www.eltern.de
09/2010 2,90 € 18.8.2010

Eltern

15 Seiten Lösungen-Buch!

- Kauftipps fürs Babyphon
- Mit Baby im Zug
- Kinderkleidung rasch ausbessern
- Erste Hilfe beim Zahnen
- Unterhaltsrecht für Patchworkfamilien
- Alles über die PDA

BABY-COACHING

Wie aus einem Schreibaby (fast) ein Durchschläfer wurde

Klein sein – oder Einstein?

Kritisches zum Förderwahn

Isst mein Kind genug?

Warum das nach dem Stillen so ein großes Thema ist. Wie Mütter Sicherheit gewinnen

Geistig behindert – und Mutter

Mareike, 26, und ihr Leben mit Baby

Extra_ ZWEI KINDER UNTER ZWEI Wie schafft man das?

Text Barbara Lang Fotos Barbara von Woellwarth

2 unter 2 = wilde Zeiten

Für manche ist es die Erfüllung eines Traums, für andere eher eine Mutprobe. Klar ist: Wer zwei Kinder unter zwei Jahren hat, braucht Organisationstalent! Erfahrene Mütter und Pädagogen sagen, wie es klappen kann

Sonja Poll, *37, hat mit ihrem Mann Hans, 40, drei Kinder: Rose, 4 1/2, Alma, 2, und Hugo, 5 Monate*

„Ich achte sehr auf die Bedürfnisse jedes Kindes!"

Dass ich nach dem zweiten Kind so schnell wieder schwanger wurde, war nicht geplant, aber in Kauf genommen. So geht alles in einem Aufwasch, und wir können schneller wieder unsere Freiheit genießen. Anders wäre es nicht weniger anstrengend, auch wenn das Abendessen zum Beispiel schon manchmal ein kleiner Horrorladen ist: Hugo schreit nach der Brust, Alma fällt das Glas um, und Rose wütet, weil die Butter falsch auf der Brezel klebt. Da hilft nur ganz viel Gelassenheit, tief durchatmen und schauen, wer als Erster gerettet werden muss! Ansonsten achte ich auf einen strukturierten Tagesablauf – das schafft an anderer Stelle Freiräume – und darauf, dass jedes der Kinder seinen Rückzugsort hat. Momentan sind wir schon sehr häuslich, denn jede Art von Ortswechsel ist eine echte Logistikaufgabe. Morgens bringt mein Mann Rose in den Kindergarten. Und obwohl er sich direkt nach Hugos Geburt erst mal panikartig in die Arbeit geflüchtet hat, hilft er mittlerweile wieder bei allen Aufgaben und hat einmal wöchentlich alle Kinder einen halben Tag allein.

UNSER FAZIT:
Anstrengend, aber toll!

Als ich mich auf die Suche nach Familien mit zwei Kindern unter zwei Jahren mache, antwortet mir jemand sehr flapsig: „Nee, ich kenne keine Verrückten." Muss man für diese Geschichte wirklich nach Irren Ausschau halten? Oder werden wir doch eher auf Idealisten, Großherzige und Helden des Alltags treffen?

Auf die Französin Flavie Steelandt mit ihren drei Kindern zum Beispiel. Der Altersabstand zwischen Danaé, Romy und Eliot beträgt jeweils 21 Monate. Der Kleine ist gerade mal acht Wochen alt, und seine Mutter wirkt sehr entspannt. Hektik, Stress, Überforderung, Ungeduld? Man merkt ihr nichts an: „Seit wir unseren Rhythmus gefunden haben, ist es nicht mehr so anstrengend", erzählt die 28-Jährige fröhlich.

Es gibt Menschen, die für die Großfamilie geboren sind. Flavie Steelandt ist so ein Mensch: „Ich wollte schon immer vier Kinder in möglichst kurzem Altersabstand", sagt sie. Ein Satz, den wir in ähnlicher Weise noch öfter hören. Und dann kommen Argumente, die fast alle Eltern mit dieser Familienkonstellation vorbringen: Die Kinder sind sich auf ganz spezielle Weise näher, sie spielen und lernen viel voneinander, haben fast gleiche Interessen und werden früh selbstständig. Klingt, als wäre dies eine ideale Geschwisterfolge.

Dem stimmt Familien- und Geschwisterforscher Professor Hartmut Kasten nicht ganz zu: „Zwar ist die Vertrautheit und innige Nähe dieser Geschwister fast schon magisch, aber leider stehen dem häufig auch große Eifersucht und Konkurrenz gegenüber." Forschungen und Statistiken belegen, dass es insbesondere zwei Komponenten sind, die solche negativen Gefühle unter Geschwistern fördern: eine Altersdistanz unter zwei Jahren und Geschlechtergleichheit. Trifft beides zusammen, sind die Bedürfnisse dieser Geschwister sehr ähnlich beziehungsweise gleich: „Etwa in den ersten drei Jahren braucht ein Kind die Nähe, Zuwendung und Wärme seiner Mutter wie ein Lebenselixier", betont Professor Kasten. Wenn dann plötzlich ein Nebenbuhler da ist, der auch kuscheln und sogar am Busen trinken darf, kann das zu Eifersucht führen – früher sprach man sogar vom Entthronungsschock! Später geht es dann beispielsweise darum, dass beide Buben einen Bagger oder beide Mädchen genau diese eine Puppe wollen: Streit ist vorprogrammiert! Aber ist er das nicht bei jeder anderen Geschwisterbeziehung auch? Ja, bestätigt Hartmut Kasten, aber: „Bei größerem Abstand geht es relaxter zu, weil das Ältere schon die ersten Schrittchen der Abnabelung vollbracht hat."

Also doch besser warten, bis das erste Kind etwas älter ist? Kathleen Greiner und ihr Mann Marcel haben sich anders entschieden: Ihre Töchter Mariella Sarah, knapp 2 ½, und Lenia Sofie, 8 Monate, sind im Abstand von 20 Monaten geboren. Und das Paar möchte noch weitere Kinder haben. Eins mindestens, vielleicht aber auch noch drei – mal sehen: „Klar ist das anstrengend, und an manchen Tagen muss ich auch laut losbrüllen, weil alles zusammenkommt", sagt die Mutter, findet aber auch: „Die Probleme werden ja nicht weniger, wenn die Kinder weiter auseinander sind – sie werden nur anders!"

Wer sich für das Modell „Alles in einem Aufwasch" entscheidet, muss mit ein paar turbulenten Jahren rechnen: nahezu ununterbrochen stillen, wickeln, herumtragen, nachts aufstehen, Hosen aus- und Popos abwaschen, umziehen, Töpfchen leeren, Türen und Steckdosen verschließen, Nein sagen, Nein und nochmals Nein. Man sollte sich also diese Fragen besser vorher beantworten: Bin ich bereit, in den folgenden Babyjahren zurückzustecken? Hab ich genügend Kraft und Geduld? Wie und wo kann ich mir Unterstützung holen?

Von staatlicher Seite gibt es eine kleine Finanzspritze, den sogenannten Geschwisterbonus: Solange das erste Kind noch unter drei Jahren ist, erhalten die Eltern zusätzlich zehn Prozent ihres Elterngeldes oder mindestens 75 Euro im Monat.

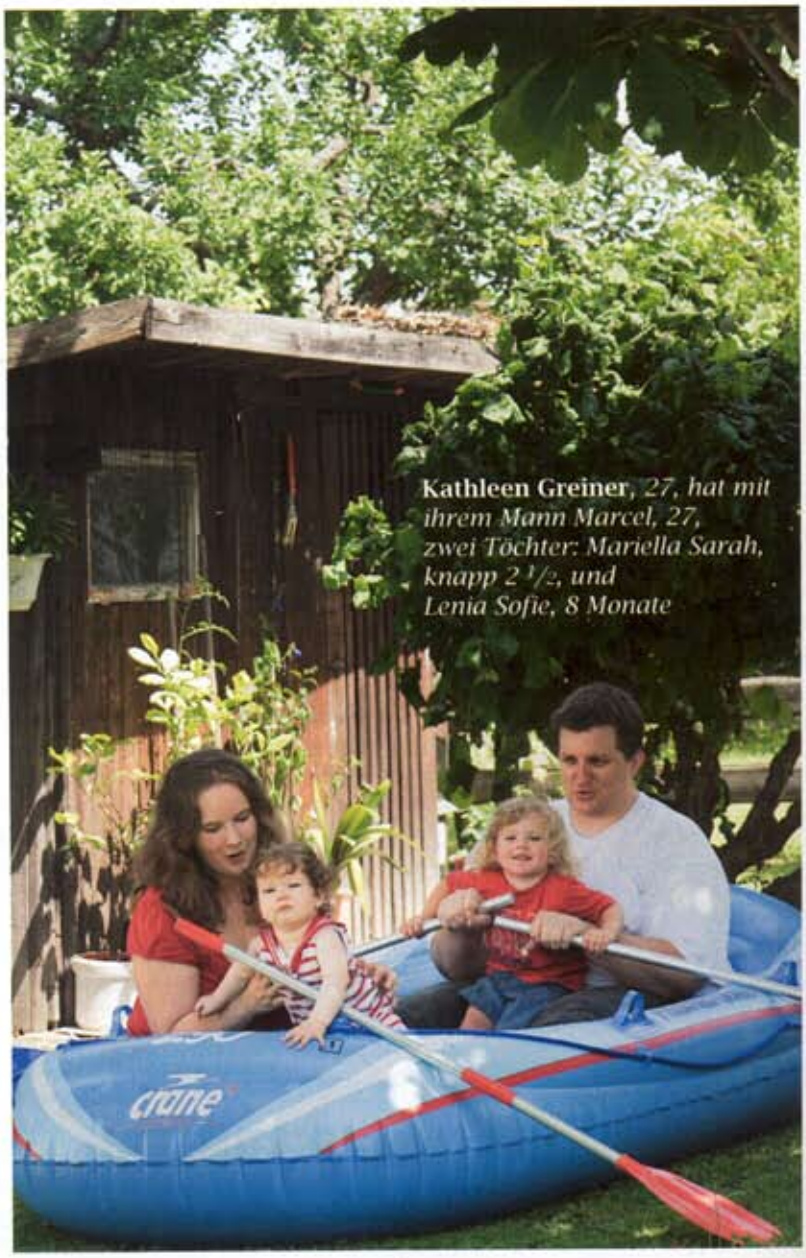
In Sachen Betreuung steht der Vater mehr in der Pflicht. Familienforscher Kasten: „Man spricht ja häufig von den ‚neuen Vätern'. Leider habe ich den Eindruck, dass die Herren der Schöpfung sich oft zurückziehen, nachdem sie gemerkt haben, wie anstrengend es ist, sich um Kinder zu kümmern." ▸

„Manchmal muss ich aus dem Zimmer und schreien!"

Ich glaube, Kinder sind nicht weniger anstrengend, wenn sie einen größeren Altersabstand haben. Klar ist unsere Große eifersüchtig, seit sie gemerkt hat, dass sie hin und wieder zurückstecken muss. Wenn sie älter wäre, könnte sie's vielleicht besser verbalisieren. Dafür haben die beiden aber auch sehr viel Spaß miteinander. Lenia lacht bei meinen Späßen nie so lauthals, wie sie es bei Mariella tut. Da geht einem das Herz auf! Gerade eben kippt Mariella ihr Töpfchen über den Badvorleger – na ja, was soll's, den kann ich waschen. Manchmal kann ich so etwas mit Humor nehmen, ein andermal muss ich aus dem Zimmer gehen und schreien. Es gibt eben gute und schlechte Tage. Der Haushalt kommt bei mir erst nach den Kindern. Ich gehe nicht mit dem großen Plan in den Tag, schon weil die Kinder immer anders drauf sind. Ich schau, was ich schaffe, und der Rest bleibt liegen oder muss abends erledigt werden. Mein Mann will sich dann zwar oft erst ausruhen, was mich immer ärgert, weil ich das Gefühl habe, er sieht nicht, was ich den ganzen Tag geleistet habe. Aber ansonsten packt er schon mit an und nimmt sich viel Zeit für die Kinder.

UNSER FAZIT:

So kann's weitergehen!



Kathleen Greiner, *27, hat mit ihrem Mann Marcel, 27, zwei Töchter: Mariella Sarah, knapp 2 1/2, und Lenia Sofie, 8 Monate*

Wo sich durch beschäftigte Ehemänner, weit entfernte Großeltern oder fehlende Krippenplätze Unterstützungslücken auftun, bauen viele Mütter vor allem auf Freunde, Nachbarn und Elternnetzwerke. Ohne die wären sie oft aufgeschmissen! Auch Michaela Büttner, Mutter von Niklas, 3 1/2, und Luka, knapp 2, rät allen Eltern in ähnlicher Situation: „Auf jeden Fall Hilfe annehmen!" Ihr zweiter Sohn hatte während der ersten zehn Wochen ständig Schreiattacken – bis zu zwei Stunden am Tag, während der Große die Mama zum Spielen vereinnahmen wollte: „Ich war oft den Tränen nahe und sehr froh, dass meine Mutter zu dieser Zeit öfter bei uns übernachtet hat und mir den Großen abnahm", betont Michaela.

Kathleen Greiner hingegen sieht das mit dem Einsatz der Großeltern etwas gespalten. Zwar ist die zweijährige Mariella einmal in der Woche bei Kathleens Schwiegereltern, aber das führt schon auch mal zu Streit. Zum Beispiel, wenn es drum geht, was und wie viel das Kind essen soll, ob es aufessen muss oder nicht, gefüttert wird oder selber essen darf: „Wenn man Kinder abgibt, dann gibt man auch ein ▸

Flavie Steelandt, *28, hat mit ihrem Mann Mathieu, 32, drei Kinder: Danaé, 3 Jahre, 8 Monate, Romy, 2, und Eliot, 2 Monate*

„Wenn die Kinder quengeln, singe ich!"

Wir haben die kurzen Altersabstände absichtlich gewählt und möchten das auch bei Wunschkind Nr. 4 so halten. Es ist schön, wenn die Kinder so viel miteinander anfangen können: spielen und kuscheln. Außerdem lernen sie, nicht nur an sich zu denken, auch mal zu warten und zu helfen. Für mich als Mutter ist das zwar anstrengend, aber es macht trotzdem viel Spaß. Ich mag den Trubel, mir tut das gut! Ich gehe auch jede Woche mit allen dreien zum Babyschwimmen – die Kinder lieben das! Eifersucht gab's bisher nicht, aber Romy hatte anfangs Angst vor Eliot. Wenn die Kleinen mal streiken, singen wir oder machen ein Spiel aus dem, was gerade zu tun ist. Während des Mittagsschlafs lese ich, stricke oder nähe. Ich hab auch zur Entspannung schon Möbel aus Pappe gebaut und einen Blog über uns ins Internet gestellt, damit unsere Familien in Frankreich die Kinder sehen können. Außerdem sind die Wochenenden oft für mich reserviert: Ich mache eine Shiatsu-Ausbildung. Eliot kommt dann mit zu den Kursen, die beiden Mädchen bleiben bei meinem Mann.

UNSER FAZIT:
Wir vermissen gar nichts!

„Man muss Hilfe zulassen und annehmen!"

Für mich waren vor allem berufliche Gründe ausschlaggebend: Ich wollte die Babyzeiten lieber am Stück nehmen und danach wieder konzentriert in den Job zurück. Leider ist meine alte Stelle nicht in Teilzeit zu haben, deshalb muss ich mir jetzt was Neues suchen. In der ersten Zeit war Luka sehr anstrengend, und ich war froh, dass meine Mutter mir den Großen oft abnahm. Mittlerweile läuft alles ziemlich normal. Wenn Luka Niklas etwas kaputt macht oder wegnimmt, kann der mittlerweile Nein sagen, statt zu schubsen. Die beiden spielen viel miteinander oder jeder für sich, während ich den Haushalt erledigen kann. Ich achte schon auf eine gewisse Grundsauberkeit und -ordnung, aber so etwas wie Staubwischen oder Schränke-putzen steht hintan. Auch in Kinderdingen gibt es solche Beispiele – insgesamt bin ich durch das zweite Kind gelassener geworden. Nur wenn beide krank sind und mich jeder für sich allein haben will, wird's anstrengend. Glücklicherweise hab ich zwei Arme! Ein drittes Kind kann ich mir deshalb auch nur als Nachzügler vorstellen. Mein Mann und ich sehnen uns auch mal wieder nach Zweisamkeit. Denn zwei Kinder woanders unterzubringen ist doppelt so schwer wie bei einem!

Michaela Büttner, *29, hat mit ihrem Mann Daniel, 29, zwei Söhne: Niklas, 3 1/2, und Luka, 1 Jahr, 8 Monate*

UNSER FAZIT:

Das Positive überwiegt!

Stück Erziehung ab", sagt Kathleen. „Wenn ich sie aber bei mir habe, dann weiß ich, dass alles so läuft, wie ich das möchte."

Und so ist es mit den viel zitierten und empfohlenen Freiräumen für die Eltern nicht einfach. Manche können darüber nur müde lächeln! Denn der Alltag mit mehreren kleinen Kindern lässt keine Zeit. Am Ende eines Tages bleibt fast immer unerledigte Arbeit übrig: „Auch wenn es mich ärgert, dass ich zum Beispiel den Abwasch nicht geschafft habe, ist es mir wichtiger, dass die Kinder einen schönen Tag hatten", sagt Kathleen Greiner. Sie plädiert ohnehin dafür, nicht dauernd allen Ansprüchen gerecht werden zu wollen: „Ich kann nicht nachvollziehen, warum viele Eltern es sich da so schwer machen und immer auf das hören, was andere sagen."

Auch Sonja Poll stellt die Bedürfnisse ihrer Kinder vor alle anderen Aufgaben. Sie ist Mutter von drei Kindern: Rose ist vier Jahre, Alma zwei Jahre und Hugo fünf Monate alt. Man merkt Sonja die Freude an, die sie an ihrer Familie hat. Zudem gibt es zwei Schlagwörter, die ihren Umgang mit ihren Kindern charakterisieren: Gelassenheit und Struktur.

Um Unmut zu vermeiden, setzt sie darauf, die Anliegen ihrer Kinder in die Entscheidungen des Tages mit einzubeziehen: „Wenn die Kleinen auch mal den Ton angeben dürfen, machen sie viel besser mit und quengeln weniger." Und wenn es dann doch mal zu viel wird und alle gleichzeitig maunzen? „Tief durchatmen", sagt die 37-Jährige lachend, „... und an den Abend denken. Denn um halb acht sind alle im Bett – das ist uns heilig!"

Geduld, innere Ruhe, Humor – das sind die wichtigsten Eigenschaften, die sich Mütter und Väter von kleinen Kindern erhalten sollten. Bei regelmäßigem Schlafmangel, täglicher Dauerbeschallung und pausenloser Aufmerksamkeit („Man muss höllisch aufpassen und darf die Kinder kaum aus den Augen lassen") ist das eine hohe Kunst, die eigener Kraftquellen bedarf. Aber wenn man fragt: „Wo und wie holen Sie sich Ihre Energie?", kommt nichts Spektakuläres: mittags und abends, wenn die Kinder schlafen. Am Wochenende, wenn Papa sich um die Kleinen kümmert. Ab und zu mal bei einem Bummel mit der Freundin. Ach ja, und bei den Kindern selbst: nämlich dann, wenn sie selbstvergessen und friedlich miteinander spielen, kuscheln und lachen. ■

So sieht's der Fachmann

Familienforscher **Professor Dr. Dr. Hartmut Kasten** aus München sagt, was Wissenschaftler über den geringen Altersabstand denken

ELTERN: Für niedrige Altersabstände sprechen vor allem zwei Argumente: die schnellere Rückkehr der Frau in den Beruf. Und die erhoffte innige Geschwisterbeziehung. Was sagen Sie dazu?
Hartmut Kasten: Das sind sicherlich zwei positive Aspekte! Aus der Geschwisterforschung wissen wir, dass ein enger Altersabstand von bis zu zwei Jahren, gekoppelt mit Geschlechtergleichheit, automatisch viel Nähe, Intimität und lebenslange, tiefe Verbundenheit mit sich bringt. Aber leider auch dunkle Seiten: Etwa 80 Prozent dieser Kinder haben auch mit Neid, Eifersucht und sogar Hass zu kämpfen.

Sie empfehlen etwa drei Jahre als „Idealabstand". Ist der Unterschied wirklich so massiv, wenn Kinder in kürzeren Zeiträumen zur Welt kommen?
Wenn das Ältere gerade mal ein oder anderthalb Jahre älter ist als das Baby, dann steckt es noch mitten in der Symbiose mit der Mama! Wenn dann ein Jüngeres da ist, das dieselben Bedürfnisse hat, kann das heftige Gegenreaktionen hervorrufen. Bei drei Jahren Abstand hingegen können die Kinder immer noch viel miteinander anfangen. Aber das Ältere kann die Mama auch schon ein bisschen entbehren.

Kann es nicht auch sein, dass ein kleiner Prinz oder eine kleine Prinzessin immer mehr eifersüchtig wird, je länger er oder sie auf dem „Erstlings-Thron" sitzt?
Natürlich gibt es das auch. Die Realität hat viele Facetten.

Worauf sollte man achten, wenn das Zweite dann da ist?
Väter mit ins Boot! Das ist nämlich leider immer noch nicht selbstverständlich. Was zwar auch mit unseren Gesellschaftsstrukturen zu tun hat. Aber vor allem mit den Männern selbst, die sich da etwas vor der Anstrengung drücken wollen. Dabei könnte der Vater prima was Tolles mit dem großen Kind unternehmen, während die Mutter sich ums Baby kümmert. Oder umgekehrt der Mutter mal das Kleine abnehmen, damit sie sich ausschließlich dem Älteren widmen kann. So nimmt der Vater viel Eifersuchtspotenzial aus der Geschwisterbeziehung.

Wo sehen Sie die größten Fallen für Eltern?
Das immer wiederkehrende Thema Eifersucht wird wohl die größte Herausforderung sein. Eltern machen dann oft den Fehler, zu versuchen, alle Kinder gleich zu behandeln. Vergessen Sie das! Sie sollten sich zwar bemühen, mit allen gerecht und fair umzugehen, aber bitte nicht gleich!

Welche wichtige Eigenschaft sollten diese Eltern haben?
Einen langen Geduldsfaden! Gerade, wenn es immer wieder Zoff unter den Geschwistern gibt – manchmal ein halbes Jahr oder noch länger: nicht immer gleich eingreifen und regeln, sondern auch mal auf Durchzug schalten und die Kinder zanken lassen. Die Geschwisterbeziehung ist eine Art Experimentierfeld für Interaktion, auch für aggressive Interaktion. Die Kinder lernen fürs Leben. Entweder sie vertragen sich von allein, oder man handelt dann gemeinsam einen Kompromiss aus.

www.eltern.de

In unserem Forum unter www.eltern.de/zwei-unter-zwei können Sie sich mit anderen Eltern austauschen, die ebenfalls zwei sehr kleine Kinder haben.