



13_„Eifersucht“ beim Erstgeborenen

Das zweite Kind ist da! Die Freude der Eltern ist groß. Auch der dreijährige Lukas freut sich über das Baby. Aber bald schon beginnt er Lisa zu zwicken und dann weint sie. Zuerst merken die Eltern überhaupt nicht, dass es Lukas ist, der Lisa immer wieder zum Weinen bringt. Als sie es mitbekommen tun sie das, was die meisten Eltern tun: Sie erklären Lukas, dass er der Ältere ist und so etwas nicht tun darf, dass das Lisa weh tut und dass es doch schön ist, eine kleine Schwester zu haben, mit der er bald spielen kann. Die Eltern wollen, dass Lukas sich freut.

Aber Lukas Verhalten ändert sich nicht. Er zwickt weiter, wenn die Eltern nicht hinsehen. Auch ist er quenglicher als früher. Ganz schlimm ist es, wenn seine Mutter Lisa stillt. Dann ist er sehr anstrengend. Er kann auch toben und schreien, dass das Baby wieder verschwinden soll. Manchmal werden die Eltern richtig wütend, nachdem sie ihm schon so oft gesagt haben, dass er Lisa nicht wehtun darf und dass er sich doch freuen soll, dass er jetzt nicht mehr alleine ist. Aber – nichts hilft wirklich.

Lukas Welt ist erschüttert

Versetzen wir uns mal in die Lage des dreijährigen Lukas: Er hat die Hälfte dessen, was er bis jetzt allein für sich hatte, verloren: die Hälfte der Aufmerksamkeit, die Hälfte der Zeit, die seine Eltern für ihn hatten. In seiner Welt ist die Geburt eines zweiten Kindes ein einschneidendes Erlebnis. Im Grunde ist es für das Erstgeborene so, als würde der Mann zur Frau sagen: „Ich habe mich in eine andere Frau verliebt. Dich liebe ich aber noch immer. Morgen zieht die neue Frau hier ein. Gemeinsam werdet ihr es fein haben.“ Das klingt komisch, aber in der Erlebniswelt von Lukas ist genau das passiert. Diese „Tragik“ gilt es feinfühlig zu sehen und ernst zu nehmen.

Die Geburt des zweiten Kindes erschüttert das Gewohnte. Und während wir Erwachsene uns im Vorfeld wenigstens drauf einstellen konnten, wird es vom Kind wie ein starkes Erdbeben, nicht selten als ernsthafte Bedrohung, erlebt. Vieles verändert sich in der Familie. Das große Kind muss womöglich zu bestimmten Zeiten sehr leise sein, es muss zusehen, wie die Mutter ihre Aufmerksamkeit und Zeit regelmäßig dem Kleinen widmet, es muss aushalten, dass sich jeder Besuch zuallererst dem Baby zuwendet.

Was hilft?

Aus dieser Sicht betrachtet leuchtet es uns ein, dass ein Kind auch mal ausflippen kann und das Geschwisterchen gar nicht so toll findet, wie alle sagen. Was wirklich helfen kann, ist das Anerkennen der Gefühle von Lukas. Am besten macht der Vater mit ihm einen kleinen Ausflug und nimmt ihn auf den Schoß und sagt ungefähr folgendes: „Lukas, eine kleine Schwester zu haben kann wirklich manchmal nerven. Und deine Mutter hat jetzt nicht mehr so viel Zeit für dich wie früher. Das ist wirklich blöd. Ich kann deine Wut verstehen. Mir geht es manchmal genauso. Deine Mutter müssen wir beide jetzt teilen. Daran müssen wir uns erst gewöhnen. Wie siehst du das?“ Diese Aussage ist ein Geschenk für Lukas. Er erfährt, dass seine Gefühle vollkommen normal sind und fühlt sich verstanden. Er muss sich nicht mehr schämen für seine Wut, wo doch alle anderen so glücklich sind. Und er merkt, auch seinem Vater geht es ein bisschen wie ihm. Das gibt ihm das Gefühl o.k. zu sein.

So ein Gespräch kann vieles beruhigen. Natürlich muss diese Aussage des Vaters ernst gemeint sein und von Herzen kommen. Als Methode funktioniert sie nicht. Das erkennt jedes Kind sofort.

Je mehr die Gefühle des älteren Kindes benannt und verstanden werden, desto schneller kann es die neue Situation annehmen. Wenn es dann auch noch erlebt, dass es trotzdem liebenswert und wichtig für die Eltern ist, sich diese auch mal alleine Zeit nehmen, mit dem Großen was zu unternehmen, wird das Kind im Gefühl gestärkt, nach wie vor anerkannt und geliebt zu werden.