

Familienplanung als Wettlauf mit der Zeit?

Welches ist der ideale Altersabstand zwischen Geschwistern?
Der Psychologe Jürg Frick rät in dieser Frage zu mehr Gelassenheit:
«Jeder Altersabstand hat seine Qualitäten.»

Text: Pascale Blatter
Fotos: Sonja Ruckstuhl

Zwei Kinder im Abstand von zwei Jahren: Das ist in der Schweiz eine Art Klassiker der Familienplanung. Die Kinder haben als Doppelpack immer einen gleichwertigen Spielkameraden, zudem ist das Berufsleben der Eltern längerfristig einfacher zu organisieren.

Je länger sich die Eltern Zeit lassen mit einem Geschwister, desto ungeduldiger wird die mitfiebernde Umgebung. Es wird befürchtet, dass bei grösserem Altersunterschied die gemeinsamen Interessen der Kinder abnehmen und ihre Beziehung somit kühler ausfällt. Auch in Fachkreisen ist immer wieder zu lesen, dass Geschwister mit fünf und mehr Jahren Abstand faktisch als Einzelkinder aufwachsen.

Familienplanung als Wettlauf mit der Zeit? Der Zürcher Psychologe Jürg Frick befasst sich seit 15 Jahren mit Geschwisterkonstellationen, und er hält nichts von künstlichem Druck. In seinem neuen Buch «Ich mag dich – du nervst mich! Geschwister und ihre Bedeutung für das Leben»* hinterfragt er viele Klischees, und auch im Gespräch bricht er eine Lanze für innere Gelassenheit. «Viel mehr als den idealen Altersabstand sollte man die Lebensumstände im Auge haben, wenn man an eine neue Schwangerschaft denkt», sagt er. Wer sich also durch einen Hausbau gestresst fühlt oder Probleme in der Partnerschaft hat, muss sich nicht noch zusätzlich mit Theorien vom idealen Altersabstand verückt machen lassen.

Für Unsinn hält Jürg Frick die These, dass ein Kind mit mehr als fünf Jahren Abstand zum älteren Bruder oder zur älteren Schwester als Einzelkind aufwächst: «Auch ein Nachzügler verändert die soziale Situation in der Familie und steht im Austausch mit den Geschwistern.» Eine Beziehung besteht nicht nur darin, an den gleichen Spielen interessiert zu sein, sondern bedeutet unter anderem auch Gespräche, Interesse aneinander, Streit und Versöhnung.

Trotzdem ist es natürlich sinnvoll und vor allem interessant, sich Gedanken über einen guten Altersabstand zu machen. Jürg Frick hat in seinen Untersuchungen festgestellt, dass sich bestimmte Merkmale durchaus nachweisen lassen. Zum Beispiel ist die Eifersucht zwischen Geschwistern in der Regel grösser, wenn sie nah aufeinander folgen. Sie streiten zwar mehr und wollen sich klar abgrenzen, fühlen sich aber gleichzeitig emotional eng miteinander verbunden.

Den Grund für diesen auf den ersten Blick widersprüchlichen Befund erklärt Psychologe Jürg Frick aus der Konkurrenzsituation. Dem jüngeren Kind kann es relativ leicht gelingen, das ältere in seiner Entwicklung einzuholen. Das bringt Nähe, aber auch Selbstbehauptung mit sich. Es ist nämlich die Grundaufgabe in jeder Geschwisterkonstellation, den Platz in der Familie zu finden – eine persönliche Nische, die einem keiner streitig macht. Wenn Eltern jedem Kind gebührend Aufmerksamkeit und Wohlwollen schenken, können sie damit übertriebener Eifersucht entgegensteuern. Das ist besonders auch dann wichtig, wenn sich ein Kind mit Trotz und Aggressionen zu profilieren sucht.

Bei einem grösseren Altersabstand ändern sich die Grundthemen nicht sonderlich: Auch hier geht es darum, die eigene

Stellung in der Familie zu suchen. «Geschwister zu haben bedeutet immer eine Entwicklungsaufgabe, egal, wie die Geschwisterreihe aussieht», sagt Jürg Frick.

Familienplanung

- ▶ Kurze Abstände zwischen den Geburten verursachen keine grösseren Schwangerschaftskomplikationen als lange. Ein paar Monate «Schonfrist» sind körperlich und seelisch trotzdem sinnvoll. Der Beckenboden braucht sogar ein ganzes Jahr, bis er in der alten Form ist. Rückbildungsgymnastik unterstützt die körperliche Erholung, ein Entlastungskonzept für die Mutter die seelische.
- ▶ Als Faustregel empfehlen Experten, nach einem Kaiserschnitt ein Jahr lang zu verhüten, bis sich die Wunde vollständig erholt hat.
- ▶ Ab dem 35. Lebensjahr nimmt die Fruchtbarkeit merklich ab, zudem endet etwa jede dritte Schwangerschaft vor der 12. Woche in einem Abort. Das ist bei der Wahl des Altersabstandes zu berücksichtigen.
- ▶ Vor der neuen Schwangerschaft ist ein Anruf bei der Frauenärztin kein Luxus. Sie wird ein Folsäurepräparat verschreiben und bei chronischer Müdigkeit eine Blutarmut oder Schilddrüsenunterfunktion ausschliessen wollen.

* Das im Hans Huber Verlag erschienene Buch kann zum Preis von Fr. 39.90 mit unserem Bestelltalon auf Seite 60 bestellt werden.



Stefanie und Roman Krauer aus Wagen bei Jona SG

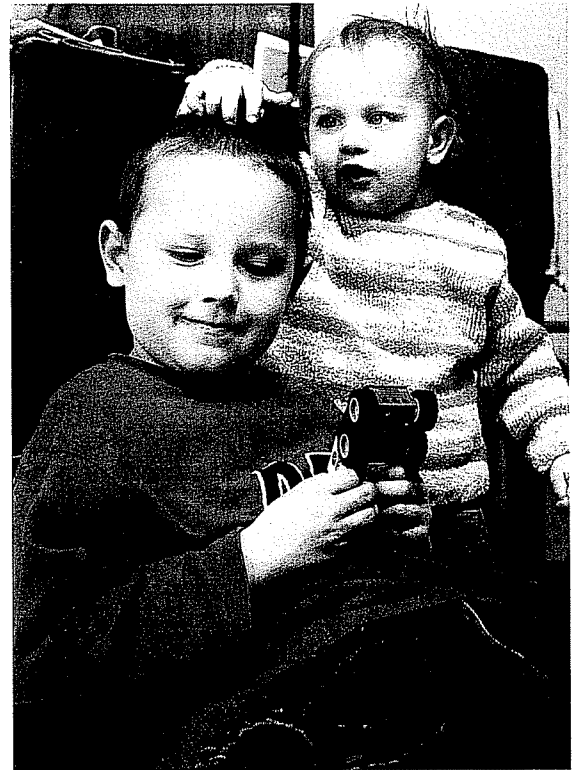
Zwischen Lukas (5½) und seiner 2-jährigen Schwester Rhea liegen 3½ Jahre. Der Vorteil eines mittleren Altersabstandes: Das ältere Kind kann sich schon gut selbstständig beschäftigen, so dass die Mutter oder der Vater sich zwischendurch voll und ganz dem Zweitgeborenen widmen kann.

«Lukas freute sich mit uns auf sein Geschwister»

Lukas und Rhea sind ganz aufgezogen. Das 2-jährige Mädchen will im Body durch die Wohnung flitzen, ihr 5½-jähriger Bruder zieht nach. Doch der Vater besteht darauf, dass er seine Sachen anbehält. So ein Frust, der ältere zu sein! Er holt ein Rutschauto, die Schwester disponiert um und schwingt sich ihrerseits auf einen Bobbycar. Die Frage, ob Kinder mit einem grösseren Altersunterschied gern miteinander spielen, ist jedenfalls vom Tisch. Kinder sind Kinder, und Spass macht, wenn etwas läuft.

Stefanie und Roman Krauer haben sich bewusst für diesen Abstand entschieden. Ihr eigenes Alter ist wohl auch ein Grund, dass sich nie Druck aufbaute: Sie waren beim ersten Kind knapp über 20. Nach 2½ Jahren schnitt Roman das Thema «Familienplanung» an. «Ich war fast überrumpelt», erinnert sich Stefanie. «Lukas fing gerade an, so schön allein zu spielen, es lief gut im Teilzeitjob und zu Hause.» Doch der Abstand sollte nicht mehr grösser werden, das fand auch Stefanie, und im zweiten «Übungszyklus» klappte es auch gleich.

2 Dinge schätzt die Mutter an ihrer Wahl besonders: Lukas hat die Schwangerschaft bewusst miterlebt und sich sehr auf das Geschwister gefreut. Und sie hat viel Zeit für Rhea. «Wenn Lukas im Kindergarten ist, können wir nach Herzenslust bäbeln und schmüseln, ohne dass es ihren Bruder stresst.» Natürlich sind die Spiele von Lukas und Rhea im Alltag oft verschieden. Lukas liebt seine schwarze Lego-Burg, Rhea ihre bunten Kaffeetässchen. Ein Alters- oder ein Geschlechtsunterschied? Da darf man knobeln!



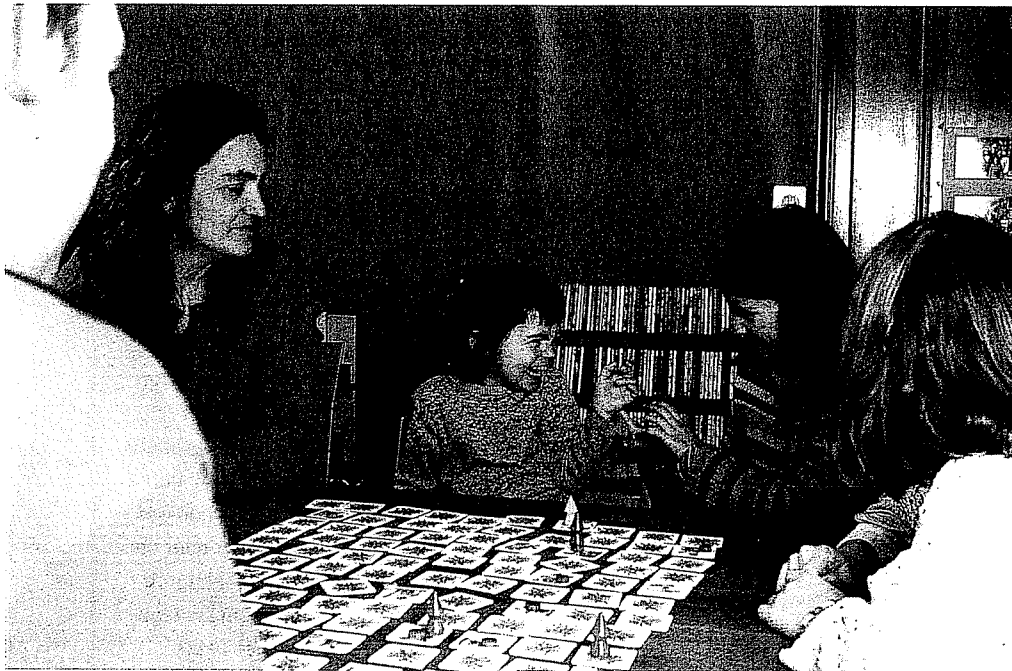
Die Besonderheit bei einem Abstand von drei, vier Jahren ist, dass das ältere Kind bereits die Schwangerschaft bewusst miterlebt. Die gemeinsame Vorfreude kann für Eltern eine erfüllende Erfahrung sein. Natürlich sollte man dabei nicht vergessen, das Kind auch gebührend auf Geschrei und möglichen Zeitmangel aufmerksam zu machen. Das Entthronungs-Erlebnis, von dem viele Psychologen berichten, ist laut Jürg Frick etwas überbewertet: «Wieder hängt viel von der Haltung der Eltern ab. Wenn

sie dem grösseren Kind weiterhin Raum geben und es nicht schlagartig älter sein muss, als es ist, überwiegen doch meist Freude über Eifersucht und Krise.»

Bei einem grossen Abstand ist klar, dass die Kinder in zwei Welten leben: Das eine geht zur Schule, das andere strampelt daheim auf der Krabbeldecke. Die Betreuung des kleinen Geschwisters kann jedoch die Sozialkompetenzen des älteren fördern. Die Nachzügler wiederum profitieren davon, dass die Geschwister ihnen viel Selbst-

sicherheit gegenüber der Welt vermitteln können. Je älter die Schwester oder der Bruder ist, desto mehr wird sie beziehungsweise er zum Vorbild.

Wie bei jedem Altersabstand hat auch diese Medaille eine Kehrseite. Die grosse Schwester kann vom bewunderten zum übermächtigen Vorbild werden, und die kleine tut restlos alles, um wenigstens hin und wieder dabei sein zu dürfen. Bei manchen Kindern schürt das Minderwertigkeitsgefühle, andere spornt es zusätzlich



Laurence Muller
Mumenthaler und
Martin Mumenthaler,
Zofingen AG

Eine halbe Kindheit liegt zwischen Aline (4) und ihren beiden Schwestern Estelle (10) und Nadine (11). Diese Konstellation ist für Patchwork-Familien typisch. Manchmal kann es für die Eltern schwierig sein, die unterschiedlichen Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen.

«Die Kinder führen verschiedene Leben»

Estelle und Nadine sind 10 und 11 Jahre alt und freuen sich auf das Interview, das sie über ihre 4-jährige Schwester Aline geben sollen. «Wir turnen und tanzen mit ihr oder spielen Playmobil», erzählt Nadine. «Aber natürlich nicht die ganze Zeit», ergänzt Estelle. «Wenn wir lesen wollen und sie möchte spielen, dann fängt sie schnell zu weinen an.» Das Wort «herzig» fällt ein paar Mal im Gespräch: Wie Aline die Treppe hochsteigt, finden beide «mega herzig», ebenso, wie sie «uns zu trösten versucht, wenn wir traurig sind». Am tollsten ist aber, wenn sie die kleine Schwester allein ausführen dürfen: «Ich war schon einmal mit ihr im Städtchen zum Einkaufen», berichtet Nadine stolz. Der grosse Altersabstand ist biografisch bedingt. Die Mutter Laurence ist geschieden, Aline stammt von ihrem zweiten Mann. «Estelle und Nadine spielen gerne die Rolle der grossen Schwestern, aber die Verantwortung behalte ich klar bei mir», sagt Laurence Muller. Die Mutter schaut besonders darauf, dass Aline nicht zum verhätschelten Mittelpunkt der Familie wird und dass die älteren Mädchen die Kleine nicht emotional ausnutzen, weil sie noch leichter manipulierbar ist.

Ein Blick auf die Uhr: Estelle und Nadine müssen ins Flötenensemble. Während sie in ihre Jacken schlüpfen, holt Aline ihr Prinzessinnenkleid. «Die Kinder führen verschiedene Leben», resümiert Laurence Muller. «Der grosse Altersunterschied hat jedoch auch Vorteile: Vom Alter her gibt es keine Probleme mit der Eifersucht mehr.»

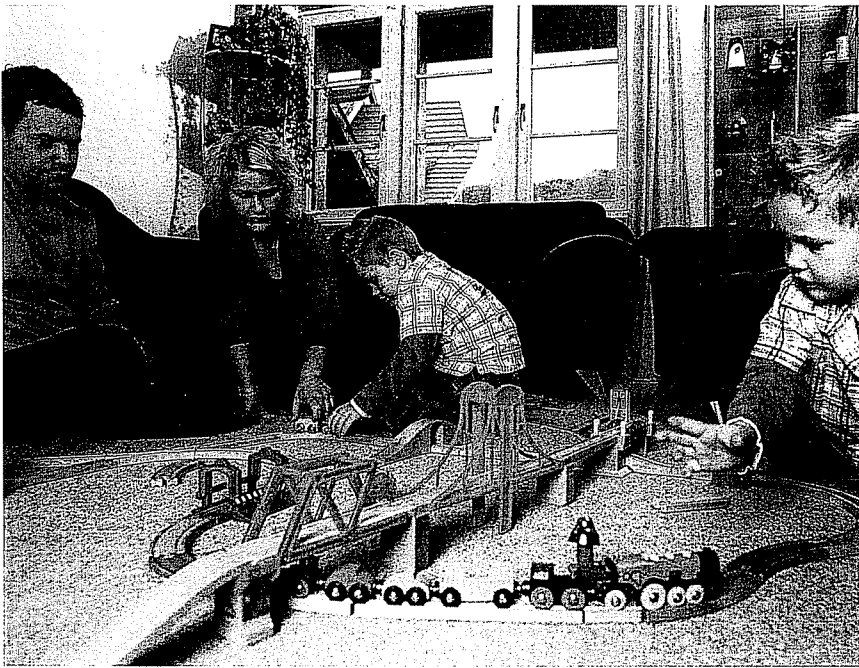


an, ehrgeizig und kreativ ihren eigenen Weg zu machen.

Geschwister zu haben ist meistens etwas Positives, eine Verbindung, die ein Leben lang hält und sich immer wieder verändert. Viele Eltern wünschen sich deshalb für ihr Kind einen solchen besonderen Weggefährten. Wenn es dann mit der zweiten Schwangerschaft nicht klappen will, kommen sie unter Druck. Hier hilft nur die banale Einsicht, dass sich das Leben nicht planen lässt. Und auch, dass Einzelkinder

in Spielgruppe oder Verwandtschaft intensive Erfahrungen mit anderen Kindern machen. Das Klischee vom egoistischen, frühreifen Einzelkind ist inzwischen wissenschaftlich widerlegt. Einzelkinder gelten sogar als ausgeprägt selbstständig, und der geringere Kampf um die Anerkennung der Eltern schenkt ihnen oft natürliches Selbstbewusstsein. Zum Problem wird die Situation erst, wenn alle Erwartungen der Familie auf dem einen Kind ruhen und es kaum Kontakt zu anderen Kindern hat.

Also, wann ist es Zeit für das nächste Kind? Rat ist wohlfeil: Getrost alle Klischees, Befürchtungen und fixen Vorstellungen aus dem Kopf kippen. Wer Lust verspürt, gleich zwei quirlige Knirpse im alltäglichen Drunter und Drüber zu haben, darf das Projekt gleich anpacken. Wenn Lust und Kraft noch fehlen, ist wohl Musse das Richtige. Eine Familie hat ihren Kräftehaushalt. Wenn der in Schwung ist und die Eltern im Lot sind, ist das für Kinder ein entscheidendes Plus. ◀



«Die erste Zeit war enorm kräfteaubend»

Raphael war 7 Monate alt, als Christine Gysin wieder schwanger wurde. Eine Verhütungspanne. Und ein Schock. Christine war noch so symbiotisch verbunden mit ihrem Baby, dass ein zweites keinen Platz zu haben schien. Mit dem Bauch wuchs dann aber die Zuversicht und Freude. Sie und ihr Mann hatten sich schliesslich 2 Kinder gewünscht, und wenn ihnen das Geschenk nun früher zuflog – auch gut.

Das erste Jahr mit 2 Kleinkindern erwies sich allerdings als happig. Lukas war ein schlechter Schläfer, schrie viel und bekam häufig Bronchitis; Raphael wurde wegen einer angeborenen Augenkrankheit 2-mal operiert. Beide mussten viel getragen und getröstet werden. Alles war hochemotional und kräfteaubend.

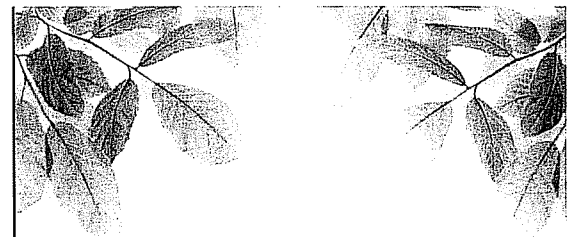
Inzwischen sind die Kinder 3½ und 5 Jahre alt. Die Atmosphäre in der Familienstube ist heiter und entspannt: Der Vater sitzt am Tisch beim Zvieri, die Buben spielen friedlich mit der Brio-Bahn, Christine Gysin erzählt strahlend von ihrer Familie. «Jetzt ist der kleine Altersabstand ein Traum», sagt sie. «Die Kinder sind sich ebenbürtig im Spiel und plaudern den ganzen Tag miteinander.» Wenn Raphael im Kindergarten ist, sitzt Lukas oft am Fenster und wartet auf seinen Bruder.

Natürlich streiten sie auch, sagt die Mutter schnell, die nichts verherrlichen will. Aber verbergen kann sie nicht, wie positiv sich alles entwickelt hat. «Die Kinder werden geliebt, und mein Mann und ich haben es gut zusammen.» Und gibt damit der Frage um den optimalen Altersabstand auch gleich das richtige Gewicht.

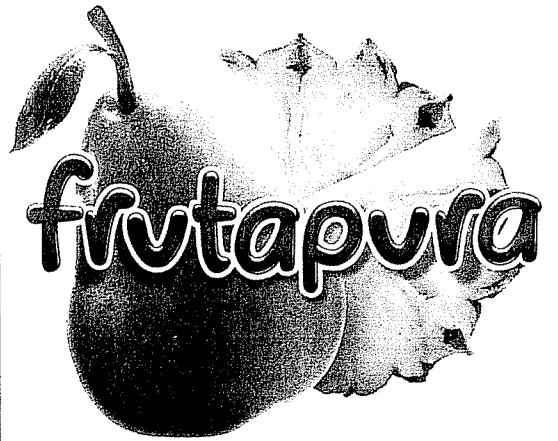


Christine und Martin Gysin, Läfelfingen BL

Raphael und Lukas sind nur gerade 17 Monate auseinander. Die Eltern müssen also gleich zwei «Windelkinder» versorgen. Heute sind die Buben 5 und 3½ Jahre alt und wachsen eher wie enge Freunde auf. Sie bedienen sich aus der gleichen Spielzeugkiste.



milupa



100% früchte
ohne zuckerzusatz



Sie haben den ersten Geburtstag Ihres Kindes gefeiert. Es entdeckt seine Umwelt nun selbstständiger und täglich gibt es etwas Neues zu erleben und zu begreifen. Um diesen Entdeckungsdrang besser zu bewältigen hat Milupa zwei wohlschmeckende und originelle frutapura Rezepte geschaffen: **Apfel-Orange-Banane** und **Birne-Ananas**. Sie bestehen wie alle Milupa Kompotte aus **100% Früchten**, **enthalten keinen Zuckerzusatz** und sind ohne Kühlung haltbar.

Milupa SA, 1564 Dorndorf

