

Psychologische Beratungsstelle Spandau

Prävention

GESCHWISTERRIVALITÄTEN

Ungefähr 80 Prozent aller Kinder in Deutschland wachsen mit Geschwistern auf. Die Geschwisterbeziehung ist eine ganz besondere Beziehung. Sie ist in der Regel die am längsten überdauernde Beziehung im Laufe eines Lebens, in die man schicksalhaft hineingeboren wird. Wenige Menschen kennen einen so gut, wie die eigenen Geschwister. Gleichzeitig ist es eine der ambivalentesten Beziehungen. Unangenehme und angenehme Gefühle liegen eng beieinander. Gefühle wie Eifersucht, Neid, Ablehnung, Scham und Aggression, sowie Liebe, Fürsorge und Solidarität. Geschwister haben intimstes Wissen über den anderen. Wenige Menschen können uns so schön explodieren lassen, wie unsere eigenen Geschwister. Sie wissen unsere „Knöpfe“ zu drücken, wie eine Klaviatur. Haben sich die eigenen Kinder eben noch heftig gestritten, bilden sie vor uns stehend eine Einheit, die zusammenhält und gemeinsam durch Dick und Dünn geht. Laut einer Studie streiten sich Geschwister im Schnitt alle 9 Minuten. Das ist für Eltern anstrengend, werden Sie doch oft als Schiedsrichter heranzitiert, obwohl sie nicht wissen, wie der Konflikt entstanden ist. Manchmal wollen sie kurz einmal durchschnaufen, doch ihre Kinder streiten sich lautstark und verhindern dies. Denn Kinder lernen, dass sobald sie sich streiten, die Eltern im Zimmer stehen. Besonders stark sind die Konflikte unter Geschwistern, die in zeitlich sehr kurzem Abstand geboren sind. Verstärkt wird das Ganze noch durch Gleichgeschlechtlichkeit. Hier gibt es im Alltag mehr Berührungspunkte und sie haben besonders ähnliche Bedürfnisse. Die Aufmerksamkeit der primären Bezugsperson ist für Kinder wichtiger, je jünger sie sind. Die primäre Bezugsperson kann in der Regel aber nur einem sofort seine Bedürfnisse erfüllen.

Streit unter Geschwistern ist normal. Auch häufiger Streit (s.o.). Verbale Auseinandersetzungen geben Kindern die Gelegenheit, soziale Kompetenzen im häuslichen Umfeld zu trainieren. Lösungen finden, wenn zwei Menschen unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse haben, ist eine Fähigkeit, die im Erwachsenenalter ungeheuer wichtig ist. Kinder können Autonomie, Durchsetzungsfähigkeit und gegenseitige Wertschätzung lernen. Dieser Prozess ist so komplex, wie er sich anhört und es ist jahrelange Übung nötig. Dies können Kinder nicht alleine lernen. Hier ist Begleitung durch die Eltern nötig.

WAS IST ZU TUN? IGNORIEREN? EINGREIFEN? MANCHMAL? JEDES MAL?

- **Geben Sie Kindern die Gelegenheit, Streitigkeiten selbst zu lösen.**
- **Lassen Sie sich nicht dazu hinreißen, Schiedsrichter zu spielen.**
- **Üben Sie mit Kindern das Lösen von Problemen und nehmen Sie dabei eine anleitende Rolle ein.**
- **Helfen Sie Ihrem Kind dabei, zu sagen, was es fühlt.**

Aktuelle Telefonsprechzeiten finden Sie auf www.efb-berlin.de

Unsere Onlineberatung ist unter: www.online-probleme-loesen.de für Sie da

- Helfen Sie Ihrem Kind dabei, zu sagen, was es eigentlich möchte.
- Helfen Sie Ihren Kindern, die Gefühle und Bedürfnisse des anderen Kindes zu akzeptieren.
- Vermitteln Sie, dass es gerade schwierig ist und beide Bedürfnisse jetzt nicht sofort erfüllt werden können.
- Überlegen Sie mit Ihren Kindern, was man jetzt oder in Zukunft tun könnte, um das Problem zu lösen.
- Grundsätzlich gilt: jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jede Handlung.

WAS MITTELFRISTIG HILFT:

Gerade bei zwei sehr kleinen Kindern ist es eine Überlegung wert, sehr beliebte Spielzeuge, um die viel gestritten wird, zwei Mal anzuschaffen, Zeiten festzulegen zu denen jedes Kind in Ruhe damit spielen kann, oder auch ein Spielzeug ganz zu entfernen, um sich als Eltern das Leben etwas leichter zu machen.

Sie können üben, nicht auf den Streit der Kinder, sondern auf ihre Bedürfnisse zu reagieren. Auch Kinder streiten nicht gerne, sie tun es aber, um z. B. die sichere Nähe eines Erwachsenen herbeizuführen.

Versuchen Sie, eine möglichst wenig rivalisierende Atmosphäre herzustellen:

Vergleichen sie Ihre Kinder nicht miteinander. Durch Vergleiche entstehen Gefühle von Benachteiligung, Kränkung und Frustration. Es entsteht ein Teufelskreis des Wetteiferns. Je weniger Sie die Kinder miteinander vergleichen, desto besser ist es für den Selbstwert Ihrer Kinder. Betrachten Sie die Fort- und Rückschritte jeweils nur für jedes einzelne Kind und vergleichen Sie es mit sich selbst.

Gerechtigkeit heißt nicht Gleichbehandlung. Jeder bekommt das, was gerade nötig ist. Es kann mit Kindern besprochen werden, warum das andere Kind jetzt etwas braucht und es selber ein anderes Mal dran ist.

Wichtig ist es, jedem einzelnen Kind bedingungslos und verlässlich Einzelaufmerksamkeit zu schenken. Je vertrauensvoller das Klima zwischen Ihnen und jedem einzelnen Kind ist, desto besser sind in der Regel auch die Beziehungen unter Ihren Kindern. Oft ist es so, dass bei vermehrtem Stress oder Veränderungen die Kinder vermehrt streiten. Dann lohnt es sich zu schauen, ob Ihre Kinder unbewusst anzeigen, dass z.B. das Bedürfnis nach Einzelzeit nicht mehr befriedigt wird.

Auch sind freundschaftliche Kontakte außerhalb der Familie wichtig für ein entspanntes Familienklima. Die Verabredung mit dem besten Freund, bei dem in Ruhe ohne den als Nebenbuhler empfundenen Bruder gespielt werden kann, ist eine gute Erfahrung für alle.

Kinder lernen stark am Modell der Eltern. Wie streiten Sie mit Ihrem Partner? Hat immer einer das letzte Wort oder gibt nach? Finden Sie konstruktive Lösungen? Knallen die Türen oder schweigen Sie sich an?

Haben sich die Konflikte stark vermehrt, kommt es immer wieder zu starken körperlichen Auseinandersetzungen Ihrer Kinder, oder haben Sie den Eindruck, dass nur noch negative Gefühle zwischen Ihren Kindern herrschen? Überlegen Sie eine Erziehungsberatungsstelle aufzusuchen. Dort können Sie sich mit einem Experten an Ihrer Seite auf Spurensuche begeben und eine gute Lösung für Ihre Familie erarbeiten.

Aktuelle Telefonsprechzeiten finden Sie auf www.efb-berlin.de

Unsere Onlineberatung ist unter: www.online-probleme-loesen.de für Sie da