

„Geschwisterlied“ (Melodie von Bruder Jakob)

Hallo Bruder/Schwester, hallo Bruder/Schwester  
hörst du mich, hörst Du mich?  
Ich kann dich bald sehen, ich kann dich bald sehen  
Ich freu mich, ich freu mich ....

Und wenn es da ist:

Hallo Bruder/Schwester, hallo Bruder/Schwester  
hörst du mich, hörst Du mich?  
Ich kann dich jetzt sehen, ich kann dich jetzt sehen  
Ich freu mich, ich freu mich

Tipps für die erste Zeit zu Hause:

- Zu Beginn ist es wichtig den „großen“ Kindern Zeit zu geben. Es kann sein, dass sie sich eventuell erst nach Tagen für das Baby interessieren. Auch das Interesse am Wickeln kann erst nach Wochen kommen.
- Die allererste Begegnung mit dem kleinen Geschwisterchen sollte in einer neutralen Situation erfolgen (also nicht beim Stillen oder Wickeln). Dann zusammen zum Baby gehen und wenn Neugierde da ist fragen ob das große Kind „mal gucken möchte!“ Wichtig: „wenn du möchtest“ immer dazu sagen!
- Sobald sich Besuch ankündigt schon im Vorfeld mit dem Besuch besprechen, dass es auch noch das große Geschwisterchen gibt damit der Fokus nicht schon wieder beim Baby ist. Das große Kind braucht auch Aufmerksamkeit, möchte sich vielleicht mitteilen und von sich erzählen und wahrgenommen werden. Geschenke sollten für beide Kinder mitgebracht werden.
- Möglichst beiden Kindern Kuscheleinheiten schenken, viel Hautkontakt (nackter Oberkörper).
- Die Großen bitte nur korrigieren wenn es unbedingt nötig ist. Lasst sie ruhig ihren eigenen Weg finden mit dem Baby umzugehen. Babys sind „robuster“ als möglicherweise gedacht und wenn den kleinen Geschwisterchen etwas nicht passt, dann lassen sie es das große Geschwisterchen wissen. So kann ein Umgang miteinander gelernt werden ohne, dass Eltern in die Situation eingreifen. Damit wird dem großen Kind eine gewisse Freiheit und Kompetenz gewährt und das Selbstbewusstsein steigt. Ebenso fördert dies die Bindung untereinander.
- Bei akuten Eifersuchtsanfällen empfiehlt sich die Trennung des großen Geschwisterchens vom Baby und die Aufmerksamkeit auf das große Kind ! zu lenken...
- In Gesprächen den Fokus darauf legen, dass was die Eltern heute mit dem Baby machen, die Großen früher auch bekommen haben („Als du so klein warst haben wir auch immer mit dir...“) Aber auch Sätze wie „Der kleine Bruder/die kleine Schwester lernt gerade zu verdauen, du kannst das schon“ . /“lernt gerade zu warten.“ So wird ein Verständnis

für den neuen kleinen Menschen erlernt.

- Versucht viel reden. Dabei könnt Ihr immer wieder betonen, dass Mama/Papa jetzt keine Zeit hat, sich später aber die Zeit nimmt. Das könnt Ihr gerne bereits jetzt schon üben: „Jetzt mache ich noch ... und dann habe ich Zeit für Dich und wir.....“
- Vorsichtig sein mit Versprechungen - Tagesabläufe können sich sehr schnell ändern und das führt häufig zu Enttäuschungen beim großen Kind.
- Es ist sowieso gut, wenn das große Kind jetzt schon neue Regeln im Alltag kennenlernt und es immer mal wieder Momente gibt, in denen es nicht mehr zu 100% um das erste Kind geht, sondern es auch übt sich allein zu beschäftigen. Dann ist die Umstellung, wenn das Geschwisterchen da ist, nicht so extrem. Idealerweise wird das Baby dann nicht als Ursache für Änderungen im Alltag wahrgenommen. Zum Beispiel, dass der Schlafanzug nun alleine angezogen wird und dass neuerdings die Sachen für den nächsten Tag auf einen „Anziehstuhl“ gelegt werden. Werden diese Dinge dann mit der Geburt des Babys geändert kann das neue Geschwisterchen in den Köpfchen der Großen oft der Grund allen Übels sein und es kommt zu Frustrationen.
- Ihr könnt gern auch konkrete Situationen durchsprechen, um ein gewisses Verständnis und Einfühlungsvermögen zu entwickeln und Empathie und Mitgefühl für einander zu fördern. Eine mögliche Situation wäre: Das Baby weint und man kann nichts tun. Ein Ansatz könnte sein zu fragen: „Habt ihr schon mal ganz lange geweint? Konnte der Papa oder die Mama da etwas machen? Nein.... Vielleicht passiert das mit dem Baby auch gerade.“
- Es hilft sich im Alltag auch sich immer wieder mal in die Perspektive des großen Geschwisterchens zu versetzen und über die eigenen Gefühle zu sprechen. Vielleicht helfen Sätze wie „Ich verstehe, dass du dich ärgerst“, „Ich hätte es auch gerne anders“. Wenn ihr dabei auf Augenhöhe geht habt ihr noch einmal mehr eine Vorstellung davon wie es euren Kindern geht. Generell ist Augenkontakt sehr, sehr wichtig.
- Wichtig für Geschwisterkinder ist es Rituale zu finden (auch jetzt schon), bei denen es nur Zeit mit der Mama verbringt (z.B. bei einer Tasse Kakao, mit der Feder streicheln). Dann wäre es wichtig nichts nebenbei zu machen und das Handy liegt dann am besten im Nebenraum.

Nun wünsche ich von ♥ viel Neugierde, Spaß, Kraft und Glück beim „neue Familie“ werden und freue mich von Euch zu hören.

Melanie Menge

Geschwisterkursleiterin, GfG® Mütterpflegerin und GfG® Doula

[www.GeschwisterkursBerlin.de](http://www.GeschwisterkursBerlin.de)  
[www.DeineMuetterpflegerin.de](http://www.DeineMuetterpflegerin.de)

Die Hörproben im Kurs stammen von der CD: Junior Wieso? Weshalb? Warum?  
Unser Baby – Hörbuch für die Allerkleinsten. Jumbo Neue Medien ISBN-10:  
3833723947