

Leben & erziehen



Das Elternmagazin



Endlich ruhige Nächte

Neue Methode mit Hypnose: So schläft auch Ihr Baby besser ▶ Seite 8

Lass mich spielen, Mama!

Wie Kinder lernen, sich allein zu beschäftigen ▶ Seite 28

Wieder schlank

nach der Geburt
Mütter erzählen, wie sie das geschafft haben ▶ Seite 64

Eifersucht aufs Baby

Was Ihr älteres Kind jetzt braucht ▶ Seite 20

Der schönste Name für Ihr Baby

Tipps, die bei der Entscheidung helfen + Namen, die Standesämter akzeptieren Seite 30

Fasching
Die Piraten sind los!
Schnelle Kostüme für die Kleinen ▶ S. 16



Eifersucht

Papa, bring das Baby zurück!

Das lang ersehnte Baby ist da und der große Bruder würde es am liebsten zurückgeben? Viel Liebe und ein paar einfache Kniffe helfen über die Qualen der Eifersucht hinweg

Mama und Papa freuen sich: Bald werden sie zum zweiten Mal Eltern. Für sie bedeutet das im Alltag keine allzu große Veränderung. Doch aus der Sicht des Erstgeborenen krepelt dieses Ereignis alles um, was ihm bislang Halt gab. Von einem Tag auf den anderen kann es sich der absoluten Liebe seiner Eltern nicht mehr sicher sein. „Das ist wie bei einem Mobile: Kommt ein neues Teil hinzu, muss jeder in dem System ein neues Gleichgewicht finden“, meint Joachim Armbrust, Familientherapeut und Experte für Geschwisterbeziehungen aus Schwäbisch Hall. Klar, dass diese Veränderung Unsicherheit auslöst und Verlustängste schürt. Schließlich ist das „große“ Kind selbst noch in vielen Dingen auf die Unterstützung von Mama oder Papa angewiesen.

Nicht jedes Kind empfindet die Eifersucht gleich stark. Das hängt auch vom Alter ab. Als optimaler Abstand zum zweiten Kind gelten drei Jahre, sagt der Münchener Entwicklungspsychologe und Frühpädagoge

Ganz ohne Eifersucht geht es nicht ab,
wenn ein Geschwisterchen in die Familie kommt.
Da sind liebevolle Eltern gefragt!

Prof. Dr. Dr. Hartmut Kasten: „In diesem Alter ist die Verbindung zur Mutter bereits weniger innig als am Anfang.“ Dreijährige können wenigstens ansatzweise erklären, was sie wütend macht. Kinder unter anderthalb Jahren dagegen sind ihrer Eifersucht ohnmächtig ausgeliefert: „Sie erleben das Gefühl als verheerende Gewalt, die den kleinen Körper ganz ergreift“, beschreibt Prof. Kasten.

Meistens kommen Mädchen besser mit der vermeintlichen Konkurrenz durch ein Baby zurecht als Jungen. „Das liegt weniger an ihren Genen, als vielmehr an der unterschiedlichen Erziehung“, sagt Prof. Kasten. Mitgefühl werde bei Töchtern von Anfang an eher bestärkt, während Söhne dazu angehalten werden, weiche Gefühle zu unterdrücken.

Doch für alle Kinder gilt: Ihre Eltern können entscheidend dazu beitragen, dass die Eifersucht aufs Baby nicht so schlimm wird. Kinder brauchen dafür vor allem die Liebe und Zuwendung von Mama und Papa.

Kleinere Kinder haben noch kein ausgeprägtes Zeitgefühl: Es reicht, wenn sie in den letzten Monaten der Schwangerschaft erfahren, dass sie

Bruder oder Schwester werden. „Gut, wenn Mama und Papa ihre atemlose Vorfreude auf das künftige Geschwister-

kind übertragen“, rät Prof. Kasten. Meist passiert das von ganz alleine, wenn das Glück in der Familie offen vorgelebt wird. „Kinder besitzen feine Antennen für Stimmungen. Sie nehmen alles auf und machen sich die Einstellung der Eltern zu eigen“, weiß der Entwicklungspsychologe.

Größere Kinder stellen oft von selbst Fragen, wenn Mamas Bauch wächst oder wenn sie Gespräche der Eltern mitbekommen. Das

ist der richtige Zeitpunkt, um über das Baby zu sprechen. Betonen Sie, dass Eltern ihre älteren Kinder genauso lieben wie vorher, auch wenn ein neues Baby dazukommt.

Bei der Gestaltung des Kinderzimmers oder beim Kauf der Ausstattung können sich Eltern von ihrem Sohn oder ihrer Tochter beraten lassen. Greifen Sie die Vorschläge auf! Kinder, die mitgestalten dürfen, erfahren eine wunderbare Bestätigung ihrer Fürsorglichkeit.

Ältere Kinder haben Spaß an Bilderbüchern, die den Verlauf der Schwangerschaft illustrieren und zeigen, wie Babys gestillt und gewickelt werden. Einzelne Entbindungskliniken bieten Kurse an, in denen Geschwister alles über Babys und ihre Pflege lernen.

Dass die Mutter zur Geburt einige Tage ins >>>



Unser Experte

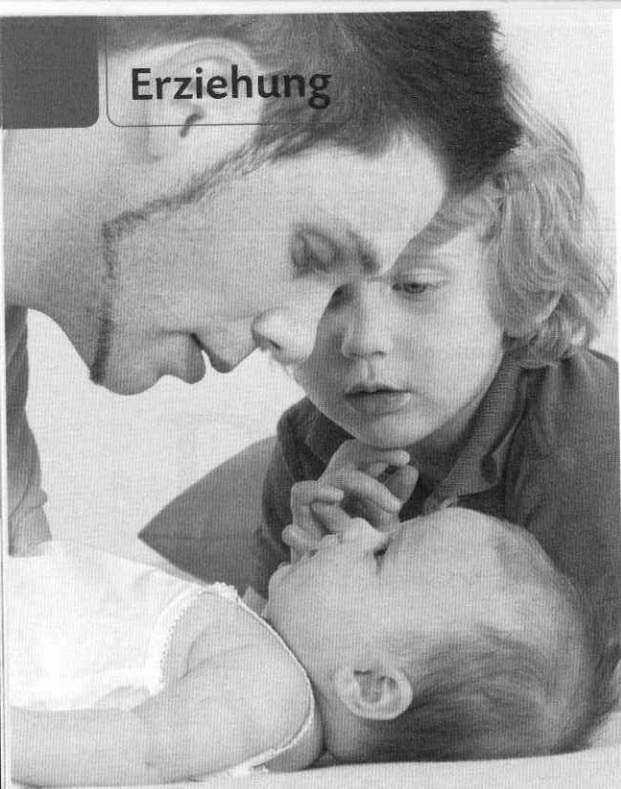
Prof. Dr. Dr. Hartmut Kasten lehrt und forscht als Entwicklungspsychologe und Frühpädagoge an der Uni München



Unser Experte

Joachim Armbrust ist Erziehungswissenschaftler und Familientherapeut in Schwäbisch Hall (www.Punkt-Genau-Seminare.de)





Strategien gegen die Eifersucht

Kinder zeigen ihre Eifersucht ganz unterschiedlich. So reagieren Eltern richtig

Grobheit: Gerade beim Stillen überkommt viele Geschwisterkinder eine heftige Wut, die zu Attacken aufs Baby führt. Dahinter steckt eine klare Botschaft für Mama: Ich fühle mich vernachlässigt.

Tipps Natürlich müssen Sie in dieser Situation durch klare Regeln Grenzen aufzeigen. Trotzdem gilt: Auf keinen Fall strafen! Das verstärkt die negativen Gefühle dem Baby gegenüber. Nehmen Sie sich stattdessen nach dem Stillen bewusst Zeit für Ihr Kind.

Rückfall ins Babyalter: Manchmal will das Große wieder Baby sein und aus der Flasche trinken oder eine Windel anziehen.

Tipps Das dürfen Eltern getrost zulassen und darauf eingehen, indem sie das „Große“ spielerisch bemuttern und ihm z. B. ein Fläschchen anbieten. Bald schon wird das Kind wieder groß sein wollen.

Überangepasstheit: Vor allem Mädchen versuchen bisweilen, die Mutter zu kopieren und alles perfekt zu erledigen.

Tipps Eltern können versuchen, den Druck zu verringern, indem sie ihrer Tochter viel Zuwendung zeigen. „Du willst jetzt alles besonders gut machen. Ich liebe dich aber vor allem, weil du meine Tochter bist und nicht, weil du mir so toll hilfst.“

Fotos: Hunger & Simmeth (3), privat (2)

▶▶▶ Krankenhaus geht, ist für viele Kinder eine schwierige Erfahrung. Schön, wenn die Mama beim ersten Familienbesuch in der Klinik vor allem mit ihrem älteren Kind schmust. Schließlich hat es darauf in den letzten Stunden oder Tagen verzichten müssen. Allerdings: Kuscht das Baby in Mamas Armen, während das ältere Kind am Fußende des Bettes steht, kann sich diese Nähe kaum entwickeln.

„Laden Sie Ihr Kind ein, zu Ihnen ins Bett zu krabbeln.

Zeigen Sie ihm, wie sehr Sie seine Nähe vermisst haben“, rät Joachim Armbrust. Wenn das ältere

Kind sein neues Geschwisterchen in Ruhe anschauen und es sanft anfassen oder streicheln darf, ist das für die junge Familie ein unvergesslicher Moment.

In der ersten Zeit daheim ist der Papa besonders wichtig. Er kann das ältere Kind mit einer Extraportion Aufmerksamkeit verwöhnen, während Mama mit Stillen und der Babypflege beschäftigt ist. Geht sein Urlaub zu Ende, wird Mamas Zeit knapp. Gut, wenn sie es trotzdem schafft, sich auch im anstrengenden Alltag mit dem Neugeborenen mal nur mit dem größeren Kind zu beschäftigen.

Beim Stillen lenken Bilderbücher oder Kassetten das Geschwisterkind ab. Natürlich darf es sich auch gleichzeitig mit dem Baby an die Mama kuscheln, wenn es ihre Nähe gerade nötig hat! Vielleicht bleibt hin und wieder Zeit, um das Lieblingsgericht des großen Kindes zu kochen? Betonen Sie dabei, dass das Baby nie gefragt wird, was es essen möchte. Es muss immer die langweilige Milch trinken...

„Kleine Hilfsdienste fürs Baby festigen die Geschwisterbeziehung und stärken das Selbstwertgefühl des älteren Kindes“, rät Prof. Kasten. Es kann beispielsweise den Schnuller holen oder beim Eincremen helfen. Vielleicht versuchen Sie bei gemein-

samen Tätigkeiten, die positiven Gefühle fürs Baby zu verstärken: „Schau, wie es dich anstrahlt! Es will immer in deiner Nähe sein.“ Wichtig ist, dass die Mama den Kontakt zum Baby zulässt, auch wenn dem Geschwisterkind in vielem die nötige Erfahrung fehlt. „Verbote grenzen das ältere Kind aus und fördern die Eifersucht“, warnt Joachim Armbrust. Trotzdem ist Vorsicht angebracht: Gerade in den ersten Monaten dürfen Eltern das ältere Kind

auf keinen Fall mit dem Baby alleine lassen.

Am Wochenende kann Papa einen Ausflug mit dem äl-

teren Kind unternehmen oder den Haushalt erledigen, sodass Mama Zeit hat, ein Buch vorzulesen. Prof. Kasten sagt: „Eine intensiv erlebte Viertelstunde mit Mama oder Papa kann so wertvoll sein wie ein ganzer Tag.“ Gerade in dieser Phase sind Momente ungeteilter Zuwendung für das ältere Kind besonders wichtig. Dabei spürt es: Ich bin einzigartig und meine Eltern haben mich immer noch ganz arg lieb. ■

ANGELIKA URBACH



für Kinder ab 2

Unsere Buchtipps

Angela Weinholt: „Unser Baby – Wieso? Weshalb? Warum?“ Antworten auf Kinderfragen mit Bildern und Klappen.

Ravensburger, 8,95 Euro.
Giles Andreae: „Ein Baby wohnt in Mamas Bauch“. Toll zum Vorlesen! Velber, 12,90 Euro