

Erstgeborene: Plötzlich nicht mehr alleine



Liebe Eltern,

finden Sie nicht auch, dass es wundervoll ist, wenn man Geschwister hat? Wenn wir ehrlich sind, nicht immer!

Erst neulich habe ich mich mit meiner Schwester gestritten, als es sich um die Planung anlässlich des runden Geburtstages unserer Mutter drehte. Die Vorstellungen drifteten weit auseinander. So wie es eigentlich schon immer war, seitdem ich zurückdenken kann.

Man muss dazu sagen, dass ich die jüngere Schwester bin, und eventuell auch als Baby sehr viel geweint habe, und die Nähe meiner Mutter benötigte. Des Weiteren sind meine Schwester und ich so unglaublich unterschiedlich. Sie war stets sehr zielorientiert und geradlinig. Sie konnte sich sprachlich ganz wunderbar ausdrücken.

Dann kam ich, ein wenig chaotisch, nachdenklich, ein bisschen verrückt.

So kollidierten und kollidieren noch heute unsere Charaktereigenschaften.

Die Erstgeborene

Aber vielleicht muss ich meine Schwester nun in Schutz nehmen, als die Erstgeborene. Sie war das Erste Kind unserer Eltern. Ein Wunschkind durch und durch. Sie bekam die ungeteilte Aufmerksamkeit



unserer Eltern und der Verwandten. Meine Eltern mussten in Ihre Rolle hineinwachsen, machten Fehler, hatten mehr Sorgen und größere Ängste. Man könnte sagen, sie saß auf einem kleinen Thron, von dem ich sie herunterstieß, als ich auf die Welt kam.

Plötzlich musste sie die Aufmerksamkeit teilen. Ich war da und forderte dementsprechend viel ein. Von meiner Schwester wurde nun erwartet, dass sie funktionierte. So als die große Schwester eben. Sie musste früh lernen selbstständig zu sein, Verantwortung zu übernehmen und ja, irgendwie zu funktionieren. Meine Mutter war vielleicht überfordert, es fehlte an Unterstützung und die guten Ratschläge ihrer Mutter waren manchmal dann eben nicht so hilfreich. Meine Schwester konnte sich an mich nicht „gewöhnen“. In ihren Augen war ich der Störenfried, auch wenn das zunächst sehr hart klingt. Eltern, und auch meine Mutter, machen dies auf keinen Fall bewusst, es passiert. Umso wichtiger ist es mir, mich heute diesem Thema anzunehmen. Vielleicht auch als kleine Entschuldigung für meine Schwester. Denn heut bin ich schon traurig, dass wir keine gute Beziehung zueinander pflegen. Familie ist wichtig, und eine Schwester oder einen Bruder zu haben, sehr besonders. Aber heute verstehe ich sie auch. Besonders hat mir dabei das Buch von Jirina Prekop mit dem Titel „Erstgeborene“ geholfen. Dies zeigt ganz wunderbar das Rollenbild auf, ist unglaublich liebevoll, aber auch fachlich geschrieben, aus der Sicht einer Zweitgeborenen. Am Ende des Artikels finden Sie, falls Sie dies interessiert, die ISBN-Nummer.

Nun jedoch zu der Frage, kennen Sie diese Problematik ebenfalls mit Ihren Kindern? Gibt es oft Streit oder Eifersucht? Gönnen der eine dem anderen nichts, noch nicht mal den letzten Keks, und warum ist das so?

Fangen wir von vorne an!

Einbeziehen – von Anfang an

Zunächst erwarten Sie gerade ihr zweites oder drittes Kind, oder haben Sie Ihr Kind gerade erst geboren, herzlichen Glückwunsch! Es ist doch immer wieder ein Wunder!

Wichtig von vorneherein ist, wenn sie schwanger sein sollten, Ihr Kind mit einzubinden. Nehmen Sie Ihr Kind, auch wenn es noch jung ist, teilweise mit zu den Vorsorgeuntersuchungen. Überlegen Sie gemeinsam, wo das Baby schlafen soll, kaufen Sie ein Kinderbettchen, Kleidung, überlegen Sie wie das Geschwisterchen heißen soll. Ihr Kind erlebt die Bedeutung dessen, was passiert, und keine Konkurrenz. Für Ihren Sohn oder Ihre Tochter verändert sich emotional unglaublich viel. Sie sind die wichtigste Bezugsperson Ihres Kindes! Wenn dann ein Baby kommt, kann es sich für das große Geschwisterkind so anfühlen, als werde es nun weniger geliebt, oder der Gedanke keimt auf, ersetzt zu werden.

Ihr Kind kann dadurch Trotzverhalten zeigen, wütend werden, sich zurückziehen, oder Babyverhalten zeigen. Wenn Sie Ihr Kind einbeziehen, versteht es besser was gerade passiert, fühlt sich weniger übergangen, und entwickelt positive Gefühle zu dem Baby.

Das zarte Band der Ersten Bindung

Ihr Kind entwickelt sogar stolz und möchte helfen! Immerhin ist es nun das große Geschwisterkind und kann einfach sowieso alles besser und schneller!



Genau dieses Gefühl ist so unglaublich wichtig, damit die Anfangsbeziehung zwischen den Geschwisterkindern in eine gute Richtung gelenkt wird.

Damit ist bisher jedoch nur ein ganz zartes Band geknüpft, welches noch schnell wieder zerreißen kann.

Das Geschwisterchen ist nun da

Wenn Ihr Baby auf der Welt ist, möchte Ihr Kind noch immer weiter mit einbezogen werden. Denn nun beginnt der eigentliche Prozess der Veränderung. Die Familienstruktur verändert sich, vorher feste Zeiten werden nicht mehr eingehalten, vielleicht sind Sie gerade am Anfang übermüdet und deswegen ein wenig gereizter. Der Fokus liegt nun ein klein wenig mehr auf dem Neugeborenen Baby. Verwandte kommen und wollen das Neue Familienmitglied begrüßen. Lassen Sie Ihr Erstgeborenes dabei nie aus den Augen! Beziehen Sie es ein so viel wie es möglich ist und so viel Ihr Kind dies möchte. Manchmal braucht man nämlich auch Pause vom Großen Geschwisterchen sein. Beobachten Sie Ihr Kind genau! Versuchen Sie, teilweise an alten Tagesstrukturen festzuhalten. Hat Mama bisher immer das Buch abends vorgelesen oder wurde mit Papa gemeinsam noch das Sandmännchen geschaut? Versuchen Sie an diesen Ritualen festzuhalten. Dies ist für Ihr Kind sehr wichtig.

Auch wenn es für Sie einfacher erscheint, oder Ihr Kind es einfordert, wenn Sie Ihr Kind in den Kindergarten, in die Krippe oder zu den Großeltern bringen, überlegen Sie dies vorher gut. Nicht nur das Neugeborene und Sie als Eltern benötigen diese Phase des Kennenlernens und des Wahrnehmens der Veränderung, sondern auch Ihr Erstgeborenes Kind. Es ist sehr wichtig diese Zeit gemeinsam als Familie zu gestalten und das Geschwisterkind einzubeziehen! Schnell kann sich dann das Ältere Kind abgeschoben und ungewünscht fühlen. Die zarten Bänder, die vorher geknüpft worden sind, werden dann wieder zerstört. Eifersucht und Konkurrenz werden stärker wahrgenommen und können somit einer guten und gesunden Geschwisterbeziehung im Wege stehen. Wichtig ist jedoch auch individuell zu schauen. Hat sich ihr Kind an die neue Situation gewöhnt, fühlt es sich emotional sicher und nicht ersetzt, hat es Lust in den Kindergarten zu gehen. Wichtige Punkte die unbedingt berücksichtigt werden müssen. Sollte Ihr Kind dann wieder in den Kindergarten kommen, halten Sie die Tage von den Stunden her kürzer. Der Nachmittag sollte wieder Ihnen als „Neue“ Familie gehören. Die Kinder müssen eine Bindung zueinander aufbauen können, dass funktioniert nur, wenn die Geschwister auch Zeit miteinander haben, um diese aufbauen zu können.

Zeit und Raum für das Erstgeborene

Zudem ist es auch wichtig, dass Sie dem älteren Kind weiterhin den Raum geben, alleine mit Ihnen etwas machen zu können. Es wird immer einen kleinen Moment geben, der nur dem Älteren Kind gewidmet werden kann. Und denken Sie daran, nicht die Quantität, sondern die Qualität der Zeit, die sie miteinander verbringen ist dabei entscheidend.

Nun wünsche ich Ihnen aber eine wundervolle Zeit des Kennenlernens und Zusammenwachsens!

Und an meine Schwester, manchmal hab ich dich eben auch beneidet, wenn ich gesehen habe, wie unsere Eltern auf dich aufschauten, weil du alles so gut gemeistert hast!



Buchempfehlung:

Jirina Prekop

„Erstgeborene“ – über eine besondere Geschwisterposition

Kösel Verlag

ISBN: 978-3-641-14146-2