

Petra Lersch · Dorothee von Haugwitz



# Leben mit **Zwillingen!**

Gut durch Trotzalter,  
Kindergarten und  
Grundschule



TRIAS

Lersch/von Haugwitz  
**Leben mit Zwillingen!**

## Die Autoren



**Petra Lersch**, Psychologin und Mutter von eineiigen Zwillingenbrüdern und einer Tochter, weiß aus eigener Erfahrung, wie turbulent und kunterbunt ein Leben mit Zwillingen sein kann, aber auch wie intensiv und doppelt beglückend. Seit 1999 gibt sie ihre Erfahrungen gemeinsam mit Dorothee von Haugwitz in Kursen für Zwillingsschwangere und werdende Zwillingse Eltern weiter.



**Dorothee von Haugwitz**, Hebamme und Mutter eines Sohnes, ist selbst Zwillingsschwester. Sie ist freiberuflich in der Geburtshilfe, Vor- und Nachsorge tätig und gibt Kurse für Schwangere. Aus langjähriger Erfahrung weiß sie, dass gerade Zwillingengeburt in vielerlei Hinsicht oft unnötig angstbesetzt sind. Seit 1999 hat sie sich auf die Betreuung von Zwillingfamilien spezialisiert.

Petra Lersch  
Dorothee von Haugwitz

# Leben mit Zwillingen!

Gut durch Trotzalter, Kindergarten und Grundschule



## 9 Gemeinsam durch das zweite Jahr

### 11 Entwicklung – Miteinander groß werden

- 11 Körperliche Entwicklung
- 11 Kognitive Entwicklung
- 13 Motorische Entwicklung
- 16 Gefühl und Mitgefühl
- 17 Die Entwicklung einer eigenen Persönlichkeit
- 21 Spiele
- 22 Daran sollten Sie denken
- 25 Die Entwicklung Frühgeborener

### 28 Zwillingbeziehungen

- 28 Zwillinge unter sich
- 30 Rollenverteilung
- 31 Beziehung zu Geschwistern
- 32 Das Leben mit einem behinderten Kind

### 34 Elternthema: der doppelte Trotzkopf

- 34 Warum trotzen Kinder?
- 35 Umgang mit Trotzen mal zwei

### 38 Tipps für den Alltag

- 38 Wohnen
- 39 Schlafen
- 40 Gemeinsam am Familientisch
- 41 Das Immunsystem
- 43 Mobil mit Zwillingen
- 46 Erziehungstipps für den Alltag
- 48 Sich neu sortieren

## 51 Gemeinsam im Kindergarten

### 53 Entwicklung – miteinander groß werden

- 53 Körperliche Entwicklung
- 54 Kognitive Entwicklung
- 55 Motorische Entwicklung
- 56 Gefühl und Mitgefühl
- 57 Die Entwicklung der Sprache
- 61 Spiele
- 63 Daran sollten Sie denken

### 66 Zwillingbeziehungen

- 66 Zwillinge unter sich
- 68 Rollenverteilung
- 69 Unterschiedliche Interessen
- 70 Freundschaften
- 71 Beziehung zu Geschwistern



### Heute noch gemeinsam im Sand ...

In großen Schritten entwickeln sich die Zwillinge weiter. Lesen Sie in den Elterntemen, wie Sie mit den doppelten Trotzköpfen umgehen können und das „Sauberwerden“ unterstützen.

### 78 Elternthema: Zwillinge und das „Sauberwerden“

- 78 Der Weg zur Sauberkeit
- 79 Die Praxis: Töpfchen mal zwei

### 83 Auf in den Kindergarten

- 83 Formen der Kinderbetreuung
- 86 Mit Zwillingen in den Kindergarten

### 90 Tipps für den Alltag

- 90 Wohnen und Schlafen
- 92 Ernährung
- 94 Wir als Eltern
- 95 Erziehungstipps für den Alltag

## 99 Auf dem Weg in die Schule

### 101 Entwicklung – miteinander groß werden

- 101 Körperliche Entwicklung
- 102 Kognitive Entwicklung
- 104 Motorische Entwicklung
- 107 Gefühl und Mitgefühl
- 110 Die Weiterentwicklung der Sprache
- 111 Spiele
- 111 Daran sollten Sie denken



### ... und schon in der Schule

Ihre Zwillinge entdecken ihre eigenen Interessen und gehen öfter getrennte Wege – ein spannender Spagat. In den Elternthemen finden Sie Wichtiges über Einschulung und Wahl der weiterführenden Schule.

- 113 **Zwillingsbeziehungen**
- 113 Rollenverteilung
- 116 Geschwister
- 117 Unterschiedliche Interessen
  
- 124 **Elternthema: Einschulung von Zwillingen**
- 124 „Trennen“ oder „nicht trennen“
- 129 Mit Zwillingen beim Schularzt
  
- 133 **Tipps für den Alltag**
- 133 Wohnen
- 134 Schlafen
- 136 Ernährung
- 137 Erziehungstipps für den Alltag
  
- 143 **Gemeinsam in der Grundschule**
- 145 **Entwicklung – miteinander groß werden**
- 145 Körperliche Entwicklung
- 146 Kognitive Entwicklung
- 148 Motorische Entwicklung
- 152 Gefühl und Mitgefühl
- 154 Sprechen und Lesen
- 155 Freizeitbeschäftigungen
- 156 Daran sollten Sie denken
  
- 158 **Zwillingsbeziehungen**
- 158 Rollenverteilung
- 161 Zwillinge und ihre Geschwister
- 165 Unterschiedliche Interessen
- 165 Beziehung zur Umwelt
  
- 168 **Elternthema:**
- Wahl der weiterführenden Schule**
- 168 Welche Schule passt zu meinen Kindern?
- 170 Und noch mal: „Trennen“ oder „nicht trennen“
  
- 174 **Tipps für den Alltag**
- 174 Wohnen und Schlafen
- 178 Ernährung
- 179 Schule, Hausaufgaben und Co
- 181 Erziehungstipps für den Alltag
  
- 185 **Service**
- 185 Hinweise zur Vertiefung einzelner Themen
- 187 Gesundheit
- 188 Kindergarten und Schule
- 190 Register

## Vorwort

**E**in Jahr ist vergangen, seit unser erstes Buch „Zwillinge – Gut durch Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr“ erschienen ist. Viele Eltern, die unseren Geburtsvorbereitungskurs besucht hatten und uns bei der Erstellung des ersten Bandes mit ihren Erfahrungen und Erinnerungen so wunderbar geholfen haben, fragten immer wieder nach, wann denn nun ein Buch käme, das auch ihre älter gewordenen Zwillinge betrifft.

Fragen, die Zwillingse Eltern speziell betreffen, und Situationen, die sie im Leben mit ihren Kindern anders erleben, gibt es viele. Und so entstand dieser zweite Band, der sich mit dem Leben mit Zwillingen bis zum Ende der Grundschulzeit beschäftigt.

Seit Oktober 1999 haben wir in unseren Geburtsvorbereitungskursen „Schwanger-mit-Zwillingen“ über 400 Familien betreut. Die ältesten Kinder besuchen heute weiterführende Schulen. Wieder konnten wir auf den Erfahrungsschatz vieler Familien zurückgreifen. Unsere eigenen Erfahrungen als Mutter von jetzt 15-jährigen eineiigen Zwillingen mit einer jüngeren „Einlingstochter“ und als zweieiige Zwillingsschwester und Hebamme, die viele Zwillingfamilien auch nach der Geburt betreut hat, fließen ebenso mit ein.

Es gibt so vieles, was man über Zwillinge in Kindergarten und Grundschule schreiben könnte. Um das zu thematisieren, was Zwillingse Eltern auch wirklich wissen wollen, haben wir viele Familien befragt, zu welchen Themen sie gerne Anregungen und Hilfestellung hätten. Daraus ist dieses Buch entstanden, das Sie in vier Kapiteln durch das spannende Leben mit Ihren Zwillingen im zweiten Lebensjahr, in der Kindergartenzeit, im Vorschulalter und schließlich in der Grundschule bis hin zum Wechsel auf die weiterführende Schule führt. In jedem Teil finden Sie Informationen zur Entwicklung der beiden, darüber, wie sich die Beziehung der Kinder zueinander und zu anderen im Laufe der Zeit entwickelt und verändert, ebenso wie spezielle Tipps für den Alltag in den einzelnen Altersstufen. Jedes Alter hat seine speziellen Herausforderungen. Sei es das Trotzen oder das „Sauberwerden“ mal zwei oder Fragen zum Thema Einschulung und Schulwahl – unsere Elternthemen, die Beiträge von Experten und die persönlichen Erlebnisberichte anderer Zwillingse Eltern bieten Ihnen hoffentlich die Denkanstöße und Hilfen, die Sie von einem Ratgeber erwarten.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie das Leben mit Ihren Zwillingen genießen, auch wenn Sie manchmal seufzen bei zwei Stur-Köpfen, die – wenn es darauf ankommt – wie Pech und Schwefel gegen den Rest der Welt zusammenhalten. Vieles bleibt einfach eine Frage der Perspektive. Und so möchten wir Ihnen das Originalzitat eines Zwilling, kurz bevor dieser zweite Band in den Druck ging, mit auf den Weg geben: „Mama, schreib doch, dass es toll ist, Zwillinge zu haben. Dann hat man nämlich zwei, die immer helfen können!“

Petra Lersch und Dorothee von Haugwitz

## Ein Danke

Dieses Buch ist mehr oder minder direkt im Anschluss an den ersten Band entstanden. Unsere Familien haben nach einer kurzen Erholungspause, in der sie wieder etwas mehr von uns hatten, weiterhin sehr viel Geduld und Einfühlungsvermögen gezeigt. Andreas, Elsbeth, Jan, Lars, Leon, Marianne und Rike haben uns zugehört, wenn die Sätze nicht fließen wollten, mit uns diskutiert, wenn wir dies brauchten, und uns an manchen Tagen und Abenden einfach gut umsorgt. Ohne sie alle hätten wir dies nicht geschafft!

Rike hatte die Idee, dass auch Geschwister einmal zu Wort kommen sollten. Beharrlich hat sie dafür gesorgt, dass diese Idee aufgegriffen wurde, und wir sind sicher, dass dieser andere Blickwinkel für viele interessant ist.

Viele, viele Zwillingfamilien haben uns mit Rat und Tat unterstützt, ob als Models beim Fotoshooting, beim Ausfüllen diverser Fragebögen, durch Elternbeiträge oder durch Fragen und Diskussionen per Mail, am Telefon oder über andere Medien. Wir danken allen dafür und hoffen, all Eure Fragen gut beantwortet zu haben!

Frau Dr. Stegmann, Frau Dr. Watzlawik und Herrn Professor Spinath danken wir sehr herzlich für ihr Engagement. Die persönlichen Gespräche, für die sich alle viel Zeit genommen haben, waren sehr bereichernd für uns und haben uns neue Perspektiven eröffnet. Wir freuen uns, dass sie sich die Zeit für einen Expertenbeitrag in diesem Buch genommen haben, und hoffen auf viele weitere interessante Diskussionen!

Unser Dank gilt auch Frau Klabunn von der Lebenshilfe e. V. in Bonn, die mit viel Feingefühl dem Thema „Ein Zwilling ist behindert“ mit auf den Weg geholfen hat.

Das Team des Trias-Verlages hat uns wieder in wunderbarer Weise unterstützt. Wir haben die fruchtbare Zusammenarbeit sehr genossen und bedanken uns für die Möglichkeit, gleich zwei Bücher in diesem Verlag zu veröffentlichen!

Petra Lersch und Dorothee von Haugwitz



# Gemeinsam durch das zweite Jahr

Jedes Kind hat sein individuelles Entwicklungstempo. Dies ist bei Zwillingen nicht anders und eine spannende Herausforderung für Sie: Sie erleben tagtäglich Ihre zeitnah geborenen Kinder, die sich gegenseitig beeinflussen und sich dabei jedoch auch in ihrem eigenen Tempo entwickeln.

# Die wichtigsten Meilensteine im zweiten Lebensjahr

## Von pausbackigen Säuglingen zu properen Kleinkindern

Bis zum zweiten Geburtstag

- sind die Kinder zwischen 86 und 97 cm groß,
- wiegen zwischen 10 und 14 kg,
- tragen Kleidergröße 86 bis 92 und Schuhe in Größe 24 und
- haben, außer den Backenzähnen, alle Milchzähne.

## Die ersten Erinnerungen

- Menschen und Orte werden wiedererkannt.
- Vorstellung von Mengen und Räumen entwickelt sich.
- Die Erinnerung regt an, Ordnung zu schaffen.

## Vom „Strampler zum Jumper“

Die Kinder gehen auf Entdeckungstour

- im freihändigen Laufen vorwärts und rückwärts,
- beim Treppensteigen,
- beim Klettern auf eigenen Füßen genauso
- wie auf vier Rädern.

## Hände sind zum Greifen da

Gegenstände können einhändig und beidhändig bewegt werden

- zum Türmebauen oder Klötzesortieren,
- zum Aufheben und Loslassen und
- mit Pinzetten- oder Zangengriff.

## Soziale Wesen

Das Interesse am anderen wächst:

- Das Parallelspiel wird zum Sozialspiel.
- Verhaltensweisen wie Winken werden nachgeahmt.
- Empathie entwickelt sich.

## Entdecken des eigenen „ICH“

Die Kinder

- erkennen sich selbst im Spiegel,
- benennen sich mit dem eigenen Namen und
- entwickeln ein Selbstbewusstsein und wollen alles alleine machen.
- Der Grundstein für das kommende Trotzverhalten ist gelegt.

## Das erste Frage-Alter

Durch Nachahmung entstehen die ersten Wörter.

Nach „Mama“ und „Papa“ folgt „Was’n?“ – mit dieser Frage wird die Umwelt erkundet und der Wortschatz explodiert regelrecht.

## Endlich durchschlafen

Mit einem Einschlafritual kommen auch die abenteuerlustigsten Kinder zur Ruhe und schaffen es meistens, nachts durchzuschlafen.

# Entwicklung – Miteinander groß werden

Kinder wollen sich entwickeln, sie wollen wachsen, lernen, die Welt entdecken und Abenteuer erleben. Das liegt in der Natur der Dinge, das ist ihre Bestimmung. Dabei hat jedes Kind, ob Zwilling oder Einling, seine Vorlieben und seinen eigenen Zeitplan. Viele Studien belegen, dass Altersangaben zu Entwicklungsschritten nur vorsichtige Richtwerte sein können.

## Körperliche Entwicklung

---

Ihre Kinder haben sich von zunächst zarten, dann vielleicht pausbackigen Säuglingen zu properen Kleinkindern entwickelt, die mit großer Neugier und wunderbaren Ideen miteinander die Welt entdecken wollen.

Zweieiige Zwillinge ähneln sich dabei in ihrer Entwicklung wie Geschwister, die zu unterschiedlichen Zeiten geboren sind. Eineiige Zwillinge gehen ihre Entwicklungsschritte meist gemeinsam oder nur wenig zeitversetzt, da sie genetisch zu 100 Prozent übereinstimmen. Die beiden wachsen im zweiten Lebensjahr ein riesiges Stück, bis zum zweiten Geburtstag bringen es Ihre Kinder auf stolze 86–97 cm. Notieren Sie sich diese Maße, denn ihre Kinder haben jetzt etwa die Hälfte ihrer endgültigen Körpergröße erreicht. Kinder wiegen bis zu ihrem zweiten Geburtstag annähernd 10 bis 14 kg. Lassen sie die beiden also ruhig auf ihren kräftigen Beinen laufen.

Beide – womöglich auch noch gleichzeitig – zu tragen, ist nun wirklich zu schwer.

Mädchen und Jungen unterscheiden sich in ihrem Wachstum im zweiten Lebensjahr noch nicht sonderlich. Auch hier gilt: Zweieiige Zwillinge wachsen so individuell wie zu unterschiedlichen Zeiten geborene Geschwister. Eineiige Zwillinge werden sehr ähnliche Wachstumskurven aufweisen.

Die Kinder tragen mittlerweile Kleidung in Größe 86/92 und wandeln auf schon großen Füßen durch die Welt. Bei einer Fußlänge von etwa 14,5 cm brauchen die beiden Schuhe in Größe 24. Das vollständige Milchzahngebiss von insgesamt 20 Zähnen lässt noch auf sich warten. Meist fehlen noch auf jeder Seite die vier Backenzähne. Diese sind üblicherweise bis zum Ende des dritten Lebensjahres komplett durchgebrochen.

## Kognitive Entwicklung

---

Ihre Kinder erkunden jetzt immer eigenständiger und ideenreicher ihre Umgebung. Sie wollen sich nicht nur in der Welt zurechtfinden, sie wollen sie auch verstehen. Dazu

erweitert sich ihr Erinnerungsvermögen. Menschen, die sie getroffen haben, können sie nun wiedererkennen, genauso wie Orte, die sie besucht haben. Die wachsenden motori-

schen und sprachlichen Fähigkeiten erlauben den beiden immer ausgefeiltere Experimente und Expeditionen, um die Welt zu entdecken.

## Mit eigenen Ideen die Welt entdecken

Im zweiten Lebensjahr entwickelt sich die Vorstellungskraft. Ihre Kinder können sich für ein bestimmtes Ziel interessieren und sich vorstellen, wie sie dieses am besten erreichen. Haben sie sich für ein interessantes „Forschungsprojekt“ entschieden, verfolgen sie die Durchführung ihres Plans, ohne sich davon ablenken zu lassen. „Wie viele Maiskörner passen wohl in die aufgeschraubte Taschenlampe?“ oder „Lässt sich auch eine Mandarine in der Toilette herunterspülen?“ sind nur zwei spannende Fragen, die es zu beantworten gilt. Ihre Zwillinge sind auf Entdeckungstour und dabei unterstützen sie sich gegenseitig aus Leibeskräften. Mit der ebenfalls neu gewonnenen Mobilität, der Fähigkeit, freihändig zu laufen und Stufen zu erklimmen, und mit wachsender Selbstständigkeit erkunden sie ihre Umgebung. Alle Räume, alle Etagen und das Außengelände werden inspiziert.

Ihre Kinder sind zunehmend in der Lage, sich auch draußen zu orientieren. Plätze, die sie vor nicht allzu langer Zeit besucht haben, erkennen sie wieder. Die beiden trauen sich zu zweit mehr zu als ein einzelnes Kind, sodass es auch schon mal passieren kann, dass Sie die beiden Abenteurer kurz aus den Augen verlieren.

## Jetzt wird Ordnung großgeschrieben

Mit geübten Griffen werden alle spannenden und noch so filigranen Dinge aufgehoben, genauestens untersucht und sortiert. Ihre Kinder

lieben es in diesem Alter, Dinge zu ordnen. Bauklötze, Perlen, Stifte werden nach Größe, Formen oder Farbe sortiert.

Ihre Kinder entwickeln mit zwei Jahren nicht nur ein räumliches Verständnis, sie bekommen auch eine Vorstellung von Mengen. So können sie schon unterscheiden zwischen „ein“ und „viele“. Beliebt sind Spiele, bei denen Gegenstände in unterschiedlichen Formen und Größen in unterschiedliche Behälter sortiert werden.

Die Ordnungsliebe in diesem Alter geht so weit, dass Sie möglicherweise Szenen wie die folgende beobachten können: Lisa und Marie spielen im Garten. Plötzlich beginnt Marie bitterlich zu weinen und deutet in eine bestimmte Richtung. Lisa unterbricht ihr Spiel, beobachtet Marie und geht zielsicher zu einer im Gras liegenden roten Schaufel. Sie nimmt die Schaufel und wirft sie ordnungsgemäß in den Sandkasten, wo die Schaufel hingehört. Marie ist zufrieden und beide setzen ihr Spiel fort.

## Das Gedächtnis läuft auf Hochtouren

Ihre Kinder schauen jetzt gerne, alleine oder gemeinsam, Bilderbücher an. Sie können nicht nur die Buchseiten selber umblättern, sondern erkennen Bilder wieder. Am Ende des zweiten Lebensjahres bemerken sie den Unterschied zwischen einem Bild und einem Gegenstand. Fragen Sie eines Ihrer Kinder: „Wo ist denn dein rotes Auto?“, wird es sich aufmachen und danach suchen.

Vertraute Personen werden jetzt sicher erkannt und sogar mit ihren Namen angesprochen. Dabei können Zweijährige noch nicht richtig artikulieren, aber sie verwenden für eine Person immer die gleiche Namensschöp-

fung. Manchmal ergeben sich aus dieser Zeit Kosenamen, die ein Leben lang halten. Und so heißt die liebe Frau Freitag auch später bei allen immer noch „Weia“. Ihre Kinder reagieren jetzt auf den eigenen Namen.

Sprechen Sie beide einzeln an und vermeiden Sie Mischnamen. „Lisamarie, kommt bitte!“ unterstützt ihre Individualität nicht, „Lisa, komm bitte, und Marie, komm du bitte auch“ dagegen sehr.

## Motorische Entwicklung

Ihre Zwillinge entwickeln sich regelrecht vom „Strampler zum Jumper“. Täglich erweitern sie ihren Aktionsradius. Neugierde und eine natürliche Freude an Bewegung spornen an, immer wieder zu üben, um erworbene Fähigkeiten zu verbessern und sicherer zu werden.

Die motorische Entwicklung der beiden können Sie nicht beschleunigen. Das Laufen lernen entwickelt sich durch einen Reifungsprozess, der nach inneren Gesetzmäßigkeiten abläuft. Oft kann der eine Zwilling schon freihändig laufen und sein Geschwister tut es ihm nur eine Woche später nach. Oder der eine lernt Treppensteigen und nur wenig später steigen sie die Stufen gemeinsam. Es kann aber durchaus auch sein, dass das eine Kind schon mit neun Monaten, das andere erst mit siebzehn Monaten läuft. Eineiige Zwillinge entwickeln sich normalerweise in sehr viel ähnlicheren Zeitabschnitten als zweieiige.

Sie werden bei Ihren Zwillingen schon früh entdeckt haben, welches Ihrer Kinder eher zu den „Entdeckern“ und welches zu den „Denkern“ gehört. Und trotzdem lernen beide Laufen, jeder in seinem eigenen Tempo.

### Bewegung kommt ins Spiel

Haben die beiden noch vor wenigen Wochen den aufrechten Stand erprobt und sich am Rand des Laufstalles entlang gehandelt, können sie mit zwei Jahren freihändig vorwärts

rennen und rückwärtsgehen. Sie verfügen über eine immer bessere Körperkontrolle. Sie werden staunen, wie gut die beiden schon Fußball spielen können und nicht mehr auf den Po fallen, wenn sie den Ball kicken.

Nichts wird unversucht gelassen, um sich nach oben zu orientieren. Unterschätzen Sie Ihre Zweijährigen nicht. Sie können bereits auf einen Stuhl klettern und etwas Interessantes vom Tisch holen oder die ersten Sprossen einer Leiter erklimmen. Machen Sie Ihre Wohnung deshalb unbedingt kindersicher, bedenken Sie: Vier Arme, vier Beine und zwei Köpfe sind in der Umsetzung von Vorhaben doppelt kreativ! Und während Sie dem einen vielleicht gerade eine frische Windel anziehen, klettert der andere schnell auf den Küchentisch.

### Unser Tipp

**Schaffen Sie für jedes Ihrer Kinder ein eigenes Gefährt an. Die beiden sind überfordert, wenn sie hier teilen, warten und abwechseln lernen sollen.**

Schaffen Sie nach Möglichkeit Bewegungsfreiräume für Ihre Kinder. Sie unterstützen damit die Entwicklung des Körperbewusstseins. Ihre Kinder lernen, eigene Fähigkeiten einzuschätzen. Lassen Sie die beiden mit einem altersentsprechenden Gefährt nach draußen. Ein Bobby Car ist bei Zweijährigen äußerst beliebt, auch das Folgemodell Dreirad oder bald auch ein Laufrad bieten spannende und anregende Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten.



### **Auf Entdeckertour**

Sich mit beiden Füßen fortbewegen, bremsen oder ausweichen schult das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Die Übung mit dem Laufrad schafft so wichtige Voraussetzungen für das spätere Erlernen des Fahrradfahrens. Das Ganze wird zum Abenteuer, wenn der Weg nicht nur über eine glatte Fahrbahn, sondern durch Wasserlachen und über den Strand führt.