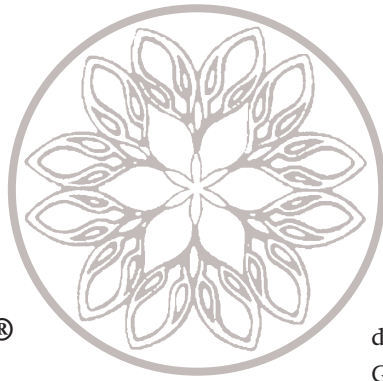


Vom Einzelkind zum Geschwisterkind

Wie sich Familien gut auf das neue Baby vorbereiten können

| Von Doris Niebergall und Susanne Mierau

Bei Familie Berger ist die Freude groß: ein zweites Kind kündigt sich an. Das erste ist gerade drei Jahre alt, nun erwarten die Eltern weiteren Nachwuchs. Neben der Vorfreude haben sie aber auch Sorge. Denn aus dem Umfeld hören sie immer wieder von Schwierigkeiten, wenn ein zweites Kind geboren wurde: von älteren Kindern, die auf einmal wieder in die Hose machen, ihre Mama schlagen oder das neue Baby schmerzhaft zwicken. Vater und Mutter Berger fragen sich, was sie tun können, um solche Situationen zu vermeiden. Sie haben sich deshalb für einen Geburtsvorbereitungskurs speziell für Mehrgebärende angemeldet. Dort wird geklärt, wie sich Familien gut auf die weitere Schwangerschaft und das Leben mit einem Geschwisterkind vorbereiten können. Wer bietet solche Kurse an?



GfG-Geburtsvorbereitung® – ein variables Konzept

Die Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit – Bundesverband e.V. (GfG) ist ein bundesweit tätiger Verband, in dem sich Interessierte, Fachkräfte und Verbände aus dem Gesundheits- und Bildungsbereich seit mehr als 30 Jahren gemeinsam einsetzen für eine umfassende Begleitung von Frauen und Familien.

Die GfG bietet Weiterbildungen in diesem Bereich an, z. B. die „GfG-Familienbegleitung von Anfang an“. GfG-Kursleiter(innen) werden darin ausgebildet, Mütter und Väter von der Schwangerschaft bis zu den ersten Jahren als Familie kompetent mit Kurs- und Einzelangeboten zu begleiten. Ein Modul der umfangreichen Ausbildung ist dabei die „GfG-Geburtsvorbereitung®“. Sie lehrt Methoden der Geburtsvorbereitung, medizinisches und psychosoziales Grundwissen bezüglich Schwangerschaft und Geburt und verschiedene Aspekte der Gruppenleitung und ermöglicht so individuelle Schwerpunktsetzung von Kurskonzepten für verschiedene Zielgruppen: von der klassischen Geburtsvorbereitung für Frauen und/oder Paare bis zur Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende und Geschwisterkinder. Im Folgenden wollen wir auf diese spezielle Familiensituation eingehen.

Weniger Zeit für die zweite Schwangerschaft

Die erste Schwangerschaft geht häufig mit einem starken Interesse an den körperlichen Veränderungen und Fortschritten der Entwicklung des Fötus einher. Vorsorgeuntersuchungen werden wahrgenommen und diskutiert, Ratgeberliteratur gesichtet, zahlreiche Vor- und Nachteile verschiedener Geburtsorte abgewogen. Die zweite Schwangerschaft profitiert von diesem bereits vorhan-

denen Wissen: Abläufe zur Schwangerschaft und Geburt sind bereits durchlebt, Kontaktadressen bekannt. Viele Mehrgebärende berichten davon, dass sie auch aus negativ unter der ersten Geburt erlebten Aspekten Vorteile für die nächste Geburt geschöpft haben, beispielsweise indem sie sich bei der zweiten Geburt frühzeitig um eine Beleghebamme und/oder Doula für eine persönliche und individuelle Geburtsbegleitung bemüht haben. In vielen Fällen sind Zweit- bzw. Mehrgebärende daher nicht so stark auf die Geburt fixiert wie bei der ersten Schwangerschaft. Sie verfügen – im günstigen Fall – über eine Sicherheit im Umgang mit der Schwangerschaft und über ein gewisses Vertrauen in ihre Gebärfähigkeit. Ist dies jedoch nicht gegeben und die Frauen haben eine traumatische erste Schwangerschaft und/oder Geburt erlebt, ist eine sensible und individuell abgestimmte Begleitung und Vorbereitung von besonders großer Bedeutung.

Unabhängig davon, ob Frauen ihre erste Schwangerschaft und Geburt positiv oder als schwierig empfunden haben, ist die Zeit der zweiten Schwangerschaft geprägt durch Alltagsorganisation, in der die bereits vorhandenen Kinder einen großen Platz einnehmen. Dies umso mehr, je jünger die zukünftige „große Schwester oder Bruder“ ist. Liegt der Altersabstand unter zwei Jahren, sind die Eltern im Alltag noch viel mit Pflegesituationen beschäftigt wie Windelwechseln, Füttern etc., und auch die körperliche Belastung ist noch größer als bei älteren Kindern, die weniger

getragen werden wollen und müssen. Sind die ersten Kinder nicht in einer außerhäuslichen Kindertagesbetreuung, sind zudem das Spiel und die Beschäftigung mit dem Kind Alltag bestimmend.

Auch das Gefühlsleben verändert sich in der zweiten Schwangerschaft

Ist der Kontakt zum vorangegangenen Kind nah und zeitintensiv und der Altersabstand zum nächsten Kind gering, werden in der zweiten Schwangerschaft verstärkt auch die eigenen Gefühle hinterfragt. „Werde ich ein zweites Baby so lieben können wie das erste?“ Sowohl Mutter als auch Vater können sich zunächst nur schwer vorstellen, dass Liebe tatsächlich „verdoppelbar“ ist und zu gleichen Portionen weiter gereicht werden kann. Wird diese Frage gestellt, bleibt oft nur ein Gefühl von Hilflosigkeit, wenn die Umgebung, Freunde oder Verwandte sagen: „Na klar kannst Du das, das wird schon!“ Die Einzigartigkeit der Beziehung zwischen dem ersten Kind und seinen Eltern ist eine starke Kraft, die auch in schwierigen Situationen immer wieder motiviert. Und das soll mit dem zweiten Kind genauso leicht möglich sein? Schadet diese zweite Beziehung, die sich Familien ebenso einzigartig wünschen, der ersten? Ist sie ebenso „besonders“? Besonders innig, besonders stolz, besonders tragend?

> Zweit- bzw. Mehrgebärende sind nicht so stark auf die Geburt fixiert wie bei der ersten Schwangerschaft. <

In Geburtsvorbereitungskursen für Mehrgebärende und in der Eltern-Literatur zu diesem Thema wird diese Frage ebenfalls behandelt. Diese elterlichen Befürchtungen sollen ernst genommen werden, denn es geht um Beziehungsarbeit für viele weitere Jahre. Bei der Bearbeitung dieses Themas ist es wichtig, mit den Eltern zu erarbeiten, dass der erwartete Nachwuchs eigene Werte in die Waagschale werfen wird: seinen Charme, seine Persönlichkeit, seinen Charakter. Und auch beim zweiten und jedem weiteren Kind werden die elterlichen Hormone im Normalfall das ihre tun, damit sich Bindung entwickelt.

Neben der Beziehung zum Kind geraten auch Partnerschaftsfragen in den Blick, wenn es um die „Aufteilung“ von Liebe und Aufmerksamkeit geht: Haben wir noch Zeit für uns als Paar? Viele Väter fragen sich, ob ihre Partnerin noch Zeit und auch Gefühle für sie hat, wenn sie von mehreren Kindern in Anspruch genommen wird. Das gilt umgekehrt selbstverständlich auch dann, wenn Väter die Haupterziehungsleistung bringen und Mütter beruflich tätig sind: hat er dann noch Zärtlichkeit und Zeit für mich, wenn er den ganzen Tag mit den Kindern beschäftigt ist?

Wie können wir den Alltag organisieren? Wo gibt es Möglichkeiten für Momente der Zweisamkeit? Ist das zweite Kind von einem anderen Partner, werden Paare und Familien vor weitere Anforderung gestellt. Auch bei einer Risikoschwangerschaft oder einer möglichen Behinderung des ungeborenen Kindes stellen sich Fragen, die die Familie im Ganzen betreffen.

Die neue Position im Familiengefüge finden

Alle Beteiligten müssen daher schon während der Schwangerschaft neue Räume und Plätze ausloten. Dies betrifft sowohl die Gefühls- und Gedankenwelt des Paares als auch die des älteren Kindes. Auch er oder sie stellt Fragen zur zukünftigen Lebenssituation. Diese reichen von den ganz natürlichen physiologischen Fragen des Kinderkriegens, -tragens und -gebärens – je nach Alter unterschiedlich ausgeprägt – bis hin zu den psychologischen und soziologischen Themen rund um die Verteilung von Liebe, Aufmerksamkeit und Ressourcen. Das ältere Kind wird seine Position als Einzelkind aufgeben müssen, und zwar nicht nur bei den Eltern, sondern ebenso im Umfeld: bei Freunden, Großeltern und anderen Familienmitgliedern. Es wird anders behandelt als vorher. Welche Unterstützung kann es von den Eltern bekommen, um angemessen damit umzugehen? Wie die Erwachsenen haben auch Kinder, egal welchen Alters, ein Recht darauf, dass ihre Befürchtungen und Wünsche wahrgenommen werden. Welche Erwartungen stellen sie an ein Geschwisterchen? Sind sie realistisch, sind sie erfüllbar? Je nach Alter wird das Kind klare Vorstellungen haben, die zu besprechen sind („Ich will seine Mutter sein, er soll mit mir spielen, sie soll immer bei mir schlafen“). Wenn Eltern mit ihren älteren Kindern darüber sprechen und sie altersangemessen früh in die Schwangerschaft mit einbeziehen, werden sie in ihrer Position bestärkt statt eingeschränkt, und es wird statt Furcht Freude auf das Geschwisterkind entstehen. Auf diese Weise kann ein sanfter Übergang ermöglicht werden.

Kinder rechtzeitig informieren

Egal, ob die folgende Schwangerschaft bewusst geplant oder einfach „passiert“ ist, ist es sinnvoll, wenn Eltern ihr Kind frühzeitig in den Prozess einbeziehen. Dabei ist es wichtig, das Kind aufzuklären, aber nicht in den Entscheidungsprozess einzubeziehen. Erklärt es nämlich auf die Nachfrage, ob es ein Geschwisterkind haben wolle, dass es selbst das nicht möchte, würden die Eltern wohl kaum ihre Pläne umstoßen. Das Kind hingegen würde in diesem Fall die Erfahrung machen, dass es zwar gefragt, dann aber nicht in seiner Meinung gesehen und berücksichtigt wurde – ein ungünstiger Beginn für eine Geschwisterbeziehung. Kinder sollten daher in dem Rahmen informiert werden, in dem sie selbst bewusst mit dem neuen Ereignis umgehen können.

Wie sag ich's meinem Kinde?

Ist die Mutter wieder schwanger, stellt sich irgendwann die Frage, ab welchem Zeitpunkt das ältere Kind darüber informiert werden soll. Das hat vor allem mit dem Alter des Kindes zu tun: Ist es um die zwei Jahre,

reicht es in der Regel aus, wenn es vom Nachwuchs etwa im fünften oder sechsten Monat erfährt – dann ist die Zeit nicht so lang, bis das Geschwisterkind da ist. Wenn der Bauch der Mutter sich rundet, wird das Kind beim Spielen und Schmusen die Rundungen ohnehin wahrnehmen. Über die rein physiologischen Entwicklungen hinaus („Mamas Bauch ist aber dick!“) nehmen kleine wie große Kinder emotionale Schwingungen in der Familie und im Umfeld, das „Zwischen den Zeilen“-Sprechen und unausgesprochene Gefühle wahr und sollten deshalb auch mit in die Pläne und Erwartungen einbezogen werden. Ist das Kind um die drei Jahre alt oder älter, ist es sinnvoll, wenn Eltern auch schon in den ersten Monaten der Schwangerschaft darüber sprechen. Dann muss allerdings klar sein, dass auch die Umwelt darüber erfahren darf: Oft bekommen die Nachbarn, die Erzieherin im Kindergarten oder die Grundschullehrerin von den Kindern erzählt: „Wir bekommen ein Kind!“ Denn dieses Thema ist so wichtig, dass Eltern ihren Kindern nicht zumuten dürfen, es für sich zu behalten.

dem Baden sind haltgebende Momente, auf die das Kind sich verlässlich freuen kann. Sie sollten nach Möglichkeit auch dann bleiben, wenn das nächste Kind da ist.

Großeltern, Patentanten und die Nachbarin

Um den älteren Kindern diesen Raum zu geben, kann es außerdem sinnvoll sein, wenn in der näheren Umgebung freundliche Menschen ihm immer wieder Zeit widmen. Die freundliche Nachbarin geht mit dem Kind auf den Spielplatz, der Opa kommt und liest stundenlang vor: Diese Momente stärken das Kind, entlasten die Eltern und bieten perspektivisch eine sichere Plattform, auf der das Kind später seine Position als ehemals einzelnes Kind ausagieren kann. Wenn Besuch kommt, sollte er sich nicht ausschließlich nach dem Befinden der Mutter erkundigen oder danach, ob die Wohnung jetzt endlich für das zweite Kind eingerichtet ist, sondern in Augenhöhe mit dem Ältesten auf seine Fragen und Ideen eingehen. Eltern sind also gefragt, ihre Umgebung in den Entwicklungsprozess mit einzubeziehen. Davon profitieren alle nach der Geburt des Geschwisterkindes.

> Kinder, die schon in der Schwangerschaft auf das neue Geschwister vorbereitet wurden, sind besser gerüstet. <

Raum für das ältere Kind muss bleiben

Wenn die Schwangerschaft weiter fortgeschritten ist, wird jeder zusätzliche Schritt manchmal mühsam. Das Tragen fällt schwerer und ebenso das Fangenspiel – und abends ist Mama vielleicht einfach schneller müde als vorher. Bereits wenn das Baby noch nicht auf der Welt ist, nimmt das ältere Kind also möglicherweise Einschränkungen im Alltag wahr. Dies umso mehr, wenn die Schwangerschaft schwierig verläuft. Das ist auch völlig in Ordnung, wenn trotzdem genügend Raum bleibt für die Grundbedürfnisse des älteren Kindes. Wenn Mama und vermehrt auch Papa sich Zeit nehmen für das Leben des Älteren, im Spiel und im Gespräch, bleibt dem Kind kein schaler Nachgeschmack des Zu-Kurz-Kommens, der die Eifersucht aufs Geschwisterkind fördert. Das geschieht beispielsweise dadurch, dass Eltern und Kind Bilder der Schwangerschaft mit dem Älteren anschauen, von der ersten Schwangerschaft erzählen und das Ältere in die Vorbereitungen auf das Leben mit dem Geschwisterkind einbeziehen, zum Beispiel beim Einrichten der Wiege oder dem Basteln und Aufhängen eines Mobiles.

Alltägliche Rituale im Familienleben sind nun umso wichtiger oder sollten spätestens jetzt eingeführt werden, denn sie vermitteln Halt und Struktur in manchmal schwierigen Übergangszeiten. Das tägliche gemeinsame Abendessen, die Gute-Nacht-Geschichte, wenn Mama oder Papa am Bett sitzen oder das Massage-Spiel nach

Die Geburt des Geschwisterkindes

Ist der Zeitpunkt gekommen, an dem das nächste Kind auf die Welt kommt, wird die Frage nach dem „wo“ bereits geklärt worden sein. Egal ob zuhause, im Geburtshaus oder im Krankenhaus: die Betreuung und Begleitung für das ältere Kind muss abgesprochen und gesichert sein. Wenn die Mutter das Kind zuhause bekommt und das älteste ist ebenfalls in der Wohnung, sollte es vorbereitet sein auf Geschäftigkeit und Ruhe, auf Geräusche der Mutter und spannungsvolle Stunden. Wer bleibt beim älteren Kind bei der Geburt des Babys? Diese Frage stellt sich auch, wenn die Mutter die Wohnung verlässt und das Kind im Krankenhaus bekommt. Wenn der Vater sie begleiten möchte, sollte eine andere vertraute Person das ältere Kind betreuen. Und wenn das Geschwisterchen auf der Welt ist, kommt der große Moment, an dem die oder der Erstgeborene ihren Bruder, seine Schwester zum ersten Mal zu Gesicht bekommt. Der Moment, an dem die neue Familie komplett ist.

Das ist für viele Familien ein bewegender Augenblick. Sie stellen sich außerdem die Frage, wie das Älteste auf den Nachwuchs reagieren wird. In den Geburtsvorbereitungskursen für Mehrgebärende wird immer darauf hingewiesen, dem Älteren Zeit zu lassen, sein neues Geschwisterkind im wahrsten Sinn des Wortes „zu beschnuppern“. Wie können sich die beiden riechen? Anschauen, anfassen, streicheln, mit Hilfe von Mutter oder Vater das Baby auf dem Arm halten ist ausdrücklich erlaubt. Wenn das erste Kind dies aber ablehnt, sollte es darauf ebenso ein Recht haben. Geschwisterkinder müssen sich nicht mögen,

nur weil sie Geschwister sind. Die Situation ist fremd für alle, und es braucht oft einfach Zeit, bis sich alle darauf eingestellt haben. In der Regel sind das die ersten drei Monate, in denen von wütender Eifersucht bis zu Besitz ergreifendem Eigentumsanspruch alle Facetten der Geschwisterbeziehung möglich sind. Kinder, die in der Schwangerschaft schon angemessen auf das neue Geschwister vorbereitet wurden, sind für diese Zeit oft besser gerüstet.

Die Rolle des Vaters

In der ersten Zeit nach der Geburt ist auch der Vater gefordert: es gilt, während der Zeit des Wochenbettes für Ruhe zu sorgen, Besuchszeiten zu organisieren, Einkäufe zu erledigen, und sich besonders dem älteren Kind zu widmen. Auch wenn es nun der oder die „Große“ ist, war das Kind vorher der jüngste Mitspieler im Familienleben. Nun erscheint es den Eltern im Vergleich zum Neugeborenen riesengroß! Das Kind zwischen diesen Polen angemessen zu begleiten, es auch einmal wieder sich klein fühlen zu lassen durch Tragen oder Füttern, erleichtert das Einfinden in die neue Konstellation.

LITERATUR

■ Mierau, S., Niebergall, D. (2012): *Fabelhaft durchs erste Lebensjahr. Der gute Start für Eltern und Babys: Bewegung und Bindung, Spiel und Spaß.* Ökotopia Verlag.

Tipps für die Vorbereitung

Mit folgenden Übungen können Eltern ihr älteres Kind in die Schwangerschaft und die Vorbereitung auf das Leben mit dem nächsten Kind einbeziehen:

- Bemalen des schwangeren Bauches mit Fingerfarben, hinterher Fotos mit dem Bauch und dem Kind machen
- Basteln einer schönen Geburtskerze
- Gemeinsames Einrichten einer „Stillbox“ mit besonderem Spielzeug und Büchern, die dann zum Einsatz kommt, wenn die Mutter beim Stillen des Babys wenig Zeit für das ältere Kind hat
- Darstellen des Schwangerschaftsverlaufes mit Früchten (vom Samenkorn zur Honigmelone)
- Gemeinsam Bücher zum Thema Geschwisterkinder lesen
- Kontakt zu anderen Familien mit Geschwisterkindern
- Das Kind anregen, mit dem Baby im Bauch zu sprechen, den Bauch zu streicheln, schon in der Schwangerschaft den Kontakt zwischen den Geschwistern anregen.

Vertrauen fassen und den Umgang lernen

Neben Geburtsvorbereitungskursen für Mehrgebärende, in denen die genannten Geschwister- und Familienbildungsaspekte besprochen werden, kann auch der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses für Geschwisterkinder sinnvoll sein: Hier lernen die Kinder, im Spiel und durch Kreativität einen Zugang zum Geschwisterkind zu erhalten. Streicheleinheiten für den Bauch, Bauchbemalungen oder das gemeinsame Anfertigen einer Geburtskerze machen Schwangerschaft und Geburt noch plastischer. Gemeinsam mit anderen Eltern und Kindern in der gleichen Situation kann besprochen werden, wie es ist, „großer Bruder“ oder „große Schwester“ zu werden. Handgriffe, die auch schon kleinen Kindern möglich sind bei der Babypflege, können gezeigt und mit Puppen ausprobiert werden. So erfahren Kind und Eltern, wie die Großen von Anfang an integriert werden können – ein ressourcenorientierter Ansatz. Nicht nur für Kinder ist diese Übung daher sinnvoll: Eltern fassen Vertrauen in die Fähigkeiten und Kompetenzen ihres erstgeborenen Kindes und beginnen, ihr „kleines Kind“ nach und nach als großes Geschwisterkind zu erleben.

Doris Niebergall ist Leiterin der Familienbildung eines Kinder- und Familienzentrums und in der Weiterbildung der GfG-Kursleiter(innen)[®] tätig.

Susanne Mierau ist Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin. Sie arbeitet als GfG-Geburtsvorbereiterin[®] und GfG-Familienbegleiterin[®] in eigener Praxis in Berlin.