

TEIL 1

**STRATEGIEN
ZUR FEINFÜHLIGKEIT**

**zum Buch
» GESCHWISTERKINDER «**

von Dr. Martina Stotz

Ziel dieser Liste

In dieser Liste findest du mögliche unerfüllte Bedürfnisse bei Geschwisterstreit sowie vorbeugende Strategien zur Erfüllung dieser Bedürfnisse.

Die Strategien helfen dir, den Friedenskreis: »Feinfühligkeit« aus dem Geschwisterbuch kompetent anzuwenden und Geschwisterstreit vorzubeugen.

Bindung, Empathie, Nähe, Liebe, Geborgenheit

- Schenke deinen Kindern Trost, wenn sie traurig oder enttäuscht sind.
- Finde Bindungsrituale für jedes Kind.
- Schenke Einfühlung nonverbal und verbal.
- Geht tolerant mit Fehlern in eurer Familie um.
- Löst Konflikte, ohne einander die Schuld zu geben.
- Bleibe auch bei Konflikten in Verbindung durch deine Selbstregulation.
- Zeige deinen Kindern, dass Liebe nicht an Bedingungen geknüpft ist.
- Höre dein Kind und nimm es ernst, wenn es sich benachteiligt fühlt.
- Finde heraus, welche Sprache der Liebe deine Kinder sprechen.
- Zeige und sage deinem Kind, nachdem es warten musste, dass du JETZT voll und ganz präsent bist.
- Zeige deinen Kindern, wie sehr du sie bedingungslos liebst, auch wenn ihr mal streitet .
- Wenn du genervt warst oder gestresst, zeige deinem Kind danach durch eine Umarmung und durch Worte, dass alles wieder gut ist.
- Findet feste Kuschel- und Ruhezeiten .
- Bemühe dich bewusst um kurze exklusive und präsenste Momente mit jedem deiner Kinder.
- Suche Alltagsaktivitäten mit jedem Kind, die euch verbinden und die euch Freude machen.
- Nutze das Aufwachen/Einschlafen für ein Ritual der Nähe und für Austausch.
- Findet ein Erzählritual, bei welchem du bewusst zuhörst, damit sich jedes Kind gehört und gesehen fühlt.
- Schaffe für deine Kinder ein Familiennest, das Geborgenheit und Wärme ausstrahlt.
- Verzichte auf Kritik und zeige stattdessen Alternativen für den nächsten Konflikt auf.

Autonomie und Selbstwirksamkeit

- Ermögliche Rückzugsräume für ältere Kinder, die Freiraum brauchen.
- Zeige deinen Kindern, dass sie über ihre Bereiche bestimmen dürfen, je nach Alter.
- Setze beim Teilen auf Freiwilligkeit.
- Beziehe deine Kinder in Entscheidungen ein, je nach Alter.
- Traue deinen Kindern etwas zu.
- Ermögliche deinen Kindern Räume, um sich auszuprobieren und Fehler zu machen.
- Greife bei Streit erst dann ein, wenn es gefährlich wird.
- Fördere die Selbstständigkeit durch Aufgaben für die Gemeinschaft für jedes Kind, je nach Alter.
- Lass deine Kinder mithelfen und gib ihnen Aufgaben, die sie mit Freude erledigen möchten.
- Ermögliche deinen Kindern, mit deiner Hilfe Konflikte selbst zu lösen.
- Hilf deinen Kindern immer wieder dabei, Dinge wieder in Ordnung zu bringen.
- Ermögliche deinen Kindern immer wieder kleine Erfolgserlebnisse, indem du ihre Stärken im Blick hast.
- Fördere die Stärken deines Kindes und gib ihm Raum zum Ausprobieren.
- Nimm deine Kinder in ihrer Meinung ernst und ändere deine Meinung, wenn dich ihre Argumentation überzeugt hat.
- Erkenne an, wenn deine Kinder zeigen möchten, wie stark, schnell oder gut sie schon in etwas sind.
- Ermögliche deinen Kindern durch deine Unterstützung, aus ihrer Komfortzone herauszutreten.
- Kaufe gleiche Alltagsgegenstände und kennzeichne sie mit einem Symbol für jedes Kind.
- Fördere die individuelle Persönlichkeitsentwicklung jedes Kindes, indem du auf Vergleiche und Rollenzuschreibungen verzichtest.

Zugehörigkeit und Gemeinschaft

- Lebe vor, wie wichtig der Wert Gemeinschaft in eurer Familie ist.
- Halte die Hierarchie ein, damit jedes Kind seinen Platz kennt.
- Tröste das Kind, das nicht dabei sein kann / mitspielen darf, und schenke dem anderen Kind ebenfalls Einfühlung und Freiraum.
- Findet Kompromisse, damit sich alle Kinder wohlfühlen.
- Moderiere liebevoll anstatt vorwurfsvoll und benenne die Bedürfnisse jedes Kindes.
- Zeige deinen Kindern auf, warum sie so wichtig für die Familie sind.
- Nutzt Mannschaftssportarten, um zu verdeutlichen, dass Vereinbarungen für Fairness und Gemeinschaft sorgen.
- Lass deine Kinder bei Spielen als Team gegen dich antreten und lass sie auch gerne mal gewinnen und verlieren.
- Geh liebevoll in die Führung, damit ein Kind nicht dauerhaft in der ausgegrenzten Rolle ist.
- Höre dein Kinder und nimm sie ernst, wenn sie sich ausgegrenzt fühlen.
- Vermeide es, ein Kind in der Opferrolle zu sehen, und stärke es, damit es selbst für seine Zugehörigkeit sorgen kann.
- Hängt ein Bild auf, auf welchem alle Familienmitglieder auf ihrem Platz abgebildet sind .
- Betone immer wieder, dass dein Kind zu eurer Familie gehört.
- Nutzt euren gemeinsamen Nachnamen, um Familienregeln aufzustellen.
- Macht Familienausflüge in der Kernfamilie.
- Lass deine Kinder Probleme und Rätsel gemeinsam lösen.

Fürsorge

- Erlaube deinen Kindern, dass sie sich auch mal um das Geschwisterchen kümmern.
- Findet Aufgaben, um die sich Kinder kümmern können: zum Beispiel Haustiere, Pflanzen, Haushaltstätigkeiten.
- Spielt Machtumkehrspiele und geh dabei in die Kindrolle, damit dein Kind in die Erwachsenenrolle gehen kann.
- Lass dein Kind mit jüngeren Kindern spielen.

Freude

- Findet Ideen, wie ihr nervige Situationen spielerisch, lustiger gestalten könnt (s. Humorstrategien im Buch).
- Nutze eine empathische Handpuppe, die liebevoll moderiert oder Empathie schenkt.
- Lenke Langeweile in Spielen und Quatschmachen um.
- Ermögliche deinem Kind immer wieder kleine Erfolgserlebnisse, die Freude machen.
- Lass deine Kinder bei Spielen als Team gegen dich antreten und lass sie auch gerne mal gewinnen und verlieren.
- Schenke deinen Kindern Raum zum Quatschmachen und Wildsein.
- Hilf deinem Kind, den Fokus auf die Fülle in seinem Leben zu richten.

Hierarchie

- Übernimm liebevoll die Führung.
- Zeige liebevolle Grenzen, damit es allen in der Familie gut geht.
- Formuliere klar, was dir in eurer Familie wichtig ist.
- Hilf deinem Kind, Grenzen leichter zu akzeptieren, indem du zunächst Empathie schenkst und dann Alternativen anbietest.
- Findet Kompromisse in Gesprächen.
- Sprecht über körperliche Grenzen und den Schutzauftrag, den du für jedes Kind hast.
- Zeige immer wieder auf, dass Handeln natürliche Konsequenzen haben kann.
- Führe in der Situation liebevoll und mach klare Ansagen.
- Höre dein Kind und nimm es ernst, wenn es sich auf seiner Geschwisterposition benachteiligt fühlt.
- Lebe die folgenden Hierarchie-Regeln:
 - Wer zuerst da ist, bekommt zuerst. Wenn alle gleichzeitig da sind, geht es nach der Geburtenreihenfolge.
 - Wer zuerst das Spielzeug hatte, darf es behalten.
 - Wer älter ist, kommt zuerst dran, wenn alle gleichzeitig schreien und kein Bedürfnis des jüngeren Kindes lebensnotwendig ist.
 - Das Kind, das zuerst fragt, bekommt zuerst eine Antwort.

Orientierung

- Sage deinen Kindern, welches Elternteil sich gerade kümmert.
- Sprich mit deinen Kindern den Tagesablauf durch.
- Bestimme die Abläufe in der Morgen- und Abendroutine, wenn alle schon müde sind.
- Zeige deinem Kind durch vorausschauendes Handeln, was als Nächstes passiert.
- Sorge für eine Schlafsituation, die alle entlastet.
- Nimm deinem Kind Entscheidungen ab, wenn es damit noch überfordert ist.

Schutz, Sicherheit, Halt

- Schaffe schützende Räume für Kinder, die Ruhe brauchen.
- Greife liebevoll-schützend ein, wenn ein Kind die Grenzen des anderen nicht akzeptiert.
- Reagiere schnell, wenn eines deiner Kinder handgreiflich wird.
- Sprecht über körperliche Grenzen.
- Hilf deinen Kindern, ihre Grenzen zu wahren, indem du sagst, dass sie sich wehren dürfen.
- Höre deinen Kindern genau zu und handle, wenn sie deinen Schutz brauchen.
- Schütze deine Kinder vor destruktivem Streit in der Paarbeziehung.
- Verzichte auf lautes Schreien, Drohen, Strafen usw.

Neugierde, Ausprobieren, Abenteuer

- Schaffe zu Hause Erfahrungsmöglichkeiten.
- Biete gefahrlose Alternativen in einer Ja-Umgebung an .
- Zeige natürliche Konsequenzen des kindlichen Handelns auf.
- Traue deinen Kindern entsprechend ihrer Fähigkeiten etwas zu.
- Sorge für ausreichend Bewegung an der frischen Luft.
- Zeige deinen Kindern auf, welche Stärken sie haben.
- Geht tolerant mit Fehlern in eurer Familie um.
- Lass deine Kinder bei Spielen als Team gegen dich antreten und lass sie auch gerne mal gewinnen und verlieren.
- Schenke ihnen Freiraum zum Ausprobieren und Fehlermachen.
- Sorge für gemeinsame Abenteuer (zum Beispiel Kletterpark).

Abgrenzung, Ruhe

- Ermögliche Rückzugsräume.
- Findet Kompromisse für Gemeinschaftsräume.
- Sprecht über körperliche Grenzen .
- Führt eine Ruhezeit ein, damit alle Kinder mal zur Ruhe kommen (zum Beispiel Kiste anlegen mit ruhigen Tätigkeiten wie Puzzeln für diese Zeit).
- Hilf deinen Kindern, ihre Grenzen zu wahren.

Wissen, Verstehen und Weiterentwicklung

- Trainiere mit deinem Kind sein Durchhaltevermögen .
- Sei selbst Vorbild und zeige, wie du mit deinem Frust umgehst, wenn etwas schiefgelaufen ist, um Frustrationstoleranz zu fördern.
- Erlaube Wettkampf und mach selbst spielerisch mit.
- Fördere deine Kinder bei Interesse, Wissensdurst und Neugierde für ein Thema.
- Ermögliche deinen älteren Kindern Kontakt zu Gleichaltrigen oder älteren Kindern.
- Findet ein Hobby für jedes Kind, das ihm Freude macht.
- Stelle deinen Kindern Rätselaufgaben, die sie gemeinsam lösen können.
- Lest gemeinsam Wissensbücher.
- Erkläre mit viel Geduld, wenn deine Kinder Warum-Fragen stellen.

Wertschätzung

- Erkenne Erfolge an und feiere sie mit deinem Kind.
- Zeige deinem Kind auf, welche Stärken es hat.
- Geht tolerant mit Fehlern in eurer Familie um.
- Komm in deine liebevolle Haltung: »Ich sehe dich, ich freue mich mit dir!«, anstatt es zu loben oder zu bewerten.
- Schau deinen Kindern bewusst zu, wenn sie dir etwas zeigen wollen.
- Höre deinen Kindern aktiv und interessiert zu und lass sie ausreden und erzählen.
- Lass deine Kinder eine Aufführung einstudieren und schau dann interessiert zu.
- Sprich Wertschätzung aus und zeige die Wertschätzung durch deine Mimik und Gestik.
- Schenke deinem Kind Wertschätzung, wenn es warten musste oder seine Bedürfnisse zurückstellen musste.

TEIL 2

STRATEGIEN FÜR KONKRETE SITUATIONEN

Notstrategien

- Rufe laut und voller Freude: »Gruppen-Kuscheln im Elternbett!«.
- „Also ich mache jetzt eine Kuscheltierschlacht! Wer macht mit?«.
- Schütze deine Ohren und bleibe bei einem Kind, auch wenn die anderen laut rufen. Bring deine Tätigkeit zu Ende und biete den anderen Kindern so lange nonverbale Empathie durch die folgenden Gedanken an: »Du darfst frustriert sein!«, »Ich bin ja da!«.
- Spanne deine wartenden Kinder ein und rufe: »Ich brauche dringend deine Hilfe! Magst du mein Assistent bzw. meine Assistentin sein?«
- Spiele ein wild gewordenes Tier, das tollpatschig ist, beispielsweise ein aufgekratztes Huhn, und wirf dich mit Tiergeräuschen in den Geschwistertumult. Besorge dir lustige Kostüme.

Bindungsstrategien rund um die Geburt eines Geschwisterchens

- Schaut gemeinsam Kinderbücher an und vermittele ein realistisches Bild von den Bedürfnissen des Babys.
- Zeige deinem Kind, dass es selbst mal ein Baby war, und schaut Babyfotos an.
- Beziehe dein Kind in die Vorbereitungen mit ein und frage nach seiner Meinung.
- Signalisiere deinem Kind, wie wertvoll es für sein Geschwisterchen sein wird.
- Übt Trennungserfahrungen und neue Routinen vorab.
- Stärke die Bindung zu einer weiteren Bezugsperson.
- Verbindungs-Geschenk für die Geburt des Babys.
- Schaut euch gemeinsam das Ultraschallbild des Babys an.
- Malt ein Bild von der gesamten Familie mit Baby.
- Plant kleine exklusive Rituale ohne das Baby.
- Vermeide überängstliches Verhalten: Erlaube deinem Kind, mit dem Baby zu interagieren.
- Zeige Empathie und Alternativen bei unerwünschtem Verhalten.
- Sorge für Bindungsmomente mit der primären Bezugsperson.
- Schenke Grenzen und Orientierung.
- Sorge für Rückzug und Schutz für das ältere Geschwisterkind.
- Lebt Hierarchie auf Augenhöhe.

Strategien, um Streit um Spielzeug vorzubeugen

- Sucht wenige Gegenstände aus, die einem Kind gehören. Diese kann es an einen sicheren Ort legen.
- Legt Vereinbarung fest: Wer das Spielzeug zuerst hatte, darf es behalten. Wir fragen, wenn wir es haben wollen.
- Lebe Teilen und Großzügigkeit mit Freude vor und transportiere dadurch die Haltung: Es ist genug für alle da!

Strategien, damit alles ganz bleibt

- Räume Gegenstände weg, die schwer sind und geworfen werden können.
- Stell eine Wurfkiste mit weichen Gegenständen auf.
- Schaffe schützende Räume für die älteren Geschwister.
- Ermögliche beiden Kindern in eurem Zuhause viele Erfahrungsmöglichkeiten
- Geht viel in die Natur, in der Kinder sich grenzenloser bewegen können.

Strategien, um Drohen und sich Beschimpfen vorzubeugen

- Übe mit deinen Kindern Perspektivübernahme. Frage sie, wie sich fühlen würden, wenn du so mit ihnen sprechen würdest. Erkläre, dass ihr in eurer Familie auf Drohen und Beschimpfungen verzichtet.
- Erkläre deinen Kindern, dass auch Worte das Herz des anderen verletzen können und dass es deine Aufgabe ist, sie vor diesen Verletzungen zu schützen.

Strategien, um Nachäffen und Provokation vorzubeugen

- Sollte ein Kind der Geschwisterreihe besonders häufig nachgeäfft werden, bring ihm Strategien bei, wie es reagieren könnte. Es könnte beispielsweise lachen, sich also nicht provozieren lassen.
- Beobachte, in welchen Situationen sich deine Kinder provozieren, und erfülle dann vorbeugend das Bedürfnis nach Nähe, Quatschmachen und Wertschätzung. Kuschelt beispielsweise eine Runde vor dem Abendessen oder spiele 5 Minuten mit jedem Kind.
- Sprich mit deinen Kindern in Ruhe darüber, was du beobachtetest – allerdings erst, wenn ihr in Verbindung miteinander seid. Frage deine Kinder um Rat und nach Lösungen.

Vorbeugende Strategien, wenn Kinder nicht verlieren können

- Ermögliche deinem Kind immer wieder kleine Erfolgserlebnisse.
- Zeige deinem Kind auf, welche Stärken es hat.
- Geht tolerant mit Fehlern in eurer Familie um.
- Trainiere mit deinem Kind sein Durchhaltevermögen.
- Lass dein jüngeres Kind auch mal gewinnen.
- Sei selbst Vorbild und zeige, wie du mit deinem Frust umgehst, wenn etwas schiefgelaufen ist.
- Nutzt Mannschaftssportarten, um zu verdeutlichen, dass Regeln für Fairness sorgen.
- Spielt Machtumkehrspiele.

Strategien, wenn Kinder schneller, besser, stärker sein wollen

- Übe mit deinen Kindern Perspektivübernahme.
- Ermögliche dem Kind, das in der Geschwisterreihe häufiger unterlegen ist, Momenten, in denen es schneller, stärker oder besser ist.
- Überlegt euch gemeinsam Strategien, wie das langsamere Kind im Wettkampf schneller werden kann.
- Sprich mit deinen Kindern darüber, dass du sie IMMER liebst, egal, was sie leisten.
- Achte auf die Hierarchie und gib jedem Kind seinen Platz, um den Wettkampf unter deinen Kindern nicht künstlich zu erzeugen.
- Sucht nach Ideen und Spielen, wie Wettkampf in eurer Familie Spaß macht.
- Verzichte auf Sätze wie:
 - »Du bist ein Angeber!«
 - »Keiner will mit einem Angeber spielen!«
 - »Hör auf, so zu prahlen!«

Vorbeugende Strategien für die Abendroutine

- Greife ein, sobald du merkst, dass eines deiner Kinder müde und gestresst wirkt.
- Trenne die Abendroutine von der Bettoutine.
- Biete deinem älteren Kind ein ruhiges Hörbuch an, solange du das jüngere Kind in den Schlaf begleitest. Das Ältere kann so lange neben dir liegen, während das jüngere Kind, das deine Nähe besonders einfordert, seine Zuwendung erfährt.
- Bringe deine Kinder nacheinander ins Bett, sofern das von beiden Kindern akzeptiert wird und das ältere Kind weniger müde ist. Ansonsten begleite das Kind zuerst, das müder ist.
- Lies beiden Kindern gemeinsam ein Buch vor und gib beiden Kindern eine Aufgabe, die ihrem Können entspricht. Das jüngere Kind könnte blättern und das ältere Kind kann lesen und erzählen.
- Visualisiere dein Ziel: Stell dir vor, wie deine Kinder friedlich schlafen, und atme dabei ruhig. Dadurch strahlst du Ruhe aus.
- Mache dir bewusst, wie begrenzt die Zeit sein wird, in der deine Kinder dich noch so sehr brauchen. Wenn deine Kinder erwachsen sind, werden sie von diesen intensiven Bindungsmomenten mit dir gestärkt sein.

Du möchtest noch schneller in die Umsetzung kommen und persönlich von mir begleitet werden?

Dann empfehle ich dir von Herzen meinen großen
Geschwister-Onlinekurs:

**Spare 20 Prozent mit dem Gutscheincode:
GESCHWISTERLIEBE20**



<https://geschwister.mein-erziehungsratgeber.de/>

**Du möchtest bindungsorientierte
Elternschaft täglich leben?**



Dann folge mir gerne auf Instagram:

https://www.instagram.com/dr_stotz_kinderpsychologie/



Abonniere meinen Leuchtturm-Letter:

<https://mein-erziehungsratgeber.de/fuer-0-euro/>



Höre in meinen Podcast LEUCHTTURM SEIN rein:

<https://mein-erziehungsratgeber.de/podcastfolgen/>



Profitiere von meinen 0-Euro-Angeboten:

<https://mein-erziehungsratgeber.de/fuer-0-euro/>