

## Wie man durch das psychologische Verständnis der Gefühlsabläufe und das Gespräch mit dem Kind der Eifersucht zwischen zwei Geschwistern entgegenwirken kann

Die vierjährige Anna und ihr Bruder, der sechsjährige Beat, befinden sich in einem ständigen Konkurrenzkampf. Zwischen ihnen blüht eine starke Eifersucht: Sie beobachten einander ständig und sind immer damit beschäftigt, wer denn mehr Aufmerksamkeit bekommt. Er versucht mit allem, was er im Gegensatz zu ihr bereits kann, mehr Beachtung zu bekommen als sie. Er macht auch immer wieder viel Unsinn und plagt seine kleine Schwester. Sie hingegen versucht vor allem durch sehr lautes Geschrei, oder durch den Gebrauch von Schimpfwörtern, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

Um diese Dynamik zu verstehen, muss man die Gefühlslage der Mutter kennen, die sie aus ihrer eigenen Erziehung mitgebracht hat. Sie hat es sich nämlich zum Ziel gesetzt, alles im Leben perfekt zu regeln. Ihre Mutter war immer überlastet, und so wollte sie sie nie belasten und nahm sich vor, alles für sich selbst zu lösen. In ihrer Vorstellung sollte es möglich sein, alles genau richtig zu strukturieren, damit das Leben gut funktioniert. Sie strengt sich dafür sehr an und erträgt es nur schwer, wenn jemand trotzdem unzufrieden ist oder etwas nicht gelingt.

Aus dieser Haltung folgt, dass sie auch bei den Kindern oft das Gefühl hat, es ihnen nicht recht machen zu können. Das vermittelt sie auch den Kindern, indem sie sich oft entschuldigt, wenn sie ihnen nicht genau das geben kann, was sie wünschen. So wissen die Kinder: <Aha, ich komme zu kurz.> Und wenn eines dann einmal unzufrieden ist, dann springt die Mutter sofort an, weil das

ja ein unaushaltbarer Zustand für sie ist – und das merken dann die Kinder. Sie holen ihre Mutter also durch Unruhe am schnellsten in Beziehung. Sie kann so in ihrem Gefühl nie genügen und kann deshalb gar nicht mehr erkennen, dass die Kinder ganz auf sie ausgerichtet sind und nur bei ihr ankommen wollen. Sie fühlt sich immer mehr in ihren Benühungen bei den Kindern zurückgewiesen und nach langer Anstrengung und Bemühung, geduldig zu sein, schafft sie es nicht mehr und es wird ihr alles zu viel. Sie schimpft auf die Kinder und findet zuletzt, sie müsse auch noch ein eigenes Leben haben und wendet sich ganz ab, ist verzweifelt und erbost. Sie fand lange Zeit keinen Ausweg aus dieser Situation.

Sie hat bisher - um alles richtig zu machen - versucht, ihre Zuwendung genau zwischen den beiden aufzuteilen: Beim Gutenachtgeschichtelezen genau 15 Minuten aus dem Buch vom einen, dann 15 Minuten aus dem Buch vom anderen vorlesen.

Ein solcher Umgang stellt aber unglücklicherweise gerade den Vergleich her: Wenn die Mutter sich bemüht, dem einen gleichviel zu geben wie dem anderen, dann werden die Kinder erst richtig darauf aufmerksam gemacht, dass das Gleichviel ein Zeichen dafür ist, dass man gleich geliebt wird – dann wird also die Minutenzahl erst zu einem messbaren Faktor, der entscheidet, wer besser bei den Eltern abschneidet. Entsprechend hat dieser Ansatz nur wenig Erfolg gehabt: Die Kinder waren trotzdem – oder gerade deshalb – unzufrieden. Die Kleine hat gleich nach dem Vorlesen losgeschrien, als die Mutter ins Bett gehen wollte. In diesem Moment reagierte die Mutter dann in ihrer Verzweiflung damit, dass sie weglief und sie einfach ignorierte. Diese Reaktion erweckt natürlich bei den Kindern eine grosse Unsicherheit in der Beziehung, und verstärkt ihr Ringen um diese Beziehung umso mehr.

Um der Eifersucht entgegenzuwirken muss ein Gemeinschaftsgefühl unter allen Dreien entstehen. Die Mutter bemerkte immer klarer, wie die Angst sie beschäftigt, nicht recht

zu sein Sie könnte so vom Gedanken wegkommen, alles gerrecht und korrekt strukturieren und regeln zu müssen. So konnte sie beginnen, sich stattdessen freier in Verbindung mit den Kindern zu begeben und sie so im Gefühl besser zu erfassen. Sie nahm den Gedanken auf, sich in der Beziehung erholen zu wollen anstatt korrekt zu sein. Das ergibt dann den Gegenpol zur Eifersucht für alle.

Mit diesem Verständnis, das die Mutter in verschiedenen psychotherapeutischen Gruppengesprächen aufbauen konnte, hat die Mutter bereits einen grossen Erfolg gehabt, den wir hier als das ‹Badewannen-Beispiel› anführen wollen:

Eines Abends kam Beat nach neun Uhr zu seiner Mutter ins Badezimmer, zu einer Zeit als er eigentlich schon im Bett sein sollte. Sie nahm gerade ein warmes Bad, um sich zu entspannen. Ihre übliche Reaktion wäre gewesen, mit ihm zu schimpfen, weil er nicht im Bett ist, und ihn wegzuschicken und damit die allgemeine Unruhe in ihm zu verstärken. Da sie sich aber nicht mehr nur bezwungen fühlte und ihre Wirkung besser kennengelernt hatte, kam sie auf andere Gedanken und reagierte mit anderen Gefühle.

Dieses Mal erkannte sie sein Kommen als die Suche nach Nähe zu ihr, und sie lud ihn ein, zu ihr in die Badewanne zu steigen.

Er erzählte ihr von seinem Tag und seinen Sorgen, und sie unterhielten sich eine Weile lang in enger Vertrautheit. Es war ein guter Moment für die Mutter, die Eifersucht und die Plagerei mit der Schwester anzusprechen. Sie sagte ihm: ‹Ich weiss, es ist nicht immer einfach, wenn Anna dir alles nachmacht und dir nacheifert. Sie schaut eben zu dir hoch, du bist ihr grosser Bruder. Aber ihr Erfolg ist keine Bedrohung für dich, im Gegenteil: Du kannst schon vieles, was sie noch nicht kann, und das könntest du ihr beibringen. Du bist wichtig für sie. Du glaubst vielleicht, dass du wegen ihr manchmal weniger zum Zug kommst. Weissst Du, da

täuschst du dich. Ich vergesse dich nie. Du bist mein erstes Kind und mein Sohn. Du bist für mich immer etwas Besonderes. Das bleibt und wird nie anders. Und dann überlege doch einmal folgendes: Du kannst besonders wichtig sein, wenn du ihr hilfst und ihr zeigst, was sie noch nicht kann. Probiere es einmal, dann merkst du es. Wir können dann noch öfter darüber sprechen, wie es geht»

Am nächsten Morgen beim Frühstück ergab sich wieder die altbekannte Situation, dass sich ein Streit bereits beim Müsli entfachte und Beat die kleine Anna schlug. Die Mutter sah ihn dann freundlich an und sagte: «Bist du dir noch sicher, wie wichtig du für mich bist und für Anna? Darauf sagte er erleichtert: «Ja, Mami, ich habe es grad vergessen. Ich will es probieren, wie wir besprochen haben», und er liess vom Schwesterchen ab.

Welch grosser Schritt!

Er hatte sich also am Abend vorher so erfasst und verstanden gefühlt, er war sich der Beziehung zur Mutter sicher genug, dass er diese schwere Aufgabe anpacken wollte. Er wusste: Mein Mami hat mich gern, und ich erlange eine Bedeutung, indem ich mit meiner kleinen Schwester helfe.

Indem die Mutter also in Verbindung mit ihm das Leben hatte besprechen können (anstatt nur einen Auftrag zu erteilen), entstand der Anfang einer ganz neuen Gefühlsgrundlage.

**Diethelm Raff**  
Psychotherapie, Paar- & Erziehungsberatung  
Landoltstrasse 3  
8006 Zürich  
++41 79 822 77 86