

## Auf einmal großer Bruder!

Kommt ein Geschwisterchen auf die Welt, bringt das für jede Familie bedeutende Veränderungen mit sich. Die Großen müssen nun die Liebe ihrer Eltern mit dem Neankömmling teilen, sie stehen nicht mehr im Mittelpunkt. Für Erstgeborene ist das ein gravierender Einschnitt im Leben, und daher ist eine gründliche Vorbereitung auf das neue Baby und die liebevolle Zuwendung der Eltern wichtig. Das alles hilft dem älteren Kind, mit der neuen Situation zurechtzukommen.



### Plötzlich ist da Konkurrenz

Manche Kinder freuen sich über ihr neugeborenes Geschwisterchen und gehen zärtlich mit dem Baby um, andere Kinder dagegen reagieren eifersüchtig oder sogar aggressiv darauf. Eifersucht auf ein Geschwisterkind eine normale Reaktion, besonders Kinder zwischen anderthalb und vier Jahren sind häufig recht eifersüchtig. Wenn eifersüchtiges Verhalten und aggressive Reaktionen bei dem älteren Geschwisterkind auftreten, liegt es zumeist daran, dass es sich vernachlässigt fühlt.

Natürlich müssen Eltern auf jede Art von ernsthaftem Fehlverhalten, wenn das Kind zum Beispiel dem Baby wehtut, sehr schnell reagieren, um dem Kind deutlich zu signalisieren, dass dieses Verhalten nicht in Ordnung ist. Die Kritik sollte sich dabei allerdings auf die Tat beziehen, nicht auf die Person des Kindes. Das Kind sollte sich nicht schuldig fühlen, nur weil es negative Gefühle der kleinen Schwester oder dem kleinen Bruder gegenüber hat.

Auch wenn es schwer fällt: Eltern sollten bei Eifersuchtsattacken ihres Sohnes oder ihrer Tochter möglichst gelassen bleiben und die gemischten Gefühle des Kindes akzeptieren, denn es ist meist ein Ausdruck von Unsicherheit, ob es selbst überhaupt noch erwünscht ist. Zeigen und sagen Sie Ihrem älteren Kind daher so oft es geht, dass sie es sehr lieben, wie wichtig es immer noch für Sie ist, und dass Sie sich darüber freuen, weil es schon so viel weiß und kann.

Verstärken Sie auch immer wieder die positiven Gefühle der Geschwister füreinander. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man das Baby halten und berühren muss, und lassen Sie es mit ihm schmusen. Loben Sie Ihr Kind, wenn es mit dem Baby liebevoll umgeht und zeigen Sie ihm, wie begeistert das Baby darauf reagiert. Erklären Sie zum Beispiel die Blicke und Laute des Säuglings: "Guck mal, wie dein kleiner Bruder dich anstrahlt" oder "Deine kleine Schwester findet dich ganz toll, sie schaut dich immer an".

Beziehen Sie das ältere Kind auch in die Babypflege mit ein. Zeigen Sie ihm unbedingt, dass es als großer Bruder oder große Schwester gebraucht wird und übertragen Sie ihm kleine, altersgerechte Aufgaben wie zum Beispiel eine frische Windel aus der Packung anreichen, das Baby mit einpudern, die Decke in den Kinderwagen legen, beim Füttern den Brei pusten, den Schnuller suchen oder ein Kuschtier holen. Loben Sie Ihr Kind für die Mitarbeit, aber wenn es Ihnen nicht



helfen möchte, zwingen Sie es auch nicht dazu.

---

### Was man zur Vorbereitung tun sollte

Lassen Sie Ihr Kind Ihren wachsenden Bauch anfassen, streicheln und dort hineinhorchen. Schauen Sie gemeinsam Bilderbücher an, die das Thema kindgerecht behandeln (siehe dazu auch die Buch-Tipps). Nehmen Sie Ihren Nachwuchs mit, wenn Sie die neue Babyausstattung kaufen gehen, und sortieren Sie zusammen die Babywäsche. Und wenn Ihr Kind es schon versteht, sollten sie es auch mit zur Ultraschall-Untersuchung zum Frauenarzt mitnehmen. Sie sollten aber auf die Geburt selbst nicht zu detailliert eingehen und nicht von den Schmerzen reden, sonst könnte Ihr Kind Angst bekommen oder auch später dem Baby die Schuld geben.

Zeigen Sie Ihrem Kind im Fotoalbum die eigenen Babybilder. So kann es sich leichter vorstellen, wie das Geschwisterchen aussehen wird. Erzählen Sie dabei ausführlich von dieser Zeit und vergessen Sie auch nicht zu erwähnen, wie süß es selbst als Baby war. All diese Geschichten der eigenen Säuglingszeit werden dem Erstgeborenen helfen, sich auf den Neuankommeling einzustellen.

Bereiten Sie Ihr Kind darauf vor, wie es sein wird, wenn das Baby nach Hause kommt. Ideal ist es, wenn bei Nachbarn oder Freunden gerade ein Neugeborenes in der Familie ist, das Sie Ihrem Kind zeigen können. So kann man die spätere Enttäuschung vermeiden, wenn das Kind begreift, dass es statt des erwarteten Spielkameraden einen kleinen und hilflosen Säugling bekommt, mit dem man noch nichts anfangen kann. Außerdem sollte das ältere Geschwisterkind erfahren, wie viel Arbeit ein Baby am Anfang machen wird, wie wenig es noch kann, dass es viel schläft und auch häufig schreien wird.

Größere Veränderungen im Haushalt und Tagesablauf der Familie sollten rechtzeitig und nicht erst kurz vor der Geburt eingeführt werden. Zum Beispiel ist der Umzug in ein anderes Zimmer oder ein neues Bett anstelle des Gitterbettchens eine Umstellung für Ihr Kind. Wenn Sie mit dem Kind frühzeitig die Einrichtung eines neuen Zimmers oder den Kauf eines größeren Bettes planen, können Sie vermeiden, dass Ihr Sprössling den Eindruck bekommt, das neue Baby wäre schuld an diesen möglicherweise für das ältere Kind unangenehmen Veränderungen.

---

### Wann sag ich es meinem Kind?

Mit der Geburt eines Geschwisterchens ändert sich viel im Leben eines Kindes, das bisher die ungeteilte Aufmerksamkeit von Mama und Papa hatte. Lassen Sie Ihr Kind daher schon während der Schwangerschaft an der Entwicklung des neuen Geschwisterchens teilhaben, beantworten Sie die vielen aufkommenden Fragen mit Geduld und nehmen Sie sich die Zeit, das ältere Kind in die Vorbereitungen mit einzubeziehen.

Je jünger das erstgeborene Kind, desto später sollten ihm die Eltern von dem neuen Baby erzählen. Kinder bis zu zwei Jahren haben noch kein Zeitgefühl. Deshalb reicht es, erst wenige Wochen vor der Geburt zu erklären, dass ein Baby in Mamas Bauch heranwächst und es bald ein Geschwisterchen bekommt. Für Drei- und Vierjährige wird eine

---



Schwangerschaft dann konkret, wenn sie den Bauch wachsen sehen und außerdem das Baby strampeln fühlen können. Erzählen Sie Ihrem Sprössling von dem neuen Geschwisterchen etwa drei bis vier Monate, bevor das Baby auf die Welt kommt. Ab dem fünften Lebensjahr verstehen Kinder schon vieles, worüber Erwachsene reden, und daher sollten Sie Ihr Kind möglichst schon von Beginn der Schwangerschaft an mit einbeziehen.

Egal, wie alt Ihr Kind ist: Bereiten Sie es unbedingt rechtzeitig auf den Krankenhausaufenthalt der Mutter vor. In dieser Zeit wird das ältere Kind bestenfalls natürlich vom Papa betreut, aber auch nahe Verwandte oder gute Freunde werden oft zur Mithilfe herangezogen - und wenn diese sonst eher seltene Besucher sind, sollten sie möglichst frühzeitig vor der Geburt als Personen, die das Kind kennt und denen es vertraut, in den Familienalltag integriert werden.

---

### Wertvolle Zeit für das ältere Kind

Auch wenn das in der ersten Zeit nach der Geburt schwierig ist: Das Erstgeborene muss mit Mama oder Papa kuscheln dürfen, wenn es gerade möchte, und auch getröstet werden, wenn es nötig ist. Ein Kind muss sich an seine Rolle als großer Bruder oder große Schwester erst gewöhnen. Diese neue Stellung in der Familie sollte daher auch kleine Vorteile mit sich bringen. Lassen Sie das ältere Geschwisterkind am Abend zum Beispiel eine halbe Stunde länger aufbleiben, und nehmen Sie sich diese Extra-Zeit, indem Sie vielleicht einfach nur zusammen kuscheln und eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen.

Beschäftigen Sie sich tagsüber, zum Beispiel während das Baby schläft, ausschließlich mit dem älteren Kind und spielen, basteln oder kochen sie etwas gemeinsam. So können Sie Ihrem oder Ihrer Großen immer noch das Gefühl geben, die Hauptperson zu sein. Zudem hilft es dem Kind und zeigt ihm, dass es weiterhin für beide Elternteile wichtig ist und geliebt wird, wenn es regelmäßig (zum Beispiel am Wochenende) mit einem Elternteil allein etwas unternehmen kann. Diese nötigen Auszeiten vom Geschwisterkind verringern das Konkurrenzdenken und Rivalitätsgehebe um die Aufmerksamkeit und Zuwendung der Eltern.

Denken Sie daran, dass Ihr Kind möglichst auch Zeit und Platz für sich haben sollte, wo es in Ruhe spielen kann, ohne von dem Baby gestört zu werden. Gerade später, wenn das Baby im Krabbelalter ist und mobiler wird, sollte ein älteres Geschwisterkind einen für das Baby unerreichbaren Ort zum Spielen haben. Dann geraten kostbare Sachen wie ein Lieblings-Spielzeug und mühsam aufgetürmte Bauwerke nicht in Gefahr - und man kann so recht einfach Wut, Gebrüll und Tränen vermeiden.

Der Vater wird in einer Familie mit einem Neugeborenen zunehmend wichtiger als Bezugsperson für das ältere Kind, denn die Mutter ist nach der Geburt sehr mit dem neuen Baby beschäftigt. Der Vater sollte eine starke Unterstützung sein, die Mutter entlasten und ihr Arbeiten im Haushalt und mit dem Baby abnehmen, denn so bleibt auch der Mama noch Zeit für das andere Kind - und das wirkt sich positiv auf alle aus und fördert ein harmonisches Familienleben.

---

### Buch Tipps





Für Eltern:

Jeanette Stark-Städele "Mein Geschwisterchen. Wenn das zweite Kind kommt", Urania 2006, ISBN 3332017128, Broschiert 12,95 Euro

Regina Hilsberg "Wenn das zweite Kind kommt. Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr", Oz Verlag 2003, ISBN 389858402X, TB 12,90 Euro

Für Kinder:

Clara Suetens "Endlich ein Geschwisterchen", Ravensburger Verlag 2003, ISBN 3473309923, Gebunden 4,95 Euro (ab 2 Jahre)

"Unser Baby" (Wieso? Weshalb? Warum? Junior), Ravensburger Verlag 2005, ISBN 3473327417, Gebunden 7,95 Euro (ab 2 Jahre)

Gunilla Hansson "Ein Baby für uns alle!", Ravensburger 2002, ISBN 3473310697, Gebunden 4,95 Euro (ab 3/4 Jahre)

Thomas Svensson "Was macht das Baby in Mamas Bauch?", Dressler Verlag 1998, ISBN 3791519743, Gebunden 10,90 Euro (ab 3/4 Jahre)

Astrid Lindgren, "Ich will auch Geschwister haben", Oetinger Verlag 1979, ISBN 3789160334, Gebunden 12,00 Euro (ab 3/4 Jahre)

Doris Rübel "Woher die kleinen Kinder kommen" (Wieso? Weshalb? Warum?), Ravensburger 2001, ISBN 3473332658, Gebunden 12,95 Euro (ab 5/6 Jahre)



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

