

Einleitung

Zwilling zu sein ist einzigartig. Noch bevor man geboren wird, ist man bereits zusammen. Das erste vage Selbstbewusstsein ist ein »Wir« und nicht das »Ich«. Das muss einen Einfluss auf das Grundgefühl von Zwillingen haben.

Die Beziehung zwischen Zwillingen fesselte mich schon in jungen Jahren. Als Kind besaß ich Zwillingspuppen; ich hatte sie nicht geschenkt bekommen, sondern hatte sie mir selbst besorgt. Als ich bei einem Nachbarsmädchen genau die gleiche Puppe wie meine sah (nur die Augenfarbe war anders), schwatzte ich sie ihr ab, davon überzeugt, dass sie zu meiner Puppe gehörte. Das waren doch ganz klar Zwillinge! Zum Glück war das Nachbarsmädchen keine besonders hingebungsvolle Puppenmutter, und als sie wenig später umzog, konnte ich »meine Zwillinge« ganz ohne Schuldgefühl genießen. Obwohl ich selbst kein Zwilling bin und auch keine Zwillingskinder habe, ließ mich das Thema nicht mehr los.

Als ich viele Jahre später entdeckte, dass es in Spanien, wo ich seit meinem 34. Lebensjahr wohnte, kein Buch über Zwillinge gab, war der Entschluss schnell gefasst. Als Entwicklungspsychologin beschäftigte ich mich mit dem Thema und als Redakteurin der Erziehungszeitschrift *Creceer feliz* erhielt ich regelmäßig Anfragen von Müttern mit Zwillingen oder anderen Mehrlingen. Ihre Situation unterscheidet sich vom Leben anderer Eltern mit Kindern unterschiedlichen Alters. Sie haben Fragen wie: Kann ich meine Zwillinge überhaupt stillen? Wie Sorge ich dafür, dass beide gleich viel Aufmerksamkeit bekommen? Was mache ich, wenn der eine den anderen vollkommen dominiert? Und wie werden sie zu unabhängigen Personen?

Um Erkenntnisse über die Erziehung von Zwillingen zu gewinnen, startete ich eine Studie unter den Lesern meiner Zeitschrift. Insgesamt 70 Mütter von Zwillingen und Drillingen beantworteten einen Fragebogen. Ebenso zwanzig Familien mit Vierlingen, drei mit Fünflingen und sogar eine Familie mit Sechslingen. Ihre Antworten ermöglichten mir einen Einblick in ihre Situation und die am häufigsten auftretenden Probleme. Außerdem verbrachte ich einige Wochenenden in einer Familie mit Kleinkind-Zwillingen. So konn-

te ich den Trubel und das Chaos, das Eltern in dieser Phase ihrer Zwillinge täglich erleben, selbst erfahren. Daneben interviewte ich viele Mehrlingseltern und heranwachsende Zwillinge, erwachsene und ältere Zwillinge. Ihr Beitrag war sehr wertvoll. Sie können auf ihre Jugend zurückschauen und die Schwerpunkte angeben, die Eltern bei der Erziehung von Zwillingen berücksichtigen sollten.

Mein Zwillingsbuch erschien 1999 in Spanien. Es führte zu ganz besonderen und neuen Kontakten mit Mehrlingseltern: Überall bat man mich um Vorträge, sogar in Mexiko. Dadurch bekam ich die Möglichkeit, mein Wissen zu erweitern. Die Gespräche mit den Eltern und den Zwillingen selbst waren teils Quellen neuer Erkenntnisse, teils warfen sie Probleme auf, die ihrerseits wiederum einer Erklärung oder Lösung bedurften. 2007 konnte ich daher eine vollkommen aktualisierte Fassung erstellen, doppelt so dick wie die erste Ausgabe. Die Übersetzung ins Niederländische, die 2009 erschien, wurde wiederum aktualisiert. Ich habe auch niederländische Eltern und Zwillinge interviewt und mein Buch um ihre Geschichten ergänzt. Die deutsche Fassung wurde aus dem Niederländischen übersetzt, und die Namen vieler Personen sind ins Deutsche übertragen worden,

Wenn ich über meine Forschungsdaten spreche, beziehe ich mich auf meine spanische Müttergruppe. Ich bin jedoch der Ansicht, dass ihre Erfahrungen nicht wesentlich von denen der niederländischen und auch der deutschen Mütter abweichen. Dabei erhebe ich keinen Anspruch darauf, eine wissenschaftliche Studie durchgeführt zu haben. Schließlich stammen die Mütter aus einer begrenzten Gruppe, nämlich den Leserinnen der Zeitschrift *Crece feliz*, die außerdem selbst auf meinen Aufruf zur Zusammenarbeit reagierten. Die Forschungsergebnisse, die ich am Ende jedes Kapitels anführe, stammen aus allerlei Studien und Hinweisen, also nicht ausschließlich aus meinen eigenen Studienergebnissen.

Ich richte mich hauptsächlich an die Mütter, nicht, weil ich die Väter für unwichtig halte, sondern aus praktischen Gründen und um den Text lesbar zu halten. Ich weiß, dass Väter von Zwillingen und anderen Mehrlingen sehr in die Erziehung ihrer Kinder einbezogen sind. Ihre Hilfe ist vom ersten Tag an (und während der Schwangerschaft) dringend notwendig. Ich hoffe, dies mit einem Kapitel ein wenig gutzumachen, das ich ausschließlich dem Vater widme, der mehr als ein Kind erwartet (Kapitel 7). Auch verwende ich im Buch häufig die männliche Form, etwa bei »der Gynäkologe«, obwohl dort genauso gut die weibliche Form stehen könnte – auch dies aus Gründen der Lesbarkeit.

Mit dem Begriff »Mehrlingsschwangerschaft« beziehe ich mich auf Zwillings- und Drillingsschwangerschaften. Die Kapitel 14 bis 21, die sich der

Erziehung widmen, können jeweils in Etappen gelesen werden, je nachdem, welche Phase die Zwillinge gerade erleben. Manchmal behandle ich dasselbe Thema mehrfach, wie etwa Schule oder die Konkurrenz unter den Zwillingen, weil jede Phase eine eigene Vorgehensweise erfordert. Kapitel 21 über die Zeit als Erwachsene ist sowohl für die Eltern als auch die Zwillinge selbst gedacht. Es ist wichtig, dass sie Informationen über Aspekte ihres Lebens erhalten, die vielleicht schwierig für sie sind oder werden können.

Zwillinge aufzuziehen ist nicht nur schön, sondern auch eine schwierige und anstrengende Aufgabe. Dennoch sprechen 70 % der Mütter aus meiner Forschungsgruppe von einer einzigartigen Erfahrung. Oder wie es der Slogan des spanischen Mehrlingseltern-Vereins ausdrückt: Ein hinreißender Wahnsinn.

Ich hoffe, dass dieses Buch Eltern eine Stütze ist bei schwierigen Etappen, die zur Erziehung gehören, und dass es Zwillingen hilft, ihr Zwillingdasein zu genießen, damit sie das erfahren, was eine 60-jährige Zwillingshälfte einmal zu mir sagte:

»Zwillingsein bedeutet für mich doppelt so viel Freude und halb so viel Leid.«

Coks Feenstra

Valencia, Spanien



EINS

DIE SCHWANGERSCHAFT

1	Immer mehr Mehrlinge	19
2	Die Mehrlingsschwangerschaft	31
3	Fruchtbarkeitsbehandlung und Mehrlingsschwangerschaft	44
4	Das erste Trimester der Mehrlingsschwangerschaft (2. bis 14. Woche)	50
5	Das zweite Trimester der Mehrlingsschwangerschaft (14. bis 26. Woche)	58
6	Das dritte Trimester der Mehrlingsschwangerschaft (26. bis 37. Woche)	71
7	Der werdende Vater	82
8	Der Kontakt mit den Ungeborenen	87

1 Immer mehr Mehrlinge

Eitern mit einem Zwillingen- oder sogar Drillingskinderwagen sind heute keine Seltenheit mehr. Die Zahl der Mehrlingsgeburten ist in den letzten zwanzig Jahren enorm gestiegen. Auf natürliche Weise führt eine von 80 Schwangerschaften zu einer Zwillingsschwangerschaft, eine von 6000 zu Drillingen und eine von 500.000 zu Vierlingen. Diese Zahlen sind relativ und unterscheiden sich von Kontinent zu Kontinent. In einigen Ländern Afrikas, etwa in Nigeria, kommt auf fast jede 40. Schwangerschaft eine Zwillinggeburt, während Zwillinge in Asien die Ausnahme sind.

Der Anstieg von Mehrlingsschwangerschaften wird durch mehrere Faktoren beeinflusst:

- Frauen werden heutzutage immer später Mutter. Wurden sie es früher um ihr zwanzigstes Lebensjahr, liegt das Durchschnittsalter heute um die dreißig. Mit steigendem Alter kommt es zu Unregelmäßigkeiten beim Eisprung oder auch zu doppelten Eisprüngen, was man als »späte Blüte« bezeichnen könnte. Die Natur drängt! In Zahlen ausgedrückt ist die Wahrscheinlichkeit einer Zwillingsschwangerschaft bei Frauen zwischen dreißig und fünfunddreißig dreimal höher als bei einer Zwanzigjährigen. Auch frühere Schwangerschaften spielen eine Rolle: Je höher die Anzahl früherer Kinder, desto größer die Chance einer Zwillingsschwangerschaft.
- Andererseits nimmt die Fruchtbarkeit der Frau mit steigendem Alter ab, weshalb sich viele Frauen Fruchtbarkeitsbehandlungen wie Hormonbehandlungen oder Retortenbefruchtung unterziehen, um noch schwanger zu werden. Die Zahl der Paare mit Fruchtbarkeitsproblemen ist in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen. Neben dem Alter der Frau spielen noch andere Faktoren eine Rolle wie Rauchen, Alkohol, Umweltverschmutzung, Stress und Übergewicht. Viele Paare suchen daher Zuflucht bei Fruchtbarkeitsbehandlungen. Früher brachte

man drei, vier oder fünf befruchtete Eizellen in die Gebärmutter zurück, um die Chance auf eine Schwangerschaft zu erhöhen. Das führte jedoch vermehrt zu Drillingen und Vierlingen. Heute wird meist beschlossen, nur eine oder zwei befruchtete Eizellen einzuführen, um so Drillings- und Vierlingsschwangerschaften zu vermeiden. Eine noch höhere Zahl von Föten, Fünf- oder Sechslinge zum Beispiel, ist meist die Folge von Hormonbehandlungen, bei denen die Ovulation ange-regt wird.

Wir können also kurz zusammenfassen, dass viele Faktoren zu einer Mehr-lingsschwangerschaft beitragen: das Alter der Frau, Fruchtbarkeitsbehand- lungen, die Rasse sowie ein genetischer Faktor, auf den ich später zurück- kommen werde. Fruchtbarkeitsbehandlungen führen heute bei einer von sechzig Schwangerschaften zu Mehrlingen.

Die Zwillingsschwangerschaft

Es gibt zwei Typen von Zwillingen: die eineiigen und die zweieiigen. In medi- zinischen Begriffen: monozygotisch und dizygotisch. »Mono« bedeutet eins, »di« steht für zwei, und eine Zygote ist der medizinische Ausdruck für eine befruchtete Eizelle.

Allgemein spricht man von »Zwillingen« und versteht darunter beide Ty- pen. Auch ich werde hier von Zwillingen sprechen und nur an den Stellen einen Unterschied zwischen eineiig und zweieiig machen, an denen es not- wendig ist.

Eineiige Zwillinge entstehen aus *einer* Eizelle, die sich nach der Befruch- tung durch *eine* Samenzelle in zwei gleiche Teile teilt. Jeder Teil umfasst das- selbe genetische Material. Bis heute ist weder die Ursache der Teilung geklärt, noch die Frage, ob Vererbung dabei eine Rolle spielt. Weil die Babys genetisch identisch sind, haben sie immer dasselbe Geschlecht und sehen sich sehr ähn- lich: Sie haben dieselbe Haar- und Augenfarbe, dieselben Gesichtszüge und eine identische Blutgruppe. Auch ihre Charaktere weisen viele Übereinstim- mungen auf.

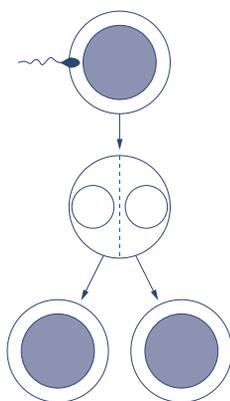
Ein Drittel aller Zwillinge ist eineiig und zwei Drittel sind zweieiig. Inter- essanterweise ist die Anzahl eineiiger Zwillinge überall auf der Welt konstant, etwa 3,5 auf 1000 Geburten. Dagegen sorgen die Schwankungen bei der Anzahl zweieiiger Zwillingengeburt- en dafür, dass in manchen Ländern mehr Zwillinge geboren wer- den als in anderen.

Ein Drittel aller
Zwillinge ist
eineiig und zwei
Drittel sind
zweieiig.

Wie entstehen eineiige Zwillinge?

Eine Eizelle und eine Samenzelle verschmelzen und bilden eine Zygote. Diese teilt sich in zwei Teile, was zu zwei Babys führt, die erblich genau gleich sind. Ungefähr ein Viertel der eineiigen Zwillinge ist »gespiegelt«: Sie haben dieselben physischen Eigenschaften, aber an verschiedenen Seiten. Beide haben zum Beispiel ein Muttermal, der eine über der rechten Augenbraue, der andere über der linken. Oder einer der beiden ist Linkshänder, der andere Rechtshänder. Sogar die inneren Organe, wie etwa der Blinddarm, können auf unterschiedlichen Seiten liegen. Diese Spiegelungen lassen sich auf eine spätere Teilung der befruchteten Eizelle zurückführen.

Eineiige Zwillinge brauchen nicht immer hundertprozentig gleich zu sein.



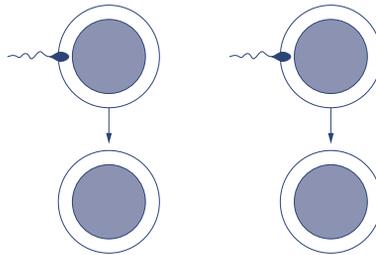
Eineiige Zwillinge brauchen nicht immer hundertprozentig gleich zu sein. So kann der eine ein Muttermal haben und der andere nicht, oder nur einer von beiden hat eine Krankheit. Solche Unterschiede bei zwei genetisch gleichen Menschen können verschiedene Ursachen haben: bestimmte Mutationen nach der Teilung, die unterschiedliche Lage in der Gebärmutter (ein Zwilling liegt in einer günstigeren Position als der andere), sich unterscheidende pränatale Erfahrungen, der Bewegungsspielraum in der Gebärmutter, verschiedene Erfahrungen bei der Geburt und die Entwicklung nach der Geburt. Dennoch bleiben diese Unterschiede erstaunlich.

Wie entstehen zweieiige Zwillinge?

Zwei Eizellen werden von zwei verschiedenen Samenzellen befruchtet, was zu zwei Babys führt, die sich wie Geschwister ähnlich sehen. Die Zwillinge

teilen die Hälfte des genetischen Materials. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich bei einem Eisprung zwei Eizellen lösen, ist bei manchen Frauen größer als bei anderen.

Hierbei spielt zum einen Vererbung eine Rolle: Die Möglichkeit eines doppelten Eisprungs ist an ein bestimmtes Gen gebunden, das Mütter ihren Töchtern weitergeben (siehe auch den Abschnitt »Der Einfluss der Vererbung« in diesem Kapitel). Zum anderen spielt das Alter der Frau eine Rolle: In höherem Alter, vor allem zwischen dem 30. und 35. Lebensjahr, steigt die Wahrscheinlichkeit einer doppelten Ovulation. Auch die Anzahl früherer Geburten zählt. Außerdem erhöhen Hormonbehandlungen und Retortenbefruchtungen die Wahrscheinlichkeit einer Mehrlingsschwangerschaft. Schätzungen zufolge sind 30 bis 40 % der zweieiigen Schwangerschaften dem Einfluss von Fruchtbarkeitsbehandlungen zu verdanken.



Ein- oder zweieiig?

Nicht immer ist es leicht herauszufinden, ob die Babys ein- oder zweieiig sind. Ein häufig vorkommender Fehler ist, davon auszugehen, die Babys seien zweieiig, wenn es zwei Plazenten oder zwei Fruchtblasen (Fruchtsäcke) gibt. Es kann sich dennoch um eineiige Zwillinge handeln! Dies sind die Möglichkeiten:

Nicht immer ist es leicht herauszufinden, ob die Babys ein- oder zweieiig sind.

Bei zweieiigen Zwillingen hat jeder Fötus seine eigene Fruchtblase, bestehend aus äußerer (Chorion) und innerer (Amnion) Eihaut (auch Fruchthülle oder Embryonalhülle genannt), sowie eine eigene Plazenta (Zeichnung A). Die Plazenten können jedoch miteinander verwachsen, wenn sie dicht nebeneinanderliegen, wodurch es bei der Geburt so aussieht, als handle es sich um *eine* große Plazenta (Zeichnung B). Situation A und B nennt man eine dichorial-diamniotische Schwangerschaft.

PLAZENTA	2 Plazenten	2 Plazenten zu 1 verwachsen	1 Plazenta	1 Plazenta
CHORION	2 Chorien	2 Chorien	1 Chorion	1 Chorion
AMNION	2 Amnien	2 Amnien	2 Amnien	1 Amnion
				
	A	B	C	D
EINEIIGE ZWILLINGE	16%	16%	65%	3%
ZWEIEIIGE ZWILLINGE	53%	47%	–	–
ANZAHL PLAZENTEN	2	1	1	1
ANZAHL FRUCHTBLASEN	2	2	1	1

Quelle: »Tweelingonderzoek« VU Uitgeverij

Bei eineiigen Zwillingen hängt die Anzahl der Fruchtblasen davon ab, wann sich die befruchtete Eizelle geteilt hat.

Hat die Teilung kurz nach der Befruchtung stattgefunden und *vor* dem dritten Tag, hat jedes Baby seine eigenen Eihäute und Plazenten (Zeichnung A). Die Plazenten können jedoch miteinander verwachsen wie bei zweieiigen Zwillingen (Zeichnung B). Auch diese Schwangerschaft wird dichorial-diamniotisch genannt.

Geschieht die Teilung später, zwischen dem dritten und achten Tag, sind die Plazenta und die äußere Fruchtblase schon gebildet und die beiden Babys teilen sich diese. Aber jedes Baby hat seine eigene innere Fruchtblase, das Amnion (Zeichnung C). Diese Situation ist die häufigste bei Eineiigen und wird monochorial-diamniotische Schwangerschaft genannt. Hier besteht das Risiko des Zwillinge-Transfusionsyndroms, das ich in Kapitel 5 behandle.

Tritt die Teilung noch später auf, zwischen dem achten und zwölften Tag, teilen die Babys sowohl die Fruchtblasen als auch die Plazenta. In diesem Fall befinden sich die Babys im selben Fruchtwasser, was außer der Gefahr des Transfusionsyndroms auch das Risiko verschlungener Nabelschnüre in sich birgt. Dabei stirbt manchmal nur eines der Babys in der Gebärmutter, meist jedoch beide. Diese Schwangerschaft wird monochorial-monoamniotisch genannt und tritt zum Glück nur bei 3% der eineiigen Zwillinge auf. Wegen des

Risikos verschlungener Nabelschnüre erfordert diese Situation immer einen Kaiserschnitt.

Eine noch spätere Teilung führt zu siamesischen Zwillingen. Sie haben einige gemeinsame Körperteile oder Organe. Der Begriff stammt von den eineiigen Zwillingen Chang und Eng Bunker aus Siam, dem heutigen Thailand. Sie wurden 1811 geboren und waren von der Brust abwärts miteinander verwachsen.

Heutzutage wäre es nicht mehr so schwierig, sie zu trennen, doch diese beiden verbrachten ihr gesamtes Leben umschlungen. Trotzdem führten sie ein aktives Leben, heirateten und bekamen Kinder, wobei sie abwechselnd in ihren jeweiligen Häusern wohnten. Siamesische Zwillinge sind selten: Schätzungen zufolge tritt das Phänomen bei einer von 50.000 bis 100.000 Schwangerschaften auf, wovon die meisten tot geboren werden.

Wie in den Zeichnungen A und B zu sehen ist, können sowohl eineiige als auch zweieiige Zwillinge zwei äußere und innere Eihäute haben, zwei Plazenten oder eine verwachsene Plazenta, die ursprünglich zwei waren. Das bedeutet, dass weder die Anzahl der Eihäute noch die der Plazenten eine Antwort auf die Frage nach der biologischen Abstammung der Zwillinge gibt, oder anders: über ihre Zygotität oder »Eiigkeit«.

Die Ultraschalluntersuchung in der sechsten Woche kann zeigen, ob die Babys die äußere Eihaut teilen. Ist das der Fall, wissen wir sicher, dass es sich um eine eineiige Schwangerschaft handelt. In allen anderen Fällen kann es sich entweder um eine eineiige oder eine zweieiige Schwangerschaft handeln. Nicht selten kommt es vor, dass sich die Diagnose im Laufe der Schwangerschaft ändert. In den ersten Ultraschalluntersuchungen kann die gynäkologische Untersuchung zum Beispiel eine monochoriale Schwangerschaft ergeben, während in späteren Untersuchungen entdeckt wird, dass sie doch dichorial ist. Manchmal wird man die Geburt abwarten müssen oder den Moment, in dem der Ultraschall das Geschlecht erkennen lässt, etwa um die zwanzigste Woche. Sind die Babys unterschiedlichen Geschlechts, ist kein Zweifel möglich: Sie sind zweieiig.

Haben sie das gleiche Geschlecht, kann ihr biologischer Ursprung noch nicht festgestellt werden: Sie können eineiig sein oder nicht. Eine mikroskopische Untersuchung der Plazenta und der Eihäute kurz nach der Geburt kann den Ursprung der Babys bestimmen, aber sie wird nicht immer durchgeführt.

Deswegen haben viele Eltern Zweifel an der Zygotität ihrer Kinder. Manchmal erhalten sie kurz nach der Geburt falsche Informationen. Leider ist die Vorstellung, zwei Plazenten oder zwei Eihäute bedeuteten automatisch

zweieiige Zwillinge, weit verbreitet. Wie wir bereits gesehen haben, kann es sich genauso gut um eineiige Zwillinge handeln. Es kommt häufiger vor, dass Eltern ihre eineiigen Zwillinge für zweieiig halten, als umgekehrt. Eine DNA-Analyse verschafft Klarheit, doch sie ist kostspielig. Eineiige Zwillinge haben eine identische DNA, zweieiige nicht. Wenn die Babys heranwachsen, ist es auch möglich, die Zygotität aufgrund ihres Aussehens und ihrer Entwicklung zu bestimmen (siehe Kapitel 15 für weitere Informationen).

Sowohl im Hinblick auf die Erziehung (wie sich später zeigen wird) als auch in Bezug auf ihre Gesundheit und physische Verfassung ist es jedoch wichtig, die Zygotität von Zwillingen zu kennen. Hat eines der Kinder eine erblich bedingte Krankheit, ist die Möglichkeit, dass auch das andere Kind diese im Laufe seines Lebens entwickelt, bei eineiigen Zwillingen größer. In diesem Fall verhilft das Wissen um die Zygotität der Zwillinge zu größerer Wachsamkeit. Außerdem sind eineiige Zwillinge ideale Blut- und Organspender für den Zwilling Bruder oder die Zwillingsschwester.

Es ist wichtig, die Zygotität von Zwillingen zu kennen.

Die Drillingschwangerschaft

Bei Drillingen geht es meist um drei Eizellen, die im selben Zyklus befruchtet werden. In diesem Fall spricht man von einer trizygotischen (dreieiigen) Schwangerschaft. Sie kann sich spontan ergeben, vor allem in Familien, in denen zweieiige Zwillinge vorkommen. Das Gen, das für einen doppelten Eisprung verantwortlich ist, kann auch eine dreifache Ovulation verursachen. Berechnungen zufolge entstehen 60 % der Drillingschwangerschaften spontan, die restlichen infolge von Hormonbehandlungen und Retortenbefruchtungen, wobei sich diese Zahlen nach Land und jeweiliger Hormonbehandlungspolitik unterscheiden.

60 % der Drillingschwangerschaften entstehen spontan, die restlichen infolge von Hormonbehandlungen und Retortenbefruchtungen.

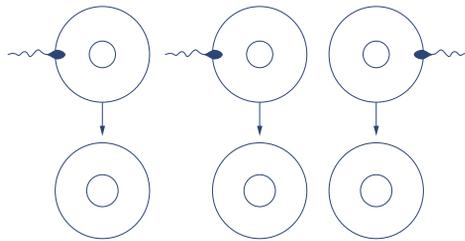
Bei Drillingschwangerschaften können noch zwei weitere Formen auftreten; nicht immer handelt es sich um drei befruchtete Eizellen: Es ist möglich, dass es anfangs zwei sind, von denen sich eine teilt. In diesem Fall sprechen wir von einer dizygotischen Schwangerschaft. Das geschieht manchmal unter Einfluss hormoneller Behandlungen oder der Manipulation von Embryos bei In-vitro-Fertilisation. Die Folge ist, dass zwei der Kinder eineiige Zwillinge sind. Das dritte Kind ist dann ein zweieiiger Bruder oder eine zweieiige Schwester.

Schließlich ist es auch möglich, dass die befruchtete Eizelle sich zweimal teilt, was eineiige Drillings zur Folge hat, also eine monozygotische Drillings-

schwangerschaft. Das kann sowohl unter Einfluss von Fruchtbarkeitstechniken als auch spontan auftreten, was allerdings nicht häufig vorkommt (ungefähr 2 % aller Drillinge).

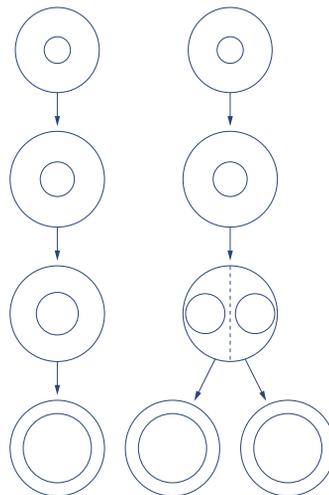
Die drei verschiedenen Möglichkeiten einer Drillingschwangerschaft in näherer Betrachtung:

1. Drei Eizellen, von drei verschiedenen Samenzellen befruchtet:



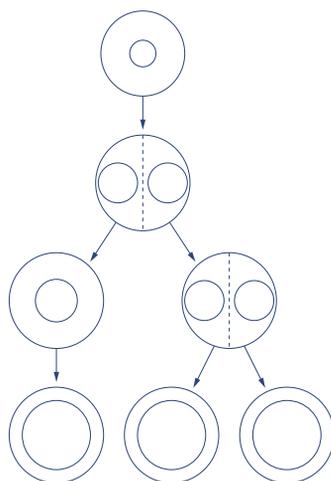
Jedes Baby hat seine eigene äußere und innere Eihaut und Plazenta, obwohl diese häufig auch miteinander verwachsen. Nur die mikroskopische Untersuchung kann zeigen, ob es sich um verschiedene Plazenten handelt.

2. Zwei befruchtete Eizellen, von denen sich eine teilt:



Es ist möglich, dass jedes Baby seine eigenen Eihäute und eine eigene Plazenta hat, aber die eineiigen Zwillinge können auch die äußere und/oder innere Eihaut wie bei einer Zwillingsschwangerschaft teilen (siehe die Zeichnungen C und D Seite 23). Das führt zum Risiko des Transfusionssyndroms. Daher wird der Gynäkologe diese Schwangerschaft besonders gut beobachten.

3. Eine befruchtete Eizelle, die sich zweimal teilt:



Die Babys können eine, zwei oder drei äußere Eihäute haben, eine, zwei oder drei Plazenten und eine, zwei oder drei innere Eihäute. Das hängt davon ab, wann sich die Eizelle teilt. Im Fall einer monochorialen Drillingschwangerschaft besteht die reelle Gefahr, dass das Transfusionssyndrom auftritt, was bedeutet, dass die Blutzirkulation nicht richtig verläuft und *ein* Fötus einen Teil des Blutes erhält, das sein Bruder oder seine Schwester bräuchte (siehe Kapitel 5). Weitere Informationen über die Zygotität von Drillingen finden sich in Kapitel 10.

Die Vierlingsschwangerschaft

Eine Vierlingsschwangerschaft ist ungewöhnlich, Berechnungen zufolge kommt sie nur einmal unter 500.000 Schwangerschaften vor. Wahrscheinlich gehen 90 % der Vierlinge auf das Konto von Fruchtbarkeitsbehandlungen. Zu meiner Forschungsgruppe gehören zwanzig Familien mit Vierlingen, wovon eine einzige Schwangerschaft auf natürliche Weise entstanden war. Ärzte

versuchen eine solche Schwangerschaft wegen der Risiken für die Babys zu vermeiden. Daher wird oft eine partielle Reduktion empfohlen (siehe Kapitel 3). Der männliche Embryo ist empfindlicher als der weibliche. Das bedeutet, dass bei einer Mehrlingsgeburt in der Regel mehr Mädchen geboren werden als Jungen.

Folgende Situationen können sich ergeben:

- Beim Eisprung lösen sich vier Eizellen, die alle im selben Zyklus befruchtet werden. Es entsteht eine viereieiige Schwangerschaft.
- Es lösen sich drei Eizellen, die alle drei befruchtet werden. Eine der Zygoten teilt sich. In diesem Fall gibt es eineiige oder zweieiige Zwillinge.
- Es lösen sich zwei Eizellen und beide werden befruchtet. Jede Zygote teilt sich. In diesem Fall entstehen zwei eineiige Zwillinge, die in Bezug aufeinander zweieiig sind.
- Zwei Eizellen werden befruchtet. Eine der Zygoten teilt sich zweimal. In diesem Fall entstehen eineiige Drillinge und ein zweieiiges Brüderchen oder Schwesterchen.
- Eine Eizelle verschmilzt mit einer Samenzelle und teilt sich nach der Befruchtung dreimal. In diesem sehr seltenen Fall entstehen eineiige Vierlinge.

Die Fünf- und Sechslingschwangerschaft

Diese Form der Schwangerschaft ist noch seltener, sie kommt nur einmal unter 50 Millionen Schwangerschaften vor. Aber auch sie kann spontan auftreten, wie etwa 1934 bei einer Familie in Ottawa (Kanada). Die Mutter gebar zu Hause, und zum großen Erstaunen (und Schrecken) des Arztes wurde nicht ein Baby geboren, sondern fünf identische Mädchen. Sie packten sie buchstäblich in Watte, denn Brutkästen gab es noch nicht, und obwohl sie zusammen nicht mehr als fünf Kilo wogen, überlebten alle! Auch in meiner Forschungsgruppe gibt es Fünflinge, die spontan und ohne jedwede Behandlung entstanden. Es wurden fünf Jungen geboren, alle gesund, darunter zwei eineiige Zwillingspaare. In meiner Gruppe gibt es auch Sechslinge, vier Jungen und zwei Mädchen, alle sechs überraschend gesund. Eine Schwangerschaft mit so vielen Babys birgt viele Risiken. Sechslinge sind fast alle dem Einfluss von Fruchtbarkeitsbehandlungen zu verdanken. Die Babys sind meist mehr-eiig, obwohl sich auch Kombinationen aus ein- und zweieiigen Schwangerschaften ergeben können.

Der Einfluss der Vererbung

Es ist allgemein bekannt, dass in manchen Familien mehr Zwillinge vorkommen als in anderen und dass Vererbung hierbei eine Rolle spielt. Um dies zu verstehen, müssen wir erneut zwischen den beiden Zwillingstypen unterscheiden: eineiigen und zweieiigen (monozygotisch und dizygotisch).

Bei der ersten Form wissen wir nichts Genaues über den Einfluss der Vererbung, nicht einmal, ob es überhaupt einen gibt. Wir wissen noch immer nicht, warum eine befruchtete Eizelle sich teilt. Früher war man der Ansicht, Vererbung spiele keine Rolle. Neuere Studien zeigen jedoch, dass in manchen Familien mehr eineiige Zwillinge vorkommen als in anderen. Meine eigene Studie bestätigt diese Tatsache, denn in manchen Familien kam es zweimal zu einer eineiigen Schwangerschaft. Es kann also eine genetische Komponente mitspielen, auch wenn wir noch nicht wissen, welche.

In manchen Familien kommen mehr Zwillinge vor als in anderen und Vererbung spielt hierbei eine Rolle.

Anders verhält es sich bei den zweieiigen Zwillingen: Wie oben schon erwähnt, sind sie die Folge eines doppelten Eisprungs. Die Chance, dass sich zwei Eizellen im selben Zyklus lösen, ist bei manchen Frauen größer. Dabei spielt Vererbung eine Rolle: Die Möglichkeit eines doppelten Eisprungs hat mit einem bestimmten Gen zu tun, das von der Mutter auf die Tochter vererbt wird. Das bedeutet, dass Töchter, deren Mütter selbst Teil zweieiiger Zwillinge sind oder zweieiige Zwillinge geboren haben, auch größere Chancen auf eine Zwillingsschwangerschaft haben.

Mütter können das Gen auch ihren Söhnen weitergeben, und obwohl dies ihre eigenen Nachkommen nicht beeinflusst, kann es Auswirkungen auf die folgende Generation haben. So können diese Männer, zum Beispiel Söhne einer zweieiigen Zwillingsmutter, das Gen auch ihren Söhnen und Töchtern vererben. In diesen Fällen überspringt die Zwillingsschwangerschaft eine oder zwei Generationen. Der genetische Faktor erklärt sowohl, weshalb es in manchen Familien mehr Zwillinge gibt als in anderen, als auch das Phänomen, dass eine Frau eine zweite zweieiige Zwillingsschwangerschaft haben kann. Diese Chance ist bei einer eineiigen Schwangerschaft viel kleiner, aber nicht ausgeschlossen.

Zum Schluss noch eine interessante Tatsache: In meiner Forschungsgruppe habe ich verschiedene Familien mit eineiigen *und* zweieiigen Zwillingen. Das scheint darauf hinzuweisen, dass bei beiden Zwillingstypen ein erblicher Faktor eine Rolle spielt. Ganz sicher ist dieser jedoch bei einer zweieiigen Schwangerschaft viel ausgeprägter als bei eineiigen. Manchmal fragen mich junge Paare, wie sie eine Zwillingsschwangerschaft stimulieren können. Wer

zweieiige Zwillinge in der Familie hat, wird mit Sicherheit höhere Chancen haben, aber eine natürliche Zwillingsschwangerschaft ist nicht hervorzurufen, man kann sie sich höchstens wünschen.

Aus der Forschung:

Kinder einer Mehrlingsgeburt werden nicht immer am selben Tag geboren. Es kann sein, dass einer der Säuglinge vor Mitternacht auf die Welt kommt und der andere einige Stunden später. In einem solchen Fall verschieben die Ärzte die Geburtsstunde ein wenig, damit die Daten zusammenfallen. Ebenso kann Folgendes passieren, wenngleich eher selten: Eine Frau, die mit zweieiigen Zwillingen schwanger war, gebar in der 25. Woche eine Tochter. Das andere Baby, ein Junge, machte keine Anstalten, geboren werden zu wollen, und die Wehen hörten auf. Der Junge wuchs bis zur 33. Woche im Bauch der Mutter weiter. Das Mädchen überwand die Probleme der Frühgeburt, und als beide Kinder zwölfteinhalb waren, waren alle Rückstände aufgeholt.

17 2 bis 4 Jahre

Mittlerweile haben Sie schon richtige Kleinkinder: Sie laufen, rennen, sagen ihren eigenen Namen und den ihres Zwillingbruders oder ihrer Zwillingsschwester, sie zanken und vertragen sich wieder. Sie sind neugierig, und den ganzen Tag über hören Sie Fragen wie »Was ist das?« und »Warum?«. Sie sind oft rührend und witzig. Sie werden allmählich unabhängiger: Sie essen selbst, sie ziehen sich aus, versuchen, sich anzuziehen, und lernen, auf den Topf zu gehen. Sie haben eine grenzenlose Energie und finden alles interessant, was sie sehen oder hören. Ihre »Erkundungen« bereiten auch den Eltern Freude. Gleichzeitig lernen sie ihr eigenes »Ich« kennen, was sie manchmal ein wenig dickköpfig werden lässt und was zur einen oder anderen Konfliktsituation führt. Das erfordert viel Geduld und immer wieder neue Energie vonseiten der Eltern. Jede Phase kennt ihre eigenen spezifischen Probleme und Unannehmlichkeiten, aber eben auch köstliche, herzerfrischende und fröhliche Momente.

Die Nein-Phase

Zwischen seinem zweiten und dritten Lebensjahr macht jedes Kind die »Nein-Phase« durch. Das ist eine Periode, in der es sich gegen seine Eltern wehrt und auf so ungefähr alle Fragen und Bitten mit »Nein!« antwortet. Warum ist das eigentlich so?

Das Kind entdeckt in dieser Periode sein »Ich«. Ihm wird bewusst, dass es kein Teil von Mama oder seines Brüderchens oder Schwesterchens ist, sondern ein autonomer und unabhängiger Mensch. Das ist ein großer Schritt in seiner Entwicklung, denn so beginnt die Bildung seiner Identität. Das Kind braucht die Rebellion, den Aufstand, um seine Persönlichkeit zu verankern, um zu entdecken, wer es eigentlich ist. »Nein« hat jetzt etwas Magisches für das Kind: Wenn es dieses Wort benutzt, misst es seinen Willen mit dem anderen, und das ist zweifellos ein neues und gutes Gefühl.

Das Kind braucht die Rebellion, den Aufstand, um seine Persönlichkeit zu verankern, um zu entdecken, wer es eigentlich ist.

Aber dieselbe rebellische Haltung schafft ihm auch Probleme! Einerseits ist es herrlich, »Nein« zu sagen, andererseits braucht es noch immer die Liebe seiner Eltern, die jetzt regelmäßig wegen seines Verhaltens mit ihm schimpfen. Das steckt hinter seinen plötzlichen Stimmungsschwankungen. Von einer Minute zur anderen kann es von lieb und anschniegamsam zu aufmüpfig und schwierig wechseln. Solch extremes Verhalten ist normal und kommt in diesem Alter häufig vor. Es spiegelt seinen inneren Konflikt wider: seinen Drang zur Selbstständigkeit gegenüber seinem gleichzeitigen Bedürfnis nach elterlicher Liebe. Die Spannungen, die tagsüber bei ihm aufgebaut werden, reagiert das Kind nachts in einem unruhigen Schlaf und in Alpträumen ab.

Regen Sie sich nicht auf über Ihre Nein sagenden Kinder. Das geht vorbei! Wenn sie erst einmal vier sind, werden sie öfter »Ja« als »Nein« sagen. Dann haben sie ein deutliches Bild von sich selbst und brauchen sich nicht mehr so dringend zu wehren. Es ist aber schon wichtig, dass Sie wissen, wie Sie damit umgehen sollen. Je diplomatischer Sie sich geben, desto besser überstehen Sie diese Phase.

Vorschläge:

- Vergessen Sie nicht, dass das »Nein« Ihrer Kinder keine persönliche Konfrontation ist. Sie wollen Papa und Mama das Leben nicht schwerer machen, aber sie müssen sich wehren, um sich als Individuum zu fühlen, als Mensch mit eigener Stimme und eigenen Wünschen. So entdecken sie ihre Persönlichkeit.
- Temperamentvolle Kinder erleben diese Phase intensiver als Kinder mit einem ruhigen Charakter. Dass jedes der Kinder eine eigene Persönlichkeit hat, stellen wir nun wiederum fest, wenn wir sehen, wie verschieden sie diese Phase erleben. Ein Kind arbeitet mehr mit als das andere. Behandeln Sie sie ihrem Charakter entsprechend.
- Ignorieren Sie negatives Verhalten. Wenn es möglich ist, lassen Sie sie ihre eigenen Entscheidungen treffen: was sie anziehen, womit sie spielen, aus welchem Glas sie trinken, usw. Seien Sie aber in anderen Situationen durchaus bestimmend: Sie müssen Ihnen die Hand geben, wenn Sie die Straße überqueren, Sie bestimmen, wann sie schlafen gehen, etc.
- Vermeiden Sie Fragen, auf die sie mit »Nein« antworten können. Statt zu sagen: »Wollen wir ein Brötchen kaufen?«, sagen Sie einfach, dass es jetzt Zeit ist, einzukaufen: »Komm, wir kaufen jetzt Brot.« Auch wenn Sie es so machen, ist es natürlich möglich, dass sie nicht sofort nachgeben, so vertieft, wie sie in ihr Spiel sein können. Dann ist es schwierig, sie auf eine andere Aktivität umzupolen. In diesem Alter sind Kinder manchmal wenig flexibel. Geben Sie ihnen ein wenig Zeit und bereiten Sie schon einmal alles für Ihren Aufbruch vor: Nehmen Sie ihre Jacken, Schuhe etc. Wenn

Sie so tun, als hätten Sie ihre Weigerung nicht bemerkt, hopen sie schließlich mit Ihnen mit.

- Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich die Kinder gegenseitig beeinflussen. Wenn eines Lust hat, »Nein« zu sagen, wird das andere es auch tun. Je weniger Sie darauf achten, desto früher ist das Spielchen vorbei!

Die motorische Entwicklung

Mit zwei Jahren laufen Kinder gut und ziemlich selbstsicher. Außerdem können sie klettern. In dieser Zeit lernen sie auch, Treppen zu steigen, allerdings immer mit demselben Fuß eine Stufe höher, nicht abwechselnd. Sie können nun auch gegen einen Ball treten, gut rennen, Dreirad fahren und sich umdrehen, ohne zu fallen.

Die Feinmotorik entwickelt sich. Wenn sie zwei Jahre alt sind, können sie Buchseiten umblättern, Türme mit sechs Stockwerken bauen, ihre Schuhe ausziehen und grobe Reißverschlüsse aufmachen. Sie lernen, aus einem Glas zu trinken und selbst mit einem Löffel zu essen. Sie fabrizieren ihre ersten »Zeichnungen«, künstlerische Kreationen mit runden und geraden Linien.

Wahrscheinlich verläuft die Entwicklung Ihrer zweieiigen Zwillinge nicht parallel. Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Auch wenn in einer willkürlichen Gruppe von Kindern alle dasselbe Alter haben, können die Unterschiede in der Entwicklung gewaltig sein. So ist das auch bei Ihren Kindern, also ganz normal. Eineiige Zwillinge dagegen haben einen ähnlicheren Rhythmus.

Wahrscheinlich verläuft die Entwicklung Ihrer zweieiigen Zwillinge nicht parallel. Eineiige Zwillinge dagegen haben einen ähnlicheren Rhythmus.

- Vermeiden Sie, Dinge zu sagen wie: »Kannst du den Ball denn immer noch nicht wegtreten? Dein Bruder kann das schon!« Das kann bei einem etwas langsameren Kind viele Spannungen erzeugen. Obwohl Eltern im Allgemeinen gut mit diesen Unterschieden umgehen, neigen Familienmitglieder dazu, diese Art von Kommentar vorzubringen. Parrieren Sie solche Bemerkungen etwa so: »Wir haben keine Eile. Das lernt er schon, wenn er so weit ist.«
- Bei manchen eineiigen Zwillingen sieht man, dass ein Kind rechtshändig und -füßig ist, während das andere alles mit links macht. Eines ist dann sicherlich Rechtshänder und das andere Linkshänder, was vor allem dann auftritt, wenn die befruchtete Eizelle sich in einem späten Stadium geteilt hat; der sogenannte gespiegelte Zwilling.
- Bei Jungen-Mädchen-Zwillingen sieht man einen Unterschied im Entwicklungstempo: Mädchen sprechen früher, sind früher trocken, zie-

hen sich früher selbst an und sind besser in der Feinmotorik wie Zeichnen und Ausschneiden. Jungen dagegen haben früher eine Raumvorstellung und entwickeln erst die Grobmotorik wie Rennen und Klettern. Das ist normal aufgrund der Unterschiede der Gehirnstruktur, die vom Geschlecht bestimmt wird.

Die Identität jedes Kindes

Eine Mutter bat mich bei Folgendem um Rat. Einer ihrer dreijährigen eineiigen Zwillinge hatte ihre Familie gezeichnet: Papa, Mama, Schwesterchen und noch jemanden. Sie hatte ihren Sohn gefragt, wer diese letzte Figur sei, und er hatte geantwortet: »Wir zwei«, womit er seinen Zwillingenbruder und sich selbst meinte. »Bedeutet das, dass er seine eigene Identität nicht entwickelt?«, fragte sie mich.

Die Zeichnung gab sehr gut wieder, wie Zwillinge ihre Beziehung erfahren. Sie beginnen ihr Leben als eine Einheit und lernen im Laufe ihrer ersten Lebensjahre, dass jeder von ihnen ein autonomer Mensch ist, das sogenannte »Ich-Bewusstsein«.

Wie ich schon im vorigen Kapitel anmerkte, kostet es Zwillinge mehr Zeit, ihr Ich zu finden, als andere Kinder. Dieses Kind hier erlebte seine Identität noch als Teil der Zwei-Einheit. Das ist in diesem Alter nicht alarmierend, denn es befindet sich noch in der Phase der Identitätsentwicklung. Wahrscheinlich wird es sich ein halbes Jahr später losgelöst von seinem Zwillingenbruder abbilden.

Dennoch ist es ratsam, schon in dieser Phase ab und zu mit jedem Kind einzeln etwas zu unternehmen. Kurz allein weg mit Papa, um etwas einzukaufen, während das andere bei Mama bleibt, oder umgekehrt, sind Erfahrungen, die den Prozess der Ich-Findung unterstützen. Im Alltag ist es nicht immer leicht, dafür Zeit frei zu machen, Sie müssen sie daher auch regelrecht einplanen.

Manchmal überlegen sich die Kinder selbst etwas, wie sich in diesem Beispiel einer Mutter zeigt:

»Ich habe Zwillinge von zweieinhalb. Mark kommt immer an mein Bett, bevor ich aufstehe, um zur Arbeit zu gehen. Ich gehe um sieben Uhr aus dem Haus, er wird also schon früh wach und leistet mir Gesellschaft, während ich frühstücke. Danach lege ich ihn wieder ins Bett und verlasse das Haus. Er schläft dann auch wieder ein, denn er ist noch müde. Manchmal wacht er zu spät auf, und dann rennt er zu mir, kurz bevor ich aus der Tür

gehe. Er bittet mich dann, noch kurz bei ihm zu bleiben. Das mache ich und dann ist er zufrieden. Ich glaube, dass er die Momente mit mir allein braucht und sozusagen seine innere Uhr darauf abstimmt, rechtzeitig wach zu werden.

Im täglichen Leben gelingt es mir nicht so gut, mir für jeden einzelnen Zeit zu nehmen, denn mein Mann und ich kümmern uns abwechselnd um die Kinder. Aber er hat für sich eine Möglichkeit gefunden, mich kurz für sich zu haben.«

Empathie

Studien zeigen, dass Mehrlingskinder früher als andere Empathie entwickeln. Wenn eines von ihnen traurig ist und weint, wird das andere wahrscheinlich auch in Tränen ausbrechen.

In einer Studie musste eine Zwillingmutter den Raum verlassen und eines der Kinder mitnehmen, während das andere allein zurückblieb. Das zurückgelassene Kind begann zu weinen. Als die Mutter zurückkam, rannte es auf sie zu. Das andere Kind, das keinen Moment unter der Trennung gelitten hatte, wurde auch unruhig, als es seinen Bruder so traurig sah, und beide suchten Trost bei der Mutter.

Die nächste Geschichte über vierjährige eineiige Zwillinge, zeigt das hohe Maß an Empathie, die zwischen Zwillingen bestehen kann:

»Wir waren am Strand, mein Mann, ich und die beiden Mädchen. Irgendwann brach er zu einem Spaziergang mit einem der Mädchen auf. Ihre Schwester blieb bei mir. Sie spielte ganz ruhig neben mir, bis sie auf einmal schrecklich zu weinen begann. Ich verstand nicht, was los war. Da kehrte mein Mann mit der anderen, auch schluchzenden Zwillingshälfte zurück. Sie hatte sich an einer Qualle verbrannt und ihr Fuß tat weh. Das hatte ihre Schwester gespürt und deswegen war sie in Tränen ausgebrochen. Das hat uns wirklich stark beeindruckt.«

Diese »Zufälle« gibt es ständig bei eineiigen Zwillingen und Drillingen. Aufgrund ihrer innigen Beziehung haben sie eine ganz spezielle Verbindung untereinander.

Diese Zufälle kann es auch zwischen Paaren geben, die schon viele Jahre glücklich zusammenleben, aber zwischen Mehrlingen sind sie viel stärker ausgeprägt und passieren häufiger. Es ist auch verblüffend, dass es schon in so zartem Alter vorkommt.

Regeln beibringen

Mehrlinge stellen sich ihren Eltern gegenüber wie ein Mann auf.

Es ist bewiesen, dass es schwieriger ist, Mehrlingen Regeln beizubringen, als Kindern, die allein geboren wurden. Dafür gibt es eine Erklärung: Der wichtigste Grund dafür, dass ein Kind beschließt, »lieb« zu sein, ist, dass es die Liebe und Unterstützung der Eltern haben will. Dieses Bedürfnis, das es gehorchen lässt, ist bei Mehrlingskindern weniger stark ausgeprägt, denn sie stützen sich zum großen Teil gegenseitig. Daneben animieren sich Mehrlinge auch gegenseitig zu Unsinn und Streichen. Außerdem stellen sie sich ihren Eltern gegenüber wie *ein* Mann auf, sogar so, dass diese den Eindruck haben, dass ihre Worte gar nicht durchdringen.

Der folgende Hilfeschrei einer Mutter zeigt das:

»Unsere dreieinhalb Jahre alten Zwillinge hören nicht, auch im Kindergarten nicht. Wenn wir ihnen eine Predigt halten, verstecken sie sich hintereinander und scheinen sich ganz sicher zu fühlen. Wir erreichen nichts, weder mit Strafen noch mit Belohnungen. Bitte geben Sie uns Tipps, wie wir speziell mit Zwillingen umgehen müssen!«

Empfehlungen:

- Reden Sie mit jedem Kind einzeln und nicht zusammen, wenn sie etwas ausgefressen haben. Das ist effektiver. Wenn eines die Schuld trifft, halten Sie ihm eine Standpauke und nicht beiden oder allen dreien. Sagen Sie im Kindergarten Bescheid, dass sie es dort genauso halten sollen.
- Versuchen Sie, in Bezug auf Regeln konsequent und beharrlich zu sein: »Nein« heißt »Nein«, unter allen Umständen. Das ist noch wichtiger als bei Einlingen. Vermeiden Sie unbestimmte Aussagen.
- Manchmal müssen Sie die Kinder auch strafen, etwa sie auf den Flur schicken oder in ihr Zimmer. Wenn nur eines von ihnen bestraft wurde, gestatten Sie nicht, dass ihm das andere Gesellschaft leistet. Wenn beide etwas ausgefressen haben, kann es nützlich sein, sie jeweils an einen anderen Ort zu schicken. Wenn Sie das nicht tun, wird die Strafe für sie zum Vergnügen und sie werden sie weniger als Strafe empfinden.
- Zwei Kinder zu haben bedeutet, dass da immer zwei Stimmchen sind, die gleichzeitig versuchen, Sie zu etwas zu überreden! Wenn die Kinder hartnäckig bleiben und Sie nicht wissen, was Sie ihnen entgegensetzen sollen, sagen Sie ihnen, dass Sie kurz darüber nachdenken wollen, bevor Sie etwas beschließen.
- Jedes Kind hat seinen eigenen Charakter und muss dementsprechend behandelt werden. Das eine hat vielleicht mehr Verantwortungsgefühl, ist ordentlicher, ge-

witzter oder frecher als das andere. Daher müssen Sie Regeln aufstellen, die zum jeweiligen Kind passen. Es ist nicht möglich und auch nicht wünschenswert, sie gleich zu behandeln. Besser ist es, die erzieherischen Maßnahmen den jeweiligen Kindern anzupassen.

- Wenn Sie etwas sagen wie »Wenn du nicht aufhörst, deinen Bruder zu ärgern, schicke ich dich in dein Zimmer«, dann muss das auch geschehen, und zwar sofort. Wenn zu viel Zeit zwischen der Übertretung und der Strafe verstreicht, nützt sie nichts mehr, weil das Kind dann schon vergessen hat, warum es bestraft wurde.
- Unternehmen Sie regelmäßig individuelle Aktivitäten mit den Kindern. Das stärkt Ihre Beziehung und wird bei den Kindern wieder verstärken, »lieb« sein zu wollen und auf Sie zu hören. Wenn es eine starke und enge Beziehung zwischen Ihnen gibt, gehorchen sie leichter, obwohl es logischerweise auch Momente des Widerstands geben wird, die zu dieser Phase gehören.
- Machen Sie sich keine Vorwürfe wegen des Bestrafens, solange es sich um den Typ »Auszeit« oder die Streichung von Privilegien etc. handelt und nicht um körperliche Strafen. Strafen gehört zur Elternschaft. Kinder müssen Grenzen gesetzt bekommen. Es hilft ihnen, ruhig zu werden, und sie wissen, woran sie sich zu halten haben. Sehr oft ist das Kind auch eine ganze Zeit viel ruhiger, nachdem es eine Strafe bekommen hat, und auch viel kommunikativer, was ein unzweifelhaftes Zeichen dafür ist, dass ihm die Strafe gutgetan hat. Strafen helfen Kindern, Selbstkontrolle zu entwickeln. Mit der Zeit werden sie sich die elterlichen Anweisungen aneignen, was die Grundlage für ihr Gewissen bildet.

Im Allgemeinen müssen Eltern von Zwillingen eine straffere Disziplin handhaben als Eltern von Einlingen. Dazu kommt, dass Kinder, die gleichzeitig geboren sind, gemeinsam mehr Lärm, Unordnung und mehr Arbeit machen als Kinder unterschiedlichen Alters. Für das Wohlbefinden der Eltern ist es schon allein deswegen unentbehrlich, an guten Regeln festzuhalten.

Meistens gelingt das den Müttern und Vätern: Bei Zusammenkünften von Mehrlingen und deren Eltern fällt auf, wie gut sich die Kinder benehmen. Es gibt keine Probleme, mit ihnen ein Restaurant zu besuchen oder eine Versammlung, weil sie sich so gut zu benehmen wissen. Hut ab vor den Eltern!

Liebe und Streit im gemeinsamen Leben

Wie schon erwähnt, haben Mehrlinge eine ganz besondere Beziehung. Zweifelsohne kennen sie unzählige Momente wunderbarer Zusammenarbeit und Freundschaft, in denen sie sich gegenseitig stützen und helfen.

Lesen Sie in diesem Zusammenhang ein Beispiel, das von einer Schwimmlehrerin erzählt wird:

»Ich hatte in meiner Gruppe dreijährige Zwillinge, Johann und Lars. Johann konnte schon bald schwimmen, aber Lars kostete es viel Mühe. Eines Tages erteilte ich der Gruppe den Auftrag, von einer Seite zur anderen zu schwimmen. Johann kam als einer der Ersten an. Als er auf der anderen Seite war, drehte er sich um und suchte den Blick seines Bruders. Der war noch am Start. Er weinte und traute sich nicht, loszuschwimmen. Johann überlegte keinen Moment, drehte blitzschnell um und schwamm zu Lars. Er schob ihn buchstäblich auf die andere Seite, während er unablässig auf ihn einredete. Das rührte mich sehr.«

Dianne Thomas, eine amerikanische Pädagogin, schlussfolgerte 1990 nach jahrelanger Arbeit mit Einlingen und Zwillingen, dass sich Letztere in sozialer Hinsicht schneller entwickeln. Dadurch reagieren sie, wenn ihre andere Hälfte die Fassung verliert, kommen ihr zu Hilfe und bieten Unterstützung. Das machen sie aber auch, wenn ein anderes Kind traurig ist oder ihre Hilfe braucht. Während Einlinge weiterspielen und den Kummer des anderen nicht einmal bemerken, zeigen sich Zwillinge solidarisch und eilen dem Kind zu Hilfe, das in der Patsche sitzt. Schon wenn sie ein oder zwei Jahre alt sind, zeigen sie eine verblüffende Empathie.

Schon wenn Zwillinge ein oder zwei Jahre alt sind, zeigen sie eine verblüffende Empathie.

Aber auch Streitereien gehören zum gemeinsamen Leben von Zwillingen und Mehrlingen.

Gewöhnlich haben Zwillinge auch manchmal Streit – an manchen Tagen sogar durchgängig –, weil sie ständig zusammen und so stark miteinander verbunden sind. Außerdem sind ihre Streitereien oft heftiger als bei nicht gleichaltrigen Geschwistern.

Ein zweijähriges Kind ist sich noch nicht deutlich im Klaren darüber, dass es dem anderen wehtun kann. Wenn das andere Kind etwas in der Hand hält, das es haben will, reißt es ihm den Gegenstand ohne Weiteres grob weg. Es sieht in dem Moment nur das Spielzeug. So zieht es auch das andere Kind einfach vom Dreirad, wenn es selbst daraufwill. Es ist sich dieses Verhaltens nicht bewusst.

Studien mit Kindern, die an ADHS leiden (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung) haben deutlich gemacht, dass die Impulsivität eines kleinen Kindes eine biologische Ursache hat: Das Gehirn eines Zweijährigen ist noch nicht so entwickelt, dass es diese Neigung beherrschen kann. Mit vier Jahren ist die Reife viel weiter fortgeschritten und das Kind kann seine Impulse und anderen Gefühle besser unter Kontrolle halten.

Eine Mutter suchte bei mir Rat wegen des Verhaltens ihrer zweijährigen einiigen Zwillinge:

»Beide schlagen sich gegenseitig und andere Kinder mit allem, was sie in den Händen halten. Es ist wirklich schrecklich, ich traue mich kaum mehr, sie in den Park mitzunehmen. Neulich waren wir auf einem Treffen unseres Mehrlingsvereins. Dort waren viele Eltern mit ihren Kindern. Ich musste vorzeitig aufbrechen, weil die Jungen ständig andere Kinder schlugen oder bisßen.«

Wie kann man in einem solchen Fall reagieren?

In erster Linie: Machen Sie sich klar, dass die Kinder das nicht aus Böswilligkeit heraus tun. Sie kennen kaum das Gefühl von »Ich« und »der Andere«. Man kann sagen, dass ihr Umgang mit anderen ziemlich grob und unerwünscht ist, aber mehr auch nicht. Vielleicht waren sie auch ein wenig ausgelassen wegen der Anwesenheit so vieler Kinder und Erwachsener. Wenn sie älter werden, lernen sie, mit Gleichaltrigen auf andere Weise umzugehen. In dieser Situation war die Entscheidung, nur kurz zu bleiben, richtig. Bestimmt kann die Mutter beim nächsten Treffen in sechs Monaten länger bleiben. Sozialisation muss Schritt für Schritt gelernt werden!

Die Raufereien machen den Alltag für Eltern von Mehrlingen schwierig. Vielleicht tröstet es Sie ein wenig, zu wissen, dass diese Raufereien einem Ziel dienen: Die Kinder müssen lernen, für sich selbst einzutreten und zu verteidigen, was ihnen gehört. Der Kreis der Familie ist ein wunderbares Gebiet, diese Fähigkeiten auszutesten. Eigentlich sind diese Raufereien eine Vorbereitung auf das Leben außerhalb der Familie. Durch die Anwesenheit von Geschwistern lernt das Kind, sich mit anderen zu messen, sein Eigentum zu schützen und zu teilen. Aber natürlich nicht ohne Zank und Rauferei.

Vorschläge bei Streitigkeiten:

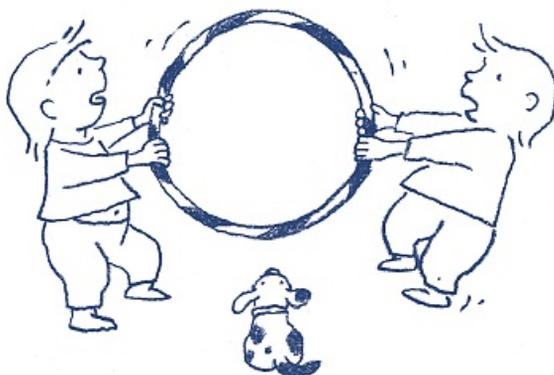
- Bringen Sie Ihren Kindern schon früh ein Wort für Schmerz bei, zum Beispiel »au«. Benutzen Sie es immer, wenn sich jemand wehtut, und auch, wenn einer dem anderen wehtut. So lernen sie, sich in andere einzuleben. Bringen Sie ihnen auch bei, dem anderen einen Kuss auf die schmerzende Stelle zu geben.
- Wenn der Streit heftig ist und lange andauert, sagen Sie ihnen, dass jetzt Schluss sein muss mit den »Spielchen«. Wenn Sie ihnen verbieten, gemeinsam weiterzuspielen, macht das großen Eindruck. Die Strafe ist effektiv und die kurzzeitige Trennung führt außerdem dazu, dass sich die Kinder etwas beruhigen.
- Wenn eines der Kinder zu viel schlägt, geben Sie ihm eine Werkbank aus Holz, eine Trommel oder ein anderes Spielzeug, auf dem es seine Aggressionen loswerden kann. Wenn das Kind viel beißt, kann es nützlich sein, ihm etwas zu geben, auf das

es beißen kann, wie eine Rassel oder ein weiches Plüschtier. Beißen kann auf ein orales Bedürfnis hinweisen. Beschränken Sie daher die Verwendung der Saugflasche oder eines Schnullers noch nicht. Jedes Mal, wenn das Kind seinem Bruder oder seiner Schwester wehtut, erklären Sie ihm, wie sich das Geschwisterchen jetzt fühlt und dass das nicht gut ist. Wenn das Kind, das dem anderen wehgetan hat, Ihre Missbilligung sieht, lernt es auch das Konzept von Gut und Böse.

Da die Kinder noch nicht über einen ausreichenden Wortschatz verfügen, um ihre Gefühle zu äußern, machen sie das mithilfe von Körpersprache: stoßen, schubsen, an den Haaren ziehen, schreien oder beißen. Aus Studien wissen wir, dass das gegenseitige Beißen eine Angewohnheit ist, die unter Mehrlingen häufiger vorkommt als bei anderen Kindern. Das ist durchaus logisch, denn sie leben viel enger zusammen. Außer ihnen zu sagen, dass das wehtut und dass man so etwas nicht tun darf, gibt es noch einen effektiven Trick: Trösten Sie das Kind, das gebissen wurde, und verbannen Sie den »Angreifer« auf den Flur. Allein schon die Tatsache, dass der Gebissene alle Aufmerksamkeit der Mutter bekommt, ist ein gutes Motiv, das Beißen sein zu lassen.

- Achten Sie auf Ihr eigenes Verhalten. Die beste Art, Kindern beizubringen, keine Gewalt anzuwenden, ist, als gutes Beispiel voranzugehen und sich selbst zu beherrschen. Wenn Sie Ihren Ärger kontrolliert zeigen, ohne Schreien oder Schlagen, werden Ihre Kinder Ihrem Beispiel folgen.
- Trennen Sie die Kinder, wenn eines über das andere bestimmen will oder wenn sie sich gegenseitig verletzen. Wenn sie sich wieder beruhigt haben, fragen Sie sie, wo das Problem lag. Oft geht es nur um ein Spielzeug, das sie beide haben wollen. Bieten Sie Ihnen Lösungsvorschläge an, zum Beispiel, abwechselnd damit zu spielen. Manche Mütter greifen zum Trick mit dem Kochwecker. Sie stellen ihn auf fünf Minuten, und wenn er klingelt, müssen die Kinder tauschen. Nach weiteren fünf Minuten wiederum. Wenn das nicht funktioniert, legen Sie das Spielzeug in den Schrank, bis sie wieder in Ruhe zusammen damit spielen können.
- Oft wissen Sie nicht, wer angefangen hat – und damit auch nicht, wer die Strafe verdient hat. Die Kinder beschuldigen sich gegenseitig. Manchmal bilden sie einen Block gegen die Mutter und schweigen. In einem solchen Fall können Sie sie in ihr Zimmer schicken mit der Mitteilung, sie müssten darüber reden, was jeder von ihnen getan habe. Ganz oft bricht der Schuldige schon ein, bevor er sein Zimmer erreicht hat! Es kann auch helfen, wenn Sie sie gemeinsam in ihr Zimmer schicken, mit dem Versprechen, dass sie zurückkommen dürfen, wenn sie Frieden geschlossen haben.
- Ergreifen Sie keine Partei. Am besten bleiben Sie neutral. Schließlich sind beide schuld. Manchmal kommt es vor, dass immer einer den Streit beginnt, der andere jedoch irgendwie und nicht sofort erkennbar dieses Verhalten provoziert. Sehr oft reicht es für ein friedliches Weiterspielen schon aus, dass beide erzählen dürfen, was der jeweils andere getan hat. Bis zum nächsten Krach!

- Es kann auch sein, dass es oft Streit gibt, weil die Kinder zu viel Zeit zusammen verbringen. Unternehmen Sie etwas mit einem von ihnen, während das andere Kind bei dem anderen Elternteil oder einem anderen Familienmitglied bleibt. Oder organisieren Sie, dass eines der Kinder zu einem Freund spielen geht.
- In manchen Fällen entsteht Streit, weil einem der beiden etwas in den Knochen steckt und vielleicht eine Grippe im Anmarsch ist. Es fühlt sich nicht gut und »lässt es den Bruder oder die Schwester büßen«. Dann können sie nicht gut miteinander spielen und zanken um alles. Nehmen Sie sie mit auf den Spielplatz und lassen Sie sie rennen und klettern. Ein kleiner Ausflug ins Freie ist immer eine gute Möglichkeit, schwierige Momente zu überstehen.
- Spielzeug verursacht viel Streit. Praktisch ist es, einige größere Spielsachen doppelt zu haben, beispielsweise für jeden einen eigenen Bobby-Car oder ein Dreirad. Andere Dinge können unterschiedlich sein, wie ein Lastwagen für das eine Kind und ein Traktor für das andere und ein Flugzeug für das dritte. So lernen sie auch teilen.



Das ist meins!

Jedes Kind muss erst das »Ich-Gefühl« lernen, bevor es teilen kann. Während dieser Phase ist es sehr besitzhaberisch. Alles ist »meins« und so festigt es sein Persönlichkeitsgefühl. Für das Kind ist Spielzeug Teil seines erwachenden »Ich«, und daher ist es schwierig, zu teilen. Anders gesagt: Spielzeug hilft ihm, sein »Ich« zu erwerben.

Sie hören jetzt bestimmt in allen Tonarten, dass sie rufen: »Ist meins!«, »Ich auch!«, »Ich erst!« oder: »Jetzt ich!« Das ist ein Zeichen dafür, dass die Kinder die Bedeutung von »Ich« lernen. Es ist kein leichter Lernprozess für sie, denn der andere verteidigt natürlich auch ständig *sein* Gebiet. Deswegen

haben sie viel Streit. Dennoch lernen Mehrlinge dank ihrer täglichen Übung früher als andere Kinder, zusammenzuarbeiten und darauf zu warten, bis sie an der Reihe sind, wie sich aus verschiedenen Studien ergeben hat. Diese haben auch gezeigt, dass beispielsweise die Zusammenarbeit von Eineiigen besser ist als die von Zweieiigen. Nancy Segal, Psychologin und Zwillingsspezialistin von der California State University in Fullerton, untersuchte 1991 die Zusammenarbeit in beiden Gruppen, während sie ein Puzzle legen sollten. Sie nahm den Versuch auf Video auf. Die Zweieiigen verteilten die Puzzlestücke in zwei Häufchen und jeder kümmerte sich um seins. Die Eineiigen legten die Teile zusammen und arbeiteten im Team, um die Puzzlestücke an die richtige Stelle zu legen. Die Ersteren mussten mehr diskutieren, weil sie zwei getrennte Haufen hatten, und die anderen arbeiteten harmonischer zusammen.

Sich die Aufmerksamkeit der Eltern zu teilen ist auch schwierig für die Kinder. Jeder will sie für sich allein, oft ohne Rücksicht auf den anderen nehmen zu wollen.

Lesen Sie die folgenden Erfahrungen:

»Max und Levi, eineiige Zwillinge von 24 Monaten, können es nicht leiden, wenn ich mit dem anderen schmuse. Sie werden meistens schrecklich böse und werfen sich auf ihr Brüderchen. Sie ziehen sich an den Haaren und beißen. Sie sind auch sehr eifersüchtig, wenn mein Mann und ich uns umarmen. Sie werfen sich sofort zwischen uns.«

»Eine meiner Töchter – zweieiige Zwillinge – ist extrem eifersüchtig auf ihre Schwester. Wenn ich sie in die Arme nehme, kommt sie sofort zu uns und schlägt auf uns ein. Ich finde es sehr schwierig, damit umzugehen, also umarme ich die eine nur, wenn die andere es nicht sieht. Es sieht aber fast so aus, als hätte sie eine Antenne dafür!«

»Ich finde es herrlich, meinen Zwillingstöchtern vorzulesen, während sie gemütlich auf meinem Schoß sitzen. Aber es ist fast unmöglich: Sie sind nie zufrieden mit ihrem Platz und schubsen und schieben sich ständig weg. Ich kümmere mich nicht darum und sofort herrscht Frieden! Das Verrückte ist, dass sie bei Papa in Ruhe auf dem Schoß sitzen können, während er vorliest.«

Vorschläge:

→ Vergessen Sie nicht, dass die Situation für Ihre Söhne und Töchter schwieriger ist als für Kinder, die allein geboren werden. Sie machen gleichzeitig dieselben Phasen mit ungefähr denselben emotionalen Bedürfnissen durch. Ein älteres Kind kann verste-

hen, dass ein kleines Kind zusätzliche Aufmerksamkeit braucht, aber gleichaltrige Kinder können das nicht. Sie erleben diese »besitzhaberische« Phase zusammen. Wenn Sie hierfür Verständnis haben, wird die Situation erträglicher sein.

→ Diese Art von Eifersucht geht im Allgemeinen vorüber. Wenn sie älter werden, verstehen die Kinder, dass sie beide die Aufmerksamkeit ihrer Eltern verdienen und genügend Liebe für beide da ist.

Anja hat Drillinge. Sie erzählt:

»Jetzt, da meine Drillinge vier sind, ist es kein Problem mehr, wenn ich einen von ihnen umarme. Wenn sie sehen, wie ich einen der drei küsse, müssen sie lachen. Ich glaube, sie finden es schön für ihren Bruder oder ihre Schwester. Das war davor undenkbar. Wenn einer von mir einen Kuss bekam, wollten die anderen auch sofort einen.«

Schnuller und andere Trostobjekte

Saugen ist ein Urinstinkt, mit dem jedes menschliche Wesen geboren wird. Sobald er geboren ist, sucht ein Säugling die Brustwarze der Mutter und überlebt dank dieses Instinkts. Im ersten Lebensjahr ist dieses Bedürfnis sehr groß. Über den Mund fühlt sich das Baby wohl und gut. Er ist die Quelle seiner Nahrung und bildet auch den Kontakt zu einem anderen menschlichen Wesen, vor allem seiner Mutter. Das Saugen bekommt für es eine emotionale Bedeutung, es beruhigt es und stillt seinen Hunger.

Der Schnuller vermittelt ihm dasselbe Gefühl, auch in Momenten der Einsamkeit oder Verzweiflung. Das Baby assoziiert das Saugen mit der Mutterbrust oder mit der Flasche als Nahrungsquelle und menschlichem Kontakt. Deswegen hat der Schnuller eine beruhigende Wirkung, nicht nur, wenn das Baby Hunger hat, sondern auch, wenn es sich unwohl fühlt oder von Schmerzen oder Krämpfen geplagt wird. Nicht alle Babys mögen Schnuller, manche wollen lieber einen Finger oder ein Schmusetuch. Aber all diese Dinge haben dieselbe Funktion: Sie trösten.

Bis wann sind sie erlaubt?

Sehr viele Fragen von Eltern auf der Mehrlings-Website drehen sich um den Schnuller und vor allem darum, wie lange er gestattet sein sollte. Im Allgemeinen tendieren westliche Länder dazu, von Kindern schon früh Selbstständigkeit zu erwarten: Vom Babyalter an sollen sie allein schlafen, sie müssen



SECHS

LEBEN MIT ZWILLINGEN

SECHS **LEBEN MIT ZWILLINGEN**

22 Zwillinge in der Familie	373
23 Tagesrhythmen verschiedener Familien	381
24 Schwierige Situationen	389
25 Der Verlust eines Zwillings	394
26 Studien über Zwillinge	409
Danksagung	414

22 Zwillinge in der Familie

Das ältere Kind und die Zwillinge

Die Geburt von Zwillingen sorgt für viel Aufregung innerhalb einer Familie, vor allem für das ältere Geschwisterkind. Es ist keinesfalls leicht für es und Eifersuchtsgefühle sind nahezu unvermeidlich. Sehr wahrscheinlich wird das Geschwisterkind ambivalente Gefühle haben: Einerseits begeistert von den Babys und stolz, großer Bruder oder Schwester zu sein, und andererseits findet es diese »Eindringlinge« gar nicht angenehm.

Das ältere Kind wird die Ankunft der Zwillinge besser verarbeiten, wenn es von vornherein weiß, was geschehen wird. Daher sollten das Geschwisterkind auf das Ereignis vorbereitet werden.

Empfehlungen:

- Erzählen Sie ihm die Neuigkeiten ab dem fünften Monat und nicht früher, damit das Warten nicht unnötig lang wird. Beziehen Sie es in die Vorbereitungen mit ein, etwa die Erstausrüstung kaufen, das Zimmer vorbereiten, Zeichnungen für die Babys anfertigen und sie aufhängen ... Nehmen Sie es ab und zu mit zu einer Schwangerschaftskontrolle: Es wird Ihrem Kind gefallen, die Herzen der Zwillinge schlagen zu hören oder sie auf dem Ultraschall zu sehen. Es kann die Kinder auch fühlen, wenn es Ihren Bauch anfasst. Zu sehen und zu spüren, wie sie sich bewegen, wird ein gewaltiges Erlebnis sein.
- Lesen Sie Bücher zu diesem Thema mit Ihrem Kind.
- Geben Sie ihm zwei identische Puppen oder Kuscheltiere. So kann es die bevorstehende Situation im Spiel verarbeiten. Und vor allem nach der Geburt wird ihm das helfen, weil es damit die täglichen Erfahrungen nachspielen kann. Ein ausgezeichnetes Ventil für Eifersucht und andere Gefühle!
- Wenn Sie eine Familie mit jungen Zwillingen kennen, sollten Sie sie mit Ihrem Kind besuchen. So kann es sich eine bessere Vorstellung davon machen, wie das Leben mit zwei Babys aussieht. Zeigen Sie Ihrem Kind auch Fotos von der Zeit, als es selbst

klein war. Erzählen Sie ihm schon einmal, dass Sie bald alle Hände voll zu tun haben werden, aber dass Sie es nach wie vor lieb haben.

- Sorgen Sie dafür, dass zum Zeitpunkt der Geburt der Zwillinge im Leben des Ältesten keine weiteren Veränderungen stattfinden. Sollten Sie darüber nachdenken, das Kind in einem großen Bett schlafen zu lassen oder es an den Kindergarten zu gewöhnen, gehen Sie das am besten in den ersten Schwangerschaftsmonaten an oder deutlich nach der Geburt. So wird sich Ihr Kind nicht von den Zwillingen verdrängt fühlen, was die Änderung noch mehr erschweren würde.
- Erzählen Sie dem Kind kurz vor dem Geburtstermin, was alles passieren wird: Ihre Aufnahme ins Krankenhaus und bei wem es in dieser Zeit bleiben wird. Erklären Sie ihm, wann Sie es wiedersehen, zum Beispiel im Krankenhaus oder danach. Auch ein kleines Kind von kaum zwei Jahren versteht solche Erklärungen, und sie werden ihm helfen, die Situation besser zu verkraften.

Manche älteren Kinder sind eifersüchtig, noch bevor die Zwillinge auf der Welt sind. Sie wollen nicht ins Bett, weinen wegen jeder Kleinigkeit, verlangen viel und sind anstrengend. Wie kommt das nur?, fragen Sie sich vielleicht – die Babys sind noch nicht einmal geboren! Aber das Kind spürt die Veränderung. Es merkt, dass Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr ihm ganz allein gilt. Außerdem sind Sie schneller müde und auch schon mal gereizt. Versuchen Sie, sein Verhalten zu verstehen. Sagen Sie ihm oft, wie lieb Sie es haben, und versichern Sie ihm immer wieder, dass sich daran durch die Geburt der Babys nichts ändern wird, denn in Ihrem Herzen ist Platz für jedes Ihrer Kinder.

Die Geburt der Babys

Wenn die Babys da sind, wird das ältere Geschwisterkind wahrscheinlich erst einmal begeistert sein. Es ist neugierig auf die Zwillinge, beobachtet sie genau und schaut zu, wie sie essen und schlafen. Es ist stolz, schon »groß« zu sein. Gleichzeitig ist es eifersüchtig, denn nichts ist mehr wie vorher und es muss erneut seinen Platz in der Familie erobern.

Nichts ist mehr wie vorher und das ältere Kind muss erneut seinen Platz in der Familie erobern.

Manche Kinder äußern ihre Eifersucht offen. Sie reden schlecht über die Babys und geben zu erkennen, dass sie wieder mit ihren Eltern allein sein möchten. »Wann bringst du sie wieder zurück ins Krankenhaus?«, fragte Marcel seine Mutter. Es gibt auch Kinder, die den Babys offen oder heimlich wehtun.

Das ältere Kind kann seine Eifersucht auf folgende Arten äußern:

- Es weint andauernd und wegen allem.
- Es verliert den Appetit.
- Es wird ungehorsam, verlangt viel und/oder ist böse.
- Es fällt in früheres Verhalten zurück: Auf einmal will es den Schnuller wiederhaben, hat Probleme, allein einzuschlafen, macht wieder in die Hose oder will nicht mehr in den Kindergarten. Möglicherweise ahmt es auch das Verhalten der Babys nach, in der Hoffnung, dann dieselbe Aufmerksamkeit zu bekommen. Es will wieder gewiegt werden, an die Brust oder auch die Flasche haben.
- Es weist seine Mutter ab und will nicht mehr von ihr hochgehoben werden.
- Es hat allgemeine Ängste vor allerlei Situationen und Gegenständen.

All dieses Verhalten hat ein und dieselbe Ursache: Es fühlt sich von seinem Platz vertrieben und hat Angst, die Liebe seiner Eltern zu verlieren. Diese Erfahrung hat eine große Auswirkung auf das Kind, was oft dazu führt, dass die Ältesten einer Familie emotional unsicherer sind als zweite oder dritte Kinder. Andererseits sind die älteren Kinder diejenigen mit dem größeren Verantwortungsgefühl, und sie sind sehr pflichtbewusst. Unter Ministern und Präsidenten sind überraschend viele Erstgeborene oder Einzelkinder. Eine neuere schwedische Studie des Jahres 2008 belegte, dass die älteren Kinder einen etwas höheren IQ haben, weil sie ihren Geschwistern häufig Dinge erklären.

Vorschläge zur Hilfe bei Eifersucht:

- Seien Sie verständnisvoll. Marcells Mutter antwortete Folgendes: »Dir wäre es am liebsten, wenn die Babys wieder weggingen, was? Da wärst du wieder allein mit uns. Ich verstehe das. Sie verlangen sehr viel Aufmerksamkeit.« Es tut einem Kind gut, zu spüren, dass es verstanden wird und dass nicht von ihm erwartet wird, dass es die Babys so ohne Weiteres ins Herz schließt. So bekommt das Kind die Chance, eine Beziehung zu ihnen aufzubauen. Allmählich wird es sie kennen- und schätzen lernen. Es kann sein, dass es eine Vorliebe für eines der Kinder verspürt. Machen Sie sich darüber keine Sorgen. Je besser das ältere Kind seine neuen Geschwister kennenlernt, desto mehr wird es sie beide lieben, obwohl die Beziehung zu jedem der Kinder unterschiedlich sein wird.
- Wenn das Kind den Babys wehtut, müssen Sie sehr deutlich sein: Eifersucht ist nicht schlimm, aber den Babys wehtun geht absolut nicht. Eine Maßnahme wie es kurz auf den Flur oder in sein Zimmer schicken ist auf jeden Fall angebracht. Loben Sie das Kind vor allem, wenn es lieb und vorsichtig mit den Babys umgeht. Sagen Sie ihm, wie schön Sie das finden.

- Lassen Sie das Kind möglichst viel bei der Pflege der Zwillinge »helfen«. Erklären Sie ihm, auch wenn es noch klein ist, zum Beispiel zwei Jahre, wie man ein Baby festhält, und geben Sie ihm die Babys nacheinander auf den Schoß. Das schafft eine Beziehung. Wenn Ihr erstgeborenes Kind schon etwa sechs Jahre alt ist, sorgen Sie dafür, dass Sie es nicht mit Aufpassen auf die Kleinen überbeanspruchen. Die Hilfe wird ihm dann zur Last und nimmt ihm Zeit zum Spielen. Das führt leicht zu negativen Gefühlen, was die Akzeptanz der Babys möglicherweise wieder erschwert.
- Reservieren Sie jeden Tag einen Moment allein mit Ihrem ältesten Kind, am besten zu einer festen Tageszeit. Sie werden das vermutlich mithilfe Ihres Partners oder einer anderen Person organisieren müssen. Machen Sie zum Beispiel etwas Schönes zusammen, wenn die Babys abends schon schlafen, vielleicht ein Puzzle legen, malen oder vorlesen. Dieser Moment gehört dem älteren Kind ganz allein. Geben Sie dafür einen Namen, wie »unsere Zeit«. Wenn das Kind tagsüber nach Aufmerksamkeit verlangt, wenn Sie gerade viel mit den Babys zu tun haben, sagen Sie ihm dann, dass Sie sich während »unserer Zeit« mit ihm darum kümmern. Es wird seine Eifersucht mindern, wenn es auf Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit während dieses Moments zählen kann.
- Halten Sie so weit wie möglich an den Gewohnheiten aus der Zeit vor der Ankunft der Zwillinge fest: die Geschichte vor dem Schlafengehen, mit Papa am Samstag zum Markt usw. Das gibt dem älteren Kind das Gefühl, dass das Leben doch einfach weitergeht, trotz der großen Veränderung. Und sorgen Sie dafür, dass es einige Vorrechte hat, wie länger aufbleiben am Abend, mit Ihnen essen gehen, während die Babys beim Babysitter bleiben, etc. Mareike erzählt: »Meine Töchter waren 5 und 6 Jahre alt, als die Zwillinge zur Welt kamen. Mit ihnen habe ich eine ganz besondere Vereinbarung: Der Freitagabend gehört ihnen. Dann backen wir leckere Kekse, wir spielen zusammen und sie dürfen länger aufbleiben. Das funktioniert sehr gut – ich merke, dass sie weniger eifersüchtig sind.«
- Bestimmte feste Gewohnheiten des Vaters mit den Älteren stärken ihre Beziehung und helfen gegen Eifersucht, etwa gemeinsam Rad fahren, einen Drachen bauen, Angeln gehen etc.
- Das Füttern der Zwillinge gehört zu den schwierigsten Momenten des Tages. Das ältere Geschwisterkind, eifersüchtig auf die Intimität dieses Augenblicks, verlangt gerade dann nach Aufmerksamkeit oder ist aufmüßig. Überlegen Sie sich für diesen Moment eine Aktivität, die es beschäftigt, wie Kneten oder seine Zwillingsspuppen füttern. Eine Mutter dachte sich Folgendes aus: »Ich stellte ihm einen Karton zusammen, der nur während des Fütterns zum Vorschein geholt wurde. Darin befanden sich allerlei Spiele, nach denen mein Großer ganz verrückt ist, Figürchen, Aufkleber, ein kleiner Ball. Außerdem legte ich auch immer eine Leckerei hinein. Dann war er immer eine Weile ganz brav.«
- Besucher widmen meist den Zwillingen viel Aufmerksamkeit und kümmern sich zu

wenig um das ältere Kind. Bitte Sie sie, auch dem »Großen« eine Kleinigkeit mitzubringen. Es ist auch eine gute Idee, wenn das ältere Kind die Zwillinge zeigen darf. So nimmt es am Gespräch teil. Auch beim Spaziergehen passiert es oft, dass die Leute auf die Zwillinge zugehen und das Ältere ungeduldig neben dem Kinderwagen steht, in der Hoffnung, schnell mit der Mutter weitergehen zu können. Beziehen Sie ihn oder sie ins Gespräch mit ein (»Schauen Sie nur, wie groß er geworden ist«) oder lassen Sie das Ältere auch etwas erzählen. Versuchen Sie, sofern möglich, auch einmal allein mit dem älteren Kind loszuziehen.

- Achten Sie nicht so viel auf Rückfälle in seinem Verhalten. Natürlich ist es lästig, dass das ältere Kind gerade jetzt nicht essen will oder wieder in die Hose macht. Versuchen Sie, geduldig zu bleiben, und denken Sie daran, dass dies nur vorübergehend ist. Am besten geben Sie seinen Wünschen nach, füttern es oder holen den Topf wieder zum Vorschein. So wird das ältere Kind diese Phase leichter überwinden. Es wird schnell entdecken, wie schön es ist, kein Einzelkind mehr zu sein. Von jetzt an kann es immer auf zwei treue Bewunderer zählen!



Manchmal kommt die Eifersucht später

Manchmal tritt Eifersucht erst auf, wenn die Zwillinge zu krabbeln beginnen. In dem Moment wird das Territorium des älteren Kindes bedroht, und es ist nicht mehr sicher vor den kleinen Händen, die so gern zugreifen möchten. Große Streitereien sind vorprogrammiert! Dann muss das ältere Kind seine eigene Ecke bekommen, die für die Zwillinge nicht zugänglich ist. Auch ein paar höhere Regalbretter können dabei helfen, die »Schätze« des älteren Kindes vor Zugriffen zu schützen.

Eine Mutter löste die Situation folgendermaßen:

»Ich habe einen großen Laufstall für die Zwillinge, aber den nutze ich jetzt für das ältere Kind. Dort kann er ruhig spielen, ohne dass ihm die Zwillinge alles wegnehmen. Er bittet mich jetzt manchmal selbst, ihn dort hineinzuheben.«

Das ist eine gute Lösung. Viele Eltern neigen dazu, das ältere Kind zu bitten, auf die Jüngeren Rücksicht zu nehmen, aber es ist genauso wichtig, das ältere Kind vor zwei Wildfängen in Schutz zu nehmen. Auch das verringert die Eifersucht.

Ein weiterer praktischer Tipp kommt von Christina, Mutter eines Sohnes von 30 Monaten und Drillingen von 9 Monaten:

»Einer der schwierigsten Momente des Tages ist, wenn ich die Drillinge ins Bett bringe. Jetzt ruft dann meine Schwester an und redet mit meinem Großen. Er findet das toll und schwatzt munter darauflos, während ich in der Zwischenzeit die Kleinen ins Bett bringen kann.«

Die Zwillinge und ein jüngeres Kind

Zwillinge können eifersüchtig sein, wenn noch ein Kind in die Familie kommt. Dennoch sind diese Gefühle oft weniger heftig als in der zuvor beschriebenen Situation, weil die Zwillinge einander haben und weniger Einsamkeit kennen. Natürlich ist auch das Alter wichtig: Die Eifersucht bei Zwei- oder Dreijährigen ist heftiger als im späteren Alter. Ab vier Jahren hat ein Kind schon eine gewisse emotionale Unabhängigkeit.

Patricia, Mutter von Mädchen-Drillingen (4 Jahre) und einem Sohn (1 Jahr):
»Im Allgemeinen akzeptierten die Mädchen die Ankunft ihres Brüderchens gut. Es gab aber auch eine Phase, in der immer zwei von ihnen nachts mit Bauchschmerzen wach wurden. Der Arzt konnte jedoch nichts finden und dachte, es sei Eifersucht. Er empfahl mir, ihnen eine Tablette zu geben, wenn sie wach wurden. Das machte ich und die ›Bauchschmerzen‹ verschwanden.«

Für das jüngere Kind in einer Familie ist die Anwesenheit der Zwillinge normal, denn es ist von Geburt an daran gewöhnt. Dennoch kann auch dieses Kind Probleme mit der Situation bekommen, wenn die Zwillinge aufgrund ihres Zwillingseins besonders viel Aufmerksamkeit erregen, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Familie. Jedes Kind will einzigartig und beson-

ders sein. Hierbei spielt Ihre Haltung als Eltern eine große Rolle: Wenn Sie die Einzigartigkeit jedes Kindes betonen, ohne ihren Zwilling- oder Mehrlingsstatus besonders zu beachten, wird die Situation für die Kinder leichter sein.

Ein anderes Problem, das ein jüngeres oder älteres Kind mit Zwillingen haben kann, ist, dass diese es in ihre Aktivitäten nicht einbeziehen und mitmachen lassen. Dies geschieht vor allem bei eineiigen Zwillingen. Sie verstehen einander perfekt und spielen lieber allein miteinander. Das Geschwisterkind wird als Eindringling betrachtet. Das ist nicht zu vermeiden, aber dennoch sollte man damit diplomatisch umgehen: Unternehmen Sie regelmäßig etwas mit einem der Zwillinge und seinem Bruder oder seiner Schwester. Gehen Sie nicht davon aus, dass Zwillinge alles gemeinsam tun müssen. Außerdem ist es gut, die Zwillinge dazu anzuregen, individuelle Freundschaften zu pflegen. So wird das Brüderchen oder Schwesterchen auch ab und zu mit einem der Zwillinge allein zu Hause sein und bekommt dadurch mehr Gelegenheit, mit jedem einzelnen Zwilling eine Beziehung aufzubauen. Eine Familie, in der die Familienmitglieder unterschiedlichste Beziehungen zueinander haben, bildet eine größere Einheit, als wenn »Grüppchen« entstehen. Dennoch ist dies in Familien mit Mehrlingen schwieriger zu organisieren.

Eine Familie, in der die Familienmitglieder unterschiedlichste Beziehungen zueinander haben, bildet eine größere Einheit, als wenn »Grüppchen« entstehen.

Wie fühlt sich ein Einling in einer Familie mit Zwillingen?

Die Position eines Einlings ist nicht leicht: Die Zwillinge haben einander, die Eltern auch und er oder sie ist immer allein. Auch nachts ist das sehr deutlich: Der Einling hört, wie sich die Zwillingsgeschwister noch unterhalten, und er liegt allein. Manche Eltern lassen die Kinder deswegen alle in einem Zimmer schlafen.

Manche Einlinge versuchen, dies zu lösen, indem sie einen Ersatz suchen, etwa eine innige Freundschaft mit einem Mitschüler oder einem Nachbarskind. Nicht immer versteht der andere dieses Bedürfnis, was zu einem Bruch führen kann. Oder der Einling entwickelt eine enge Beziehung zur Mutter, wie Nelly aus Kapitel 25. Ihre eineiigen Zwillingbrüder ließen sie nie mitspielen.

Einlinge können auch mit ambivalenten Gefühlen hinsichtlich ihrer Zwillingsgeschwister kämpfen. Sie wollen gern dazugehören und Teil ihres Verbundes sein, aber sie empfinden gleichzeitig auch eine starke Eifersucht und sogar Hassgefühle. Deswegen fühlen sie sich dann auch wieder schuldig.

Die Position eines Einlings ist nicht leicht: Die Zwillinge haben einander, die Eltern auch und er oder sie ist immer allein.

Daniela, 23 und älteste Tochter einer Familie, erzählt hierzu:

»Meine Zwillingenbrüder, drei Jahre jünger als ich, haben eine einzigartige Beziehung. Das habe ich von Anfang an sehen können. Ich empfand das als etwas sehr Schönes, ich wäre eigentlich auch gern selbst ein Zwilling gewesen. Dann hätte ich auch eine solche Beziehung mit jemandem gehabt. Wir haben auch noch eine jüngere Schwester, aber die ist altersmäßig zu weit von mir entfernt, als dass ich täglich mit ihr losgezogen wäre. Ich habe mich oft allein gefühlt.«

Die komplizierten Gefühle (Liebe, Eifersucht, Schuldgefühle) können auch wiederum in ihren Beziehungen außerhalb der Familie mitspielen, wie bei Freunden oder Partnern.

Aus der Forschung:

In den ersten Jahren nehmen Zwillinge die Mutter völlig in Anspruch, wodurch sie wenig Zeit für das ältere Kind hat. Aber wenn die Babys anfangen zu spielen, hat sie wieder mehr Zeit für es, weil sich Zwillinge sehr gut miteinander beschäftigen können.