



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, das er bereits kann und sie nicht, 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 dann 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 manchmal 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, dass sie durch Unruhe am schnellsten in Beziehung zu holen ist. 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 vorzulesen. 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 sogleich nach dem Vorlesen losgeschrien, als die Mutter ins Bett gehen wollte. In diesem Moment reagierte die Mutter dann in ihrer Verzweiflung damit, dass sie wegglief 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 ist es ein Gemeinschaftsgefühl unter allen Dreien, das entstehen muss. Für die Mutter war es wichtig, zu erkennen, dass sie wegkommt vom Gedanken



des Strukturierens und Regelns, frei wird von der Angst, nicht recht zu sein, und sich stattdessen in Verbindung mit den Kindern begibt und sie im Gefühl erfassen lernt. Sich in der Beziehung zu erholen – das wäre der Gegenpol zur Eifersucht.

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, als er eigentlich schon im Bett sein sollte, zu seiner Mutter ins Badezimmer. 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 andere 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, das sie noch nicht kann, und das könntest du ihr beibringen. Du bist wichtig für sie. Du glaubst vielleicht, dass du wegen ihr manchmal weniger zur Geltung kommst, aber das ist nicht so: Du würdest gerade umso mehr zur Geltung kommen, indem du ihr hilfst.»

Am nächsten Morgen beim Frühstück ergab sich dann die altbekannte Situation, dass sich ein Streit bereits beim Müsli entfachte und Beat die kleine Anna schlug. Die Mutter sah ihn dann aber an und sagte: «Erinnerst du dich, worüber wir gestern Abend gesprochen haben?» Darauf er: «Ja, Mami. Ja, ich will es probieren, wie wir besprochen haben», und er liess vom Schwesterchen ab.

Welch grosser Schritt!

Er hatte sich also 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 die Dinge hatte besprechen können (anstatt nur einen Auftrag zu erteilen), entstand eine ganz neue Gefühlsgrundlage.