

Wenn ein weiteres Baby kommt

Die Geburt eines Babys bringt für alle Familienmitglieder viele Veränderungen mit sich. Geschwister reagieren auf die Ankunft eines Babys sehr unterschiedlich. Manche freuen sich sehr auf das neue Brüderchen oder Schwesterchen und schließen es von Anfang an in ihr Herz. Andere haben gemischte Gefühle, reagieren eifersüchtig oder sogar aggressiv. Sie erleichtern Ihrem Kind den Umgang mit der neuen Situation, wenn Sie es auf das Baby vorbereiten.

Rechtzeitig vorbereiten

Es hilft ihrem Kind, wenn sie es auf die Ankunft des neuen Geschwisterkindes etwas drei bis vier Monate vor der Geburt vorbereiten. Sie geben Ihrem Kind damit die Chance, sich gedanklich mit dem Baby auseinander zu setzen. Ihr Kind kann sich allmählich an die Vorstellung gewöhnen, dass es bald noch ein weiteres Mitglied in der Familie geben wird. Ihr Kind erhält so auch die Gelegenheit, alle Fragen, die es beschäftigen, loszuwerden. Beschreiben Sie Ihrem Kind die Ankunft des neuen Erdenbürgers. Bereiten Sie es zum Beispiel darauf vor, dass Sie für eine kurze Zeit in die Klinik gehen werden, wo das Baby auf die Welt kommt. Sie können Ihrem Kind erzählen, wie es war, als es selbst geboren wurde und ihm Fotos zeigen. Erklären Sie ihm ganz konkret, wie es sein wird, wenn Sie mit dem Baby nach Hause kommen. Bereiten Sie Ihr Kind darauf vor, wenn sich Abläufe in der Familienroutine ändern werden. Vermeiden Sie falsche Erwartungen bei Ihrem Kind. Es wird noch eine ganze Weile dauern, bis es mit dem neuen Geschwisterchen „richtig“ spielen kann.

Kind miteinbeziehen und Beziehung fördern

Damit sich Ihr Kind nicht ausgeschlossen fühlt, beziehen Sie es bereits in die Vorbereitungen auf das Baby (Einkäufe, Zimmer einrichten) mit ein. Wenn das Baby da ist, fördern Sie die Beziehung zwischen den Geschwistern. Ermuntern sie Ihr Kind, Kontakt zum Baby aufzunehmen. Fragen Sie Ihr Kind, ob es Ihnen zum Beispiel beim Wickeln, Baden oder Füttern helfen möchte. Erklären sie ihm, wie es das Baby streicheln und mit Ihrer Unterstützung halten kann. Loben Sie Ihr Kind für seine Hilfe und sein Geschick. Sollte sich Ihr Kind gegenüber dem Baby zunächst zurückhalten, es nicht anfassen oder umarmen wollen, machen Sie sich darüber nicht zu viele Sorgen. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit und drängen Sie es nicht. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass sein Verhalten für Sie o.k. ist und es das Tempo selbst bestimmen darf.

Gemeinsam Zeit verbringen

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es für Sie nach wie vor ganz wichtig ist und Sie es noch immer genau so lieb haben. Schenken Sie Ihrem Kind einige Male am Tag Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Zeigen Sie ihm möglichst oft Ihre Zuneigung. Wenn Verwandte und Freunde das neue Baby besuchen kommen, achten Sie darauf, dass auch Ihr Kind genügend Ansprache und Aufmerksamkeit erhält.

Wenn Probleme auftreten

Reagiert Ihr Kind eifersüchtig oder aggressiv auf das Baby, so fühlt es sich meist zurückgesetzt. Aus seiner Sicht bedeutet das Geschwisterkind verständlicherweise eine Konkurrenz. Es muss die Eltern, ihre Zeit und Aufmerksamkeit jetzt teilen und es befürchtet, nicht mehr so wichtig wie bisher zu sein. Nehmen Sie sich besonders viel Zeit für Ihr Kind. Sorgen Sie dafür, dass sich aus der Perspektive Ihres Kindes nicht alles um das Baby dreht.

Ihr Kind sollte zum Beispiel ungestört spielen können und dabei keine Rücksicht auf das Baby nehmen müssen. Vielleicht lässt es sich auch einrichten, dass Sie hin und wieder etwas allein mit Ihrem Kind (ohne das Baby) unternehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Gefühle und Ängste. Wenn Ihr Kind sagt, dass es das Baby nicht mag, reagieren Sie verständnisvoll. Vermeiden Sie Schuldgefühle und entlasten Sie Ihr Kind. Sie können Ihrem Kind zum Beispiel sagen, dass auch Sie, obwohl Sie das Baby sehr lieb haben, es manchmal anstrengend finden. Sollte Ihr Kind aus Eifersucht dem Baby weh tun, müssen Sie ihm natürlich unmissverständlich sagen, dass Sie dieses Verhalten nicht tolerieren. Wenn Ihr Kind sich wie ein Baby verhält (etwa wieder am Daumen lutscht oder eine Windel möchte), sollten Sie dieses Verhalten nicht unbeabsichtigt verstärken, indem Sie ihm allzu viel Beachtung schenken.

Ein Beitrag von:
Dr. Dipl. Psych. Britta Zander