

Seelisch belastet oder kerngesund? Kindergesundheit in Mehrkindfamilien

Obwohl der Gesundheitszustand der Kinder in Deutschland insgesamt sehr gut ist, spielen Gesundheitsförderung und Prävention in den letzten Jahren dabei eine entscheidende Rolle. Ein Schutzfaktor wird jedoch nur selten in den Blick genommen: das Aufwachsen mit Geschwistern.

Wer den Forschungsstand zu Kindergesundheit, zu Mehrkindfamilien und das theoretische Modell der bio-psycho-sozialen Prägung der Persönlichkeit und der Resilienz zugrunde legt, kann einige belastbare Rückschlüsse ziehen, wie die seelische und körperliche Gesundheit von Kindern durch Geschwister gefördert und beeinflusst wird.

In der Strategie der Bundesregierung zu Förderung von Kindergesundheit, die von 2008 bis 2017 aktualisiert und erneuert wurde, findet sich jedoch noch kein Hinweis auf gesundheitsfördernde Aspekte durch Geschwister. Auch die Informationswebsite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), »kindergesundheit-info.de«, hält seit 2014 unverändert ausschließlich Vorsichtsmaßnahmen für ältere Geschwister zum Umgang mit jüngeren bereit. Alle zugänglichen Studien zum Gesundheitszustand der Kinder (u.a. KIGGS von 2013) stellen fest, dass chronische Erkrankungen und psychische Auffälligkeiten zunehmen und 15% der Kinder Übergewicht haben. Das Stichwort Geschwister findet sich auch dort nicht. Nach bisheriger Forschungslage kann bisher nur wenig dazu als gesichert gelten, weil der Parameter mit Geschwistern aufzuwachsen kaum Berücksichtigung findet. Dennoch kommt die Geschwisterforschung einhellig zu dem Schluss: »Geschwister zu haben kann als eine psychische Kapazität definiert werden, die als ein emotionales Kapital wirkt, das bei sozial relevanten Situationen abrufbar ist. Kinder stärken sich in Belastungssituationen gegenseitig und werden damit unabhängiger von der permanenten Zuwendung der Eltern (...) Ältere Kinder bieten für jüngere Geschwister eine emotionale Sicherheitsbasis, sie sind in Gegenwart des älteren explorativer, angstfreier und zeigen positive Attachmentqualitäten. Dabei unterstützt sie die Rollenübernahmefähigkeit und Perspektivenübernahmekompetenz untereinander.« (Brock, 2009) Aber es ist nicht nur die psychische Gesundheit für die man gesicherte Erkenntnisse ableiten kann, sondern auch für die körperliche Gesundheit gibt es einige Hinweise auf Schutzfaktoren.

Einfluss auf körperliche Gesundheit

Ernährung und Bewegung sind als spezifische Einflussgrößen auf die Gesundheit unumstritten.

Im englischsprachigen Fachjournal *pediatrics* erschien aktuell eine Studie, die feststellt, dass Kinder mit jüngeren Geschwistern eine geringere Wahrscheinlichkeit haben Fettleibigkeit zu entwickeln. Die University of Michigan fand ein dreimal so hohes Risiko für Kinder ohne Geschwister zu dick zu werden. Dies wird mit Veränderungen im Lebensstil in Zusammenhang gebracht. Erhöhte körperliche Aktivität in der Interaktion mit dem Geschwisterkind, Selbstregulation und damit eine Veränderung des Essverhaltens und eine flexiblere familiäre Freizeitgestaltung, die eher mit Bewegung verknüpft ist werden als mögliche Ursachen benannt. Dicke Kinder werden oft auch adipöse Erwachsene mit den entsprechenden Gesundheitsrisiken, eine falsche Ernährung in der Kindheit prägt das Essverhalten langfristig. Auch die Basis für die Lust und Neigung zu körperlicher Aktivität werden in der frühen Kindheit gelegt. Kinder, die eine Umwelt erleben dürfen in der Aktionen an der frischen Luft, in der Natur und im Sport erlaubt, gewünscht und herausgefordert werden, lernen ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen kennen und entwickeln ein positives Körperbild und lernen Anstrengungsbereitschaft.

Ein weiterer ganz wesentlicher Aspekt der Gesundheit ist die Fähigkeit des Körpers mit Keimen und allergenen Stoffen zurecht zu kommen. Die Immunabwehr eines Kindes ist erst mit ca. vier Jahren ausgereift. Demzufolge sind die biologischen Übungsfelder des Immunsystems in den ersten Lebensjahren relevant. Kinder, die früh in Kontakt mit dem kommen, was wir umgangssprachlich »Schmutz« nennen, sind geschützter vor Allergien. So sind allergische Erkrankungen bei Kindern seltener, die in einer nicht schadstoffbelasteten Erde spielen können und mit normalem Hausstaub auch oralen Kontakt haben. »In Familien mit höherer Kinderzahl sind die jüngeren Geschwisterkinder seltener von

Asthma und Allergien betroffen.« (Bitzer et.al, 2009) Dies wird damit begründet, dass kinderreiche Familien weniger penible Sauberkeitsrestriktionen einhalten und somit die Kinder die Chance haben mit vielen mikrobiotischen Erfahrungen ausgestattet zu werden. Kinder mit Geschwistern haben auch weniger Krankheiten beim Übergang in Kindertagesstätten oder die Grundschule. Die Ansteckung mit harmlosen Kinderkrankheiten führt zu einem echten Schutz, der durch Impfungen nicht erreicht werden kann (z. B. Röteln) und der die späte kompliziertere Erkrankung im Erwachsenenalter verhindert (z. B. Windpocken). Auch die frühzeitige unspezifische Immunstimulation durch zahlreiche Infekte, die unter Geschwistern weitergegeben werden, können die Abwehr stabilisieren und chronische Erkrankungen wie Asthma und Allergien verhindern.

Förderung der seelischen Gesundheit durch Geschwister

Die Koexistenz von positiven und negativen Gefühlen ist ein universelles Merkmal von Geschwisterbeziehungen. Konflikte und Rivalität unter Geschwistern sind normal und führen in funktional agierenden Familien mit feinfühligem Eltern zur Entwicklung von Frustrationstoleranz, dem Erlernen von Bewältigungskräften bei subjektiv empfundenen Ungerechtigkeiten und zur Herausbildung von Konfliktlösungsstrategien mit Umgang mit Gleichaltrigen. Dies fördert Selbstwirksamkeitserfahrungen die wiederum die seelische Gesundheit stärken. Das Familienklima ist dabei ein entscheidender Punkt. Die Qualität von Geschwisterbeziehungen ist immer geprägt vom Erziehungshandeln der Eltern. Interessant ist hierzu: »Verglichen wird die Lebenszufriedenheit von Eltern mit zwei, drei, vier oder mehr Kindern jeweils mit den Eltern mit nur einem Kind. Für die Frauen aus Paarfamilien ergibt sich, dass die Wahrscheinlichkeit, eine hohe Lebenszufriedenheit aufzuweisen, in einem Haushalt mit zwei oder drei Kindern signifikant höher ist als in einem Haushalt

Literatur

Eva Maria Bitzer, et al.: *Kindergesundheit stärken. Vorschläge zur Optimierung von Prävention und Versorgung*. Springer, 2009

Inés Brock: »Volle Kraft voraus.« *Geschwister als Ressource in Mehrkindfamilien*. In: Geene, R.; Gold, C. (Hrsg.): *Kinderarmut und Kindergesundheit*. Huber, 2009

A. Fleischhack: *Freundschaften im Vorschulalter: Ein systematisches Review der aktuellen empirischen Forschungsliteratur*. BA. Sc. Uni Hagen, 2015

Agathe Israel, Ingrid Kerz-Rühling (Hrsg.): *Krippen-Kinder in der DDR*. Brandes & Apfel, 2008

Theresa Kestly: *Interpersonelle Neuropsychologie des Spielens*. Arbor-Verlag, 2017

Verband kinderreicher Familien: *Die volkswirtschaftliche Bedeutung der Mehrkindfamilien in Deutschland*. Institut der Deutschen Wirtschaft Köln, 2017

mit einem Kind.« (Studie Mehrkindfamilien) Wenn die Eltern zufrieden sind, können sie ein harmonischeres Familienleben aufbauen, wovon wiederum die Kinder profitieren. Kommen Kinder jedoch in die Rolle eines »Schattenkindes«, das latenter Benachteiligung ausgesetzt ist oder führen die Konflikte zu erhöhtem psychischem Druck oder gar Mobbing und Gewalt unter Geschwistern, dann sind psychische Reaktionen wie Angst und depressives Verhalten und Verhaltensauffälligkeiten wie Aggression möglich. Übergriffe unter Geschwistern sollten weder überbewertet noch unterschätzt werden. Eine aufmerksame Beobachtung und offene Kommunikation können helfen die Lage richtig einzuschätzen und dann auch zu handeln. Kinder die ihre Geschwister missbrauchen oder drangsalieren haben ein erhöhtes Risiko auch andere Gleichaltrige zu mobben und zu unterdrücken. (*British Journal of Developmental Psychology*, 2009)

Wenn es den Eltern – aus unterschiedlichen Gründen – nicht gelingt die Interaktion überwiegend positiv zu gestalten – also nicht hinreichend gute Bezugs-

personen (vgl. Winnicott: »good enough mother«) sind – kommen die Geschwister auch als Unterstützer ins Spiel. So leiden z. B. Kinder weniger unter der Trennung der Eltern, wenn Geschwister als intime Bezugspersonen vorhanden sind. »... von älteren Geschwistern fühlten sich einige Interviewte in der Kindheit beschützt und suchten bei ihnen einen Mutterersatz. (...) In mehreren Familien bot die Geschwistergruppe Sicherheit und Schutz, wenn die Eltern keine Zeit für sie hatten.« (Israel & Kerz-Rühling, 2008) Die moderne Bindungsforschung hat inzwischen ebenfalls herausgefunden, dass eben auch Geschwister sichere Bindungspersonen sein können, die bei Angst und Unsicherheit als sichere Basis dienen können. Die Fähigkeit Krisen und Übergänge im Lebensverlauf zu bewältigen und gestärkt daraus hervor zu gehen wird für Geschwister bereits in der Kindheit geübt. Geschwisterkinder lassen sich z. B. leichter in die Kita eingewöhnen. Das liegt u. a. daran, dass sie altersadäquate Konfliktlösungen kennen und es gelernt haben, nicht immer im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. Bedürfnisaufschub und das Hineinversetzen in die seelische Befindlichkeit anderer Gleichaltriger lernen Geschwister früher als Einzelkinder. Ein entscheidender Erfahrungsraum für die Fähigkeit Übergänge zu meistern ist die Phase rund um die Geburt von Geschwistern. »Die Transitionskompetenz, das heißt, den Möglichkeitsraum verfügbarer Lösungen zu erfassen und die geeignete herauszufiltern, entwickelt sich leichter in normativen Krisen, weil es dafür Modelle der Bewältigung gibt. Eine Geburt eines Geschwisterkindes unterliegt gesellschaftlichen Rahmungen und Empfehlungen und ist erwartbar, was eine Vorbereitung ermöglicht. Die Adaptibilität, die das Kind durch das erfolgreiche Durchleben dieser Krise erlebt, stärkt seine Selbstwirksamkeitskapazität auch in nicht-normativen Krisen.« (Brock, 2009) Aber auch die nachgeborenen Kinder profitieren von der Tatsache Eltern zu haben, die entspannter im Umgang mit einem Säugling sind – so gibt es wesentlich weniger Schreibabys. Insgesamt sind die Eltern bereits in ihre neue Rolle als Mutter und Vater hineingewach-

sen und behandeln deshalb zweite, dritte und weitere Kinder mit mehr innerer Sicherheit und Stabilität.

Sozialkompetenz als Gesundheitsfaktor

»Ausgiebige frühe Spielmöglichkeiten können der lebenslangen Entwicklung eines glücklichen und empathischen Gehirn-Geistes von Kindern zugutekommen.« So bestätigt die Studie, »dass die Fähigkeit zu spielen nicht nur lebenslange Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden, sondern auch auf die körperliche Gesundheit hat.« (Kestly, 2017) Das relationale Spiel unter Kindern fördert die neuronale Integration. Hierbei wirkt bei Geschwistern zudem die Zone der nächsten Entwicklung – die Geschwister bewegen sich in ähnlichen, nahen Entwicklungsfenstern – und die Tatsache, dass schon Vorschulkinder mehr Zeit miteinander als mit den Eltern verbringen. Das dynamischste Spielen entsteht im Kontext bereits existierender sozialer Bindungen. »Durch die Lebenswirklichkeit im Kleinkindalter, permanent aufeinander angewiesen und die meiste Zeit zusammen zu sein, entwickelt sich ein implizites Beziehungswissen, dass durch die inneren Repräsentanzen generalisierter Episoden entsteht. Die alltäglichen Beziehungserfahrungen verdichten sich durch Wiederholung, durch diese Verinnerlichung entstehen Repräsentanzen, die als Folie für anschließende Sozialbeziehungen dienen.« (Brock, 2009) Kinder, die mit Geschwistern aufwachsen, haben somit ein verinnerlichtes Bild von ganz unterschiedlichen Beziehungsqualitäten, dies macht sie fit für die Vielfalt von Beziehungsgestaltung unter Gleichaltrigen in Kita, Schule und Partnerschaft.

Freies selbstbestimmtes Spiel ohne Eingreifen von Erwachsenen fördert die Kreativität und Selbstwirksamkeitserfahrungen. Hierin üben sich Brüder und Schwestern von Beginn an, weil sie viel Zeit miteinander gestalten. Auch Hirnforscher sprechen davon wie wichtig Willenskraft und Selbstkontrolle als Gesundheitsfaktor ist. »Je mehr Selbstregulation einem Kind möglich sei, desto weniger sei

es als Erwachsener krank.« (Spitzer, 2018) Dazu brauche ein Kind Freiräume und unbeaufsichtigtes Spiel mit anderen Kindern draußen. »Je grüner gestaltet eine Wohnumgebung ist, desto weniger Kinder leiden dort unter Aufmerksamkeitsstörungen ADHS, der Blutdruck der Kinder ist tiefer wie auch der Cortisonspiegel im Blut.« (ebd.)

Geschwister haben auch einen Einfluss auf die Fähigkeit Freundschaften zu knüpfen und zu pflegen. »Kinder, die gute Voraussetzungen für Freundschaften mitbringen (hohe *Theory of Mind*-Fähigkeit, verbale Fertigkeiten, hohe Selbstkontrolle, hohe soziale Fertigkeiten, Beliebtheit, hoher sozialer Status), können diese durch die Freundschaften noch verbessern.« (Fleischhack, 2015) So erscheint die Fähigkeit des Mentalisierens (Steuerung des Mitgefühls und der Perspektivenübernahme) mit fünf Jahren verknüpft mit Freundlosigkeit mit sieben Jahren. Diese wichtige Voraussetzung für das Teilen von Intimität in Freundschaften entwickeln Kinder mit Geschwistern früher. Man kann also zusammenfassend sagen Geschwister zu haben ersetzt nicht Freundschaften, sondern fördert sie.

Risiken für Geschwister im Aufwachsen

Der aktuelle Armutsbericht der Bertelsmann Stiftung von 2017 macht auf ein Risiko für die Gesundheit von Kindern in Mehrkindfamilien aufmerksam: Kinderarmut. Sozioökonomisch benachteiligte Kinder haben einen schlechteren Gesundheitszustand und damit auch die Geschwister in diesen kinderreichen Familien. Studien wie der Kinderreport Deutschland 2018 vom Deutschen Kinderhilfswerk e. V. belegen immer wieder, dass »Kinder vor allem dann risikogefährdet sind, wenn sie in einer Familie mit einem oder mehreren der folgenden fünf sozialen Merkmale aufwachsen: alleinerziehend, bildungsfern, Migrationshintergrund, mehr als zwei Geschwister, Lebensort ist ein sozial belastetes Quartier. Besteht eine Merkmalskombination, potenziert sich die Gefährdung

um ein Vielfaches. (...) Gesundheitliche Einschränkungen sowie verinnerlichte Verhaltensweisen, die zu weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen, ziehen langfristige Auswirkungen auf die Vitalität und Morbidität der jungen Menschen nach sich. Entsprechende negative Gesundheitsbiografien von

Geschwister haben auch einen Einfluss auf die Fähigkeit Freundschaften zu knüpfen.

armutsbetroffenen Kindern stellen eine der individuell folgenschwersten und fatalsten Auswirkungen von Kinderarmut dar.« Wenn die Familien jedoch einen guten Bildungsstand und ein ausreichendes Einkommen haben, gibt es diesen Zusammenhang nicht mehr. Die strukturelle Benachteiligung von Familien – im Steuer-, Renten- und Einkommenssystem kann hier nicht weiter thematisiert werden, darunter leiden jedoch auch Familien in Mittelstandsmilieus.

Ein weiteres Risiko haben Geschwister von chronisch kranken, behinderten oder von lebenszeitverkürzenden Erkrankungen betroffenen Kindern. Sie leiden oft unter der familiär angespannten Situation, einer latenten Rücksichtnahme und einem hohen Anspruchsniveau was ihr Funktionieren im Alltag betrifft. Die Eltern sind oft absorbiert in ihrer Aufmerksamkeit vom bedürftigeren Kind. Diese Brüder oder Schwestern entwickeln dann häufig psychische oder auch psychosomatische Krankheiten und benötigen eine spezifische Unterstützung.

Ein nahezu unglaubliches Risiko haben nachgeborene Kinder, wenn ihre älteren Geschwister per Kaiserschnitt zur Welt gekommen sind. Neben dem Risiko, dass sie gar nicht erst gezeugt werden, weil der Kinderwunsch nach dieser Erfahrung von den Eltern verabschiedet wird, sind ihre Geburtskomplikationen erhöht und damit der gesunde Start ins Leben behindert.

Fazit

Aufwachsen mit Geschwistern kann in mehrfacher Hinsicht als gesundheitsbezogener Schutzfaktor betrachtet werden, auch wenn noch viel Forschung notwendig erscheint, um spezielle Effekte zu überprüfen. Auch wenn hier vorrangig die Kindheit und der Lebensbeginn betrachtet wurden, kann auch die Lebenslaufperspektive in den Blick genommen werden. Insbesondere im späten Erwachsenenalter bei der Sorge um die eigenen Eltern können sich Geschwister unterstützen. Auch im Alter, wenn Einsamkeit und Pflege relevant werden, sind es meistens horizontale Familienbeziehungen, die gesundheitsfördernd sind – und das sind neben Partnern eben in hohem Maße die eigenen Geschwister. In vielen Lebenssituationen sind die lebenslang unauflösbaren Bindungen an Geschwister tragfähiger als Freundschaften. Mit dem Bruder und der Schwester an der Seite können Schwierigkeiten mit Peers, Konflikte und Trennungen der Eltern, Trauerfälle in der Familie und andere existenzielle Krisen besser gemeistert werden. ■

Dr. phil. Inés Brock

geb. 1964, ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und Erziehungswissenschaftlerin mit den Schwerpunkten Geschwisterforschung, Familienerziehung, Geburt und frühe Kindheit, geschlechtersensible Pädagogik, kindliche Sexualität, psychodynamische und systemische Psychotherapie und Elternberatung. Sie ist freiberuflich tätig als Dozentin im *Nathusius-Institut für Psychologie, Bildung und Beratung* (Halle/Saale), Lehrtherapeutin und Supervisorin für das *Magdeburger Ausbildungsinstitut für psychologische Psychotherapie (MAPP)*, hat Lehraufträge an Hochschulen und ist Ausbildungsleiterin für die Bundesarbeitsgemeinschaft Familienbildung und Beratung e.V. Die Autorin fachwissenschaftlicher Schriften hat vier erwachsene Söhne. Gerade erschien ihr Buch *Wie die Geburtserfahrung unser Leben prägt*.

Impressum

Herausgeber: Sören Kirchner
Chefredakteurin: Sabine Reichelt (sr) (V.i.S.d.P.)
Sören Kirchner (sk)
Layout: Sören Kirchner

Anschrift Redaktion und Verlag:
Redaktion »unerzogen Magazin«
tologo verlag
Aurelienstr. 15
04177 Leipzig
Tel: 0341/49240341 Fax: 0341/49240342
redaktion@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de
Geschäftsführer: Sören Kirchner

Anzeigen:
Sören Kirchner
Tel: 0341/49240341 Fax: 0341/49240342
anzeigen@unerzogen-magazin.de
www.unerzogen-magazin.de/anzeigen

Aboservice und Preise:
Preise: Heftpreis: 6,90 Euro, Jahresabo (4 Ausgaben):
24,00 Euro frei Haus innerhalb Deutschlands.
Bei Lieferungen ins Ausland fallen zusätzliche Versandkosten von 2,50 Euro pro Heft an.

Alle Anfragen zum Abonnement bitte an:
Abo-Service »unerzogen Magazin«
Aurelienstr. 15
04177 Leipzig
abo@unerzogen-magazin.de

ISSN: 1865-0872
Redaktionsschluss: 20.05.2018

Übersetzung aus dem Englischen:
sr – Seite 24/25
Susanne Sommer – Seite 26-29
Gabi Militsch – Seite 40-45

Bilder in diesem Heft:
pixabay.com – Seite 6, 42/43, 45, 55
Brooke Cagle – Unsplash (Seite 8)
Brian Gordillo – Unsplash (Seite 11)
Craig Whitehead – Unsplash (Seite 20)
Katie Ernsie – Unsplash (Seite 25)
Freestocks.org – Unsplash (Seite 27)
Nathan Dumlao – Unsplash (Seite 32)
colourbox.com – Titelseite, Seite 34
Picsea – Unsplash (Seite 41)
Pan Xiaozhen – Unsplash (Seite 49)

Alle anderen Bilder sind Eigentum der Redaktion oder des jeweiligen Autors bzw. Interviewpartners.

Richten Sie Leserbriefe an:
leserbriefe@unerzogen-magazin.de

Hinweise: Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird nicht gehaftet; Rücksendung nur gegen Rückporto. Nachdruck der Beiträge nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Zuschriften können (mit Namens- und Ortsangabe, auch auszugsweise) veröffentlicht werden, falls kein Vorbehalt gemacht wird. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der Vertriebsfirma oder infolge höherer Gewalt bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den Autoren selbst verantwortet und geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Nächstes Heft 2/18
Sommer 2018