

HILFE, MEINE KINDER STREITEN

ADELE FABER / ELAINE MAZLISH

HILFE, MEINE KINDER STREITEN

WIE SIE GESCHWISTERN HELFEN, EINANDER ZU RESPEKTIEREN

OBERSTE**B**BRINK

Titel der Originalausgabe:

„Siblings Without Rivalry: How to help your children live together so you can live too“,
Rev. ed. 1998

W. W. Norton Company, Inc., New York

W. W. Norton Company Ltd., London

© 2012, 1998, 1987 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Neu übersetzt aus dem amerikanischen Englisch von Tobias Schudok.

© dieser Ausgabe: 2016 Oberstebrink by Körner Medien UG

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe liegen beim Verlag.

Umschlagfoto: ulianna19970/fotolia.com

Fotos: S. 18 Petro Feketa/fotolia.com, S. 30, 45, 200 Monkey Business/fotolia.com, S. 62, 73 Aliksei Lasevich/fotolia.com, S. 78, 93 marchibas/fotolia.com, S. 100, 122, 129 JackF/fotolia.com, S. 138, 155 f. BestPhotoStudio/fotolia.com, S. 186 famveldman/fotolia.com

Illustrationen: Kimberley Ann Coe

Satz und Herstellung: Alfons Schmid, ism, München

Druck: Publikum, Belgrad

Verlag: Oberstebrink

c/o Körner Medien UG

Herzog-Heinrich-Str. 5

80336 München

Tel. 089/33095656, Fax: 089/33095473

info@koerner-medien.de

www.oberstebrink.de

ISBN: 978-3-934333-60-4

**ALLEN ERWACHSENEN GESCHWISTERN GEWIDMET,
DIE NOCH IMMER EIN VERLETZTES KIND IN SICH TRAGEN.**

INHALT

DANKSAGUNG	II
WIE DIESES BUCH ENTSTANDEN IST	13
ANMERKUNG DER AUTORINNEN	17
1. BRÜDER UND SCHWESTERN – DAMALS UND HEUTE	19
2. ERST WENN DIE SCHLECHTEN GEFÜHLE HERAUSKOMMEN	31
3. DIE GEFAHREN DES VERGLEICHENS	63
4. GLEICHMACHEREI: GENAUSO VIEL IST WENIGER	79
5. ROLLENVERTEILUNG UNTER GESCHWISTERN	101
5.1 Wenn er „dies“ ist, bin ich „das“	102
5.2 Kindern die Freiheit geben, sich zu verändern	110
5.3 Keine Problemkinder mehr	123
6. WENN DIE KINDER STREITEN	139
6.1 Wie Sie auf hilfreiche Weise eingreifen	140
6.2 Wie Sie einschreiten können, ohne sich einzumischen	157
6.3 Wie Sie Kindern helfen, einen schwierigen Konflikt zu lösen	159
7. MIT DER VERGANGENHEIT INS REINE KOMMEN	186
8. NACHWORT	201
8.1 Mit jungen Rivalen umgehen	209
8.2 Allein zu Hause	225
8.3 Weitere Möglichkeiten, Harmonie zwischen Brüdern und Schwestern zu fördern	231

**SEHT DOCH, WIE GUT UND SCHÖN IST ES,
WENN BRÜDER MITEINANDER IN EINTRACHT WOHNEN.**

BUCH DER PSALMEN 133,1



DANKSAGUNG

Wir möchten unseren Ehemännern danken, für ihre fortwährende Unterstützung und Förderung dieses Projekts. Sie waren unsere tägliche Quelle der Kraft, besonders, wenn wir nicht voran kamen.

All unseren Kindern, die uns in ihrer Kindheit viel Rohmaterial für dieses Buch geliefert haben und uns als junge Erwachsene wertvolle Anregungen dazu gaben, was wir hätten anders machen können.

Den Eltern in unseren Gruppen, für ihre Bereitschaft mit uns Erziehungsmöglichkeiten zu erkunden und diesen „neuen Ansatz“ mit ihren Kindern auszuprobieren. Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse bereichern diese Seiten. All jenen, die ihre vergangenen und heutigen Erfahrungen mit ihren Geschwistern mit uns geteilt haben.

Kimberly Ann Coe, unserer Illustratorin, die die Fähigkeit besaß, genau zu erkennen, was wir uns für die Cartoons vorgestellt haben, und eine liebenswürdige Gruppe von Eltern und Kindern erschaffen hat.

Linda Healey, dafür, dass sie eine Traum-Lektorin ist, welche die Botschaft und den Stil ihrer Autoren nach Kräften unterstützt, sanft, aber hartnäckig in ihrem Streben nach Perfektion.

Robert Markel für seine unerschütterliche Unterstützung während unserer ganzen Karriere und für seinen Geschmack und sein Urteil, auf die wir uns stets verlassen können.

Und schließlich unserem Mentor, dem verstorbenen Dr. Haim Ginott, der uns eine erste Vorstellung davon gab, wie die Flammen der Rivalität zwischen Geschwistern auf ein kleines, ungefährliches Flackern verringert werden könnten.



WIE DIESES BUCH ENTSTANDEN IST

Während wir „So sag ich’s meinem Kind“ schrieben, gerieten wir in Schwierigkeiten. Das Kapitel über Geschwisterrivalität geriet außer Kontrolle. Wir waren erst bei der Hälfte angelangt, und doch war es schon über hundert Seiten lang. Verzweifelt machten wir uns ans Kürzen, Straffen, Streichen – wir versuchten alles, um es ins richtige Verhältnis zum restlichen Buch zu bekommen. Aber je mehr wir strichen, desto unglücklicher wurden wir.

Allmählich dämmerte uns auch, wieso: Um dem Thema Geschwisterrivalität gerecht zu werden, mussten wir ihm ein eigenes Buch widmen.

Als wir die Entscheidung erst einmal getroffen hatten, ergab sich der Rest fast von selbst. Wir würden in „So sag ich’s meinem Kind“ ausreichend Material über Konfliktlösung bereitstellen, um Eltern über die größten Probleme hinwegzuhelfen. Aber in unserem „Geschwisterbuch“ würden wir genug Raum haben, um weiter auszuholen; um über unsere eigenen frühen Frustrationen mit unseren streitenden Kindern zu berichten; um die aufschlussreichen Grundsätze zu erklären, die wir vom verstorbenen Kinderpsychologen Dr. Haim Ginott gelernt haben, während wir an seinen Elterngruppen teilnahmen; um die Erkenntnisse zu teilen, die wir durch unsere Familie, unser Studium und endlose Diskussionen miteinander gewonnen haben; und um die Erfahrungen der Eltern zu beschreiben, die an den Workshops über Geschwisterrivalität teilgenommen haben, die wir in der Folge geschaffen und geleitet haben.

Wir dachten auch daran, dass wir durch unsere landesweiten Vorträge eine ungewöhnliche Möglichkeit hatten, herauszufinden, was Eltern im ganzen

Land über Geschwisterprobleme dachten. Wir entdeckten bald, dass wir ein heißes Thema in Arbeit hatten. Egal, wo wir hinkamen, die bloße Erwähnung von „Geschwisterrivalität“ löste sofort eine starke Reaktion aus.

„Ich gehe an die Decke, bei dem Gestreite.“

„Ich weiß nicht, was zuerst passieren wird. Entweder bringen sie sich gegenseitig um. Oder ich bringe die beiden um.“

„Ich komme mit jedem Kind einzeln bestens zurecht, aber wenn die beiden zusammen sind, kann ich sie einfach nicht ertragen.“

Offenbar war das Problem weit verbreitet und sehr belastend. Je mehr wir mit Eltern über das Verhältnis ihrer Kinder zueinander sprachen, desto mehr wurden wir an das Kräftespiel erinnert, das diesen hohen Stresspegel in der Familie erzeugt. Man nehme zwei Kinder, die um die Liebe und Aufmerksamkeit ihrer Eltern konkurrieren. Fügen Sie den Neid hinzu, den ein Kind, angesichts der Erfolge des anderen empfindet, die Feindseligkeit, die jedes Kind aufgrund der Vorrechte des anderen spürt, die persönliche Frustration, die sie an niemandem auszulassen wagen, außer an ihrem Bruder oder ihrer Schwester, und es ist nicht schwer zu verstehen, wieso in Familien auf der ganzen Welt die Beziehung zwischen Geschwistern genug emotionalen Sprengstoff enthält, um täglich Explosionen auszulösen.

Wir fragten uns: „Gibt es irgendetwas, das man zugunsten der Geschwisterrivalität sagen kann? Sie ist sicherlich nicht gut für Eltern. Gibt es etwas daran, was gut für Kinder sein könnte?“

In der Literatur, die wir zu Rate gezogen haben, heißt es, dass ein gewisses Maß an Konflikt förderlich für die Kinder sei: Im Ringen um die Vorherrschaft über den anderen werden Geschwister stärker und widerstandsfähiger. Durch die endlosen Raufereien entwickeln sie Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Durch ihre Wortgefechte lernen sie, was den Unterschied zwischen piffig sein und verletzend sein ausmacht. Von den alltäglichen Ärgernissen des Zusammenlebens lernen sie, sich zu behaupten, zu verteidigen und Kompromisse einzugehen. Und manchmal werden sie durch den Neid auf die besonderen Fähigkeiten des anderen motiviert, sich mehr anzustrengen, hartnäckig zu sein und ihre Ziele zu erreichen.

Das ist das Beste an Geschwisterrivalität. Das Schlimmste daran ist, wie uns die Eltern schnell berichten konnten, dass sie die Kinder schwer belasten und sogar bleibende Schäden hinterlassen kann. Da wir uns in unserem

Buch damit befassen wollten, jeglichen Schaden zu vermeiden oder wieder gutzumachen, schien es uns wichtig, die Gründe für die ständige Konkurrenz zwischen Geschwistern noch einmal zu untersuchen.

Womit fängt es an? Die Experten auf dem Gebiet scheinen sich einig zu sein, dass die Eifersucht zwischen Geschwistern in dem tiefen Wunsch jedes Kindes nach ausschließlicher Liebe der Eltern wurzelt. Woher kommt dieses Verlangen nach Ausschließlichkeit? Weil von Mutter und Vater, dieser wunderbaren Quelle, all die Dinge fließen, die das Kind braucht, um zu leben und zu gedeihen: Nahrung, Unterkunft, Wärme, Zärtlichkeit, Gefühle der Identität, der Wertschätzung und Besonderheit. Nur durch das Sonnenlicht der elterlichen Liebe und Ermutigung gewinnt das Kind die Fähigkeit, sich zu entwickeln und sich langsam in seiner Umwelt zurechtzufinden.

Wie könnte die Anwesenheit von Geschwistern da keinen Schatten auf sein Leben werfen? Sie bedrohen alles, was lebensnotwendig für es ist. Die bloße Existenz eines oder mehrerer weiterer Kinder in der Familie könnte ein WE-NIGER bedeuten. Weniger Zeit mit den Eltern. Weniger Aufmerksamkeit für Schmerz und Enttäuschungen. Weniger Lob für Erfolge. Und am bedrohlichsten von all dem, der Gedanke: „Wenn Mama und Papa meinen Geschwistern so viel Liebe, Aufmerksamkeit und Begeisterung entgegenbringen, bedeutet das vielleicht, dass sie mehr wert sind als ich. Und wenn sie mehr wert sind, bin ich weniger wert. Und wenn ich weniger wert bin, dann bin ich in echten Schwierigkeiten.“

Kein Wunder, dass sich Kinder so verbissen darum bemühen, die Ersten oder Besten zu sein. Kein Wunder, dass sie all ihre Energie aufwenden, um mehr oder am meisten zu bekommen. Oder noch besser: ALLES. Es bedeutet ein Gefühl der Sicherheit, alles von Mama und Papa zu bekommen, alle Spielsachen, all das Essen, all den Raum.

Die Eltern stehen dabei vor einer unglaublich schweren Aufgabe! Sie müssen Möglichkeiten finden, jedem einzelnen Kind klar zu vermitteln, dass es geliebt wird, sicher und etwas Besonderes ist. Sie müssen den kleinen Widersachern deutlich machen, welche Vorteile es bringt, zu teilen und zusammenzuarbeiten. Und auf irgendeine Weise müssen sie die Grundlagen dafür schaffen, dass sich die kampfeslustigen Geschwister eines Tages als Quelle von Freude und Unterstützung sehen.

Wie gehen Eltern mit dieser schweren Verantwortung um? Um das herauszufinden, entwarfen wir einen kurzen Fragenkatalog:

Gibt es etwas, das Sie als Eltern tun, was die Geschwisterbeziehung Ihrer Kinder zu verbessern scheint?

Gibt es etwas, was sie zu verschlechtern scheint?

Erinnern Sie sich an etwas, was Ihre eigenen Eltern getan haben und das die Feindseligkeit zwischen Ihnen und Ihren Geschwistern vergrößert hat?

Erinnern Sie sich an etwas, was sie verringert hat?

Wir fragten auch, wie die Eltern mit ihren Geschwistern auskamen, als sie Kinder waren, wie sie heute, als Erwachsene, miteinander auskommen und welche Themen sie in einem Buch über Geschwisterrivalität besonders wichtig fänden.

Zur selben Zeit führten wir auch persönliche Interviews. Wir nahmen viele hundert Stunden an Gesprächen auf, mit Männern, Frauen und Kindern. Der familiäre Hintergrund war dabei ganz verschieden und das Alter reichte von drei Jahren bis 88.

Schließlich trugen wir all unser Material zusammen und leiteten mehrere Gesprächsgruppen mit je acht Sitzungen, die sich nur mit dem Thema Geschwisterrivalität befassten. Manche Eltern in diesen Gruppen waren von Anfang an begeistert. Manche waren skeptisch („Klar, aber Sie kennen meine Kinder nicht!“). Und manche waren am Ende ihrer Weisheit angelangt und bereit, jeden Vorschlag auszuprobieren.

Sie alle nahmen aktiv an den Gruppen teil, machten sich Notizen, stellten Fragen, nahmen an Rollenspielen teil und stellten die Ergebnisse ihrer Experimente im „Heimlabor“ in der Gruppe vor.

Aus all diesen Sitzungen, wie auch aus unserer jahrelangen Arbeit zuvor, entstand dieses Buch: Es ist Ausdruck unserer Überzeugung, dass wir als Eltern wirklich etwas bewirken können.

- Wir können den Konkurrenzkampf entweder verstärken oder abschwächen.
- Wir können dafür sorgen, dass die Kinder ihre feindseligen Gefühle in sich hineinfressen, oder ihnen Möglichkeiten zeigen, wie sie auf ungefährliche Weise Luft ablassen können.
- Wir können die Kämpfe verstärken oder die Gemeinsamkeit ermöglichen. Unsere Einstellung und unsere Worte haben Kraft. Wenn die Schlacht zwischen den Geschwistern beginnt, müssen wir uns nicht frustriert, entnervt oder hilflos fühlen. Mit neuen Fähigkeiten und Einsichten ausgerüstet, können wir die Kontrahenten in den Frieden führen.



ANMERKUNG DER AUTORINNEN

Um die Darstellung einfacher zu gestalten, unterscheiden wir im Buch nicht zwischen uns beiden, sondern treten als eine Person auf. Statt von unseren sechs Kindern, sprechen wir von zwei Jungen. Die vielen Workshops und Gesprächsgruppen, die wir zusammen oder einzeln geleitet haben, fassen wir zu einer Gruppe zusammen. So viel zur Umgestaltung der Realität. Alles Übrige in diesem Buch – die Gedanken, die Gefühle, die Erfahrungen – entspricht genau der Realität.

Adele Faber
Elaine Mazlish