

Podcast mit Katja Seide

Speaker 1 [00:00:05]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock [00:01:29]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher, und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoll, intensiver und entspannter macht. Heute ist bei mir Katja Seide. Als Sonderpädagogin arbeitet sie mit Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten. Als Autorin hat sie mit ihrer Buchserie "Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn", wohl schon unzähligen Eltern durch herausfordernde Zeiten geholfen, gemeinsam mit Co-Autorin Danielle Graf. Die Untertitel sind: "Der entspannte Weg durch Trotzphasen", "Gelassen durch die Jahre 5 bis 10" und jetzt in der neuesten Ausgabe "Das Geschwisterbuch". Also, wie wir Eltern das mit mehreren Kindern richtig gut hinkriegen, liebevoll, einigermaßen und so, dass die Bedürfnisse aller in der Familie berücksichtigt werden, auch unsere eigenen. Darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Katja Seide, herzlich willkommen.

Katja Seide [00:02:48]: Ja, hallo.

Jutta Ribbrock [00:02:50]: Ich dachte mir so, ja, wenn wir das zweite Kind bekommen, dann fühlen wir uns oft ja schon viel lässiger, weil wir alles schon mal geübt haben und denken, okay, das kriegen wir schon hin. Pflege des Kindes, Stillen, schlaflose Nächte haben wir auch schon durchschritten und überwunden, Zähne kriegen, Bauchweh-Monate, erster Trotz und all sowas. Ja, und dann kommt das nächste. Und dann haut es uns irgendwie doch aus den Socken, wenn wir erleben, wie unser erstgeborenes Kind auf das Baby reagiert. Was ist da die größte Herausforderung, wenn ein Geschwisterkind auf die Welt kommt? Einmal aus Kindersicht, was erlebt das erstgeborene Kind? Und danach können wir vielleicht gleich drauf schauen, was erleben die Eltern?

Katja Seide [00:03:35]: Ja, also wenn ein weiteres Kind geboren wird, dann kommen ja so zwei Dinge auf das Erstgeborene zu. Also erstmal, sie bekommen ihr allererstes Baby. Und das ist wie bei uns Großen. Also wenn man das allererste Mal schwanger ist, dann erzählen einem ja häufig auch die Freunde, die schon Kinder haben, dass mit dem Baby alles anders wird und wie krass diese Änderung ist. Und man sitzt da und man hört das und man denkt, ja klar, klar wird alles anders, aber man versteht das nicht wirklich. Man versteht das erst, wenn das Baby dann wirklich da ist. Und oh mein Gott, also es ändert sich ja wirklich alles. Ja. Und man ist völlig überfordert. Also man kann nicht mehr duschen, man kann keine Zeitung mehr lesen. Das Baby liegt nicht einfach so süß herum

und schläft, sondern es wird die ganze Zeit getragen werden und so weiter. Und genauso überfordert, wie wir mit dieser Veränderung waren, ist unser Erstgeborenes jetzt. Also egal, wie gut wir es darauf vorbereitet haben, egal, wie oft wir gesagt haben, du, das Baby braucht die Mama ganz oft, und das wird ganz viel Aufmerksamkeit brauchen. Egal, wie gut wir unser Kind vorbereitet haben, diese Information hört es zwar, aber es verinnerlicht sie nicht, so wie wir damals unseren Freunden nicht geglaubt haben. Und deshalb bekommen also unsere Kinder ihr erstes Baby und wir müssen ihnen Zeit geben, sich an diese krasse Veränderung zu gewöhnen, so wie wir Zeit gebraucht haben, um uns an diese Änderungen zu gewöhnen. Und das zweite, was unsere Kinder so emotional erleben in dieser Zeit, ist, dass das Baby ihnen etwas wegnimmt. Nämlich Zeit und Aufmerksamkeit von den Eltern. Das ist tatsächlich in etwa so, als würde der Partner nach Hause kommen und sagen, ja Schatz, also das hier ist meine neue Freundin, die wohnt jetzt hier und die kriegt deine Kleider, die dir nicht mehr passen und dein altes Handy, damit spielst du ja gar nicht mehr und ach so, die braucht natürlich viel Aufmerksamkeit, weil sie sich ja hier noch nicht auskennt. Im Prinzip betrügen wir unser Erstgeborenes quasi mit dem neuen Baby und wenn man betrogen wird, dann fühlt sich das ja nicht so super an. Also, das kratzt am Selbstwert, man denkt, man war nicht genug. Man stellt auch die ganzen letzten Jahre in Frage, vielleicht war man ja nie genug. Und vielleicht versucht man zuerst, besonders nett zu sein, den Partner zurückzugewinnen, attraktiver zu werden und so weiter. Aber es bleibt ja auch bei Erwachsenen nicht aus, dass man dann irgendwann gemeine Spitzen aussendet oder fies ist, weil man halt selbst so verletzt ist. Und genau das tun unsere Kinder auch. Also, die versuchen zuerst lieb zu sein, herzlich zu sein, mit dem Baby freundlich zu sein, sie sind altklug, um eben die Aufmerksamkeit vom Baby auf sich selbst zu lenken. Aber irgendwann kommt eben diese Verletztheit auch durch und dann zeigen sie Verhaltensweisen, die unschön sind, aber die eigentlich nur aussagen, dass ihr Herz gebrochen wurde.

Jutta Ribbrock [00:06:45]: Ich habe auch so einen Gedanken gehabt, als ich Ihr Buch gelesen habe, so ein ganz zentraler Punkt ist ja, dass mit dem zweiten Kind wir als Eltern eine Fähigkeit nochmal so richtig aufwecken oder vertiefen müssen, nämlich unser Kind zu lesen sozusagen, also aus seinem Verhalten herauszulesen, welches Bedürfnis dahinter steckt.

Katja Seide [00:07:10]: Also dieses Schau hinter das Verhalten, also unsere Kinder zeigen häufig Verhaltensweisen, die zwar ausdrücken, was ihr Bedürfnis ist, aber man muss so ein bisschen, also man muss hinter dieses Verhalten gucken, um dann das Bedürfnis herauszufinden. Also es gibt ja zum Beispiel Geschwisterkinder, die sehr aggressiv werden, also die zum Beispiel das Baby hauen oder kneifen oder kratzen oder eben auch vom Sofa schubsen und damit in Gefahr bringen. Und im Prinzip sieht dieses Verhalten erstmal von vorne böser aus, aber natürlich steckt da ganz viel dahinter. Und das, was dahinter steckt, das müssen Eltern eben rausfinden und darauf, auf das, was dahinter steckt, darauf müssen sie reagieren. Und in dem Fall ist es ja total leicht. Es ist selbstverständlich **Eifersucht**. Traurigkeit darüber, was sie verloren haben. Und auf dieses Gefühl müssen die Eltern dann Einfluss nehmen. Sie müssen sich ihrem aggressiven Kind zuwenden, ihm Aufmerksamkeit geben, ihm Zuwendung geben, mit ihm kuscheln, Exklusivzeit geben, damit eben diese schlimmen Gefühle, die dieses Kind hat und was das Kind dazu bringt, irgendwie auszuagieren. Dass man die durch diese Aufmerksamkeit wieder verändern kann, hin zum Guten.

Jutta Ribbrock [00:08:39]: Sie haben gerade schon ein Beispiel gebracht, dass das erstgeborene Kind, wenn es aggressiv wird, zum Beispiel das Baby kneift oder vielleicht sogar in Gefahr bringt. Das weiß ja auch nicht, wie gefährlich das vielleicht ist. So ein

kleines Wesen mit dem weichen Kopf noch, der Fontanelle und so weiter, wenn das vom Sofa auf den Kopf fällt, dass es gefährlich sein kann. Können Sie da auch noch ein paar Beispiele nennen, was Eltern so erleben, was die älteren Kinder da so alles machen manchmal?

Katja Seide [00:09:14]: Ja, relativ häufig kriegen wir Anfragen von anderen Eltern, da kommt es häufig vor, dass eben die Erstgeborenen die Babys hauen oder kneifen oder eben auch auf sie drauftreten oder von der Couch rollen und tatsächlich können sie einfach die Folgen des Handelns nicht überblicken. Sie folgen ihren **Impulsen**. Meist sind sie ja noch so klein in dem Alter, wenn sie ein Geschwisterkind kriegen, dass sie nur eine sehr eingeschränkte Impulskontrolle haben. Der **präfrontale Cortex** beginnt in etwa mit zwei Jahren seine Arbeit, also der Präfrontale Cortex ist dafür verantwortlich, dass wir Impulse unterdrücken können. Aber mit zwei beginnt er gerade erst und ungefähr mit sechs ist er so ausgereift, dass das Kind Impulse unterdrücken kann. Deswegen kommen Kinder nämlich mit sechs in die Schule, weil sie dann nämlich diese Impulse unterdrücken können, irgendwie dazwischen zu reden oder einfach aufzustehen, wenn es ihnen in den Sinn kommt. Und das heißt, wenn ein Kind im Alter von zwei bis sechs ein Geschwisterkind bekommt, ein Baby bekommt, dann ist die Impulskontrolle einfach überhaupt noch nicht ausgereift. Und immer wenn es einen Wutimpuls spürt, und den spürt es, wenn es das Kind anguckt zum Beispiel, also diese Eifersucht und Wut, dass es die Eltern wegnimmt, dann wird dieser Impuls auch ausgeführt. Und letzten Endes kann das Kind sich selber, selbst wenn man da doll mit dem Kind schimpfen würde oder es doll strafen würde, man könnte das Kind nicht davon abhalten, diese Impulse auszuführen, einfach weil die von der Natur aus diese **biologischen Voraussetzungen, diese neuronalen Voraussetzungen im Gehirn** gar nicht dafür geschaffen sind, dass das Kind diese Impulse unterdrücken kann. Wenn das ältere Geschwisterkind aggressiv reagiert, ist das Einzige, was Eltern tun können, sicherzustellen, dass das Baby nicht in Gefahr gerät. Das heißt, Sie müssen immer dabei sein, wenn das Kleinkind Kontakt zum Baby aufbaut. Oder Sie müssen, wenn Sie aus dem Raum gehen, entweder das Baby mitnehmen oder das Kleinkind. Genau. Egal, wohin.

Jutta Ribbrock [00:11:31]: Ich finde das so wichtig, was Sie gerade angesprochen haben, einfach, dass Eltern Kenntnis davon haben, wie eigentlich die Entwicklungsstadien sind, wie das Gehirn sich entwickelt, weil oft wird ja versucht, ein Kind irgendwo hin zu erziehen, was aber mental noch gar nicht möglich ist in dem Moment und da entsteht ja auch ganz viel Frustration von den Eltern, aber es ist ja auch ihre Aufgabe, sich da kundig zu machen.

Katja Seide [00:12:01]: Also die Wissenschaft ist jetzt gerade erst sozusagen ins Gehirn vorgedrungen und hat da eben auch diese Geheimnisse entdeckt. Und wir haben uns ja mit unserem ersten Buch, "Der Entspannte Weg durch Trotzphasen", die Mühe gemacht, all diese Informationen, die überall in vielen Fachbüchern jeweils im Nebensatz zu finden waren, dann einfach zusammenzubringen und da so einen Leitfaden auch für Eltern zu schreiben. Das heißt, in diesem allerersten Buch haben wir ganz viel über das Gehirn, über das kindliche Gehirn, gesprochen und geschrieben und den Eltern aufgezeigt, was können Kinder in dem Alter und was können sie noch nicht und ganz häufig überschätzen Erwachsene Kinder.

Jutta Ribbrock [00:12:52]: Ja, und früher war es ja so, dass man schon während der Stillzeit versucht hat, ihnen einen Rhythmus beizubringen, also in früheren Generationen, was man von da noch oft hört. Ich habe meine Kinder immer mit ins Bett genommen und gestillt, wann sie hungrig waren und wirklich so eine ganz schöne Symbiose durchlebt mit

ihnen. Und das wäre mir unvorstellbar gewesen, dass ich da jetzt irgendeinen Zeithhythmus reinbringen will in einer Zeit. Wo es das ja auch noch gar nicht lernen kann. Wenn die ganz klein sind, empfinden sie ja wirklich Todesangst, wenn man dann nicht gleich da ist und zum Beispiel stillt, wenn sie sehr hungrig sind. Das war ja immerhin schon etwas länger bekannt.

Katja Seide [00:13:34]: Genau, das fühlen die Kinder allerdings, also gewöhnen können sie sich sehr wohl an diesen Rhythmus, also das ist dann zwar kein Lernen in dem eigentlichen Sinne, also es ist kein wohliges Okay, ich weiß, ich kriege bald was zu essen, sondern es ist mehr eine **Notfallreaktion des Gehirns**, das eben dann umschaltet auf ich stelle mich jetzt tot oder ich lasse meine Muskeln erschlaffen, ich schlafe ein. Wenn eben die Reaktion auf das Hungersignal oder auch auf das Nähesignal nicht kommt, dann reagiert das Gehirn mit eben diesem Notfallprogramm. Und das sieht von außen so aus, als würden Kinder lernen, einzuschlafen oder lernen, abzuwarten, bis diese vier Stunden um sind. Letzten Endes ist es das aber nicht. Aber gewöhnen kann man Kinder schon an diesen Rhythmus. Klingt aber auch nicht toll, wenn das so eine Notfallreaktion ist.

Jutta Ribbrock [00:14:30]: Klingt aber auch nicht toll, wenn Sie sagen, das ist einfach so eine Notfallreaktion. Das wollen wir ja auch nicht. Ich musste gerade denken, Sie haben über das Impulsverhalten der Kinder gesprochen. Bei uns Eltern ist es ja so, dass wir das gelernt haben sollten und dann aber auch manchmal merken, boah, mich macht das jetzt so wütend, warum kommt der immer wieder an und kratzt das Kleine und piesackt und kann es manchmal gar nicht so weit abstrahieren, dass man es auch nicht auf sich bezieht. Dann kommt noch dazu, warum ärgert der Große mich jetzt auch noch dauernd und so weiter. Im Grunde müssen wir ja schaffen, das Gegenteil dessen zu tun, was unser Impuls wäre. Also der Impuls wäre ja, das aggressive Verhalten des Kindes irgendwie zurückzuweisen. Dann denke ich, gibt es auch oft so Gedanken wie, wenn ich das jetzt toleriere, dann reißt das ein, das muss ich unterbinden, damit das Kind nicht denkt, es kann sich alles erlauben. Also zu wissen, das Kind hat jetzt diese Impulse und gleichzeitig zu schaffen, ja, aber ich bin die Erwachsene und ich sollte meine Impulse unter Kontrolle haben.

Katja Seide [00:15:48]: Ja, das ist eben das Schwierige, was wir als Elterngeneration schaffen müssen, diesen Spagat. Also wir haben das als Kinder nicht lernen dürfen, mit unseren negativen Gefühlen umzugehen. Also früher wurde das einfach abgeschnitten, sag ich mal. Also wir durften nicht wütend sein, das wurde quasi unterbunden, manchmal auch durch Schläge, aber ganz häufig eben auch durch Worte. Hör auf zu schreien oder hör auf zu weinen, sonst gebe ich dir gleich was zu weinen und solche Sachen haben wir als Kinder gehört. Das heißt, wir haben unsere negativen Gefühle unterdrücken müssen. Und das ist schwierig für uns heute, weil es uns natürlich **triggert**. Also Dinge, die wir in der eigenen Kindheit nicht ausleben durften, also die wir unterdrücken mussten. Die gehen leider nicht weg, sondern diese Impulse und auch diese Wut, die wir dabei gefühlt haben, die werden so wie kleine Rabattmarken in uns selbst gespeichert. Und die kommen dann an den ungünstigsten Momenten wieder hoch, häufig dann, wenn wir quasi an diese Situation aus unserer eigenen Kindheit so unbewusst erinnert werden. Und das passiert eben häufig mit unseren eigenen Kindern. Und dann werden wir wieder selbst ... also unser eigenes verletztes Kind kommt hervor und will nur um sich schlagen. Und weil wir jetzt die Großen sind, haben wir eigentlich sozusagen die bessere Position. Also wir könnten unser Kind überwältigen oder es doll ausschimpfen und so weiter. Aber die meisten Eltern heute, die versuchen wirklich alles, dass das nicht passiert. Und das ist wirklich eine superschwierige Aufgabe. Ich erkläre das häufig den Eltern mit dem Film "Die Eiskönigin". Ich weiß nicht, ob Sie den kennen. Das ist ein Mädchen, die Eiskräfte hat und

die Eltern, also diese Eiskräfte, mit denen kann sie, also es ist sozusagen Zauberei, die kommt, also sie kann mit ihren Händen irgendwelche Eisskulpturen herstellen oder es schneien lassen. Und sie kann aber mit diesen Kräften nicht umgehen und ihre Eltern haben Angst vor diesen Kräften, weil die das selber nicht haben und sie verbieten ihr einfach, damit zu spielen. Also sie darf diese Kräfte nicht benutzen und sie muss die unterdrücken. Und das versucht sie auch, sie ist eine gute Tochter und das klappt aber nur, wenn sie sich wahnsinnig zusammenreißt und wenn sie quasi überhaupt keine Emotionen rauslässt und sie verliert auch dadurch in diesem Prozess ihre Natürlichkeit, also sie ist nicht mehr locker, sie ist nicht mehr glücklich, sondern sie versucht die ganze Zeit sozusagen sich zusammenzureißen, damit ja nicht das aus ihr raus bricht. Und das ist sozusagen eine Metapher für die Art und Weise, wie früher mit Gefühlen umgegangen ist. Also uns wurde gesagt, wir sollen uns mal zusammenreißen. Wir sollen das beherrschen, diese Wut, die wir haben, das kann ja wohl nicht wahr sein, aber wir haben nie gelernt, mit dieser Wut zu spielen oder mit dieser Wut auch mal kennenzulernen und auch rauszufinden, wenn ich diese Wut komplett, wenn ich wirklich wütend auf dem Boden liege und das mal durchspiele bis zum Ende, wie fühle ich mich denn dann und wie komme ich denn aus diesem Wutanfall alleine auch wieder raus, das ist früher nicht so passiert beziehungsweise. Heute versuchen halt die Eltern mit als Ko-Regulation, mit Hilfe ihrem Kind aus diesem Wutanfall heraus zu helfen. Wenn jetzt, also Elsa wird dann erwachsen und hat eben ihre Eiskräfte nicht unter Kontrolle und die brechen, immer wenn sie Angst hat oder Wut hat oder was auch immer, immer raus und damit verletzt sie halt relativ viele Menschen oder sie bringt eine ganze Stadt dazu zu vereisen und sie kann es nicht wieder rückgängig machen. Und genauso ist das mit Gefühlen. Also wenn wir als Erwachsene getriggert werden, dann ist da auch, wir können das nicht mehr kontrollieren. Wenn wir wirklich wütend sind und unser Kind uns wütend macht, dann sagen wir Dinge oder tun Dinge, die uns hinterher furchtbar leid tun, weil wir gar nicht mehr das schaffen, uns da wieder zurückzunehmen. Wir kommen aus dieser Wut nicht raus. Und wenn aber, wenn man den Kindern oder in diesem Fall Elsa erlaubt, als Kind mit Gefühlen zu spielen oder eben mit diesen Eiskräften zu spielen und herauszufinden, wie was was kann ich denn damit anstellen, wie fühlen die sich an, Wut ist ja auch was Gutes in vielen Momenten, die zeigt mir, dass da gerade über meine Grenze rüber gegangen ist und dass ich was nicht möchte. Also Wut ist jetzt nicht was Schlimmes und Trauer ist nichts Schlimmes und man kann das überwinden und man kann damit gut leben und man muss gar keine Angst davor haben, wütend zu sein, weil man weiß, man hat das unter Kontrolle. Und genau das ist das, was Eltern heute machen. Sie wollen, also es sieht schlimm aus, glaube ich, für die Gesellschaft, wenn da auf der Straße plötzlich ein Zweijähriger liegt und laut weint und die Eltern tun nichts, als daneben zu sitzen und sagen, boah. Mir geht's grad nicht so gut und die ältere Generation kommt vorbei und sagt, na was ist denn das, da muss man doch mal durchgreifen, ja, so. Aber im Prinzip machen wir neuen Eltern das total gut, weil wir eben unsere Kinder, wenn sie erwachsen sind, nicht mehr getriggert werden von irgendwelchen Sachen und ihre Gefühle, all ihre Gefühle integriert haben in sich selbst und lebendig bleiben können und mit allen Arten von Gefühlen gut umgehen können. Das ist das, was Eltern heute versuchen.

Jutta Ribbrock [01:21:44]: Ich freu mich sehr darüber und ich muss gerade so lachen, weil ich genau das auch so oft erlebt hab, die freundlichen älteren Damen und Herren, die meinen, erzählen zu müssen, wie man das jetzt machen sollte mit dem Kind, das auf dem Zebrastreifen liegt. Ich würde total gern an diesen Punkt einhaken, nämlich wie das geht, das zu **üben**. Es hat mich auch so fasziniert beim Lesen, also dieses, überhaupt der Gedanke, dass ein Kind auf Verhaltensweisen **üben** dürfen muss, dass es Gelegenheit dazu bekommt und das vielleicht einfach nicht von selber kann, aber mithilfe von uns Erwachsenen einen Weg dahin bekommt, weil wir bringen bei mit Löffel essen,

Zähneputzen, Fahrradfahren und lauter praktische Sachen. Aber Sie sagen ja auch, auch dieses **Sozialverhalten** zu üben, mit dem ich dann auch im Leben später zurechtkommen kann als Erwachsener. Da ist, glaube ich, vielen Eltern gar nicht so bewusst, welche Option sie haben, um ihr Kind das so richtig üben zu lassen. Können wir da mal auf ein Beispiel gucken? Was sagen Sie da in dem Moment? Ich glaube, da kommt auch schon dieses **aktive Zuhören** so ein bisschen ins Spiel, dass Sie versuchen, ein bisschen zu übersetzen, welche oder ja, welche Gefühle das Kind da vielleicht gerade zum Ausdruck bringt. Springen Sie doch mal rein in die Bresche und erklären uns da so ein bisschen.

Katja Seide [01:23:09]: Okay, also das sind ja zwei Dinge. Einmal, wie man gesellschaftlich anerkanntes soziales Verhalten zum Beispiel mit Freunden oder auch mit dem Geschwisterkind einüben kann und zum anderen das aktive Zuhören, da kommen wir, glaube ich, später nochmal drauf. Also der sicherste Weg, Kindern etwas beizubringen, ist es ihnen **selbst vorzuleben**. Also unsere Kinder schauen sich sehr viel mehr von unseren Handlungen ab, als sie auf unsere Worte hören. Wenn wir wollen zum Beispiel, dass sie fair streiten lernen, dann müssen wir selbst fair mit ihnen streiten. Und wenn wir wollen, dass sie auf das **Nein** einer anderen Person hören, dann müssen wir auf ihre Nains hören und nicht einfach darüber hinweg walzen, weil wir größer und stärker sind. Und auf diese Nains zu hören eines Kindes, das beginnt tatsächlich wirklich schon im Babyalter. Also wenn ein Baby nicht den Brei essen möchte, den ich mit meinem Löffel da hinschiebe und den Kopf wegdreht, dann dürfte ich nicht versuchen, das Kind zu überreden, das zu essen, sondern ich müsste eigentlich auf das Nein hören. Oder die Nains von Kleinkindern sind ja relativ häufig am Tag und da wird es ein bisschen schwierig, auch alle Nains zu beachten. Sie haben vorhin geredet über das Kleinkind, was sich auf dem Zebrastreifen auf den Boden wirft. Das ist natürlich ein Nein, was ich auch nicht beachten würde. Da würde ich das Kind einfach hochheben und über die Straße tragen, weil das Gefahr ist. Und ich würde auch nicht das Nein eines Kindes beachten, dass jetzt zum Beispiel in eine Steckdose fassen möchte oder ans offene Fenster gehen möchte oder so. Das ist klar Gefahr, gefährliche Sachen. Da ist das ist wichtig, da brauche ich nicht auf das Nein zu hören, aber viele, viele, viele Momente am Tag, wo das Kleinkind Nein zu uns sagt. Da wäre es einfach wichtig, dem Kind zu signalisieren, auch wenn ich größer und stärker bin als du, achte ich auf deinen Nein. Und dann werden die später, wenn ihre Empathie da ist und auch ihre Impulskontrolle da ist, wird sich das umdrehen, und die Kinder werden dann auch auf die Nains von anderen hören. Und sagen wir, machen wir jetzt mal ein Beispiel, was unsere Kinder lernen sollen. Als Geschwister ist ja häufig, sich nicht gegenseitig Spielzeug wegzunehmen und sagen wir jetzt, wir haben also ein Kleinkind, was seinem größeren Bruder meinetwegen ein Spielzeug aus der Hand gerissen hat. Und wir haben, und dieser größere Bruder, der ist auch noch nicht besonders groß, sagen wir, er ist vier oder fünf und der schafft es total kompetent, sich das Spielzeug nicht zurückzureißen, sondern der kommt zu uns und sagt hier, mein Geschwisterkind hat mir das Spielzeug weggenommen, bitte hilf mir. Was die meisten Erwachsenen machen, ist dann zu dem Kleinkind zu gehen und dem das Spielzeug vorsichtig aus der Hand zu nehmen und zu erklären, warum sie das machen. Und damit machen sie das absolut Falsche, weil wir unseren Kindern dann unbewusst beibringen, dass es eben doch okay ist, jemandem anderes etwas aus die Hand zu nehmen, obwohl dieser ganz klar signalisiert, dass er es nicht möchte. Wir tun das zwar als Erwachsene, um Gerechtigkeit herzustellen, aber wir tun das auf eine übergriffige Weise, von der wir zu Recht nicht wollen, dass unsere Kinder das nachmachen. Ich hab ja vorhin gesagt, unsere Kinder machen uns alles nach. Egal, was wir sagen, die achten, also die **Spiegelneuronen** in ihrem Gehirn, die achten auf unsere Taten. Das heißt, wenn wir wollen, dass unsere Kinder lernen, sich nicht gegenseitig Sachen aus der Hand zu reißen

oder zurückzureißen, um Gerechtigkeit herzustellen, dann müssen wir als Erwachsene an dieser Stelle eine andere Art und Weise finden, dieses Spielzeug wieder zurückzubekommen. Und was machen wir an der Stelle? Haha! Natürlich stellen wir uns vor das Kleinkind, das dieses Spielzeug gemopst hat. Und wir halten unsere Hand hin. Und signalisieren, dass wir dieses Spielzeug zurückhaben wollen. Und wir sagen das auch klar und deutlich. Wir machen mit Verbal und mit Körpersprache ganz klar, bitte gib mir das zurück. Und ich habe festgestellt, ich hab schon sehr viel mit vielen, vielen Kleinkindern gearbeitet, dass bei den allermeisten dieses nonverbale, diese nonverbale Geste total gut ankommt. Also, die Kinder wissen, was wir wollen. Und ganz häufig geben sie dann schon das Spielzeug zurück und alles ist geklärt. Aber es gibt natürlich auch Kinder, Kleinkinder, die dann irgendwie schnell das Spielzeug hinter ihrem Rücken verstecken. Und dann müssen wir weitere Optionen suchen. Also zum Beispiel könnten wir ihnen ein **Alternativspielzeug** anbieten. Also wir könnten sagen, hier, okay, der große Paul möchte sein Spielzeug zurück, aber ich könnte dir hier diese Eisenbahn anbieten, möchtest du das? Und auch das, diese Alternativsache klappt normalerweise gut bei vielen Kindern, aber natürlich gibt's auch da Kleinkinder, die immer noch nicht dieses Spielzeug loslassen, weil das das größte Glück in ihrer Hand ist. Und dann müssen wir wieder als Erwachsene kreativ werden. Also ich würde dann zum Beispiel mich zu dem großen Kind hinbeugen und sagen, okay, pass auf, dein Bruder schafft es gerade nicht, dein Spielzeug loszulassen. Und das ist voll blöd. Gibt es vielleicht etwas, womit ich dir eine Freude machen kann? Also kannst du dich mit einem Alternativspielzeug anfreunden. Normalerweise sagt dein Geschwisterkind, nee, ich möchte genau das haben, was mein kleiner Bruder mir gerade weggenommen hat. Man ist immer noch in der Bredouille. Aber trotzdem ist man ja im Gespräch mit den Kindern. Sie sind zwar noch sehr klein, aber man ist sozusagen derjenige, der diesen Streit gerade ganz wunderbar **moderiert**. Und man tut es auf eine Art und Weise, die den Kindern signalisiert, es ist möglich, größer und stärker zu sein und trotzdem nicht diese diese Macht auszunutzen und einfach sich das zu nehmen, was man möchte. Der letzte Ausweg ist häufig in solchen Situationen, die wirklich, also es gibt verzwickte Situationen zwischen Geschwistern und häufig sage ich dann, okay, pass auf Paul, dein Geschwisterkind schafft es gerade nicht, das ist voll blöd. Wir haben es versucht und ich finde es total toll, dass du, dass du ihm das nicht entrissen hast, du weißt also schon, dass wir das in unserer Familie nicht wollen. Pass mal auf, wir gehen jetzt raus aus dem Zimmer. Ich lese dir eine Geschichte vor oder wir kuscheln oder du kriegst einen Kakao oder was auch immer. Wir gehen aus der Situation raus und gucken mal, was in fünf Minuten ist und kommen dann wieder rein. Und da Kleinkinder Kleinkinder sind und eine super kurze Aufmerksamkeitsspanne haben, hat dieses Kleinkind, in der Zeit, wenn wir dann wieder reinkommen, das Spielzeug schon lange vergessen. Es liegt dann da irgendwo auf dem Boden, es ist total uninteressant. Und dann hat man den Streit auf eine andere Art und Weise gelöst. Und man hat dem Kind eben, also beiden Kindern dann, sehr viel mitgegeben fürs Leben. Also zum Beispiel auch, dass Erwachsene nicht immer eine Lösung parat haben.

Jutta Ribbrock [01:30:57]: Das finde ich auch einen tollen Gedanken. Das eine war jetzt, manchmal hilft, ein bisschen Geduld zu haben und einfach ein paar Minuten abzuwarten, und dann löst es sich schon von selber. Und auch dieses, ich hab auch nicht immer eine Lösung. Das ist ein Thema, was mich auch oft beschäftigt hat. Auch wenn ein Kind sich anvertraut und einen Kummer hat und sagt, Mama, es geht mir nicht gut da und damit. Dass ich dann auch oft dachte, ich muss jetzt gleich den richtigen Satz parat haben oder irgendeine Lösung im Sinn haben, was könnte man denn tun, statt einfach nur mal vielleicht auch zu schweigen, umarmen und sagen, da muss ich ein bisschen drüber nachdenken oder sowas.

Katja Seide [01:31:44]: Genau, oder eben wir wollten ja, Sie hatten ja schon das **aktive Zuhören** erwähnt, oder einfach aktiv zuhören, also es geht uns Erwachsenen ja nicht anders, also wenn ich nachmittags von der Arbeit komme und mein Chef war total blöd zu mir, und ich dann meinem Partner oder meiner Partnerin von diesem Chef erzähle, dann möchte ich nicht, dass mein Partner oder meine Partnerin mir Lösungen präsentiert, also ich möchte nicht, dass der oder diejenige sagt, ja, du musst einfach mal auf den Tisch hauen oder keine Ahnung, na dann sprich doch mal mit ihm oder, ja ich will das nicht, das will ich überhaupt nicht, ich will einfach nur, dass mir jemand zuhört und meinen Ärger versteht und ich den rauslassen kann und jemand empathisch sagt, oh ja man, das ist voll blöd, der hat sich ja richtig blöd benommen, so und genau so geht es unseren Kindern auch. Dieses aktive Zuhören, das haben wir im Buch relativ häufig oder viel beschrieben, weil das so eine wahnsinnig tolle Technik ist, mit Kindern ins Gespräch zu kommen, beziehungsweise Gespräche nicht abzubrechen, weil unsere Kinder beginnen ganz häufig, die machen so **Türöffner-Sätze** und wir Erwachsenen, da wir nicht geschult sind, darin gut zuzuhören, wir bügeln die ganz häufig ab. Also zum Beispiel, wenn das Geschwisterchen geboren ist und das Baby geboren ist und das Geschwisterchen sagt, ich wünschte, das Baby wäre tot. Dann reagieren die Eltern häufig so, das kannst du doch nicht sagen, das ist voll krass, lass das, das will ich nicht hören. Und brechen sozusagen dieses Gespräch sofort ab. Obwohl dass ein Türöffner war von dem Kind, über seine Gefühle reden zu wollen. Und wenn man es schafft, über die eigene Angst hinwegzusehen, die so einen Türöffner-Satz auslöst, dann konnte man ganz toll mit aktivem Zuhören eben in das Innerste, in die echten Gefühle des Kindes hinein. Und man muss tatsächlich ihnen keine Lösungen bieten, sondern die Lösungen präsentieren sich dann. Ein bisschen von sich selbst, also ich weiß nicht, ob Sie das möchten, aber ich könnte Ihnen, ich hatte letztens ein Gespräch mit einer meiner Schülerinnen an der Schule, das aktives Zuhören war, dass wenn Sie wollen, kann ich das erzählen.

Jutta Ribbrock [01:34:18]: Ja, total gern. Ich bin ja immer für, also erstens, lösungsorientiertes und zweitens konkrete Beispiele, die, finde ich, helfen uns, weil Geschichten können wir uns so gut merken.

Katja Seide [01:34:32]: Mädchen in einer meiner Klassen. Die sind zwölf und ich habe halt im Unterricht bemerkt, dass die eine ihre Schwester sehr. Also die beiden sind komplett unterschiedlich. Also sie sehen zwar gleich aus, aber sie sind vom Charakter her wirklich wie Feuer und Wasser. Man würde, wenn sie sich jetzt nicht so ähnlich wären, tatsächlich nicht merken, dass sie Geschwister sind oder Zwillinge sogar. Und ich habe aber jedenfalls bemerkt, dass die eine Coolere, die auch sehr beliebt ist in der Klasse, dass die ihre Schwester so richtig fies ärgert. Also sie häufig von oben herab anspricht und zickig ist. Und dann habe ich sie tatsächlich darauf angesprochen in einer ruhigen Minute und habe gesagt, das ist mein Türöffner-Satz gewesen, okay, hör mal zu. Du bist in letzter Zeit super gereizt mit deiner Zwillingsschwester und ich hab das Gefühl, du ärgerst sie absichtlich. Das war meine Aussage. Und sie hat dann geantwortet, ja ich hasse sie halt, sie ist ein Freak und sie hat's verdient. So und diesen Satz, also diese krasse Aussage des Kindes, die hört man sich an und man versucht sozusagen die Hauptaussage aus dem Satz herauszufinden. Das ist mir erst nicht gelungen, werde ich gleich sagen, aber das ist auch okay, man kann auch Fehler machen. Ich hab diesen Satz übersetzt mit, okay, du bist gerade extrem wütend auf sie. Und dann sagte sie, nee, ich bin nicht gerade wütend auf sie, ich bin überhaupt nicht wütend, sie ist einfach ein Freak und damit basta. Also, sie hat noch mal das Wort Freak wiederholt. Das heißt, sie hat mir gesagt, nee, sie haben mit der Übersetzung Fehler gemacht. Hören Sie noch mal genau hin. Habe ich das Wort Freak also noch mal versucht zu analysieren und habe dann gesagt, okay, das hört sich so an, als fändest du, dass sie irgendwie anders sei als andere

und sie antwortete, ja, ist sie ja auch, sie ist das totale Baby und sie spielt noch mit Puppen, sie ist 12, keine meiner Freundinnen spielt noch mit Puppen, das ist total peinlich. Dann habe ich wieder übersetzt und habe gesagt, okay, es ist dir **peinlich vor deinen Freunden**, wenn deine Schwester mit Dingen spielt, die eigentlich für Jüngere gedacht sind. Und sie sagte, ja, also sie spricht sogar mit verstellten Stimmen, wenn sie mit den blöden Puppen spielt, in der Schule. Ich meine, wie peinlich kann man sein? Und dann habe ich ja so wieder übersetzt. Also ich habe dieses in der Schule herausgehört. Man muss da sehr schnell sein beim Zuhören und beim Antworten. Aber wenn man es übt, kriegt man es hin. Ich habe dann gesagt, okay, du wünschst dir, sie würde das in der Schule nicht machen. Und die Antwort war Ja. Ich meine, zu Hause in ihrem Zimmer meinetwegen, aber in der Schule lachen die anderen dann über sie und gucken immer so komisch, als wäre sie zurückgeblieben. Und dann habe ich gesagt, okay, du hast **Angst**, deine Freunde denken, sie wäre irgendwie behindert. Und dann sagte die, sie soll einfach aufhören, so peinlich zu sein. Ich versinke jedes Mal vor Scham im Boden. Ich habe sie ja lieb, aber am besten wäre es, niemand würde wissen, dass wir Schwestern sind. Und die Übersetzung war dann wieder, okay. Ist es dir **unangenehm**, mit ihr in Verbindung gebracht zu werden. Und ihre Antwort war ja, am liebsten wäre ich an einer anderen Schule als sie. Und da endete das Gespräch, wir hatten nicht genügend Zeit, aber es war schon, trotzdem haben wir in dieser kurzen, in diesem kurzen Austausch, sind wir schon ganz tief in ihre Gefühle reingekommen und wir haben also zwei rausgefunden. Sie hat ihre Schwester lieb und sie pisackt sie nur. Weil es ihr vor ihren Freunden, also sie ist halt die Coole und es ist ihr vor ihren Freundinnen peinlich, dass ihre Schwester so anders ist und sie steht eben noch nicht, also sie ist noch nicht gefestigt genug, diesem sozialen Druck zu widerstehen und zu sagen, hey, jeder ist anders, also lässt sie in Ruhe, sondern sie will gut dastehen vor ihren Freundinnen und dieser Konflikt, der zerreißt sie halt innerlich. Also einerseits ihre Schwester lieb zu haben, schließlich sind sie Zwillinge. Und andererseits ständig im Boden versinken zu wollen, wenn die wieder zu kindlich ist. Diese **innere Zerrissenheit** kongulierte dann tatsächlich in Wut und brachte sie dazu, die Schwester so schlecht zu behandeln. Denn wenn die Schwester auch cool wäre, dann hätte jetzt meine Schülerin gar kein Problem an der Schule. Und wir wissen jetzt auch, dass das Kind eigentlich für sich schon eine Lösung formuliert hat. Sie hat ja gesagt ... Es wäre mir am liebsten, wir wären auf verschiedenen Schulen. Ja. Und da kann man jetzt ansetzen. Entweder man sagt, okay, das lässt sich nicht bewerkstelligen oder was auch immer. Man muss dann im Nachhinein tatsächlich mit dem Kind oder mit beiden Kindern ins Gespräch kommen und gucken, lässt sich das bewerkstelligen? Können die in unterschiedliche Klassen gehen? Würde das das Problem lösen? Weil dieser Fakt, dass die eine Schwester, die andere Schwester Das ist so krass! Geärgert hat, das ist was, was man nicht stehen lassen kann. Aber man kann auch eben diese, in dem Fall, Täterin auch nicht mit ihren Gefühlen alleine lassen. Denn da ist ja was, was ihr ein Problem bereitet, und zwar mit dem Charakter ihrer Schwester. Also, ja, und wenn man das weiß, da muss man dann eben ansetzen und arbeiten. Das ist nicht ganz so leicht, aber man schafft das häufig.

Jutta Ribbrock [01:40:10]: Und sie hat ja zwei Sachen bekommen auch. Also Ihre Frau Seide, Ihre Aufmerksamkeit und auch sozusagen sich aussprechen zu können. Und für sich selber hat sie sich das auch viel bewusster machen können, was sie eigentlich so aufregt. Und wie Sie gerade gesagt haben, eigentlich schon einen Lösungsansatz präsentiert, der dann zwar nicht immer so leicht umsetzbar ist, aber es geht schon ein bisschen in die Richtung.

Katja Seide [01:40:38]: Oft reicht es auch, das einfach mal, genau, einfach ausgesprochen zu haben oder einfach für sich sortiert zu haben, was jetzt das Problem ist.

Ich glaube nicht, dass der Mädchen vor unserem Gespräch so vordergründig bewusst war, was sie an ihrer Schwester so aufregt. Also sie hatte darüber noch nicht nachgedacht. Also es war so ein unbewusstes Unbehagen, immer wenn die Schwester was Kindliches getan hat. Ja, eben die Angst, dass irgendwas mit der Schwester seltsam ist. Und in dem Alter ist es nicht okay, seltsam zu sein. In dem Alter möchte man noch wie Peers sein und wie seine Freunde. Und da gibt es wirklich große Konflikte innerlich.

Jutta Ribbrock [01:41:18]: Ja, ganz schlimm in der Zeit. Also wenn da was peinlich sein ist, gehört es zum Schlimmsten in dem Alter. Auf jeden Fall. Ja. Genau. Würden wir das hinkriegen, das auch noch mal an einer Situation durchzuspielen, mit einem kleinen Kind, das jetzt zum Beispiel so was Krasses sagt, wie ich wünsche, das Baby soll tot sein?

Katja Seide [01:41:42]: Man kann auch aktives Zuhören mit Kleinkindern machen, das ist ein bisschen schwieriger. Das Problem ist nämlich, dass man die eigene Interpretation, die man hat, die ist häufig richtig, aber man darf sie dem Kind nicht präsentieren. Und wenn jetzt ein Kleinkind sagt, das Baby soll tot sein, dann ist in dem Fall erst mal nur wichtig, eben **nicht diese Aussage zu verbieten**. Ganz häufig sagen ja Eltern, habe ich ja vorhin schon gesagt, sowas will ich nicht hören, das darfst du nicht sagen oder du hast ihn doch lieb, morgen sieht das schon wieder anders aus und letzten Endes, wenn die Eltern sowas antworten, dann gibt es da so eine unterschwellige Message, die dem Kind eben rückmeldet, entweder deine Gefühle stimmen nicht oder ich glaube dir nicht, dass deine Gefühle so sind. Oder auch: Deine Gefühle sind so unglaublich krass, dass du sie nie wieder aussprechen darfst. Ja. Das ist das, was wir mit solchen Aussagen zurückmelden an das Gehirn unseres Kindes. Und das Kind hat aber diese Gefühle. Das Kind kann die ja nicht abstellen. Und die gehen auch nicht weg, wenn die Eltern das Gespräch darüber so abbügeln. Das heißt, das Kind verinnerlicht, dass es ein schlechtes Kind ist, dass es ein schlechter Mensch ist. Dass es der einzige Mensch auf dieser Welt ist, dass ich nicht über dieses Baby freuen kann. Denn der Rest der Familie freut sich ja wie irre über das neue Baby. Und dann kommt eben zu dieser Wut und der Trauer, die das Kleinkind hat, auch noch ein **schlechtes Gewissen** hinzu, dass es sich nicht freuen kann, dass es diese bösen Gefühle hat, über die die Eltern gar nicht erst sprechen können, weil die so unaussprechlich krass sind, dass man sofort **scht** machen muss. Und das ist eine sehr explosive Gefühlsmischung und ein ganz schlechter Nährboden für Geschwisterliebe später. Das heißt, letzten Endes können Eltern, deren Kinder sagen, ich möchte, dass das Baby tot ist, das einfach nur **annehmen** und sagen, okay, wow, du hast gerade richtig, richtig schlimme Gefühle. Und du wünschst dir, dass du wieder alleine wärst mit uns. Denn das ist es ja. Also ich wünschte, das Baby wäre tot. Bedeutet einfach nur, ich wünschte, es wäre wieder alles so wie vorher. Ich wünschte, ich wäre wieder allein mit euch. Das ist die Übersetzung. Und da muss man dann ansetzen und eben wirklich dem Kind das Gefühl geben, nichts verloren zu haben und weiterhin. Teil der Familie zu sein und dass es auch okay ist, solche Gefühle zu haben, dass es nicht immer nur ein eitel Sonnenschein sein muss, sondern dass man eben auch wütend sein darf und traurig sein darf und darüber, was einem dieses neue Baby weggenommen hat.

Jutta Ribbrock [01:44:54]: Wow, was ein Moment. Und ich finde es so schön, auch diese Idee, die Sie entwickeln, wie kann man also natürlich dem größeren Kind viel Aufmerksamkeit auch geben und zugleich dieses statt Du bist doch schon groß und diese Sprüche ihm das Gefühl geben. Es ist schon **groß und kann etwas**. Also wie Sie zum Beispiel sagen, ab einem gewissen Alter vielleicht helfen, Karotten zu schälen oder sowas, dass sie sich erleben in etwas, dass sie etwas Sinnvolles tun können und damit zum Familienleben beitragen können, was nur sie schon können und das kleinere eben nicht.

Katja Seide [01:45:47]: Wobei man also man muss aufpassen, dass man dem Kind nicht sagt, das kannst du schon und das Baby nicht, weil man dann gleich wieder so eine **Konkurrenz** aufbaut zwischen den Kindern.

Jutta Ribbrock [01:45:57]: Ja, ich meinte jetzt auch weniger das zu sagen, sondern es so ganz selbstverständlich im Familienalltag so mit anzuschlieben so ein bisschen.

Katja Seide [01:46:06]: Unbedingt! Und das dürfen auch keine Pseudo-Hilfen sein, also in vielen Ratgebern steht, ja, lassen Sie das Kind Ihnen beim Wickeln helfen, ja super, aber was macht das Kind dann? Also es bringt die Windel, aber so richtig dolle Hilfe ist es nicht. Und da kann man aber total gucken, also ich weiß noch, dass ich, als unser drittes Kind geboren wurde, keine Ahnung, war er, ich weiß nicht, ein halbes Jahr alt. Ich lag hier zu Hause und stillte ihn und er schlief ein und mir fiel siedend heiß ein. Oh mein Gott, wir brauchen noch Brot für morgen und ich konnte ja nicht aufstehen. Und ich hatte aber meine beiden Töchter da, die waren vier zu der Zeit. Und ich habe zu ihnen gesagt, hör zu, wir brauchen Brot. Ich gebe euch jetzt zwei Euro und ihr geht dann runter zum Bäcker. Und dann holt ihr bitte Brot, dann würdet ihr das für mich tun. Und die waren super stolz, sie sind zusammen losgetappert und haben das geschafft. Also das hatten wir schon früher geübt, die nette Bäckersfrau, die kannte uns auch schon. Also es war jetzt nichts, wo das gefährlich wäre, sondern es war eine **klare Aufgabe**, die die Kinder meistern konnten und das sie auch total stolz gemacht haben.

Jutta Ribbrock [01:47:21]: Der Hammer, mit drei, vier.

Katja Seide [01:47:23]: Ja, ich weiß, da rasten immer alle aus, aber es kommt ja auch auf das Kind drauf an. Also meine Kinder waren mit vier einfach fertig schon, die waren schon völlig dabei, die kannten ihren Namen, die konnten Telefonnummer, die konnten alles mit vier. Ich weiß auch nicht, ich hab da voll Glück gehabt. Und es war wirklich nicht dramatisch, sie loszuschicken, zumal der Bäcker wirklich gleich unten bei uns im Haus ist.

Jutta Ribbrock [01:47:48]: Das ist so toll, wenn es solche Gelegenheiten gibt. Wenn sie jetzt über die Straße hätten gehen müssen, hätten sie es nicht gemacht. Aber so da eine Chance zu sehen, dass sie ihre **Selbständigkeit** erleben, das finde ich großartig.

Katja Seide [01:48:01]: Genau. Und solche Dinge findet man im Alltag ganz häufig und viel, also, wie Sie schon gesagt haben, also zum Beispiel Karotten schälen können große Kinder oder beim Kochen helfen können die großen Kinder. Also wirklich Dinge, die der Familie auch helfen oder ich weiß nicht, meine zweite Tochter, die hatte es sich zur Aufgabe gemacht, immer wenn das Baby irgendwo rum lag, sich zu dem Baby zu legen und zu sagen, du brauchst keine Angst haben, du bist nicht allein. Also ich meine, er hatte keine Angst, er hat es da einfach nur rumgelegt. Aber sie hatte das so verinnerlicht, dass Babys Angst haben, wenn sie alleine sind. Und dann war das ihre Aufgabe und sie war super stolz darauf, dass sie da so toll drauf geachtet hat. Und es war für mich natürlich auch eine Entlastung, weil mein Sohn sie angehimmelt hat und dann glücklich war und rumgeglückst hat. Und ich konnte mich halt um andere Dinge im Alltag kümmern. Also, genau, man kann, ohne das explizit zu sagen, oh, du bist schon die Große oder der Große, du kannst das jetzt, sondern einfach tatsächlich dem Kind Sachen anvertrauen, die der Familie im Alltag helfen. Und damit wächst dann eben tatsächlich das **Selbstvertrauen** und der **Selbstwert**. Und die Kinder ruhen dann viel stärker in sich.

Jutta Ribbrock [01:49:31]: Mal drauf, wenn die größer werden. Ich habe jetzt meine Töchter noch mal gefragt, die sind schon groß und die haben gesagt, ja, hast du

wahrscheinlich nicht mitgekriegt. Wir haben uns früher mit Haarbürsten beworfen und die eine hat der anderen die Fingernägel in den Arm gebohrt und hat hinterher gesagt, ach, das hat sie sich selber aufgekratzt und so. Aber es sind keine großen Dramen passiert und jetzt, wo sie groß sind, sind sie total happy, dass sie einander haben. Also irgendwie haben wir es gut hingekriegt anscheinend. Wie können wir das von dieser **Geschwisterbindung** von Anfang an fördern, auf das es vielleicht dann gar nicht so viel Zoff gibt irgendwann?

Katja Seide [01:50:13]: Na ja, also ganz ganz am Anfang, wenn sie Babys sind, da fängt ja die Bindung erst an und häufig denken die Eltern zwar daran, dass es wichtig ist, dass sie eine Bindung aufbauen zum Baby. Also sie bemühen sich sozusagen diese Bindungsdinge, also das leise mit dem Baby sprechen oder dem Baby in die Augen schauen. Die Signale, körperlichen Signale des Babys zu lesen und so weiter, also die ganzen Sachen, die man für Bindung braucht, die machen sie selber, die Eltern, aber sie vergessen häufig, dass auch zwischen den Geschwistern Bindungsanhaltung wichtig wird. Und ich krieg ganz häufig Anfragen. Es ist so schlimm, mein Kind, mein älteres Kind, ist immer so **übergriffig**, das fasst das Baby immer an und es will es rumschleppen und es sieht ganz schlimm aus, wenn jetzt mein 2-Jähriger das 6 Monate alte Kind durch die Wohnung schleift und wie kann ich das unterbinden und so weiter. Und ich antworte dann immer, na ja, also das ist **Bindungsaufbau**, ihr Kind macht exakt das, was es tun soll, was von der Natur vorgesehen ist, nämlich über Körperlichkeit, also über Streicheln, über Anfassen, über Kuscheln und auch rumtragen, eine Bindung aufzubauen zu ihrem Kind. Und da ist man natürlich in so einer Gratwanderung. Also, so kleine, wirklich sehr kleine Kinder, die können ja tatsächlich noch nicht wirklich bemerken, ob sie dem Baby wehtun oder ob es sogar gefährlich wird, wenn sie jetzt an die Fontanelle kommen oder was auch immer. Keine Ahnung, Finger ins Auge drücken oder so das passiert. Das heißt, man muss als Elternteil schon tatsächlich aufmerksam sein und solche Sachen vorsichtig unterbinden. Aber diese Bindungsanhaltung, die von dem größeren Kind ausgeht, die sollte man unbedingt **unterstützen**. Und, äh, die Kinder sprechen zum Beispiel ihre eigene Sprache mit Babys. Häufig sagen die älteren Kinder irgendwie, ja, Atta, Atta. Das Baby versteht das natürlich nicht, aber das Baby versteht auch das Wort Sonne und Wind nicht. Man kann ... Das ist total egal. Hauptsache, man spricht mit dem Kind, man spricht es an. Und das tun Geschwisterkinder. Auch da hat die Natur vorgesorgt, die Natur weiß, was sie tut. Die Kinder wissen, was sie tun. Das Einzige, was sie noch nicht können, ist, **feinfühlig** sozusagen auf die Bedürfnisse des Babys achten. Also sie können zum Beispiel Körpersignale noch nicht gut deuten. Also wenn das Baby sich wegdreht mit dem Kopf, weil es müde ist, das ist etwas, was ein Kleinkind jetzt nicht erkennen würde, dann müssten wir als Eltern also das Video übersetzen und sagen, schau mal, das Baby möchte jetzt nicht spielen und das ist ihm zu laut. Komm, wir lassen es mal in Ruhe. Also da müssten wir mithelfen, aber ansonsten machen unsere Kleinkinder das schon super. Und das Zweite neben der Bindung, neben dem Körperkontakt und dem Sprechen usw. ist natürlich das **Spielen**. Also Kinder sind ganz toll darin, mit ihren Geschwisterkindern zu spielen. Also sie spielen jetzt keine Spiele, die wir als Erwachsene als Spiele wirklich anerkennen oder auch überhaupt erkennen würden, aber Geschwisterkinder spielen. Auf andere Art und Weise miteinander und diese Spielerfahrungen, die sollten wir als Erwachsene erkennen und auch zulassen. Und ich muss sagen, bei meinen Kindern ist es häufig so, dass sie ins Spiel finden, wenn sie abends ins Bett sollen. Ah, genau der richtige Moment. Ich sage hier, wir gehen mal ins Bett, seid ihr nicht müde, morgen ist Schule? Dann kommen sie am allerbesten ins Spiel, dann spielen sie harmonisch miteinander und es ist total friedlich dieser Tagesabschluss und ich lass die dann. Also das ist ein wichtiger Moment für die Geschwister, dass sie ihre Bindung und ihre Liebe auffrischen miteinander und da ist mir dann tatsächlich total egal, ob wir morgens alle ein

bisschen müde sind oder nicht. Einfach weil mir es wichtiger ist, dass diese Harmonie zwischen den Kindern im Alltag gegeben ist und da gehört eben Spielen ganz stark dazu.

Jutta Ribbrock [01:54:53]: Ja, und das ist jetzt vielleicht nicht so ein schönes Wort dafür, aber sagen wir mal, es **zahlt sich langfristig aus**. Es baut sich dadurch was auf, wovon alle später profitieren. Das ist schön. Wenn es dann doch zum Zoff kommt, wenn die Kinder **streiten**, wie können wir das **fair begleiten**, ohne Partei zu ergreifen? Das ist ja auch oft der Impuls, den wir dann als Erwachsene auch haben. Schnell, ah, das Kleinere versuchen wir. Häufig automatisch zu beschützen, weil man denkt, boah, das Große, das kann mehr zuschlagen und kann dem anderen natürlich was entreißen und so weiter und da dieses Hinzuspringen und da auch wieder den eigenen Impuls zurückzuhalten und nicht so einzugreifen, wie kriegen wir das gut hin?

Katja Seide [01:55:43]: Also man muss als Eltern erkennen lernen, was für eine Art Streit gerade abläuft. Also es gibt viele, viele verschiedene Streit-Anlässe, die sich aber kategorisieren lassen. Und das haben wir in unserem Buch getan. Und es ist abhängig davon, welche Art von Streit es ist. Es ist abhängig, ob man als Elternteil eingreifen sollte oder nicht. Also es ist zum Beispiel so, dass Kinder zwischen fünf und zwölf ... zwischen fünf und zehn, eigentlich aber zwölf geht auch noch, eigentlich in der Phase des **sozialen Lernens** sind. Also das ist die natürliche Spielwiese der Natur, also der Zeitrahmen, wo Kinder eben gesellschaftliches und soziales Miteinander lernen. Und in dieser Zeit streiten sie auch sehr viel häufiger mit ihren Freundinnen, aber eben auch mit Geschwistern. Und weil die Kinder da wichtige Informationen rausnehmen, also wenn jetzt zum Beispiel, sagen wir das ältere Geschwisterkind nimmt dem jüngeren Geschwisterkind Gummibärchen weg und stopft sich ganz schnell in den Mund und hat jetzt gewonnen, also es hat die Gummibärchen und yes, so Streit gewonnen, prima und das jüngere Geschwisterkind fängt darauf hin an zu weinen. Dann ist das eine super, super, super wichtige Lernsituation für das ältere Kind. Nämlich, ich bin hier gerade zu weit gegangen. Meine eigene Genusssucht hat jemand anderes so sehr verletzt, dass derjenige weint. Und diese Momente, die werden als Referenzsituation bei uns im präfrontalen Cortex abgespeichert. Und wenn das Kind erneut in so eine Situation kommt, dann würde der präfrontale Cortex, der ja, wie gesagt, die Impulse steuert, würde sagen, äh, warte mal, beim letzten Mal hat da jemand geweint und unser präfrontaler Cortex, wir sind soziale Wesen, unser präfrontaler Cortex achtet auch darauf, ob wir jemandem anderen zu sehr schaden. Und wenn wir das tun würden, unser präfrontaler Cortex den Impuls, die Gummibärchen an sich zu reißen, **unterdrücken**. Weil wir schon mal mitbekommen haben, wie schlimm das für den anderen ist. Also weil wir selber **Empathie** empfinden können mit dem anderen und miterlebt haben, dass das schlimm ist. Und wenn wir als Erwachsene in solche Streits immer wieder **eingreifen**, dann nehmen wir unseren Kindern die Chance, solche wichtigen Rückmeldungen über ihr eigenes Verhalten abzuspeichern im Gehirn. Und dann kann es sein, dass unsere Kinder tatsächlich nicht lernen, wenn sie alleine sind, also wenn jetzt keine Aufsichtsperson da ist, die sagt, hey, ihr teilt die Gummibärchen. Also keine Macht, keine äußere Macht da ist, sondern wenn sie alleine sind, dann müssen sie ja verstanden haben, dass es nicht okay ist, die Gummibärchen einfach wegzureißen und dafür sind Geschwister da für solche Momente. In solche Arten von Streit sollte man **nicht eingreifen**, aber es gibt natürlich viele andere Arten von Streit, in die man eingreifen kann oder auch muss.

Jutta Ribbrock [01:59:14]: Das heißt aber, in dem Moment, wo Sie beobachten, der Große nimmt im Kleinen die Gummibärchen weg, stopft sie in sich rein und der Kleine weint, sagen Sie nichts und tun auch nichts.

Katja Seide [01:59:26]: Nein, also das kommt drauf an, ob die Kinder bemerkt haben, dass ich da bin. Also ich würde, also das größere Kind, wenn das kleinere Kind anfängt zu weinen, dann passiert da eine **natürliche Scham** innen drin. Und diese natürliche Scham ist ganz wichtig. Die dürfen wir nicht unterdrücken oder die darf auch nicht abhanden kommen. Weil diese natürliche Scham, oh mein Gott, ich habe jemandem anderes irgendwie Unrecht getan oder weh getan. Und wenn ich jetzt noch da eingreifen würde und sagen würde, hast du nicht gesehen, was du jetzt angestellt hast? Guck mal, dein kleiner Bruder, der weint jetzt. Dann **beschäm** ich das größere Kind noch mal. Und diese natürliche Scham, die es sowieso fühlt, die wird unterdrückt. Und zwar, weil ich jetzt noch mal so eine äußere Scham von meinem Schimpfen auf das Kind auferlege. Und diese Art von Scham kann das Gehirn nicht gut aushalten. Das heißt, es blockt das weg und sagt, nee, stimmt ja gar nicht. Das heißt, wenn ich von außen Scham auf das Kind auferlege, dann gibt es eine Abwehrbewegung vom Gehirn und das Gehirn sagt, nee, hier, also ich bin hier nicht schuld und das war voll okay, was ich gemacht habe. Und wenn ich mich aber raushalte als Erwachsener, häufig. Wenn das bei uns passiert, dann verdrehe ich vielleicht die Augen. Also ich kann mich jetzt auch nicht immer raushalten, weil ich das natürlich auch unfair finde. Aber eigentlich ist es besser, wenn wir eben diese natürliche Scham laufen lassen, als von außen etwas aufzudrücken, was dann das Kind ... Also das größere Kind ist dann häufig auch, ja, du nimmst ihn ja immer in Schutz und letztens hat er mir einen Lutscher weggenommen und da hast du gar nichts gesagt und dann sind wir wieder in einem Streit, also sind wir komplett weg von dieser wichtigen sozialen Situation für das Gehirn, sondern wir sind dann mitten im Streit und wir müssen uns dann rechtfertigen, dass wir Schiedsrichter waren und dann sind wir alle im Streit und das läuft einfach nicht gut und keiner hat was gelernt in diesem Moment. Das ist echt das Schwierigste am Elternsein, zu entscheiden, muss ich jetzt eingreifen oder muss ich nicht eingreifen.

Jutta Ribbrock [02:01:51]: Und Sie haben eben angesetzt, es gibt Streit, wo man eingreifen sollte. Was wäre das für Streit?

Katja Seide [02:02:00]: Unbedingt natürlich, wenn man bemerkt, dass ein Geschwister das andere **mobbt**, also dieses Zwillingsmädchen, von dem ich vorhin gesprochen habe, die meine Schülerin ist, da fand ich das Verhalten ihr Gegenüber so krass, dass ich das Gefühl hatte, ich muss da jetzt mal eingreifen, jetzt nicht in einer akuten Streitsituation, aber eben durch dieses aktive Zuhören. Und es kann passieren, dass Geschwister anfangen, ihr eigenes Geschwister zu mobben. Also da muss man auch **klare Kante** zeigen. Das haben wir im Buch sehr ausführlich beschrieben. Das würde jetzt einfach zu weit führen, aber wir haben ein ganzes Kapitel dazu aufgeschrieben, wie man da als Eltern eben trotzdem bindungsorientiert, aber sehr klar reagieren kann. Oder eine Situation, die halt jeder kennt, ist, wenn zwei Kinder sich **reizen**. Wenn jetzt zum Beispiel das eine Kind am Tablet gespielt und das andere Kind möchte auch mit dem Tablet spielen und das andere Kind sagt, hier, du hast schon so lange gespielt, jetzt bin ich mal dran und das erste Kind sagt, nee, aber ich bin noch nicht fertig mit meinem Spiel und plötzlich fangen eben beide an, an diesem Tablet zu zerren. Im Prinzip wäre das eigentlich auch eine Situation, wo soziales Lernen möglich ist, nämlich miteinander klarkommen und so weiter. Aber dadurch, dass die beiden am Tablet zerren, könnte etwas kaputtgehen, was die beiden noch nicht überblicken können, auch wenn sie schon, keine Ahnung, 7 und 8 sind oder was auch immer. Das heißt, in solch einer Situation würde ich durchaus eingreifen und versuchen, den Streit zu **moderieren**. Und diese Moderation, das sind einfach ein paar Schritte, die kann man relativ leicht lernen. Also zunächst legt man dieses Tablet. Sagt, okay, stopp. Ich sehe, also man sagt, was man sieht, ich sehe hier zwei Kinder, die sich gerade um das Tablet streiten und ich habe das Gefühl, das

Tablet geht gleich kaputt, das möchte ich nicht. Ich nehme jetzt mal das Tablet und lege es hier in die Mitte und wir sprechen über euren Streit. Und dann fängt man an eben zu sagen, okay, ich sehe, ihr beiden seid gerade extrem **wütend** miteinander und im zweiten Schritt lässt man sowohl das eine als auch das andere Kind sagen, was jetzt gerade das Problem ist, ohne dass es unterbrochen wird und auch ohne dass das Geschwisterkind unterbricht. Das ist was, was man ein bisschen üben muss. Und dann wiederholt man das, was man hört. Also zum Beispiel sagt man, okay, Jan, du wolltest mit dem Tablet spielen, aber Paula sagt, sie ist jetzt auch endlich dran. Und Paula, du findest, du hast jetzt genug abgewartet, aber Paul sagt, sein Spiel ist noch nicht zu Ende. Und dann kommt der nächste Schritt, dann sagt man ... Also man äußert das Verständnis für die verwickelte Situation. Also man sagt, Mann, das ist wirklich schwierig. Jeder von euch denkt, er ist im Recht und der andere ist im Unrecht. Ich kann mir vorstellen, dass das für euch gerade schwierig ist. Und als nächsten Schritt sagt man dann, gibt man sozusagen die Verantwortung für den Streit wieder an die Kinder zurück oder für die Lösung des Streites. Und man sagt, ich vertraue darauf, dass sie eine **Lösung** findet. Ich geh jetzt raus und komm in fünf Minuten wieder. Und dann erzählt er mir, wie ihr euch geeinigt habt, dass es jetzt bei Kindern, die sieben und acht sind, ist das möglich, rauszugehen. Und dann sollen die Kinder eben Kompromisse finden. Das heißt, man hat diesen Streit moderiert, man hat dieses komplett Hitzige rausgenommen, indem man halt kurz beschrieben hat, wie man die Situation sieht. Und dann eben aber das **Vertrauen** an die Kinder zurückgegeben hat. Ich vertraue euch, ich weiß, dass ihr eine Lösung findet. Und bei sehr kleinen Kindern, wo man das Vertrauen nicht hat, weil die Kinder wahrscheinlich, wenn die jetzt zwei und drei sind und mit dem Tablet spielen wollen, dann sind die ja verbal auch noch nicht so weit, dann würde man nicht rausgehen, sondern man würde auch dieses Argument austauschen, eben moderieren und sagen, warum findest du denn, dass du jetzt das Tablet haben solltest? Warum ist es dir besonders wichtig? Und so weiter. Genau. Also es gibt viele Möglichkeiten, sind alle nicht leicht, aber eigentlich glaube ich, dass man mithilfe unseres Buches doch diesen Geschwisterstreit ganz gut unter Kontrolle kriegen kann.

Jutta Ribbrock [02:06:37]: Auch so ein schönes Beispiel, wo es wieder um das **Annehmen der Gefühle** geht, ja? Also, dass jeder auch zum Ausdruck bringen kann, warum er jetzt sauer ist oder frustriert oder sich benachteiligt fühlt. Jeder kann das sagen. Sie als Mutter hören beiden zu und beide haben die Gelegenheit, keiner fällt dem anderen ins Wort und schneidet ihm das ab, diese Chance. Ich glaube, das ist schon ganz, ganz, ganz viel wert. Und ich würde das zum Ausklang gern auch nochmal so in die Perspektive gehen mit Ihnen, weil es gibt diesen Punkt, da sind wir jetzt gerade so wunderbar gelandet, die großen Gefühle der Kinder annehmen. Das schreiben Sie in Ihrem Buch. Schaffen wir das, wächst eine **neue Generation von Menschen** heran. Und darauf würde ich so gern zum Ausklang unseres Gesprächs nochmal kommen, was wir gesellschaftlich damit verändern. Wenn wir unseren Kindern diese Möglichkeit geben, diese Möglichkeiten, die wir gerade so besprochen haben jetzt.

Katja Seide [02:07:41]: Also es gibt ja bei der bedürfnis- und beziehungsorientierten Elternschaft vor allen Dingen darum, dass unsere Kinder **Empathie** entwickeln für andere. Also sie sollen nicht nur etwas deshalb unterlassen, weil es verboten ist oder weil sie Angst vor einer Strafe haben müssen, sondern deshalb, weil es einem anderen Menschen unangenehm ist oder ihm sogar schadet. Und man sieht ja jetzt in der Corona-Zeit, wie ungünstig diese alte Art von Erziehung war. Viele Menschen nutzen zum Beispiel keinen Mund-Nasen-Schutz, weil es nicht sie selber schützt, sondern andere. Oder es wurden Desinfektionsmittel aus Krankenhäusern geklaut. Also viele Menschen schauen eher darauf, was ihnen selbst gut tut. Oder wie sich Strafen umgehen lassen. Und achten,

habe ich das Gefühl, weniger auf andere. Das wäre nicht so, wenn Kindern beigebracht wird, zu schauen, was ihr Verhalten mit anderen macht. Also häufig höre ich von Eltern, die zum Beispiel sagen, wenn du dich so verhältst, dann wollen deine Freunde bald nicht mehr mit dir spielen. So. Das ist aber der Fokus auf das eigene, den eigenen Schaden gelegt. Stattdessen sollten Eltern sagen, wie meinst du, fühlt sich deine Freundin, wenn du dich so verhältst? Glaubst du, dass sie damit glücklich ist? Und dann macht man den Blick sozusagen von sich selbst weg zu dem anderen. Man möchte eben sein Verhalten so modellieren, dass andere um einen herum nicht unglücklich sind. Das ist eigentlich das, was wir mit dieser Art von Erziehung wollen.

Jutta Ribbrock [02:09:21]: Wunderbar, eine Gesellschaft von empathischen Menschen, das ist wirklich eine sehr schöne Perspektive. Und je mehr von diesen Kindern jetzt heranwachsen, umso besser, sehr schön. Frau Seide, ich habe am Schluss von meinen Podcastgesprächen immer eine Frage, die ich Ihnen auch gerne stellen möchte. Und die Frage ist, was ist für Sie persönlich **Glück**?

Katja Seide [02:09:48]: Okay, wahrscheinlich antworten das alle und das ist furchtbar kitschig, aber tatsächlich ist der Fakt, dass ich Kinder bekommen konnte und mit diesen Kindern wachsen kann und diese Kinder begleiten darf, für mich Glück. Also, so richtig entfaltet und glücklich und komplett zufrieden mit allem bin ich. Erst seit meine erste Tochter geboren wurde und dann eben meine beiden anderen Kinder auch noch. Also Glück bedeutet für mich, meine Kinder zu haben oder meine gesamte Familie zu haben. Wundervoll.

Jutta Ribbrock [02:10:26]: Nein, das sagt nicht jeder. Ich danke Ihnen sehr für dieses schöne Gespräch. Ja, gerne. Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Vielen lieben Dank dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf einfach-ganz-leben.de. Weitere Podcasts gibt es auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast könnt ihr überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, sehr, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald.