etwas theoretisch klingen, ist es wichtig, die Arbeitsweise des Gehirns zu kennen, um das Verhalten unserer Kinder überhaupt verstehen zu können. Dieses Kapitel wird ein echter Augenöffner sein, versprochen!

Nachdem wir uns gemeinsam durch den Theorieteil durchgearbeitet haben, erklären wir, warum Eltern das Trotzverhalten ihrer Kinder so unfassbar schnell so unfassbar hoch auf die Palme bringt. Anhand von typischen Situationen, in denen Eltern wütend auf ihren Nachwuchs werden, zeigen wir, welche Einflüsse ihre eigene Kindheit auf ihr Verhalten hat und warum es ihnen oft so schwerfällt, sich zu beherrschen. Dieser Teil ist uns besonders wichtig, denn die Wut der Eltern trägt mindestens ebenso zu den klassischen Trotzmomenten bei wie die noch fehlenden neurologischen Voraussetzungen der Kinder. Man könnte sogar behaupten, dass viele Streitsituationen im Alltag nur deshalb entstehen, weil *die Eltern trotzig sind*. Dass bisher kein Ratgeber zum Trotzalter diese Wut der Erwachsenen thematisiert, ist unseres Erachtens Ausdruck für den oben im Beispiel schon erwähnten Blickwinkel der Gesellschaft auf Kinder. Diese müssen sich ändern, sich anpassen und erzo-gen werden, wohingegen Erwachsene per se im Recht sind und deshalb nicht an sich arbeiten brauchen. Mit unserem Buch wollen wir diesen Blickwinkel erweitern. Wir wollen aufzeigen, dass eine harmonische Beziehung nur dann entsteht, wenn alle Beteiligten unabhängig von ihrem Alter gleich viel geben und nehmen.

Zu guter Letzt überlegen wir, welche Grenzen wirklich sinnvoll sind, wie man ein Kind liebevoll bei einem Wutanfall begleitet und wann es wichtig ist, als Elternteil auf einer Grenze oder Regel zu bestehen, um das Gehirn des Kindes sukzessive zu befähigen, nicht

nur eigene Interessen zu verfolgen, sondern auch die Bedürfnisse anderer Menschen wahrzunehmen und darauf einzugehen.

Im Praxisteil beschreiben wir dann die am häufigsten vorkommenden unkooperativen Verhaltensweisen von Kindern und geben Ihnen selbst erprobte Tipps an die Hand, um solche Momente schon im Vorhinein zu umgehen, sie entspannt zu überstehen, dem Kind möglichst gelassen nachzugeben oder es dazu zu bringen, Ihrem Wunsch zu folgen.

Bei alledem greifen wir nicht nur auf unsere eigenen Erfahrungen, Erlebnisse und Überlegungen zurück, sondern auch auf die vielen Beiträge aus unserem Blog »Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn«, der diesem Buch den Titel gegeben hat. Seit mehr als 3,5 Jahren sind wir mit vielen Lesern und Leserinnen in Verbindung (200.000 sind es aktuell pro Monat), die unser Leben jeden Tag mit vielen großen und kleinen Sorgen, Anekdoten und Geschichten, berührenden und nachdenklich machenden Beobachtungen und Erlebnissen aus ihren Familien bereichern. Die Namen in unseren Beispielen haben wir geändert und Begebnisse auch mal zusammengefasst, um unsere Thesen zu untermauern. Auf das die Lesbarkeit erschwerende »der Leser/die Leserin« verzichten wir zugunsten des Leseflusses.

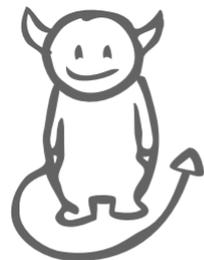
Danken möchten wir an dieser Stelle den Ärztinnen und Blog-Leserinnen Nina Angenendt, Jördis Graf und Ricarda Wulenkord, die uns im Hinblick auf die Passagen über das kindliche Gehirn und die psychologischen Hintergründe der Elternwut beraten haben, sowie unserer Freundin Laetizia, die diesem Buch wertvolle Impulse gegeben hat.

Wir, das sind Katja und Danielle, deren Leben täglich bereichert – na ja, manchmal auch ganz schön verkompliziert – wird durch insgesamt fünf Kinder im besten Trotzalter zwischen zwei und sieben Jahren. Wir sind dankbar für den ständigen Kontakt, den

wir mit anderen Eltern durch unseren Blog haben, und für unsere gegenseitige Verbindung, die über die Jahre im fast täglichen Kontakt und nun auch durch das gemeinsame Schreiben unseres ersten Buches zu einem stabilen, bereichernden Faktor in unser beider Leben geworden ist.

Und an diesem Punkt sind wir auch wieder zurück bei unserem Eingangsbeispiel: Mein kleiner Sohn hat mir beim Einkauf tatsächlich tatkräftig geholfen. Nachdem ich ihn zum Laden getragen hatte, ihm also *sein* Bedürfnis erfüllt hatte, war er auch bereit, *mein* Bedürfnis anzuerkennen. Er ließ sich von meinem Arm heruntergleiten und lief im Laden ruhig neben mir her. Er half mir, den Joghurt in unseren Wagen zu packen, hob ihn dann mühevoll auf das Kassenband hinauf und sortierte die Becher schließlich in unseren Einkaufsbeutel. Diesen trug er dann, wie angekündigt, ganz allein und sichtlich stolz zum Spielplatz zurück. Und obwohl mein ursprünglicher Plan gewesen war, den Einkauf alleine zu machen, um Zeit zu sparen, war diese halbe Stunde mit ihm vor allem eines: ausgesprochen schön.

Die Wut der Kinder



Wutzwerg: Das Streben nach Autonomie beginnt

Wenn aus Babys Kleinkinder werden, stellen diese irgendwann fest, dass ihre Wünsche und Vorlieben nicht immer mit denen ihrer Mitmenschen übereinstimmen und ihnen deshalb nicht mehr unbedingt erfüllt werden. Sie werden in ihrem noch jungen Leben zunehmend mit den Gefühlen der Wut, der Trauer, der Enttäuschung und auch der Angst konfrontiert. Oft sind ihre Eltern überrascht, dass das vermeintliche Trotzen schon so früh beginnt. Eigentlich haben wir nämlich im Hinterkopf, dass die Autonomiephase mit etwa zwei Jahren beginnt. Viele Eltern bemerken jedoch schon ab dem 11. Lebensmonat, spätestens nach dem ersten Geburtstag, dass ihre Kinder plötzlich wegen Kleinigkeiten aufbrausen und wütend werden. Julia, 29, erzählt:



Ich gerate mit meinem Sohn Paul (1) in letzter Zeit immer wieder in klassische Trotzsituationen. Gestern zum Beispiel durfte er einen kleinen Schokoriegel essen. Er liebt Schokolade. Kaum war er damit fertig, stand er jammernd vor unserem Schrank und wollte noch einen. Als ich ihm ganz freundlich sagte, dass er jetzt keine Schokolade mehr bekommt, verdichtete sich dieses Jammern erst zu einem lauten Nörgeln, dann warf er sich schreiend auf den Boden und weinte. Ich wollte sein Trotzen erst ignorieren, aber dann wurde er immer lauter. Er strampelte

mit den Beinen und warf seine Arme hin und her. Er steigerte sich richtig in seine Wut hinein. Irgendwann wurde mir das unheimlich. Ich hatte das Gefühl, dass das jetzt kein Schauspiel mehr war, sondern er wirklich in seiner Wut gefangen war, und bekam richtig Angst, dass er sich »wegschreit«. Ich versuchte ihn anzusprechen, um ihm ruhig zu erklären, warum ich ihm keine Schokolade mehr geben wollte, aber er schien mich gar nicht zu hören. Um ihn herum war eine richtige Nebelwand. Ich versuchte, ihn auf den Arm zu nehmen. Oft geht das nicht, dann wird er eher noch wütender und haut nach mir. Aber gestern ließ er es zu. Ich nahm ihn auf den Arm und drückte ihn sanft an mich. Ich merkte gleich, dass es besser wurde. Nicht unbedingt leiser – er schrie immer noch wie am Spieß, aber immerhin kuschelte er sich dabei an mich und zuckte nicht mehr so wild mit den Armen und Beinen. Nach einer gefühlten Ewigkeit hörte dann auch das Weinen auf.



Solche Situationen kennt sicherlich jeder Elternteil eines Kindes im Alter zwischen einem und vier Jahren. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die die Kinder sofort in riesige Wut versetzen. Vielleicht wollen sie noch nicht vom Spielplatz weggehen, wenn wir Eltern das wollen, oder sie ärgern sich darüber, dass wir ihnen den blauen und nicht den roten Becher zum Frühstück hingestellt haben. Die Wucht und das zeitliche Ausmaß des Wutanfalls, der auf solche Konflikte folgt, lässt uns Erwachsene oft ratlos und frustriert zurück. Warum ist es für unsere Kinder nur so verdammt schwer, sich zusammenzureißen?

Baustelle Gehirn

Um verständlich erklären zu können, warum Kinder wie Paul in unserem Beispiel oft selbst wegen Nichtigkeiten von ihren Gefühlen so übermannt werden, müssen wir zunächst einmal auf den Aufbau des menschlichen Gehirns und die Aufgaben der einzelnen Teile zu sprechen kommen.

Unser Gehirn lässt sich grob in zwei Teile unterteilen, das emotionale Gehirn und das kognitive Gehirn.³ Neurologen differenzieren natürlich noch sehr viel mehr Teile, aber deren Details sind hier nicht von Belang – für unsere Erklärung reicht eine grobe Unterteilung. Stellen wir uns nun vor, wir sehen aus dem Augenwinkel einen Schatten von hinten auf uns zurennen. Unser emotionales Gehirn, auch limbisches System genannt, bringt uns wegen dieses Schattens dazu, sofort erschreckt zur Seite zu springen. Erst eine Sekunde später hat unser kognitives Gehirn, der Neokortex, seine Analyse der über die Augen aufgenommenen Informationen über diesen Schatten abgeschlossen, und wir stellen erleichtert fest, dass es nur ein harmloser Hund ist, der übermütig eine Taube aufgescheucht hat. An diesem Beispiel kann man die Arbeit unserer »beiden Gehirne« wunderbar erkennen: Das eine lässt uns unwillkürlich und schnell reagieren, wenn wir vermeintlich in Gefahr sind, das andere analysiert rational und ermöglicht uns, bewusste Entscheidungen zu treffen. Diese Aufgabenverteilung ist das grundlegende Problem bei Kindern in der Autonomiephase.

Das emotionale Gehirn

Das limbische System gehört geschichtlich zum älteren Teil unseres Gehirns und setzt sich aus verschiedenen Hirnarealen zusammen. Es ist im Gegensatz zum Neokortex eher rudimentär aufgebaut, das heißt, seine Nervenzellen reagieren direkt auf die Reize aus der

Umwelt. Durch seine einfache Struktur verläuft die Informationsverarbeitung darin in Windeseile – ununterbrochen nehmen wir unbewusst Informationen aus der Umwelt auf, und das limbische System wägt in Bruchteilen von Sekunden ab, ob unser Überleben in irgendeiner Weise gefährdet ist. Dieser Teil unseres Gehirns verbindet uns mit unserem animalischen Ursprung. Wie Tiere reagieren wir mit seiner Hilfe instinktiv. Im Internet kann man beispielsweise viele »lustige« Videos von Menschen finden, die heimlich eine grüne Gurke hinter ihre Katze legen und dann amüsiert beobachten, wie das Tier erschreckt in die Luft springt und wegrennt, weil es die »Gefahr« aus den Augenwinkeln gesehen hat. Ganz klar, das limbische System der Katze hat die Gurke mit einer Schlange verwechselt und das Tier damit in Alarmbereitschaft versetzt. Eine der Hauptaufgaben des limbischen Systems ist die Verarbeitung von Emotionen, weshalb es auch »emotionales Gehirn« genannt wird. Im Laufe des Heranwachsens erlebt ein Mensch verschiedene Situationen und Emotionen, die die dafür zuständigen Bereiche im limbischen System aktivieren. Emotion und Situation werden dort gemeinsam gespeichert. Erlebt ein Kind zum Beispiel immer wieder Angst einflößende Situationen mit Hunden, speichert sich das entsprechend in seinem emotionalen Gehirn ab und es wird vermutlich sein Leben lang bei einer Begegnung mit einem Hund ängstlich reagieren. Wächst es dagegen mit einem zahmen, äußerst lebenswürdigen Hund auf, speichert es diese positiven Gefühle gemeinsam mit dem Bild des Hundes ab. Auch körperliche Reaktionen und Funktionen werden vom limbischen System gesteuert: Erröten, Herzschlag, Atmung, Gleichgewicht, Körpertemperatur und Schlaf. So ist es nicht verwunderlich, dass jemand, dem Hunde suspekt sind, unwillkürlich zu schwitzen anfängt, wenn ein großes Exemplar auf ihn zugelaufen kommt, und dass er vielleicht sogar abends nicht gut einschlafen kann, weil er immer wieder an diese Begegnung denken muss.

Das kognitive Gehirn

Der jüngere Teil des menschlichen Gehirns ist der Neokortex (»neues Gehirn«), der der »grauen Masse« im Kopf ihr charakteristisch gefaltetes Aussehen gibt. Er umschließt das limbische System, also unser emotionales Gehirn, von außen wie eine Schutzhülle. Der Neokortex wird auch das kognitive Gehirn genannt, denn er arbeitet äußerst rational und präzise. Er ist dafür zuständig, dass der Mensch logisch und analytisch denkt und die Vor- und Nachteile einer Situation abwägt. Das kognitive Gehirn hilft Kindern, beim Sprechen das richtige Wort auszuwählen, sich beim Gummibärchenaufteilen für den größeren Anteil zu entscheiden und die Unterhose vor der Jeans anzuziehen und nicht anders herum. Es sorgt auch dafür, in einer bedrohlich erscheinenden Situation nach dem ersten Schreck Ruhe zu bewahren. Anders als die Katze, die vor der Gurke wegläuft, können wir Menschen unsere animalischen Impulse beherrschen, wenn das kognitive Gehirn den Auslöser als ungefährlich eingestuft hat.

Ganz besonders wichtig und hoch entwickelt ist der Bereich des kognitiven Gehirns, der im Stirnbereich oberhalb der Augenhöhlen angesiedelt ist – der präfrontale Kortex. Von diesem wird in unserem Buch immer wieder die Rede sein, weil er die Funktionen des Körpers steuert, die uns Menschen ausmachen: Mit seiner Hilfe können wir aggressive Impulse beherrschen, uns für eine längere Zeit auf eine bestimmte Sache konzentrieren, die Zukunft planen sowie moralische und empathische Entscheidungen treffen.

Interessanterweise kann unser emotionales Gehirn das kognitive quasi abschalten. Die Wissenschaft ist sich einig, dass das aus evolutionärer Sicht sinnvoll war. Ein Mensch, der beim Bienen sammeln nicht bemerkte, dass sich von hinten ein gefährliches Tier anschlich, war bald ein toter Mensch. Das emotionale Gehirn ist daher ständig auf der Hut. Es überwacht seine Umwelt und löst

sofort Alarm aus, wenn etwas seltsam erscheint. Alle Gedanken des Beerensammlers an die Nahrungssuche wären augenblicklich vom emotionalen Gehirn blockiert worden. Gespräche zwischen den Mitgliedern der Gruppe würden stoppen, ja es ist sogar so, dass in diesem Moment Gedanken oder Worte gar nicht mehr verfolgt werden könnten. Selbst wenn ein Mensch weitersprechen wollte, er könnte sich nicht dazu zwingen. Stattdessen würden sich die Beerenspflücker instinktiv umdrehen und sofort nach ihren Waffen greifen, um den Angriff des Tieres abzuwehren. Auch in der heutigen Zeit ist diese Gabe äußerst wichtig. Wir mögen abgelenkt von unseren Smartphones durch die Gegend laufen, aber sobald uns Gefahr droht, weil vielleicht ein Fahrradfahrer auf dem Gehweg auf uns zukommt oder ein lauter Knall vor uns zu hören ist, schauen wir instinktiv hoch und reagieren, ohne zu überlegen. Auch hier hat das emotionale Gehirn die Tätigkeit des kognitiven Gehirns sofort unterbrochen.

Nähmen – sehr vereinfacht dargestellt – die Gefühle bei einem Erwachsenen überhand, zum Beispiel wegen einer Angststörung, übernehme das emotionale Gehirn sogar über längere Zeit die Führung über das kognitive Gehirn. Das Ergebnis wäre, dass dieser Mensch sich nur schwer auf längerfristige Ziele konzentrieren und zum Beispiel keine Pläne verfolgen könnte, da der präfrontale Kortex in seiner analytischen Funktion eingeschränkt ist. Dieser Mensch würde in Stresssituationen möglicherweise aggressiver und ungehaltener reagieren, als das bei einer gesunden Balance zwischen den Gehirnteilen der Fall wäre. Vielleicht erinnert das ein wenig an Kleinkinder? Impulsives Hauen, emotionale Reaktionen, kurze Konzentrationsspannen und kaum Zukunftsplanungen – haben diese typischen Eigenschaften unserer »Trotzköpfchen« etwa mit ihrem Gehirn zu tun? Ja, das haben sie, sagt die Forschung. Und zwar in einem sehr viel stärkeren Maß, als die Verfechter der Tyrannen- und anderer Theorien es für möglich halten.

Das kindliche Gehirn tickt anders

Bei der Geburt ist das Gehirn eines Kindes natürlich schon vollständig angelegt, aber es ist noch lange nicht ausgereift. Neugeborene wissen dennoch instinktiv, was sie brauchen – Nahrung, Nähe oder Schlaf. Und fordern die Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse sehr kompetent und oft lautstark von ihren Bindungspersonen ein. Sie können aber noch nicht darüber nachdenken, was genau sie brauchen und was ihnen jetzt, in diesem Moment helfen würde. Diese Denkleistung muss zunächst von den Erwachsenen (oder auch von den schon älteren Geschwisterkindern) übernommen werden. Immer wenn eine Bindungsperson eine Aktion ausführt, die dem Baby ein wohlige Gefühl verschafft, feuern Neurone in seinem Gehirn und festigen den erlebten Kausalzusammenhang. Reagiert ein Neugeborenes also unwillkürlich auf das unangenehme Gefühl im Magen mit Schmatzen und dem Hin- und Herdrehen des Kopfs und die Mutter erkennt diese Signale als Hunger und stillt es sofort, dann ergibt sich für das Kind im Nachhinein der erste Sinnzusammenhang. Es erfährt, dass das unangenehme Gefühl durch die Milch weggeht – diese Information wird im Gehirn abgespeichert. Das schöne Gefühl, das vom Baby beim Trinken erlebt wird, durch die Nähe zur Bindungsperson, durch den Augenkontakt, das Lächeln, die Wärme der Milch und den süßen Geschmack, wird als Glückseligkeit empfunden. Diese mit zunehmendem Gefühl der Sättigung positive emotionale Verknüpfung sorgt für eine zuverlässige Abspeicherung im Gehirn.

Die neuronalen Verbindungen im kognitiven Gehirn wachsen zwar rasant, dennoch dominiert bei Babys und Kleinkindern – anders als bei Erwachsenen oder älteren Kindern – das emotionale Gehirn noch stark. Es lässt sie intuitiv, unbewusst und spontan entscheiden und ist ein Experte für die Entschlüsselung menschlicher Mimik und Gestik. Aber es lässt Kleinkinder eben auch sehr emotional und weniger rational reagieren.

Um unsere Emotionen zügeln zu können, brauchen wir Menschen den präfrontalen Kortex. Er lässt uns vernünftig sein und ist eine wunderbare, äußerst wichtige Kontrollinstanz unseres Gehirns. Nur mit seiner Hilfe können wir beispielsweise den Impuls beherrschen, einfach zuzuhauen, wenn uns etwas ärgert. Nun ist gerade dieser Bereich bei Babys und Kleinkindern zunächst nur sehr rudimentär entwickelt. Seine neuronalen Bahnen sind zum Teil schon angelegt, müssen aber erst durch viele Übungen zum Funktionieren gebracht werden. Und das dauert – Schreck lass nach! – einige Jahre.

Hat ein Kleinkind ein Stresserlebnis, wenn zum Beispiel ein Erwachsener etwas verbietet, übernimmt das emotionale Gehirn die Führung und blockiert das vernünftige, geduldige Gehirn weitestgehend in seiner Funktion. Das Kind wird von seinen Emotionen überwältigt – es wütet. Es wirft sich auf den Boden, schreit, spuckt, haut, tritt und ist völlig außer sich. Paul aus unserem Beispiel war enttäuscht, dass er keinen zweiten Riegel Schokolade bekam. Diese Enttäuschung wollte er ausdrücken. Deshalb fing er an zu jammern. Möglichweise wollte er seine Mutter zunächst wirklich überreden, ihm doch noch ein wenig mehr Schokolade zu geben. Als die Mutter jedoch ihr Nein wiederholte, warf er sich auf den Boden und weinte laut. Dies geschah nicht aus Trotz, sondern weil dieses zweite Nein noch einmal stressauslösend wirkte. In diesem Moment wurde Paul von der Wucht seiner Gefühle übermannt, das emotionale Gehirn übernahm die Führung, und seine Stressregulation war völlig überfordert.

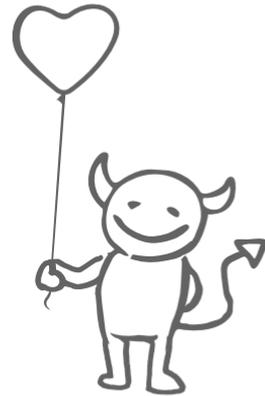
Wer ein Kind in diesem Zustand mit Worten erreichen möchte, hat schlechte Karten, da ja das kognitive Gehirn für die Sprache zuständig ist. In diesem Moment ist es, platt formuliert, gerade »außer Betrieb«. Das Kind kann also die Worte seiner Eltern gar nicht richtig verarbeiten, einfach, weil das emotionale Gehirn diese Funktion gerade blockiert. Kein Wunder, dass die üblichen Beruhigungsversuche von uns Eltern so desaströs fehlschlagen – unsere Kinder verstehen uns einfach nicht! Sie *können* uns nicht verstehen, weil auf das Areal für die Spracherkennung in dem Moment nicht zugegriffen werden kann. Pauls Mutter hatte das in der Situation ganz richtig erkannt, als sie den Eindruck hatte, es sei eine »Nebelwand um ihn herum« gewesen. Da sie nicht zu ihm durchdringen konnte, wählte sie instinktiv eine andere Methode, um ihn zu beruhigen, indem sie ihn in den Arm nahm. Durch den Körperkontakt zu seiner Bindungsperson schüttete sein Gehirn das stresshemmende Hormon Oxytocin aus, sodass Paul sich langsam beruhigen konnte.

Nicht immer ist Umarmen der beste Weg. Oft wollen Kleinkinder in wütenden Momenten keinen Körperkontakt. Doch wie kann man als Elternteil ein Kind dann beruhigen, das gerade nicht berührt werden möchte? Hier kommt die wirklich spektakuläre Fähigkeit des emotionalen Gehirns ins Spiel, die Familien in solchen Wutmomenten im wahrsten Sinne des Wortes viel Leid ersparen kann: Es kann nämlich *nonverbale* Kommunikation ganz wunderbar entschlüsseln. Mimik, Gestik, Tonfall, all das kommt im emotionalen Gehirn auch während eines Wutanfalls an! Heureka!⁴

Die Eltern können also versuchen, mithilfe ihrer Stimmlage, ihrer Mimik und ihrer Gestik das aufgebrachte Kleinkind zu erreichen. Sie können die Gefühle des Kindes ohne viele Worte spiegeln – das emotionale Gehirn wird diese Botschaft verstehen, sodass ins kindliche Bewusstsein gelangt, dass der Erwachsene sein Problem erkannt hat und an einer Lösung interessiert ist. Damit kann man

dem Kind helfen, sich schneller zu beruhigen. Wir werden darauf im letzten Teil unseres Buches noch ausführlich eingehen.

Wichtig ist uns an dieser Stelle, zu betonen, dass Pauls Mutter ihm half, indem sie sich ihm zuwandte. Nur *mit ihr* gelang es ihm, sich relativ zügig zu beruhigen. Im Alter zwischen einem und vier Jahren ist die Eigenregulation des kindlichen Gehirns in den meisten Stresssituationen noch vollkommen überfordert. Deshalb benötigen Kinder in diesem Alter zuverlässige Unterstützung von außen, um aus einem Wutanfall herauszufinden. Fremdregulation ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um den Aufbau der Eigenregulation zu unterstützen.



Das gewünschtete Wunschkind

aller Zeiten
treibt mich in den
Wahnsinn

Gelassen durch
die Jahre
5 bis 10



DANIELLE GRAF
KATJA SEIDE

BELTZ

Inhalt

Einleitung 9

Drahtseilakt Zahnlückenpubertät 16

Erziehung – ein Kinderspiel? 17

Zwei Wege aus dem Konflikt
beim Abendbrot 27

Ziehen wir wirklich
Tyrannen heran? 34



Schon groß und doch noch klein 48

Selbstständig werden, Freunde, Schule:
Was wirklich zählt 49

Vom Unterschied zwischen
Wünschen und Bedürfnissen 53

Was tun, wenn es schwierig wird? 64

Wenn die Bedürfnisse mehrerer Kinder
aufeinandertreffen 73



Dem Wunschkind die Wurzeln stärken 83

In Beziehung gehen – wie geht das? 84

Paula: Schule und
Eigenverantwortung 99

Sibel: Mithilfe im Haushalt 118

Ahmed: Von Gefahren
und Naturerfahrungen 132



*Selbstbestimmung für Wackelzahn-
Rebellen* 145

Simon: »Und meine Suppe ess ich nicht!« 146

Marie: Unsympathische Freunde 160

Manuel: Wie viel Handy ist okay? 178

Alexander: Jedes Kind ist einzigartig 199



Wenn nicht strafen, was dann? 217

Lina: Einfach mal so was angestellt 218

Pascal: Mein Kind hört nicht 233

Julie: Klauen, Lügen und die Entwicklung
der Moral 248

Peter: Der Provokateur 266



Übersetzungshilfen: Krasse Worte 277

Die »vier Ohren« von Kindern und Eltern 278

Grit: Aktives Zuhören schafft Nähe 290



*Vom Familiendesaster
zum Win-win-Kompromiss* 311

Lea: »Ich will mich wieder wohl in
meiner Haut fühlen!« 312

Bedürfnis- und beziehungsorientiert
durch die Jahre 5 bis 10 329



Nachwort: Liebevolleres Begleiten
zwischen Trotzphase und Pubertät 345

Quellenverzeichnis und Anmerkungen 349

Literatur 351

Register 355

Die Autorinnen 358



Einleitung

Weinend reichte mir meine beste Freundin Mara ihr Handy. Ich schaute aufs Display und sah ein Selfie ihres zehn Jahre alten Sohnes Mirko: Er lag auf ihrer weißen Couch, neben ihm auf dem Sofa ein Teller mit einem krümeligen Schoko-Nougat-Creme-Toast und ein Glas Cola. »Guck mal, was ich gerade mache!«, hatte er unter das Bild geschrieben. Erstaunt las ich weiter. »Du weißt genau, dass du da nicht essen sollst und schon gar nicht Schokolade!«, hatte seine Mutter erbost zurückgeschrieben. Mirkos Antwort war knallhart: »Und was willst du jetzt dagegen machen? Von der Arbeit nach Hause kommen, weil ich einen Toast esse?« Die nächste SMS seiner Mutter war erst zehn Minuten später abgeschickt worden. Offenbar hatte Mara eine Weile mit sich gerungen: »Warte nur, wenn ich das dem Papa erzähle!« – »Na und? Soll mir das Angst machen?«

»Ich muss Mirko irgendwie bestrafen«, stellte Mara bitter fest. »Hilf mir mal, etwas zu finden. Soll ich ihm für eine Woche das Handy wegnehmen? Oder soll ich das WLAN zu Hause abschalten? Hausarrest? Ich weiß nicht, ob ich das noch durchsetzen kann. Ich fürchte, dafür ist er schon zu groß geworden. Ich habe nicht die Kraft, ihn davon abzuhalten, einfach aus der Tür zu gehen. Eigentlich macht er nur noch, was er will. Ich hasse das. Mein kleiner, süßer Sohn ist mir so fremd geworden.« Sie fing an zu weinen und ich umarmte sie sanft, einen dicken Kloß im Hals.

Während es sie leise in meinen Armen schüttelte, schweiften meine Gedanken zurück zu der Zeit, als der heutige Zehnjährige fünf war. Damals saßen wir im Café und schauten mit liebevol-

len Augen dem bildhübschen Vorschulkind zu, das gewissenhaft und mit Zunge im Mundwinkel ein kompliziertes Feenbild malte. Auf meinen Kommentar, wie toll ihr Junge sei und dass sie wirklich stolz auf ihn sein könne, hatte sie damals nachdenklich gesagt: »Ja, Mirko ist toll. Aber weißt du, manchmal habe ich Angst, was passieren könnte, wenn ich nachlasse.« Ich verstand nicht, was sie meinte, und hakte nach. »Ach, ich finde es einfach so anstrengend, ihn immer in der Spur zu halten ... ihn zu erziehen«, präzisierte sie. »Es fühlt sich an wie ein ewiger Kampf. Aber was, wenn ich nicht mehr so streng mit ihm bin? Ich möchte nicht, dass er mal auf die schiefe Bahn gerät, weißt du? Also darf ich nicht nachlassen.«

Meine Gedanken kamen zurück in die Gegenwart. Nun, die »schiefe Bahn« war der Schoko-Creme-Toast auf der weißen Couch vielleicht nicht, und doch begann die Situation gerade, unangenehm zu eskalieren. Dem Jungen das Handy wegzunehmen oder das WLAN auszuschalten, würde wahrscheinlich zu noch mehr Krieg führen. Meine Freundin schaute mich traurig an. »Er ist uns gegenüber so gehässig geworden. Du hast ja seine SMS gelesen – es ist, als wolle er uns irgendwas heimzahlen. Er entfernt sich immer weiter von mir. Muss das so sein? Ist der Sinn des Großwerdens, seine Eltern besonders stark zu verletzen, damit man selbst unabhängig wird? Das ist doch scheiße so. Das muss doch irgendwie anders gehen! Ich will mein Baby zurück.«

Wir sind fest davon überzeugt, dass es anders geht. Dass Kinder, die erwachsen werden und sich von ihren Eltern lösen wollen, dies auch ohne Gehässigkeit tun können, wenn – ja, wenn – sie nicht selbst im Laufe der Jahre immer wieder verletzt wurden. Denn viele der herkömmlichen Erziehungswege produzieren bei den Kindern Unmut und Wut über ihr Ausgeliefertsein den Eltern gegenüber und eine Sehnsucht nach eigener Macht, die entweder Schwäche-

ren gegenüber ausgelebt wird, zum Beispiel durch Mobbing an der Schule, oder eben gegenüber den Eltern, wenn die Kinder ihnen in Größe und Kraft ebenbürtiger werden.

In diesem Buch wollen wir einen Weg aufzeigen, der ohne Verletzungen der Integrität der Kinder auskommt und trotzdem nicht die Eltern zu willfährigen Dienern ihrer Söhne und Töchter macht. Ein Weg, der auf die Bedürfnisse *aller* achtet. Der Lebensabschnitt zwischen dem fünften und zehnten Geburtstag ist ideal, um unseren Kindern wichtige soziale und gesellschaftliche Regeln zu vermitteln. Die Voraussetzungen dafür sind in diesem Alter bereits im Gehirn angelegt: die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel, Impulskontrolle, Empathie, Selbstberuhigungskompetenzen und ein schon gut arbeitsfähiger präfrontaler Cortex.

Doch jetzt müssen diese Fähigkeiten angewendet und ausgebaut werden. Das passiert nicht nur innerhalb der Kernfamilie, sondern auch in anderen sozialen Beziehungen. Kein Wunder also, dass Kinder zwischen fünf und zehn Jahren zunehmend den Drang haben, mehr Zeit mit ihren Freunden zu verbringen als mit uns. Sie haben ein gutes Bauchgefühl dafür, was sie brauchen. In der Regel gehen diese Freunde nämlich sehr viel nachsichtiger mit Verstößen gegen soziale Regeln um als wir Erwachsenen. Wir Großen haben bereits ein sehr starres Gerüst in unserem Kopf, was »man darf« oder »nicht darf«, was peinlich ist oder schlichtweg inakzeptabel. Wir wissen auch, was ein antisoziales Verhalten für die Zukunft unseres Kindes bedeuten könnte, und wollen ihm deshalb aus Sorge um Tochter oder Sohn möglichst schnell entgegenwirken. Ein ganzer Rattenschwanz aus Gedanken und Gefühlen hängt an unseren Reaktionen, wenn unser Kind etwas tut, das wir moralisch oder gesellschaftlich grenzwertig finden.

Unsere inneren Ängste bleiben Kindern aller Altersstufen nicht verborgen. Sie sind Meister darin, unsere unbewusste Mimik und Gestik zu interpretieren und zu erkennen, dass wir denken, mit

ihnen stimme etwas nicht. Dieses fremde Bild von ihnen verankert sich möglicherweise in ihrem Inneren – es wird unter Umständen sogar zu ihrem Selbstbild. Andere Kinder hingegen haben keinen solchen Rattenschwanz an Gedanken, wenn sie mit unseren Kindern spielen, weil sie noch nicht erwachsen denken. Sie reagieren nur darauf, was das Verhalten unserer Kinder mit ihnen macht. Wenn es sie ärgert, sind sie ärgerlich. Wenn es sie freut, freuen sie sich. Selbstverständlich gibt es unter Kindern heftige Streits und manchmal sogar Beziehungsabbrüche, Manipulationsversuche und emotionale Erpressung. Wer hat nicht schon mal ein Kind gehört, das sagte: »Wenn du das machst, bin ich nicht mehr deine Freundin«? Doch bei all diesen Konflikten bleibt eins wunderbar unangetastet: das Selbstbild des Kindes. Es lernt die Kausalität seines Verhaltens (»Wenn ich immer herumkommandiere, spielen die anderen nicht mit mir.«) ohne das tonnenschwere Gefühl von Schuld, welches von uns Erwachsenen oft unbeabsichtigt eingepflanzt wird (»Was stimmt denn nicht mit mir, dass ich andere immer so herumkommandiere, statt freundlich zu bitten?«).

Dieses Buch will Eltern zurückführen zum bedingungslosen, sorgenfreien Annehmen ihrer Kinder. Wir werden zeigen, dass vermeintliches antisoziales oder sogar tyrannisches Verhalten mit der großen Lernaufgabe dieses Altersabschnitts zu tun hat und gar nicht so besorgniserregend ist, wie wir Erwachsenen denken und wie in einigen Ratgebern behauptet wird. Wir werden erklären, warum unsere Kinder manchmal nicht auf uns hören oder uns sogar absichtlich provozieren und was wir ändern können, damit das besser wird. Wir werden darstellen, was bedürfnis- und beziehungsorientierte Elternschaft bedeutet und dass, gerade im Hinblick auf die nicht mehr weit entfernte Pubertät, die Jahre fünf bis zehn ein immens wichtiger Entwicklungsabschnitt sind, dessen Bedeutung leider noch zu oft übersehen wird. Es ist verwunderlich,

wie wenig Literatur es für dieses mittlere Alter gibt, obwohl doch gerade hier die Grundlagen für das soziale Miteinander in Familie und Gesellschaft gelegt werden.

In Teil 1 möchten wir Ihnen schildern, was eine beziehungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft von fünf- bis zehnjährigen Kindern im Alltag bedeutet. In Teil 2 erläutern wir die wichtigsten Bedürfnisse von Kindern in diesem Alter sowie hilfreiche bzw. nicht so hilfreiche Strategien zu ihrer Erfüllung, und wir stellen Ihnen unsere Überlegungen vor, wie dieser Erziehungsstil sich bei den zentralen Themen in den mittleren Jahren der Kindheit, nämlich selbstständig werden, Freunde und Schule umsetzen lässt. Der 3. und 4. Teil widmen sich der kindlichen Selbstbestimmung und ihren Grenzen – Themen, die uns Eltern in diesen Jahren immer wieder beschäftigen. Der Themenkreis neue Medien hat hier genauso seinen Platz wie die (manchmal etwas beunruhigende) Einzigartigkeit unserer Kinder wie auch immer wiederkehrende Konflikte rund ums Essen, um die Eigenverantwortung bei den Hausaufgaben, bei der Mithilfe im Haushalt oder beim Zusammensein mit Freunden und vielem anderen mehr. Teil 5 behandelt die Frage, wie wir als Eltern reagieren können, wenn wir unsere Kinder nicht bestrafen wollen, und in Teil 6 geht es um krasse Aussagen von Eltern und Kindern und was sie eigentlich bedeuten. Wichtig ist uns auch, und darüber sprechen wir im letzten Teil unseres Buches, auf welche Weisen wir in Beziehung mit unseren Kindern sein können und welche Lösungswege und Win-win-Kompromisse sich aus dem Abwägen von Bedürfnissen ergeben können.

Sollten Sie an der einen oder anderen Stelle des Buches nicht mit unserer Sichtweise mitgehen können, legen Sie es bitte nicht gleich beiseite: Es werden andere Stellen kommen, die sich in Ihr Herz schleichen und für Sie Sinn ergeben. Diese sind es, die Ihrer Familie guttun werden. Denn Erziehung sollte sich nicht schwer anfühlen. Weder sollten Sie als Eltern das Gefühl haben, ständig

in einen Machtkampf mit ihren Kindern verstrickt und nur noch Mecker-Mama oder Mecker-Papa zu sein, noch sollten Sie dauerhaft die Grenzen Ihrer Belastbarkeit ignorieren, um alle Wünsche und Bedürfnisse der Kinder zu erfüllen. Das Babyalter, in welchem das nötig ist, ist vorbei. Wir sind davon überzeugt: In einem Familiengefüge, in dem alle Mitglieder alt genug sind, um die Perspektive eines anderen einzunehmen, müssen die Bedürfnisse jedes Einzelnen gleichermaßen beachtet werden. Selbstverständlich wird es trotzdem immer wieder schwierige Phasen geben, aber insgesamt sollten alle – Kinder und Erwachsene – das Zusammenleben als leicht und schön empfinden. Dann ist man als Familie auf dem richtigen Weg.

Wir, das sind Katja Seide und Danielle Graf. Unsere Wunschkinder Carlotta, Helene, Josua, Sophie und Richard sind seit Erscheinen unseres ersten Buches *Das gewünschtteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn. Der entspannte Weg durch Trotzphasen* größer geworden und nun zwischen vier und neun Jahre alt. Viele der Probleme, die Eltern mit ihren kleinen Wackelzahn-Rebellen durchmachen, haben wir selbst auch erlebt. In unserem zweiten Buch, das Sie nun in Ihren Händen halten, schildern wir sowohl Situationen aus unserem Alltag mit unseren fünf Kindern als auch häufige Probleme der Leser unseres Blogs *Das gewünschtteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn*, der auch für dieses Buch namensgebend war. Deren Namen in den Beispielen haben wir geändert und die Geschehnisse an einigen Stellen zusammengefasst. Um den Lesefluss nicht zu stören, haben wir auf die Unterscheidung »der Leser/die Leserin« verzichtet.

Seit über fünf Jahren begleiten uns zahlreiche Mütter und Väter, Großeltern und Menschen in Berufen, die mit Kindern zu tun haben. Jeden Monat werden unsere Blogartikel über bindungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft und viele andere Themen rund

ums Elternsein über eine halbe Million mal angeklickt und auch unser erstes Buch hat viele Leser erreicht. Wir sind glücklich, so viele Menschen durch das Abenteuer Leben mit Kindern begleiten zu dürfen. Immer wieder erreichen uns E-Mails oder Nachrichten über die sozialen Netzwerke, in denen uns berichtet wird, dass unsere Gedanken und Anregungen zu einem entspannteren Familienleben geführt haben. Mit unserem Buch wollen wir diesen Weg durch die Jahre fünf bis zehn weitergehen.

Es ist uns wichtig, zu betonen, dass wir keine Bedienungsanleitung für Kinder bereitstellen wollen. Stattdessen möchten wir alternative Wege aufzeigen und begründen, warum wir diese selbst gehen oder gegangen sind. Da jedoch jede Familie ein individuelles Gefüge mit verschiedenen Charakteren und Bedürfnissen ist, kann es nicht »den einen« Erziehungsweg geben. Unsere Ausführungen sind darum weder objektiv als »richtig« noch als »falsch« einzustufen. Sie sind lediglich Ergebnis dessen, was wir in unserem Leben mit unseren Kindern an positiven oder negativen Erfahrungen gesammelt haben. Unsere Argumente sind als Anregungen und Augenöffner zu verstehen, nicht jedoch als abzuhakende »To-do-Liste«, an deren Ende garantiert ein glücklicher, zuvorkommender Zehnjähriger steht.



Drahtseilakt Zahnlücken- pubertät



Erziehung - ein Kinderspiel?

Oft stößt man auf Vorurteile, wenn man von beziehungs- und bedürfnisorientierter Elternschaft spricht. Das sei doch das, wo die Kinder keine Grenzen hätten, oder? Und ganz wild und laut durchs Restaurant springen würden, mit ungeputzten Zähnen und dreckigen Händen, immer geradezu danach lechzend, von den Eltern mal in die Schranken gewiesen zu werden – während diese zu faul seien, Grenzen zu setzen, oder Angst hätten, mit einem Nein die Liebe ihrer Kinder zu verlieren. Laissez-faire hieß das früher, und man hätte ja schon gesehen, wo das hinführt. Nee, nee, ehrlich mal, dieses Herumexperimentieren an den armen Kindern, wenn die Eltern ohne Bauchgefühl immer den neuesten Erziehungstrends folgten – das kann doch einfach nicht gut sein!

Es ist schwierig, jemanden, der einen ganz anderen Erziehungsweg gegangen ist oder noch geht, davon überzeugen zu wollen, dass es andere ebenso valide Wege gibt. Vielleicht ist es sogar unmöglich. Niemand lässt sich zu einem Erziehungsstil überreden, den er nicht zumindest ein bisschen aufgrund seiner bisher gemachten Erfahrungen kennengelernt hat. Die Überzeugungen, die ein Mensch in sich trägt, schreibt der Neurobiologe Dr. Gerald Hüther in seinem Buch *Ein bisschen mehr Hirn bitte*, entsprächen nur dem, was dieser betreffende Mensch bisher in seinem Leben an Erfahrungen gesammelt hätte. Unter anderen Lebensumständen, in einer anderen Familie, mit einem anderen sozialen Hintergrund, in einer anderen Region, in einer anderen Kultur hätte dieser Mensch ganz andere Erfahrungen gemacht, was sich wiederum in seinen inneren Überzeugungen niedergeschlagen hätte. Dann würde er

oder sie anderes für wichtig und notwendig erachten und andere Ziele verfolgen¹. Die erbitterten Glaubenskriege in den Internetforen für Eltern dieser Welt sind daher unproduktiv, denn es gibt objektiv gesehen keine Antwort auf die Frage, welcher Erziehungsweg »der Beste« ist. Es ist schlicht unmöglich, das pauschal festzulegen, da es in jeder Familie unterschiedliche Voraussetzungen und Lebensgeschichten gibt. Deshalb soll dieses Kapitel (und dieses Buch) nicht als Überzeugungsversuch gesehen werden, sondern einfach als Bemühen, den Unterschied zwischen der bisher gängigen autoritativen Erziehung und der bedürfnis- und beziehungsorientierten Elternschaft aufzuzeigen. Um das Verständnis zu erleichtern, greifen wir auf eine Metapher zurück: Stellen wir uns vor, Erziehung wäre ein Kinderspiel.

Es gibt, grob gesagt, zwei Arten, wie Kinder spielen können. Entweder sie finden sich in einer Gruppe zusammen und überlegen sich spontan, was sie spielen wollen. Das ist das, was man gemeinhin als freies Spiel bezeichnet. Oder sie organisieren sich in einer Mannschaft und werden dort von einem Trainer professionell betreut. Das nennt sich angeleitetes Spiel. Beziehungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft ist, wenn man so will, wie das freie Spiel von Kindern, während autoritative Erziehung dem angeleiteten Spiel ähnelt. Keines ist besser oder schlechter als das andere. Sie sind einfach nur unterschiedlich.

Lassen Sie uns das Bild noch etwas ausbauen, um es ein wenig besser erklären zu können. Nehmen wir eine tatsächliche Spielsituation meiner Kinder, um die Grundsätze des freien Spiels und der bedürfnisorientierten Elternschaft zu skizzieren: Carlotta, Helene und Josua (damals 6, 6 und 3 Jahre alt) warteten morgens im Hinterhof. Geplant war, zuerst Josua und Helene zur Kita zu bringen, dann Carlotta zur Schule. Meine Töchter holten ihre Roller aus dem Fahrradraum, mein Sohn sein Kettcar. Dieses liebte er abgöttisch, aber man kann damit nicht besonders schnell fahren.

Die Kinder waren bereits »im Spiel«, das heißt, sie hatten den Morgen damit verbracht, in imaginäre Rollen zu schlüpfen. Das ging unten auf dem Hof weiter.



Carlotta: »Passt auf, ich bin die Mama und ihr meine Kinder. Du bist die ältere Schwester, und du bist das Baby, Josua.«

Josua: »Nein! Ich bin doch schon groß! Ich bin kein Baby mehr!«

Helene lenkt ein: »Gut, dann bin ich das Baby. Und du bist der große Bruder. Riesengroß bist du, okay?«

Josua nickt zufrieden.

Carlotta: »Und, ähm, die Mama kann fliegen, weil die eine ... äh ... eine Zauberin ist.«

Helene: »Aber das Baby kann auch fliegen. Ich habe klitzekleine Flügel, weil ich eine Babyfee bin.«

Carlotta, irritiert, weil es von ihrem Spielplan abweicht: »Eine Fee? Aber eine Fee kann doch kein Kind einer Zauberin sein.«

Helene: »Wohl! Du hast mich halt adoptiert.«

Helene will auch im Spiel die höhere Position behalten, die sie im echten Leben gegenüber ihrem Bruder hat, obwohl sie die Babyrolle angenommen hat. Sie schlägt deshalb vor, dass sie fliegen kann, Josua aber nicht.

Carlotta überlegt, ob sie mit dieser Änderung ihrer Idee leben kann und antwortet: »Na gut, okay, du bist eine Babyfee und fliegst hinter deiner Mama her. Aber ... du kannst es noch nicht so gut und fällst manchmal runter, und ich muss dich dann mit dem Zauberstab retten, ja?«

Helene stimmt zu: »Genau, ich fliege noch nicht so gut. Ich übe noch. Und Josua ... äh ... der kann nicht fliegen. Weil ... er ist bestimmt zu schwer, wo er doch so riesengroß ist.«

Ihr Bruder guckt skeptisch abwartend, sagt aber nichts. Die

Mädchen registrieren sein wachsendes Unbehagen und wissen, wenn sie nicht wollen, dass er aus dem Spiel aussteigt oder wütend wird, müssen sie ihm ein Zugeständnis machen.

Carlotta: »Ja, Josua, du kannst zwar nicht fliegen, aber du bist wirklich *sehr stark* und du ... du passt auf, dass die Babyfee nicht runterfällt. Du fängst sie manchmal auf, wenn ich mit dem Zauberstab nicht schnell genug bin. Gut?«

Josua freut sich: »Ja! Ich fange sie auf. Ich bin der Stärkste!«

Carlotta gütig: »Na klar, voll stark bist du.«

Helene bestätigend: »Ja, du bist der *Allerstärkste* von uns.«

Carlotta: »Dann fahren wir jetzt los. Im Spiel fliegen wir und Josua fährt mit seinem schnellen Rennauto. Aber wir fliegen schneller.«

Josua empört: »Nein! Ich bin der Schnellste! Ein Auto ist doch schneller als eine Babyfee!«

Carlotta beschwichtigend: »Josua, du bist doch immer *der Schnellste*. Wir sind halt *die Schnellsten*. Du bist doch der einzige Junge bei uns, daher wirst du immer *der Erste, der Schnellste* und *der Stärkste* sein.«

Josua ist unbeeindruckt von dieser Logik (vor ein paar Wochen zog dieses Argument übrigens noch bei ihm): »Aber ich will wirklich der Schnellste sein. Ihr sollt hinter mir fahren mit den Rollern.«

Helene: »Nee ... äh ... wir wollen schnell fahren. Ich will nicht hinter dir fahren. Das ist voll lahm!«

Josua: »Doch! Ihr sollt hinter mir fahren!«

Gleich gibt es Streit. Wenn die Mädchen wollen, dass ihr Bruder im Spiel bleibt, müssen sie einen für ihn annehmbaren Kompromiss finden. Sie könnten ihn natürlich auch aus dem Spiel aussteigen lassen. Das ist jederzeit möglich und passiert auch häufiger mal. Freies Spiel ist immer freiwillig. Aber heute haben sie Interesse daran, zu dritt im Spiel zu bleiben.





Carlotta sagt darum nach einer Denkpause: »Pass auf, äääh, wir machen es so. Wir fahren mit den Rollern nicht ganz bis zur Kita. Wir fahren zwar vor, aber wir bleiben im Versteck bei den Büschen in der Nähe der Kita. Dann fährst du zwar nicht so schnell wie wir, aber du bist trotzdem der Erste, der bei der Kita ankommt. Gut?«

Josua überlegt einen Moment. Die Roller sind definitiv schneller als sein Kettcar, aber aufs Kettcar will er nicht verzichten. Wenn er auf die erste Position beim Fahren verzichtet, bekommt er trotzdem seinen Wunsch erfüllt, der echte Erste zu sein, weil seine Schwestern darauf verzichten, ganz zur Kita zu fahren. Er kann sie bei den Büschen überholen. Er kommt zu dem Schluss, dass er damit leben kann und bestätigt seine Entscheidung mit einem »Gut!«. Schon fahren alle drei glücklich los.

Wie Sie sehen, hatte jedes meiner Kinder eine starke eigene Vorstellung davon, wie das Spiel weitergehen sollte, doch um die Mitspieler nicht zu verlieren, bemühten sich alle darum, bei Streitpunkten einen Kompromiss zu erreichen. Kompromiss bedeutet im freien Spiel nicht unbedingt hundertprozentige Zustimmung, sondern eher, dass alle mit dem Beschlossenen soweit leben können, dass ein Weitergang des Spiels möglich ist. Die beiden Mädchen hatten in ihrem Alter bereits Hunderte solcher Rollenspiele gemacht, und man merkt ihnen an, dass sie geübt darin sind, ihre Wünsche argumentativ so einzubringen, dass ihre Spielpartner sich nicht verärgert zurückziehen. Auch fühlten sie sich in die Wünsche ihres Bruders ein, als sie ihm als Ersatz fürs Nicht-fliegen-Können eine große Kraft andichteten. Sie kannten ihn gut genug, um zu wissen, dass er dieses Angebot annehmen würde. Oft brachten sie ihre Spielideen auch als Vorschlag ein, der mit einer Nachfrage wie »Gut?« endete, um dem Mitspieler Gelegenheit zu geben, Veto ein-

zulegen. Diese Fähigkeit hatte der kleine Josua mit seinen drei Jahren noch nicht, er forderte eher, als dass er verhandelte. Doch auch darauf nahmen seine größeren Schwestern Rücksicht. Wie man in diesem Beispiel sieht, sind Selbstbehauptung, Verhandlungsgeschick, Empathie und Kompromissbereitschaft die entscheidenden Voraussetzungen für freies Spiel.

Bedürfnisorientierte Elternschaft ist nicht viel anders als das freie gemeinsame Spiel von Kindern. Wenn wir wollen, dass der Alltag rund läuft und alle Mitglieder der Familie glücklich »dabei bleiben«, müssen wir immer wieder Kompromisse anbieten, mit denen wir leben können – aber auch auf Dingen bestehen, die uns selbst wichtig sind. Dann ist es Aufgabe der anderen, uns entgegenzukommen, damit wir nicht aus dem Miteinander aussteigen. Da unseren Kindern das Kompromisse-Finden eigentlich von der Natur in die Wiege gelegt wurde (wie man erkennt, wenn man sie beim freien Spiel beobachtet), gelingt es ihnen in der Regel auch gut innerhalb des Familienverbandes. Doch so, wie Carlotta und Helene auf ihren deutlich jüngeren Bruder geachtet haben und auf seine Wünsche stärker eingegangen, als er es im Gegenzug mit ihren Wünschen konnte, müssen wir Erwachsenen beachten, dass unsere Kinder noch im Lernprozess sind, was Entgegenkommen und Win-win-Kompromisse angeht. Während es für einen Vierjährigen ein großer Schritt ist, wenn er *überhaupt* von seiner Position abrückt (und sei es noch so wenig), kann man von einem Zehnjährigen schon deutlich mehr Kompromissfähigkeit erwarten – wenn diese kontinuierlich von den Eltern unterstützt und auch eingefordert wurde.

Innerhalb der beziehungs- und bedürfnisorientierten Familie gibt es, wie beim freien Spiel, keinen wirklichen »Bestimmer«. Die Eltern sind nicht die Trainer, sondern Teil des Teams. Alle können und sollen ihre Vorstellungen in die Diskussion einwerfen und werden berücksichtigt. Dabei haben die Erfahrungen der Großen,

wie in altersgemischten Kindergruppen auch, natürlich etwas mehr Gewicht als die der Kleineren, und doch bleibt das Akzeptieren dieser Führungsposition auf freiwilliger Basis. Ich kann als Erwachsener zwar sagen, dass ich es draußen als kalt empfinde und denke, eine Jacke wäre angebracht, doch es bleibt jedem überlassen, ob er meinen Rat annimmt oder nicht. Dazu zählen selbstverständlich nicht Gefahrensituationen wie befahrene Straßen, Steckdosen, offene Fenster oder giftige Substanzen. Da mein erwachsenes Gehirn besser planen kann als das meiner Kinder, nehme ich vorsichtshalber Jacken für sie mit, wenn sie sich dagegen entscheiden. Ich dränge sie ihnen nicht auf. Sie sind einfach da und werden ohne ein besserwisserisches »Ich hab es dir doch gesagt!« übergeben, falls die Kinder später merken, dass ihnen doch kalt ist.

Selbstverständlich gibt es auch beim freien Spiel Regeln, doch diese werden gemeinschaftlich aufgestellt. Dementsprechend entscheiden auch alle gemeinsam, ob gerade eine Regel gebrochen wurde. Fühlt sich einer ungerecht behandelt, teilt er das lautstark und vehement mit. Aufgabe des Teams ist es dann, zu besprechen, was getan werden kann, damit dieser Spieler sich wohler fühlt. Gelingt das nicht, löst sich das Spiel womöglich auf. Es ist auch nicht so, dass es allen Kindern gleich leicht fällt, sich auf Kompromisse einzulassen oder von ihren Ideen abzurücken. Mit Kindern, denen es schwerer fällt, gibt es deutlich mehr Streit, und deutlich öfter wird das freie Spiel von einer der Parteien abgebrochen. Doch das ist nicht so schlecht, wie es auf den ersten Blick aussieht. Es ist ein menschliches Grundbedürfnis, zu spielen und Teil einer Gruppe zu sein. Dieses Bedürfnis ist so stark in uns verankert, dass auch solche Kinder, denen es schwerfällt, von ihren eigenen Wünschen abzurücken, es schließlich lernen, weil es sie immer wieder zur Gruppe zurückzieht. Sie müssen nur genügend Zeit haben, es zu üben. Sie müssen scheitern, die Konsequenzen des Scheiterns tragen und es erneut versuchen dürfen.²

Auch in der beziehungs- und bedürfnisorientierten Elternschaft gibt es Momente, in denen unsere Kinder kurzzeitig aus dem Alltagsspiel aussteigen, weil in ihren Augen kein gemeinsamer Weg gefunden wurde. Genauso wie beim Spiel braucht es dann Gesprächsbereitschaft. Macht ein Erwachsener oder ein Kind »zu«, ist also nicht bereit, Rücksicht auf die Bedürfnisse der anderen zu nehmen und dessen Argumente anzuhören, funktioniert es nicht. Ohne Verhandlungsbereitschaft kommt kein freies Spiel und kein bedürfnisorientiertes Zusammenleben zustande. Da die Eltern, die diesen Erziehungsstil verfolgen, nicht strafen wollen, haben sie auch nichts in der Hand, um ihren »Mitspieler« zu irgendetwas zu zwingen. Wenn man es gewohnt ist, eine klassische Führungsposition als Elternteil innezuhaben, lässt einen dieses »Nicht-am-längeren-Hebel-Sitzen« zunächst ratlos zurück. Wie bringt man ein »bockiges« Kind dazu, etwas zu tun, das es nicht möchte? Das ist die entscheidende Frage, auf die wir im Kapitel »Wenn nicht strafen, was dann?« eingehen werden. An diesem Punkt ist erst einmal nur wichtig, dass Eltern ihre Kinder in einem solchen Fall nicht anbeteln, etwas zu tun oder zu lassen. Sie reden auch nicht endlos auf sie ein, sie überreden sie nicht, sie locken sie nicht mit irgendwelchen Versprechungen. Drohen können sie ihnen auch nicht. Bedürfnis- und beziehungsorientierte Eltern sagen ihren Kindern klar, was sie sich wünschen, und oft auch, wie sie sich gerade fühlen, und dann vertrauen sie darauf, dass die Familie nach einer kurzen Wartezeit eine gemeinsame Lösung finden wird. Und das klappt in den meisten Fällen! So erstaunlich es klingt, es funktioniert wirklich ganz ohne Belohnung und Strafe.

Die autoritative Erziehung gestaltet sich dagegen eher wie ein angeleitetes Spiel nach Regeln. Es gibt einen oder zwei Trainer – die Eltern –, die die Regeln kennen und darauf achten, dass die Mitglieder der Mannschaft, also die Kinder, diese Regeln einhalten, damit alles fair und ohne Streit abläuft. Sie haben also eine höhere

Position inne als die Spieler. Diese Position begründet sich darauf, dass sie älter und weiser sind. Immerhin haben sie schon fast ein halbes Leben hinter sich. Sie haben gute und schlechte Erfahrungen auf ihrem Weg gesammelt, und es wäre eine Vergeudung von Lebenszeit und Ressourcen, Erfahrungen nicht an den Nachwuchs weiterzugeben, so wie es ein guter Trainer nun einmal macht.

Außerdem haben die Eltern auch den Job des Schiedsrichters. Mit ihrem umfassenden Regelverständnis können sie vorausschauend und zum Besten aller das Spiel führen. Wenn die Mannschaft auf die Trainer und Schiedsrichter hört, gibt es keine Verweise, Rote Karten oder Auszeiten. Alles läuft wunderbar rund, und es ist eine Freude, Teil des Teams zu sein. Wenn einer der Spieler Mist baut und gegen die Regeln verstößt, dann hat das für ihn Konsequenzen, die ihm klar machen, dass dieses Verhalten unerwünscht ist. Der Schiedsrichter entscheidet, was ein Regelverstoß ist und wie die Strafe ausfällt. Manchmal ist das eine mündliche Verwarnung, manchmal eine Gelbe Karte, manchmal eine Auszeit auf der Bank. So lernt das Kind, sich an die Regeln zu halten und sich ins Team einzuordnen. Es lernt ebenfalls, sich darauf zu verlassen, dass die Trainer es gut mit ihm meinen, auch wenn ihm das angesichts der erfolgten Konsequenz nicht so vorkommt. Da unsere gesamte Gesellschaft in dieser Form hierarchisch aufgebaut ist, wird das Kind so gut auf »das richtige Leben« mit seinen ganz eigenen Regeln vorbereitet.

Ab und zu lehnen sich die Spieler gegen die Entscheidung des Schiedsrichters auf, oder sie stellen die Kompetenz des Trainers in Frage. Dann werden sie ebenso wie die Erwachsenen wütend und steigen aus dem Spiel aus, um sich erst einmal zu beruhigen. Um wieder mitspielen zu können, müssen sie sich allerdings wieder den von den Erwachsenen aufgestellten Regeln beugen. Je älter die Spieler werden, desto mehr Mitspracherecht bekommen sie, denn mit der Spielpraxis kommt Einsicht und Verständnis für die not-

wendigen Regeln. Die größeren Spieler dürfen dann ab und zu die Aufgaben des Schiedsrichters übernehmen und über ihre kleineren Teamkameraden wachen. Damit erhalten sie eine höhere Position und mehr Rechte und lernen peu à peu, andere umsichtig zu führen. Nutzen sie ihre neue Position aus, beschweren sich die Kleinen bei den Eltern, und diese rügen entweder das große Kind oder sie entziehen ihm als Folge das Anrecht zu führen. Doch wie äußert sich der Unterschied der Erziehungshaltungen im Alltag? Auf den nun folgenden Seiten werden wir die eher theoretischen Überlegungen dieses Kapitels anhand eines Praxisbeispiels tiefergehend erklären.



Das gewünschtete
Wunschkind
aller Zeiten
treibt mich in den
Wahnsinn

Das
Geschwister-
buch



SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen

DANIELLE GRAF
KATJA SEIDE

BELTZ

Inhalt

Einleitung 9

Der erste Liebeskummer

- Die nachgeburtliche Geschwisterkrise 20
Hauen, Beißen, Nörgeln – was steckt dahinter? 25
Eine Krise mit vielen Gesichtern 45



Das Erstgeborene auffangen

- Hilferufe beantworten 50
Wir alle brauchen Aufmerksamkeit 52
Spielen nach Aletha Solter 56
Aktives Zuhören nach Thomas Gordon 66



Geschwisterliebe anbahnen

- Und was ist mit dem Baby? 92
Wie Bindung entsteht 93
Das Band zwischen Geschwistern 98
Wie Bonusfamilien zusammenwachsen 106



Geschwisterliebe erhalten

- Bedingungslos lieben 118
- Machthierarchien vermeiden 121
- Keine Verantwortung aufzwingen 123
- Bevorzugung bringt Streit 124
- Bedürfnisse abwägen 129
- Die Verantwortung für Harmonie liegt bei uns 138
- Wettbewerb ist kein Erziehungsmittel 141
- Rollenzuschreibungen umgehen 143
- Klarheit durch Familienleitlinien 145
- Gemeinsames Spiel wirkt Wunder 151
- Freiräume schaffen 154
- Für klare Besitzverhältnisse sorgen 155
- Auch negative Gefühle zulassen 156



Geschwister außerhalb der Norm

- Das schwer beeinträchtigte Geschwisterkind begleiten 160
- Was Eltern tun können 165
- Zuneigung, Liebe und Dankbarkeit 175



Geschwisterstreit liebevoll begleiten

- Geschwister können um alles streiten ... 178
- Streit um die Aufmerksamkeit der Eltern 182
- Der Platz am Fenster 188
- Erster sein 196
- »Ich bin der Entscheider« 201
- »Das ist so ungerecht!« 205
- Kognitive oder körperliche Unreife 214



- Gar nicht so gemeint 223
Grenzüberschreitungen 226
Minderwertigkeitsgefühle 233
»Mir ist laaangweilig!« 237

Geschwisterhass auflösen

- Mobbing unter Geschwistern 244
Neue Autorität: Stärke statt Macht 256



Streit fair zu begleiten ist schwer

- Eltern sind nicht immer neutral 272
Die ewige Zweite 283
Geister der Vergangenheit 291
Wutanfälle im Supermarkt 302
Eigene Ängste und der Bann der Medien 311
»Der beste Bruder der Welt« 316

Epilog: Wisst ihr eigentlich,
wie lieb wir euch haben? 319

- Anmerkungen 322
Literatur 325
Die Autorinnen 330



Einleitung

Ein paar Wochen, nachdem unser kleiner Sohn Josua geboren wurde, holten meine Frau und ich gemeinsam unsere beiden damals dreieinhalbjährigen Töchter Carlotta und Helene von der Kita ab. Wir spazierten zum nahe gelegenen Spielplatz. Schon kurz nachdem wir das Kita-Gebäude verlassen hatten, begann Helene wegen einer Kleinigkeit laut zu weinen. Weil ich das schlafende Baby im Tuch vor der Brust hatte, kümmerte sich meine Frau um unser untröstliches Kind. Sie weinte und weinte, wurde immer lauter, obwohl sie in den Arm genommen und gestreichelt wurde. Meine Frau bemühte sich redlich. Sie erzählte ihr ablenkende Geschichten und ging wirklich liebevoll auf sie ein.

Nach einer Weile wurde Helene ruhiger, doch im Laufe des Nachmittags kam es mehr als einmal vor, dass sie wegen einer Nichtigkeit zusammenbrach. Wieder und wieder brauchte sie intensive Zuwendung, die sie auch jedes Mal bekam, auch wenn uns Großen bei der Lautstärke ihres Weinens und Greinens die Ohren schlackerten. Wir wussten zwar nicht, warum sie so viel weinte, aber wir trösteten sie. Endlich hatte sie sich so weit beruhigt, dass sie sich in den Sand setzen und buddeln konnte. Ihre Schwester Carlotta hatte sich in der gesamten Zwischenzeit relativ gut selbst beschäftigt. Sie war geklettert und gerutscht und hatte von Weitem immer wieder beobachtet, wie Helene von meiner Frau auf den Schoß genommen und bekuschelt wurde. Als Helene sich nun in den Sand setzte, wollte ich gerade erleichtert aufatmen und mich mit dem immer noch schlafenden Baby auf eine Bank setzen, da kletterte Carlotta vom Gerüst und steuerte mit wütendem Gesicht

auf ihre Schwester zu. Ohne für uns Erwachsene sichtbaren Anlass fing sie an, mit dem Fuß Sand in ihre Richtung zu kicken und ihr Eimer und Schippe zu klauen. Sofort begann Helene wieder zu weinen. Ich ging zu Carlotta und sagte noch relativ freundlich, dass ihre Schwester die Buddelsachen zuerst hatte und diese gern zurückhaben möchte. Carlotta aber dachte gar nicht daran, mir zuzuhören. Scheinbar frech grinsend rannte sie mit dem Eimer und der Schippe davon. Sie fing aber nicht an, damit am anderen Ende des Sandkastens zu buddeln, sondern rannte nur ein paar Meter, stellte sich dann in gebührendem Abstand zu uns auf und winkte aufreizend mit dem Eimer.

Ich spürte die vermeintlichen Blicke der anderen Eltern auf dem Spielplatz im Rücken, mein Herz begann vor Aufregung und Wut zu pochen. Josua begann sich im Tuch unruhig zu winden. Ich wurde furchtbar wütend auf Carlotta, rannte ihr aber nicht hinterher, sondern blieb stehen. Ich sagte auch nichts zu ihr, schaute sie nur an. Da ich nicht auf ihre Provokation einging, schaltete meine Tochter einen Gang höher. Sie nahm sich eine Handvoll Sand, rannte auf uns zu, warf ihn mit Karacho auf ihre Schwester und rannte dann wieder weg, um nicht von mir eingefangen zu werden. Lauteres Heulen von Helene, die sich nun lamentierend über die sandigen Haare fuhr. Meine Frau ging zu ihr, um sie zu trösten. Das Baby vor meiner Brust öffnete verwundert ein Auge. Ich registrierte es genervt. Josua sollte eigentlich noch eine weitere Stunde schlafen! Aber es half alles nichts, er musste da jetzt durch und ich auch. Hier ging es offenbar um einen Machtkampf zwischen Carlotta und mir. Wie zwei Cowboys mit den Händen an den Holstern standen wir uns gegenüber. Wer würde zuerst die Waffe ziehen? Ich schaute ihr ernst in die Augen, strahlte die große Wut aus, die ich gerade empfand. Ich bildete es mir in dem Moment nur ein, aber ich hatte das Gefühl, die fremden Eltern hinter mir entsetzt murmeln zu hören: »Also, das ist doch nicht zu glauben ... frech ... und

grinst auch noch ...«. Mein Puls war auf 180. Carlotta wagte einen erneuten Angriff. Sie rannte wieder auf ihre Schwester zu, doch diesmal waren wir Eltern ganz dicht bei ihr und schützten unsere weinende Tochter. Der Eimer flog auf uns zu, danach die Schippe. Ich fing beides mit den Händen ab. Wieder rannte Carlotta aus meiner Reichweite, nur, um sofort danach wieder zu Helene zu rennen. Diesmal trampelte sie mit aller Macht ihre gebaute Sandburg kaputt. Ich schaffte es, sie am Arm zu packen, bevor sie wieder weglief, und hielt sie fest. Eigentlich wollte ich in Ruhe mit ihr reden, aber Carlotta gebärdete sich wie ein wildes Tier. Mein Griff an ihrem Arm schien ihre Wut zu verdreifachen, sie begann, auf mich loszugehen, nach mir zu treten und mit ihrer freien Hand auf meinen festhaltenden Arm zu trommeln. Aua, tat das weh! Aber ich ließ sie nicht los. Kurz blickte ich zu den fremden Eltern – ein böser Fehler. Ich dachte, ich könnte ihre Gedanken lesen. In mir machte es »Klick«, und eine Wut breitete sich in meinem Inneren aus, wie ich sie selten erlebt habe. Wie eine Feuersbrunst walzte sie über meine rationalen, deeskalierenden Gedanken hinweg und ließ mich nur noch fühlen. Ich konnte nur noch einen klaren Gedanken fassen: Das Kind muss bestraft werden! Mich so zu blamieren, was fiel ihr denn ein! Ich zog Carlotta unsanft zu meiner Frau und keuchte zwischen zusammengedrückten Zähnen hervor: »Sie bleibt mit dir zu Hause. Ich mache mir mit Helene und dem Baby einen schönen Nachmittag. Wir werden viel Spaß haben!« Damit wandte ich mich ab und ging. Ich wusste, dass ich meiner Tochter damit wehtat.

Ich ahnte, dass sie gerne Zeit mit mir allein verbracht hätte, doch in diesem Moment *wollte* ich sie verletzen. Ich wollte sie bestrafen, obwohl ich mir eigentlich fest vorgenommen hatte, niemals Strafen anzuwenden. Weil sie mich mit ihrem Verhalten vor den anderen hatte schlecht dastehen lassen, weil sie ihre Schwester derart geärgert und ihren Babybruder geweckt hatte. Tief in mir drin

spürte ich, dass ich das Falsche tat, doch ich wischte den Gedanken beiseite. Ich wollte jetzt nicht vernünftig und erwachsen sein. Ich wollte bockig reagieren und verletzen, weil ich selbst verletzt worden war ...

Entthronte Erstgeborene

Bis hierher klingt diese Geschichte wie ein ganz normaler Geschwisterstreit, oder? Vielleicht hätte ich das Ganze auch als solchen abgespeichert und vergessen, wenn mir nicht kurz darauf ein riesengroßes Licht aufgegangen wäre. Meine Töchter waren beide gerade in der nachgeburtlichen Geschwisterkrise, mit der wir uns ausführlich im ersten Kapitel unseres Buches befassen werden. Sie waren von ihrem Brüderchen »entthront« worden. Sie liebten ihn, ohne Frage, aber neben der Liebe war da noch etwas anderes, das rausmusste. Sie waren wütend und traurig, verletzt und verunsichert. Sie hatten das Gefühl, wir würden sie mit dem neuen Brüderchen irgendwie betrügen. Plötzlich durfte er die ganze Zeit an mir kleben, im Tuch und an der Brust, und die Momente, in denen sie nah bei mir sein konnten, wurden durch ihn arg beschnitten. Ich konnte nicht mehr vorlesen, wann immer sie das wollten, ich konnte nicht mehr spontan gemeinsam mit ihnen kochen oder Gesellschaftsspiele spielen. Wir Eltern waren beide müde und gereizt, ich stillte oder wir mussten Windeln wechseln. Abends lag ich stundenlang mit dem Baby im Bett, um es in den Schlaf zu begleiten, während meine Töchter von ihrer anderen Mami ins Bett gebracht wurden. Unser Familiengefüge hatte sich verschoben, und wir alle wussten plötzlich nicht mehr, wer wo hingehört und wie wir uns verhalten sollten. Das verunsicherte meine Töchter über alle Maßen, und das zeigten sie uns auch. An diesem Nachmittag auf dem Spielplatz wollten uns beide mit ihrem Verhalten mittei-

len, dass es ihnen nicht gut geht und sie unsere uneingeschränkte Liebe und Aufmerksamkeit brauchen.

Doch während wir auf das Weinen von Helene tröstend eingingen, auch wenn wir den wahren Grund nicht kannten, reagierten wir auf die Strategie ihrer Schwester absolut ablehnend. Wir stießen sie von uns, als sie eigentlich ebenfalls Trost gebraucht hätte. Dass es falsch ist, mich von Carlotta abzuwenden und ihr unter die Nase zu reiben, dass ich etwas »Schönes« mit den anderen beiden unternehmen würde, ahnte ich damals schon, doch das volle Ausmaß meines Fehlers wurde mir erst Wochen später bewusst, als ich endlich verstanden hatte, was sie wirklich von mir brauchte.

Provokierendes Verhalten hat immer einen Grund

Ich bin Sonderpädagogin und habe schon im Studium gelernt, dass jedes (auffällige) Verhalten von Kindern auf seine Art und Weise sinnvoll ist. Sie toben, trotzen, hauen oder weinen normalerweise nicht willkürlich oder irrational – es gibt immer einen guten Grund! Möchte man, dass das unschöne Verhalten aufhört, sollte man versuchen, den Grund zu entschlüsseln: Helene war gerade in der nachgeburtlichen Geschwisterkrise. Sie ging mit den widersprüchlichen Gefühlen und Ängsten in ihrem Inneren um, indem sie viel weinte und sich so unsere vermehrte Aufmerksamkeit sicherte. Carlotta war in derselben Lage. Doch sie ließ ihre widersprüchlichen Gefühle und Ängste in ihrem Inneren raus, indem sie provozierte, haute und kniff und sich so unsere besondere Aufmerksamkeit sicherte. Keine positive Aufmerksamkeit, nein, aber das ist einem Kind in diesem Moment egal. Es nimmt, was es kriegen kann.

Dass ein Kind von uns Trost und Streicheleinheiten bekam und das andere Kind (für die gleichen Gefühle!) jedoch Ärger und Strafen war einer der größten Fehler, der uns Eltern unterlaufen konnte. Mit dem heutigen zeitlichen Abstand kann ich das gut erkennen. Denn die Strategien, mit denen uns unsere Kinder mitteilen, dass es ihnen im Inneren nicht gut geht, wählen sie sich nicht bewusst aus. Sie sind abhängig vom Charakter des Kindes. Die einen weinen, die anderen hauen, manche werden wieder selbst zum Baby, andere jammern vermehrt, wieder andere knabbern an ihren Fingernägeln, um den inneren Stress abzubauen. Mehr noch, unseren Kindern ist nicht einmal bewusst, dass sie reagieren, wie sie reagieren, weil sie eifersüchtig und unsicher ob der neuen Situation sind. Sie fühlen nur ein unbestimmtes Unwohlsein in sich, ein unbewusstes Nagen am Herzen, das sie loswerden wollen. Sie wissen nicht, warum sie weinen. Sie wissen nicht, warum sie hauen und kneifen. Sie wissen nicht, warum sie plötzlich Bücher zerreißen, Kleider zerschneiden oder Wände mit Filzstiften anmalen. Sie wissen nicht. Sie fühlen nur. Sie dafür zu bestrafen, dass sie eine in unseren Augen falsche Strategie nutzen, um uns ihren Schmerz mitzuteilen, ist ungünstig. Wir bestrafen sie für etwas, was sie sich nicht aktiv ausgesucht haben. Wir bestrafen sie für ihren Charakter. Wir bestrafen sie dafür, dass sie noch keine ausgereifte Impulskontrolle, keine ausgereifte Empathie, kein ausgereiftes Verständnis für den Blick aus den Augen eines anderen haben – kurz, wir bestrafen sie dafür, dass sie sich absolut altersgemäß verhalten. Und ja – wir sehen natürlich auch, dass Kinder lernen müssen, dass manche Dinge, wie Hauen, unangebracht sind. Sie müssen lernen, sich gesellschaftlichen Normen anzupassen. Sie müssen lernen, ihre Konflikte friedlich zu lösen. Sie müssen es aber nicht ausgerechnet dann lernen, wenn ein Geschwisterkind geboren wurde. Die nachgeburtliche Geschwisterkrise ist die erste große emotionale Krise unseres Erstgeborenen – es hat Liebeskummer. Es ist eifersüchtig.

Es ist so verletzt wie nie zuvor in seinem Leben. Unser Kind will uns nur mitteilen – auf seine ganz individuelle Art –, dass es Herzschmerz hat und dass es uns braucht. Unsere Aufmerksamkeit. Unsere Zuwendung. Unsere Liebe. Unseren Trost.

Auch wenn diese erste große Lebenskrise die Gefühle unserer Kinder gehörig durcheinanderwirbelt, ist es dennoch eine Phase, in der sie eine innige Beziehung zu ihrem Geschwisterchen aufbauen können. In diesem Buch wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie das nun plötzlich große Kind liebevoll begleiten und welche Klippen es dabei zu umschiffen gilt. Dabei werden wir darauf eingehen, wie wir es schaffen, dass sich alle Kinder gleichermaßen geliebt fühlen, warum es günstig ist, Machthierarchien zu vermeiden, und wie das gemeinsame Spiel Kinder zusammenschweißen kann. Wir beschreiben, wo sich im Zusammenleben mit mehreren Kindern Freiräume öffnen können, die wir Eltern für Vertrautheit mit jedem einzelnen Kind nutzen können. Die Bindung zu unseren Kindern steht dabei immer im Mittelpunkt. Es liegt uns am Herzen, dass sich jedes Kind in der Familie gesehen fühlt, aber wir wünschen uns auch, dass wir Erwachsenen uns im Alltagschaos nicht selbst verlieren.

Dass es in unserem Buch nicht nur um Konflikte mit neugeborenen Geschwistern, sondern auch unter größeren Kindern geht, wird sowohl in vielen Beispielen als auch in den Erklärungen zur Konfliktlösung deutlich. Bei alledem greifen wir nicht nur auf unsere eigenen Erfahrungen, Erlebnisse und Überlegungen zurück, sondern auch auf die vielen Beiträge aus unserem Blog »Das gewünschtste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn«, der auch diesem Buch seinen Titel gegeben hat. Die Namen in den Beispielen haben wir geändert und Begebenheiten auch mal zusammengefasst, um unsere Thesen zu untermauern.

Seit wir unseren Blog im Jahr 2013 gründeten, sind wir mit unseren Lesern und Leserinnen in Verbindung (200 000 sind es

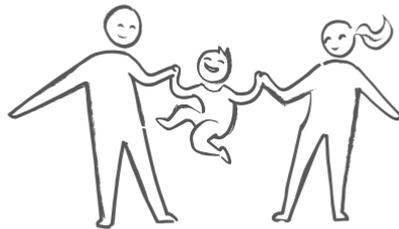
aktuell pro Monat), die unser Leben jeden Tag mit vielen großen und kleinen Sorgen, Anekdoten und Geschichten, berührenden und nachdenklich machenden Beobachtungen und Erlebnissen aus ihren Familien bereichern. Von Anfang unseres Blogs an waren viele Beiträge zum Thema Geschwister dabei, und nachdem wir in unserem ersten Buch über kleine Wutwichtel in Trotzphasen und im zweiten über Wackelzahnrebelln im Alter zwischen 5 und 10 Jahren geschrieben hatten, kam bald auch die Bitte: Schreibt doch darüber mal ein Buch. Keines meiner Kinder kriegt die Aufmerksamkeit, die es verdient, und außerdem streiten sie den ganzen Tag. Auch bei uns zu Hause merkten wir: Es liegt nahe, dass das Thema sich verschärft, wenn die Wunschkinder Verstärkung bekommen. Genug Liebe ist für jedes Kind da, aber das Zeitvolumen und die Aufmerksamkeit wachsen nicht mit. Es ist schwer, jedem Geschwisterkind gerecht zu werden.

Wir, das sind Katja und Danielle, deren Leben täglich bereichert – na ja, manchmal auch ganz schön verkompliziert – wird durch insgesamt fünf Kinder im »besten Alter«: Der Jüngste ist Katjas Sohn, geboren 2014, dann kommt Danielles Sohn, der 2011 geboren wurde. Katjas Töchter kamen 2010 auf die Welt, und die älteste ist Danielles Tochter, die 2009 geboren wurde. Wir sind dankbar für den ständigen Kontakt, den wir mit anderen Eltern durch unseren Blog haben, und für unsere gegenseitige Verbindung, die über die Jahre im fast täglichen Kontakt und auch durch das gemeinsame Schreiben unserer ersten zwei Bücher und nun unseres dritten Buches zu einem stabilen, bereichernden Faktor in unser beider Leben geworden ist

In einigen Kapiteln unseres Buches beschäftigen wir uns ausführlich mit dem Thema, das den meisten Eltern – und uns selbst – die Nerven raubt: Geschwisterstreit. Wir haben unsere Leser*innen gefragt, welche Themen in ihren Familien immer wieder zu Konflikten führen. Dabei – sowie in der Auseinandersetzung

mit unserem eigenen Erleben – haben wir herausgefunden, dass es viele verschiedene Arten von Streit gibt. Ob um die elterliche Aufmerksamkeit, aus Langeweile oder darüber, wer entscheiden darf, gestritten wird – für jede Art von Streit sind unterschiedliche Handlungsoptionen für uns Eltern sinnvoll. Die Kernfrage lautet letztlich immer: »Soll ich eingreifen oder nicht?« Wir geben Ihnen einen leicht verständlichen Leitfaden an die Hand, mit dem Sie in jeder Situation entscheiden können, ob es sich um einen Streit handelt, den ihre Kinder allein austragen sollten, um ihre sozialen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, oder ob elterliches Handeln notwendig und angebracht ist. Wir werden uns außerdem damit beschäftigen, warum es uns Eltern manchmal so schwerfällt, den Streit unserer Kinder fair zu begleiten. Es kommt vor, dass wir uns innerlich doch auf die Seite des einen oder anderen Kindes schlagen und dann nicht mehr paritätisch handeln. Das wiederum hat direkten Einfluss auf die Harmonie unter unseren Kindern.

Dieses Buch soll für Sie ein praktischer und hilfreicher Begleiter sein, wenn Sie Ihr zweites oder drittes Kind erwarten oder schon mitten im Geschwisterstreit-Chaos stecken. Es ist eine Herausforderung, mehrere Kinder durchs Leben zu begleiten, aber neben all den Momenten, in denen Tränen fließen oder die Fetzen fliegen, bleibt doch das Wichtigste bestehen: eine starke Gemeinschaft, verbunden durch Liebe.



Der erste Liebes- kummer



Die nachgeburtliche Geschwisterkrise

Wir sind die erste große Liebe unserer Kinder. Niemanden lassen sie so nah und so bedingungslos in ihr Herz. Sie müssen das, es liegt in ihrem Instinkt, weil sie ohne eine Bindungsperson, die sich kümmert, nicht überleben würden. Eine Zeit lang sind wir ihre Supermänner und Superfrauen. In ihren Augen können wir alles, wissen wir alles. Wir lassen ihre Schmerzen mit einem Pusten verschwinden, wir kuscheln ihre Ängste weg. Bei uns fühlen sie sich geborgen und vollständig. Sie fühlen sich geliebt; mehr noch, sie *sind*, weil wir sie lieben.

Und dann kommt der Bruch. Ein anderes Kind kommt auf die Welt und wird plötzlich von den Eltern ebenso geliebt wie das Erstgeborene. Wie fühlt sich das vermutlich an? Die meisten Kinder können es uns noch nicht sagen. Manche, vor allem sehr viel ältere Kinder als das Neugeborene, freuen sich, sind aufgeregt und gespannt. So wie mein sechs Jahre älterer Bruder, der die Ankunft seiner kleinen Schwester freudig begrüßte:



Als ich geboren wurde, war mein Bruder bereits sechs Jahre alt. Mir wurde erzählt, dass ich ihm, als er und mein Vater meine Mutter und mich aus dem Krankenhaus abholten, in einem

großen Kopfkissen in den Arm gelegt wurde und er sich sofort verliebte. Ab da ließ er mich nicht wieder los. Mein Bruder und ich, wir waren als Kinder ein Herz und eine Seele und sind es als Erwachsene noch. Ich hatte immer einen Beschützer und Tröster an meiner Seite, einen Ratgeber, einen Taschengeldborger, einen Hausaufgabenhelfer. Nachts krabbelte ich in sein Bett, wenn mir die Nacht zu dunkel erschien, und er erzählte mir flüsternd Märchen, bis ich wieder einschlief. Vielleicht lag es daran, dass er schon so alt war, als ich auf die Welt kam – zwischen uns gab es keine Eifersucht, keine Konkurrenz und wenig Streit.



Die allermeisten Kinder jedoch, und vor allem die mit geringem Altersabstand, tun sich schwer, wie auch ich es mit unseren beiden Töchtern Carlotta und Helene erleben musste. Es gibt einen Vergleich, der ein guter Augenöffner ist: Wurden Sie schon von einem Liebespartner, einer Liebespartnerin betrogen?¹ Können Sie sich noch erinnern, wie sich das angefühlt hat? Neben Trauer und Wut ist das vorherrschende Gefühl das von Wertlosigkeit. Man fühlt sich wertlos als Mensch, als Partner*in. Man denkt, man war nicht »genug«. Nicht schön genug, freundlich, unterhaltsam oder klug genug, um den Partner oder die Partnerin vollständig glücklich zu machen. Und das Schlimmste an diesen zweifelnden Gedanken ist, dass Sie die eigentlich bisher idyllische Vergangenheit im Nachhinein durchziehen. Denn wenn man jetzt nicht genug ist, dann war man es vielleicht nie? Fehlte dem Partner oder der Partnerin vielleicht schon immer etwas in der Beziehung, und all die schönen Momente, die man in der Erinnerung mit sich herumträgt, sind für den anderen gar nicht so schön gewesen? Das Verhalten vieler Kinder nach der Geburt eines Geschwisterkindes legt nahe, dass sich dessen Ankunft wie Betrogenwerden anfühlt. Seine Eltern schei-

nen sich neu verliebt zu haben, sie sind untreu geworden. War es, das Erstgeborene, ihnen nicht genug?

Erwachsene, die betrogen wurden, aber ihren Partner oder ihre Partnerin noch immer lieben, versuchen oft, sich »zu bessern«. Sie versuchen, unterhaltsamer oder aktiver zu werden und solche Persönlichkeitsmerkmale anzunehmen, die dem oder der Liebsten vorher vielleicht fehlten. Nicht selten entfernen sie sich dabei immer mehr von dem, was sie eigentlich ausmacht, sie verbiegen sich, um zu gefallen. Das Ziel ist es, den Partner oder die Partnerin zurückzugewinnen. Auch unsere Kinder tun das zunächst. Sie gebärden sich besonders niedlich, anschniegssam oder rücksichtsvoll, um die Aufmerksamkeit der Eltern wiederzuerlangen. Der Psychologe Rudolph Dreikurs schreibt dazu, das Kind brauche »[...] andauernd neue Beweise dafür, dass es nicht übersehen und vernachlässigt wird. Zuerst kann es versuchen, durch sozial anerkannte und erfreuliche Mittel wie Charme, Herzigkeit, altkluge Bemerkungen oder ähnliches sein Ziel zu erreichen«. ²

Natürlich gelingt es Kindern nicht die ganze Zeit, auf positive Art und Weise die Aufmerksamkeit der Eltern zu halten. Viel zu schmerzhaft ist der Verlust, den sie gerade durchmachen. Wer schon einmal betrogen wurde, weiß, wie unmöglich es ist, durchgängig liebevoll auf den betrügenden Part zuzugehen, selbst wenn man es sich fest vornimmt. Ab und zu verlangt es die Verletztheit des Herzens, dass man Spitzen aussendet, um den anderen ebenso zu verletzen. Man weiß natürlich, dass solches Verhalten den anderen nur noch tiefer in die Arme der Nebenbuhlerin beziehungsweise des Nebenbuhlers treibt; dass es unsinnig und kontraproduktiv ist, zickig zu sein, doch was hilft es? Wir haben uns in solchen Momenten nicht unter Kontrolle. Die Verletztheit muss hinausgeschrien werden. Sie zeigt sich in den ungünstigsten Situationen, und es ist uns unmöglich, die kleinen und größeren Sticheleien zu stoppen. Man *weiß*, dass es falsch und nicht hilfreich

ist, und doch tut man es immer wieder. Ähnlich geht es unseren Kindern: Der Schmerz, die Wut, die Trauer, das Gefühl der Wertlosigkeit – all das muss raus. Dreikurs erklärt weiter: »Verlieren die positiven Methoden ihre Wirkung – z. B. weil jüngere Geschwister im Mittelpunkt stehen oder weil die Erwachsenen nun von dem Kind erwarten, dass es sein ›kindisches‹ Benehmen aufgibt –, wird es jedes nur erdenkliche Mittel anwenden, um [...] Aufmerksamkeit zu erregen. Unangenehme Nebenwirkungen wie Demütigung, Bestrafung oder sogar körperliche Züchtigung werden in Kauf genommen, solange der Hauptzweck erreicht wird. Ignoriert zu werden ist für Kinder schlimmer, als getadelt, bestraft und sogar geschlagen zu werden.«³ Denn wir Menschen haben ein soziales Gehirn – es setzt vor allem dann körpereigene Opioide frei, wenn wir Zuwendung und Aufmerksamkeit erfahren.⁴ Diese Opioide wirken auf das Emotionszentrum des Gehirns, sodass wir uns zufrieden fühlen und glücklich sind. Besonders wichtig ist jedoch, was diese Opioide noch leisten: Sie beruhigen die Amygdala (das Angstzentrum der Mandelkerne) sowie das oberste Emotionszentrum des Gehirns und reduzieren dadurch aktiv Angst und Stress in unserem Inneren.⁵ Fällt die Ausschüttung der Opioide nun weg, weil das neue Baby die Aufmerksamkeit der Eltern vom älteren Kind ablenkt, wird die Amygdala auch nicht mehr mit Hormonen »gestreichelt«, was bedeutet, dass diese Kinder schneller wütend und aggressiv werden. Es ist demnach eine von Natur aus in uns Menschen angelegte Strategie, durch auffälliges, provozierendes, freches Verhalten darauf aufmerksam zu machen, wenn uns etwas fehlt, nämlich Aufmerksamkeit, Liebe und, im Endeffekt, entspannende Hormone. Unglücklicherweise reagieren die meisten Erwachsenen auf solches Verhalten nicht annehmend, sondern ablehnend, was es meist noch verschärft, weil das Kind dann noch weniger Zuwendung und Liebe erhält und noch weniger Opioide ausgeschüttet werden. Der Unterschied zwischen einem betroge-

nen Ehepartner und einem betrogenen Erstgeborenen ist, dass es dem Kind nicht bewusst ist, dass es sich durch destruktives Verhalten immer weiter von seinen Liebsten entfernt. Es fühlt nur auf unbestimmte Weise, dass die Verbindung zu den Eltern brüchiger geworden ist, und in seiner Panik wird es mit seinen Handlungen immer »lauter«. Das Kind kann erst dann wieder leiser, freundlicher, angepasster werden, »wenn es die Mutter auf ihre vorbehaltlose Liebe getestet hat. ›Liebst du mich, wenn ich genauso wie das kleine Baby schreie? Liebst du mich auch, wenn ich nicht still bin?‹ Solche Konfrontationen können lange dauern. Und der abgründige Schmerz des Kindes zerrt an der eigenen Seele«, schreibt Jirina Prekop in ihrem Buch *Erstgeborene*.⁶ Den negativen Kreislauf aus ungebührlichem Verhalten wegen Aufmerksamkeitsverlust, Ablehnung dieses Verhaltens durch die Eltern, der daraus resultierenden Verstärkung des Mangels beim Kind und seiner noch destruktiveren Antwort darauf können nur die Erwachsenen durchbrechen! Unsere Kinder senden uns ein lautes SOS mit ihrem Verhalten. Wir müssen auf dieses SOS liebevoll reagieren. Denn sie sind geradewegs in ihre erste große Lebenskrise geschlittert. Ihre große Liebe hat sie gerade betrogen.⁷

