

MISCHPOKE
FOLGE 2

Familientherapeutin
Karen Beck

Wenn Kinder lügen Eltern sollten gelassen bleiben

Jeder Erwachsene schwindelt gelegentlich. Oft nehmen wir es mit der Wahrheit nicht so genau oder greifen zu Notlügen – um höflich zu sein oder andere nicht zu verletzen. Lügt jedoch ein Kind, fragen Eltern sich oft, ob sie es falsch erzogen oder dabei versagt haben, ihm die richtigen Werte zu vermitteln.

Dass Kinder lügen, ist jedoch absolut normal und ein wichtiger Entwicklungsschritt. Bis zum Alter von etwa vier bis fünf Jahren befinden sich Kinder in der sogenannten magischen Phase, in der sich Fantasie und Realität vermischen. Lügen können sie zu dieser Zeit noch nicht – ihnen fehlt noch die Fähigkeit, sich in ihr Gegenüber hineinzusetzen. Erst wenn sie die beherrschen, fangen Kinder damit an, bewusst die Unwahrheit zu sagen. Sie begreifen dann, dass sie etwas denken oder fühlen können, was andere nicht denken oder fühlen.

Aber warum lügen Kinder überhaupt? Bei jüngeren Kindern geht es häufig darum, sich einen Vorteil zu verschaffen. Dann naschen sie heimlich und geben es nicht zu oder flunkern, um sich interessant zu machen. Oder sie behaupten vor dem Schlafengehen, die Zähne bereits geputzt zu haben, weil sie dazu keine Lust haben. Das ist eigentlich ein positives Zeichen und kein Grund zur Sorge. Schließlich zeigt das Kind damit, dass es kreativ ist und seine sprachlichen Fähigkeiten zu nutzen weiß.

Ältere Kinder und Jugendliche lügen eher aus Scham oder Angst vor Konsequenzen, etwa wenn sie schlechte Noten verheimlichen oder Fehler vertuschen. Manchmal imitieren sie auch das Verhalten von Erwachsenen – die lügen nämlich aus ähnlichen Gründen. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul nennt noch einen weiteren entscheidenden Grund: Kinder lügen, wenn sie wissen, dass ihre Eltern die Wahrheit nicht ertragen. Das Kind hat dann schon die Erfahrung gemacht, dass seine Eltern nicht gelassen auf Verfehlungen reagieren.

Wie können Eltern denn nun auf eine erste Kinderlüge reagieren? Sie sollten sich zunächst beruhigen und dann das Kind nach den Gründen fragen. Ohne Schimpfen und Bestrafen – das ist beziehungserschütternd. Das Kind sollte spüren, dass die Eltern es trotz seiner Lüge gernhaben.

Die Kolumne „Mischpoke“, in der Berliner Familientherapeuten zu Wort kommen, erscheint jeden dritten Sonnabend.



„Ätsch, Erster!“ Was tun, wenn Geschwister ständig konkurrieren?

Von Anna Pannen

Ich bin Erster!, ruft der elfjährige Jan nach einem Sprint triumphierend seinem drei Jahre jüngeren Bruder Linus zu. Er hat die Haustür zwei Sekunden vor ihm erreicht. Linus revanchiert sich allerdings kurz darauf beim gemeinsamen Kuchenessen. Haha, ich hab ein größeres Stück, frohlockt er und hält dem wütenden Jan seinen Kuchenteller unter die Nase.

Rivalität unter Geschwistern ist alltäglich – und für Eltern unglaublich nervig. Denn auf jeden hässlich errungenen Sieg folgt ein Streit. Der Unterlegene ist wütend und rächt sich bei Gelegenheit. Manchmal zieht sich so ein Gewinner-Verlierer-Spiel den ganzen Tag lang hin.

Nichtige Anlässe

Viele Eltern halten das kaum aus. Verflücht nochmal, wieso können die Kinder nicht mal friedlich sein, fragen sie sich. Es ist schließlich

vollkommen unwichtig, wer eine Tür zuerst erreicht oder dass ein Kuchenstück drei Millimeter größer ist.

Um das Phänomen Geschwisterrivalität zu verstehen, müsse man sich klarmachen, was es für ein Kind bedeutet, ein Geschwisterchen zu bekommen, sagt Claudia Hildebrandt, systemische Paar- und Familienberaterin aus Berlin. Viele Familien zelebrierten die Geburt eines Folgekinds als ausschließlich freudiges Ereignis.

Negative Gefühle zulassen

Tatsächlich liebten sich Geschwister aber niemals ausnahmslos, so die Beraterin. Weder direkt nach der Geburt noch später. Gefühle wie Trauer und Wut gegenüber dem Geschwister seien jedoch in vielen Familien ein Tabu. Deshalb schluckten Kinder sie herunter. Sie wüssten ja, wie schlecht die Wut aufs Baby bei den Eltern ankommt. „Die Gefühle gehen davon

aber nicht weg. Früher oder später brechen sie sich Bahn – zum Beispiel in Streitigkeiten über Bagatellen.“

Ähnlich sieht es auch die Autorin und Gründerin des „Artgerecht“-Projekts Nicola Schmidt. Bei den typischen Konkurrenzstreitigkeiten gehe es fast nie um den Streitgegenstand an sich, schreibt Schmidt in ihrem Buch „Geschwister als Team“. „Geschwister kämpfen seit Jahrtausenden um Ressourcen – früher um Nahrung, heute um Aufmerksamkeit und Zeit.“

Essen, Wärme und der sichere Platz auf Mamas Schoß seien in der Menschheitsgeschichte überlebenswichtig gewesen, so Schmidt. In diesem Modus dächten und fühlten Kinder auch heute noch. „Die wichtigste Ressource ist die Liebe der Eltern. Kinder messen sie unter anderem daran, wieviel Aufmerksamkeit, Geschenke und Essen sie bekom-

6
Streits pro Stunde
liefern sich Geschwister laut Studien im Durchschnitt

men.“ Hinter dem Ärger über das kleinere Kuchenstück verbirgt sich also eigentlich die Angst, nicht genug geliebt zu werden und deshalb zu kurz zu kommen.

Das erklärt auch, wieso es nichts nützt, wenn Eltern ein Kuchenstück mit dem Lineal in exakt gleiche Stücke teilen: Die Kinder finden dann einfach einen anderen Streitgrund, schließlich gärt der eigentliche Konflikt weiter.

Auf Vergleiche verzichten

Unser evolutionäres Erbe ist aber nicht der einzige Grund, den Schmidt für kindliche Konkurrenzkämpfe ausmacht. Oft sei das Problem hausgemacht. „Absoluter Garant für Geschwisterrivalität sind Vergleiche wie ‚Du isst dein Brot ja viel schneller als dein Bruder‘ oder ‚Schau, wie mutig deine Schwester da raufklettert‘“, schreibt die Autorin. Würden Kinder von ihren Eltern ständig verglichen und bewertet, sei es kein Wunder, wenn sie das irgendwann selbst tun.

Ähnlich sieht es auch die Pädagogin Katja Seide. „Anekdoten à la ‚Du konntest mit zwölf Monaten laufen, deine Schwester erst mit 16, dafür konnte sie früher sprechen‘ sind unnötig“, schreibt sie im Ratgeber „Das gewünschtste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn. Das Geschwisterbuch“.

Ebenfalls keine gute Idee sei es, Kinder mit spielerischen Wettbewerben wie „Wer ist am schnellsten angezogen?“ anzutreiben, damit der Alltag besser flutscht, so Seide. „Die Eltern sparen dadurch vielleicht ein paar Minuten, aber gleichzeitig lernen die Kinder, dass sie miteinander rivalisieren sollen.“

Dasselbe passiere, wenn Erwachsene das ältere Geschwisterkind dadurch aufbauen wollen, dass sie seinen Vorsprung gegenüber dem jüngeren betonen. „Schau, das Baby kann noch nicht...“, aber du kannst das schon super.“ Fielen häufig solche Sätze, lernten die Kinder, dass es scheinbar wichtig ist, Dinge besser zu können, schreibt Seide.

Das Selbstbewusstsein des Kindes hänge dann immer mehr davon ab, dass es das Überlegene bleibe. Das gelte auch, wenn Eltern den Kindern ihre Liebe hauptsächlich für positives Verhalten zeigen. Etwa wenn sie gute Zensuren erlangt, vorbildliches Verhalten

gezeigt oder herausragende Leistungen im Sport errungen haben. „Liebe und Wertschätzung nur in solchen Momenten zu spüren, begünstigt eine starke Konkurrenz unter Geschwistern.“

Und wie können Eltern dieser Konkurrenz nun vorbeugen? Ständige Streitereien belasten schließlich die ganze Familie. Familienberaterin Hildebrandt rät, negative Gefühle gegen Geschwister grundsätzlich zuzulassen und zu verbalisieren. Der Satz „Du bist sauer auf Emil, weil...“ helfe dem Kind, seine eigenen Gefühle einzuordnen. Verstanden zu werden fühle sich gut an und Sorge dafür, dass auch das Kind mehr Verständnis zeigt.

Kein Detektiv, kein Richter

Gerade in anstrengenden Zeiten wie kurz nach der Geburt des Geschwisterchens könne das große Kind gar nicht oft genug Sätze wie diesen hören: „Das verstehe ich. Ich bin selbst traurig, weil ich grad weniger Zeit für dich habe. Wir müssen uns alle aneinander gewöhnen.“

Sollen Eltern sich denn in Geschwisterstreits einmischen oder eher nicht? „Das kommt darauf an, wie die Einmischung aussieht“, sagt Hildebrandt. So sei es überhaupt nicht hilfreich, wenn Eltern Detektiv oder Richter spielten mit Sätzen à la „Wer hat angefangen?“ oder „Lene bekommt das Auto, weil sie es zuerst hatte“.

„Am besten lassen Eltern die Kinder erzählen und übernehmen die Rolle des Dolmetschers“, sagt die Familienberaterin. Die erste Frage könne lauten „Braucht ihr mich?“. Anschließend müsse das Elternteil nur zuhören und übersetzen: „Was hat dich geärgert?“, „Wer braucht hier grad was?“, „Wie können wir die Situation nun gut zu Ende bringen?“. Mit solchen Fragen trainiere man die Kinder darin, über Gefühle zu sprechen und Konflikte friedlich zu lösen. „Das ist eine Fähigkeit, von der sie ihr ganzes Leben lang profitieren.“

Eltern als Dolmetscher

Je älter die Kinder würden, desto mehr könnten die Eltern sich dann aus den Streitigkeiten raushalten, findet Artgerecht-Autorin Schmidt. Der Satz „Ich weiß, dass ihr das selbst regeln könnt. Was braucht ihr von mir dazu?“ hole Eltern aus der Verantwortung, stets den Retter und Schlichter spielen

zu müssen. Worin sich die Fachleute einig sind: Wenn Geschwister stark konkurrieren, hilft es, die Familienwerte zu überprüfen. In Gesprächen am Tisch also nicht nur anerkennend über Menschen zu sprechen, die etwas Bestimmtes erreicht haben. „Eltern sollten ihren Kindern auch einfach anlasslos sagen, dass sie sie gern haben“, findet Beraterin Hildebrandt.

Wunschkind-Autorin Seide rät Eltern von häufig streitenden Kindern, bewusst auf Bewertungen und Vergleiche zu verzichten. Und den Kindern stattdessen zu erklären, dass Verschiedenheit etwas Gutes ist und sich jeder Mensch in seinem eigenen Tempo entwickelt.

Frust anerkennen

Bei Kämpfen um Ressourcen empfiehlt Artgerecht-Autorin Schmidt, dem Kind das zu geben, was es wirklich braucht: Die Versicherung, geliebt zu werden. Weint es, weil sein Kuchenstück kleiner ist, helfe ein Satz wie „Oh nein, du hast das kleinste Stück abbekommen? Dabei liebst du Schokokuchen doch so sehr. Wie gemein. Dann brauchst du jetzt eine Extra-Umarmung und beim nächsten Mal passen wir besser auf, dass du nicht zu kurz kommst.“

Für genervte Eltern hat Beraterin Hildebrandt noch einen Tipp parat: Wir sollten uns eingestehen, dass Wut und Streit zum Leben gehören, findet sie. Laut Studien stritten Geschwister bis zu sechsmal pro Stunde. Solange es auch harmonische Phasen gibt, müssten wir uns keine Sorgen machen. Außerdem sei es für Kinder lehrreich, auszutesten, wie ihr Verhalten auf andere wirkt und dass es vielleicht gar nicht so schön ist, als Sieger aus einem Konflikt hervorzugehen, wenn das Geschwister weint.

Die Kindheit sei nun mal eine Phase des Lernens, so Hildebrandt. Und seien wir ehrlich - auch viele Erwachsene schaffen es nicht, Konflikte angemessen zu lösen. „Man muss nur den Straßenverkehr beobachten, da pöbeln und konkurrieren Erwachsene jeden Tag und sind nicht gerade gute Vorbilder“, sagt die Familienberaterin. „Sagen wir uns, dass unsere Kinder es später mal besser machen. Weil sie mit jedem Streit ein bisschen mehr lernen, Konflikte gut zu lösen.“

ZUGEHÖRT UND VORGELESEN FOLGE 4



Juhu, Letzter! Ein Buch über das Verlieren

Von Anna Pannen

Haben Sie auch ein Kind, das immerzu gewinnen will? Vielleicht hilft ja die Lektüre eines Buches dabei, das Thema mit anderen Augen zu sehen. „Juhu, Letzter!“ von Jens Rasmus (G&G-Verlag, 18 Euro) ist ein lustiges Plädoyer fürs Verlieren.

Die Tiere veranstalten jedes Jahr eine Olympiade. Seit einigen Jahren jedoch läuft die nicht mehr gut. Die Zuschauer sind gelangweilt und schlafen sogar ein, weil immer dieselben Kandidaten gewinnen: Der Gepard beim 100-Meter-Lauf, der Puma beim Hochsprung, das Känguru beim Boxen und der Orca beim Wettschwimmen.

Als in diesem Jahr der Elefant schlafend von der Tribüne kippt und dabei andere Tiere mitreißt, wird klar: So kann es nicht weitergehen. Die Wettkämpfe müssen wieder spannender werden. Die Tiere entwerfen einen Plan: Künftig gewinnt nicht mehr der mit der besten, sondern der mit der schlechtesten Leistung den jeweiligen Wettbewerb. So kommt es, dass die Schildkröte beim 100-Meter-Lauf siegt, der Schmetterling beim Kugelstoßen, der Hamster beim Boxen und der Regenwurm beim Hochsprung. Dabei haben alle Tiere so viel Spaß wie schon lange nicht.

Das alles ist so lustig geschildert und mit niedlichen Zeichnungen unterlegt, dass es einfach jeder Leser mögen wird, egal ob er vier, vierzehn oder vierunddreißig ist.

Provozieren und konkurrieren: Geschwisterrivalität kann Eltern in den Wahnsinn treiben.

ANZEIGE



Passau und Regensburg Walhalla und Eremitage Bayreuth

Entdecken Sie zwei wunderbare Städte an der Donau. Sie übernachten einmal in Passau und zweimal in Regensburg. Sehen Sie in der Barockstadt Passau z.B. den Dom St. Stephan, die malerische Altstadt und die Veste Oberhaus. Genießen Sie den Panoramablick auf die Stadt am Zusammenfluss von Donau, Inn und Ilz. In der Welterbestadt Regensburg besichtigen Sie das Schloss Thurn und Taxis. Etwas ganz Besonderes ist die Erlebnisschiffahrt mit der Kristallflotte zur Walhalla. Auf dem Rückweg nach Berlin erfolgt ein Zwischenstopp in Bayreuth mit Besichtigung der Parkanlagen Eremitage und des Markgräflichen Opernhauses.

Wir holen Sie ab:

Blaschkoallee (U-Bhf.), Ullsteinstr./neben Ullsteinhaus, S+U Bhf. Rathaus Steglitz, Schlossstraße/Ecke Wrangelstraße (Höhe Volksbank), Messedamm (gegenüber IBIS Hotel und ZOB)

Reisetermin 2023:
21. – 24. August

4 Tage: **779 € p.P.**
für Abonnenten im DZ /
Nicht-Abonnenten zahlen 799 € p.P.
EZ-Zuschlag: 149 €

Reisehöhepunkte:

- Altstadtführung Passau
- Führung Veste Oberhaus Passau mit Georgskapelle und Freskenzyklus
- Stadtführung Regensburg
- Führung Schloss Thurn und Taxis
- Erlebnisschiffahrt mit Regensburger Kristallflotte
- Besuch Walhalla
- Besuch Parkanlagen Eremitage in Bayreuth

(030) 13 00 98 70 reisen.tagesspiegel.de/busreisen

Reiseveranstalter im Sinne des Gesetzes ist Pema Reisen, P. Wolf, Potsdamer Str. 31 A, 12205 Berlin. Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB des Veranstalters.

TAGESSPIEGEL
REISEN