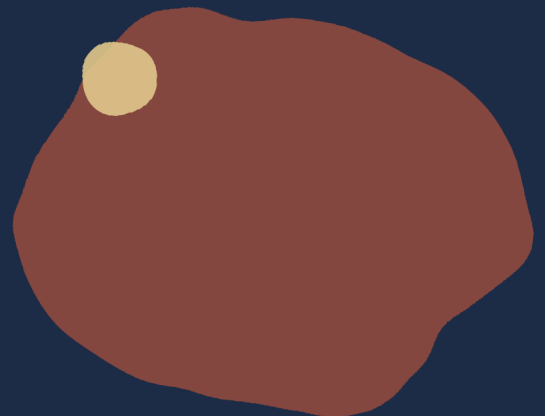




wenn eins laut ist und eins leise

*3 haltepunkte für eltern von „auffälligen“ kindern und stillen
geschwisterkindern*

für eltern, die ein kind fast komplett halten – und angst haben, dass das
andere dabei untergeht.



einstieg

wo du gerade stehst

vielleicht kennst du das:

ein kind braucht fast deine ganze energie.

meltdowns, wutausbrüche, schulangst, Gespräche mit schule, therapeut:innen, amt.

das andere kind „funktioniert“ im hintergrund:

unkompliziert, anpassungsfähig, macht „mit“.

du hältst das eine kind und entschuldigst dich innerlich beim geschwisterkind,
weil es schon wieder warten muss.

abends im bett merkst du, wem du heute wieder weniger zugehört hast.

du weißt:

- das andere kind steckt ständig zurück
- du willst es anders machen
- und trotzdem schaffst du es im alltag kaum.

zwischen wutausbruch hier und zusammenbruch da
bleibt wenig platz für das kind, das „einfach da ist“.

vielleicht hoffst du leise, dass dieses kind „stark genug“ ist,
das eine weile auszuhalten.

und hast gleichzeitig angst,

dass es dir das irgendwann einmal sehr übel nimmt – oder selbst explodiert.

dieses pdf ist kein schuldzettel.

es ist ein kleiner halteraum für drei dinge:

- 1 die schiefelage ehrlich zu sehen, ohne dich dafür zu zerreißen.
- 2 konkrete, kleine geschwister-inseln zu schaffen, die wirklich machbar sind.
- 3 dein stilles wie dein lautes kind emotional im blick zu behalten – und nicht erst, wenn es kracht.



haltepunkt 1

die schiefelage sehen

– ohne dich zu zerreißen

der erste reflex ist oft:

„ich bin eine schlechte mutter / ein schlechter vater,
weil ich nicht für beide gleich da sein kann.“

das problem ist:

wenn du dich nur selbst fertigmachst, bleibt keine kraft für veränderung.

der erste schritt ist, die schiefelage **anzuerkennen**, ohne dich zu verurteilen.

kleine übung

woche anschauen, ohne urteil

nimm dir ein blatt und teile es in zwei spalten:

kind a

das „auffällige“ / intensive kind

kind b

das stille / „unkomplizierte“ kind

schreib für die letzte woche auf:

- wie viel zeit, aufmerksamkeit, gedanken gingen ungefähr an kind a?
termine, Gespräche, sorgen, eskalationen, orga
- wie viel ging an kind b?
gemeinsame zeit, echte Gespräche, „einfach nur da sein“

nur stichworte, nichts schönreden, nichts übertreiben.

haltepunkt 1 · weiter

dann atme einmal tief.

und statt dich zu verurteilen, sag dir bewusst:

| *„wir sind in einer ausnahmesituation, keine normale familie aus dem bilderbuch.“*

| *„mein nervensystem und unser system waren überlastet. das erklärt, es entschuldigt nicht – und es heißt: wir dürfen neu sortieren.“*

| *„ich will es sehen, nicht verstecken. das ist der erste liebevolle schritt – mir und beiden kindern gegenüber.“*

du darfst traurig sein über das, was zu kurz kommt –
ohne dich selbst zu vernichten.

nur wenn du es siehst, kannst du anfangen, anders zu entscheiden.



haltepunkt 2

eine feste geschwisterzeit

– *klein, aber sichtbar*

das effektivste, was geschwisterkindern in solchen systemen hilft, ist selten ein „großes programm“.

es sind **kleine, verlässliche inseln**, die wirklich ihnen gehören.

nicht perfekt.

nicht „pädagogisch hochwertig“.

aber **sichtbar**.

schritt 1

ehrlich schauen: was ist realistisch?

frag dich:

realistisch – wie viel zeit kann ich in unserer aktuellen lage für das geschwisterkind freihalten, ohne dass ich selbst kollabiere?

optionen können sein:

- 15–20 minuten am tag (*z. b. abends vor dem schlafen oder nachmittags*)
- 1 fester längerer block pro woche (*z. b. samstagvormittag 1–2 stunden*)

wichtig: keine held*innen-ziele („jeden tag 2 stunden nur wir zwei“), sondern etwas, das ihr **halten könnt**, auch in schlechten wochen.

haltepunkt 2 · bevor du startest

hol dir hilfe: wer kann mit einspringen?

eine geschwisterinsel passt nur in deine woche,
wenn an einer anderen stelle etwas rausgeht.

dafür brauchst du **unterstützung**.
das ist keine schwäche. das ist teil des plans.

kleine übung

wer kann was übernehmen?

schreib auf, wer in deinem umfeld da ist:

- dein:e partner:in
- die oma, der opa
- die nachbarin
- die freundin, eine andere familie aus kita oder schule

und was jemand übernehmen kann, damit bei dir platz entsteht:

- ein kind abholen,
- kochen oder eine portion mehr mitkochen,
- mit dem lauten kind eine runde rausgehen,
- einen termin fahren.

ein satz zum fragen

*„kannst du am donnerstag [name] abholen?
dann habe ich eine stunde nur für [geschwister].“*

je konkreter du fragst, desto leichter fällt anderen das ja.



haltepunkt 2 · schritt 2

termin blocken und sichtbar machen

mach diese zeit **offiziell**:

- trag sie in euren familienkalender ein.
- schreib sie auf einen zettel an den kühlschrank.
- nenn sie beim namen: „*[name des kindes]-zeit*“ oder „*unsere geschwisterzeit*“.

sag deinem geschwisterkind

*„das ist unsere feste zeit.
da bin ich nur für dich da.
nicht perfekt, aber so gut ich kann.“*

sag dem anderen kind

*„[geschwister] und ich haben dann unsere zeit.
du hast deine zeit mit mir an anderen stellen.
hier geht es nur um sie/ihn.“*

alle dürfen wissen:

das ist keine verhandlungsmasse, sondern eine kleine **heilige insel**.

haltepunkt 2 · schritt 3

füll sie einfach, nicht perfekt

in dieser zeit muss nichts „besonderes“ passieren.

es reicht:

- gemeinsam spazieren,
- malen/spielen,
- zusammen tee trinken,
- auf dem sofa liegen und reden oder schweigen,
- musik hören, zocken, lego bauen – hauptsache, **bewusste präsenz**.

das wichtigste ist nicht **was** ihr tut,
sondern dass dein kind spürt:

*„in dieser zeit bin ich nicht der lückenfüller.
ich bin der mittelpunkt.“*

kontinuität statt schlechtem gewissen
ist das, was am ende trägt.



haltepunkt 3

gefühle beider kinder im blick

– *nicht erst, wenn es knallt*

das laute kind bekommt viel raum für seine gefühle –
wenn auch oft in form von explosionen.

das leise kind wird oft übersehen.
seine botschaft lautet häufig:

„*ich will euch nicht auch noch zur last fallen.*“

langfristig hält kein kind das aus.

es lohnt sich, **beiden** kindern worte für das zu geben, was da ist.



haltepunkt 3 · zum mitnehmen

drei kleine sätze – für jedes kind und für dich

für das „auffällige“ kind

*„es ist nicht deine schuld, dass es hier oft so laut ist.
du zeigst nur, wie viel zu viel sich in dir gesammelt hat.
wir erwachsene sind dafür verantwortlich, das anders zu halten.“*

für das stille geschwisterkind

*„ich sehe, dass du oft wartest und mitdenkst.
du bist mir genauso wichtig – auch, wenn du nicht so laut bist.
darum haben wir unsere eigene zeit.“*

für dich selbst

*„ich kann es nicht perfekt machen.
aber ich lerne, beide im blick zu behalten –
und ich bin bereit, mich dafür zu bewegen.“*

haltepunkt 3 · jede woche

mini-familientisch · 10 minuten pro woche

einmal pro woche (wenn möglich):

- alle an einen tisch,
- kerze oder etwas kleines in die mitte,
- jede:r sagt 1 satz:

*„was war diese woche schön?“**„was war diese woche schwer?“*

ohne diskussion, ohne lösungen.

nur hören.

das hilft besonders geschwisterkindern, die immer „funktionieren“.

sie merken:

„ich darf raum einnehmen, ohne dass erst etwas explodieren muss.“

zum schluss

du musst die schieflage nicht alleine balancieren

wenn du beim lesen gemerkt hast:

| *„ja, ein kind frisst uns gerade auf – und das andere geht unter.“*

| *„ich habe angst, dass unser stilles kind irgendwann auch bricht.“*

| *„ich will das anders, aber ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“*

dann bist du nicht alleine –
und du bist nicht „schlecht organisiert“.

du bist ein mensch in einem sehr dichten system.

dieses pdf kann die zeit und den druck nicht wegzaubern.
aber es kann dir drei kleine haltepunkte geben:

- 1** sehen, was ist – ohne dich zu vernichten.
- 2** kleine, echte inseln für dein geschwisterkind schaffen.
- 3** gefühle beider kinder – und deine eigenen – regelmäßig in den blick nehmen.



wenn du merkst, dass du diese schiefelage
nicht mehr nur im kopf und in sonntagsmomenten halten willst,
sondern mit jemandem sortieren möchtest, der genau solche familienräume kennt:

dafür gibt es meinen

vorklärungsraum

in 30–40 minuten schauen wir gemeinsam:

- wie es **allen** kindern in deinem system geht,
- wo du wirklich gerade stehst – und was du nicht mehr tragen kannst,
- ob und wie ich euch in einem begleitprozess halten kann – oder ob zuerst andere schritte hilfreicher sind.

du musst diesen schritt nicht gehen,
damit dieses pdf „gilt“.

nimm dir, was heute mit dir spricht.
und wenn du irgendwann spürst:

„ich brauche jemanden, der mit mir auf beide kinder und auf mich
schaut“,

weißt du, wo du mich findest.