



## Eifersucht – der Begriff

Der Begriff Eifersucht wird auf Wikipedia wie folgt umschrieben:

«Eifersucht verkörpert einen Besitzanspruch auf eine andere Person, zu der eine emotionale Bindung vorhanden ist. Eifersucht selbst entsteht, wenn dieser Besitzanspruch vermeintlich oder real durch den Partner oder ein Geschwister in Frage gestellt wird und somit eine starke Verlustangst auslöst. So kann ein Kind eifersüchtig werden, wenn seine Eltern den Geschwistern mehr Zuwendung geben...»

Bei dieser Definition ist das schmerzliche Element des Eifersuchtsgefühls bemerkenswert. Es handelt sich nicht um einen gefühlslosen Antrieb zum eifersüchtigen Handeln, sondern ein Schmerz, welcher die Verlustangst auslöst, ist der Auslöser. Während es sich bei der Eifersucht von Erwachsenen, meist Mann/Frau, tatsächlich um eine Art Besitzverlust handelt, geht es bei den Kindern eher um den Verlust von Sicherheit, Zuneigung und Geborgenheit. So kann man häufig beobachten, dass die Eifersucht des Kindes in der Regel verschwindet, wenn es von seinen Eltern zusätzliche Zuwendung erfährt, während die Zuwendung bei Erwachsenen nicht ausreicht, wenn er zugleich nicht sicher ist, den Partner alleine zu «besitzen».

Wenn ein Kind eifersüchtig ist, dann sieht es die Bindung zur Bezugsperson in Frage gestellt, was eine grosse Angst und Verunsicherung hervorruft. Es fühlt sich vermeintlich oder real nicht mehr geliebt, sein Boden wird im sozusagen unter den Füßen weggezogen. Dass ein Kind in einer solchen Situation heftig reagiert, ist mehr als verständlich. Dem Kind diesen Boden wieder zu geben, scheint die wichtigste Massnahme im Umgang mit ihm zu sein. Wenn die Eltern dem Kind die entsprechende Zuwendung und Sicherheit geben können, verschwindet die Eifersucht in der Regel.

### Wie Eifersucht entsteht

Der Kern der Eifersucht liegt in einer Verunsicherung. Das eifersüchtige Kind glaubt, dass sein Geschwister mehr wert oder einfach liebenswerter ist als selbst. Die Ursache für Eifersucht ist in diesem Falle also ein Selbstwert-Defizit. Bei älteren Kindern kann es sich zum Beispiel ungerecht behandelt fühlen

«Meine Mama gehört mir allein!»



© Dieter Schütz, pixelio.de

### Eifersucht unter Geschwistern – was tun?

#### Geschwisterbeziehungen:

Als Geschwister wird man zwar geboren, doch die Beziehung zueinander muss wachsen. Der Umgang miteinander, die gegenseitige Liebe und Streitkultur wird über Jahre aufgebaut und verändert sich. Ebenso wie Phasen der Geschwisterbeziehung das Zusammensein prägen und Kinder, die ein Herz und eine Seele sind, sich zeitweise nicht ausstehen können, so beeinflusst auch die Entwicklungsphase jedes Kindes das Zusammenleben. Ein pubertierendes Kind verliert die gemeinsamen Interessen, die bisher vielleicht bestanden haben, und die Beziehung verändert sich dadurch, verliert beispielsweise an Intensität. Zudem kommt es auf die Zusammensetzung an, Geschwister können ganz unterschiedlich mit ganz verschiedenen Interessen oder Charakteren ausgestattet sein, und dadurch wenig gemeinsame Spiele finden oder Verständnis füreinander entwickeln. Geschwisterbeziehungen können deshalb sehr unterschiedlich aussehen und verschieden erlebt werden.

Je nach Stellung in der Geschwisterkonstellation und -reihe, ist die Ausprägung von Eifersucht unterschiedlich. Das mittlere Mädchen, das seiner älteren Schwester nacheifert, reagiert aus einem andern Grund eifersüchtig, wenn es nicht dieselben Resultate in der Schule erzielt, als das entthronte Erstgeborene, das die Aufmerksamkeit der Eltern teilen muss.

und ist davon überzeugt, dass sein Geschwister bevorzugt wird. Dabei geht es ihm einerseits um die Fairness, alle erhalten gleich viel, oder um das Einhalten von bestimmten Regeln, die in der Familie vereinbart wurden. Dieses grundlose Nichtbefolgen von Abmachungen oder der Verstoß gegen die Regeln der Fairness aber nimmt es persönlich, es fühlt sich in seinem Wesen zurückgesetzt und ungeliebt.

Gründe für solche Eifersuchtsgefühle gibt es viele, manche sind für die Eltern nachvollziehbar, andere weniger. Das Kind kann sich benachteiligt fühlen, wenn ein Geschwister nachkommt und die Mutter weniger Zeit hat oder sich der Vater dem Geschwister öfter zuwendet. Sie kann entstehen, wenn das Geschwister hübscher ist und dafür auch mehr beachtet wird, oder das jüngere Geschwister etwas besser kann, oder die Eltern dem einen etwas mehr erlauben.

### Wie sich Eifersucht äussert

Wenn Kinder aggressives Verhalten gegenüber ihren Geschwistern zeigen, ist das eine Form, die man häufig in Verbindung mit Eifersucht bringt. Eifersucht findet aber nach «Mein Baby, der Ratgeber rund um das Baby und Kleinkind» neben dem aggressiven Verhalten weitere Ausdrucksformen:

- Aggressives Verhalten: Das Kind verhält sich aggressiv gegenüber dem Geschwister, anderen oder gegen sich selbst (zum Beispiel zerstört es seine Lieblingsspielsachen oder verzichtet auf Rituale, die es eigentlich gerne mag).
- Passiv-depressives Verhalten: Das Kind zieht sich zurück, wirkt traurig und lustlos.
- Apathisches Verhalten: Es zeigt keine Interesse und verliert vorübergehend jegliche Vitalität.
- Psychosomatische Reaktionen: Das Kind beginnt zu stottern, entwickelt nächtliche Ängste oder macht manchmal auch ins Bett.

Als weiteres Merkmal, das ich nicht in dieser Aufstellung gefunden habe, möchte ich das Verhalten eines um ständige Aufmerksamkeit kämpfenden Kindes anfügen. So kann auch ein ständig quengelndes Kind eifersüchtig sein.

### Eltern können ihrem Erstgeborenen zeigen, dass sie es lieben, indem sie:

- Es schon an der Schwangerschaft teilhaben lassen und informieren, zum Beispiel mit Kinderbüchern, es den Bauch befühlen lassen, das Zimmer herrichten helfen.
- Möglichst realistisch das neue Geschwisterchen beschreiben, darauf hinweisen, dass es schreit und noch nicht spielen kann.
- Es nie ausschliessen, sondern es von Anfang an mit einbeziehen, in dem es die Salbe geben darf, die Windeln öffnen usw.
- Loben, ihm Vertrauen im Umgang mit dem Kleinen schenken.
- Es vorübergehend regredieren darf (zum Beispiel wieder Schoppen geben, wenn es diesen verlangt).
- Es seine Privilegien und Rückzugsmöglichkeiten hat.
- Es auch bei Besuch genügend Aufmerksamkeit erhält.

### Wenn ein Geschwisterchen kommt

Viele Eltern haben bei der Geburt eines Geschwisterchens Angst, dass das Ältere aus Eifersucht das Kleinere bedrängt oder ihm weh macht. Deshalb halten sie es vom Kleineren möglichst fern, wobei das Ältere wahrscheinlich ungestüm darauf reagiert und gewaltsam versucht zum neuen und interessanten kleinen Wesen vorzudrängen. Es ist wichtig, dass man dem älteren, noch kleinen Kind zeigt, wie man mit dem Baby umgeht. Das ältere Kind muss sorgfältig in den Umgang mit dem Kleinen eingeführt werden.

Nach der Ankunft eines Babys kann Eifersucht dadurch vermieden werden, dass man Inseln für das Geschwister schafft, die Eltern sich aufteilen und die Zeit nehmen, damit das ältere Kind mit seinen Bedürfnissen auch im Vordergrund stehen kann. Ein Kind gibt leichter seine Vorrangstellung auf, wenn es sicher ist, dass es die Zuneigung und Liebe der Eltern nicht mit dem Neankömmling teilen muss. Denn es gibt nicht eine bestimmte Menge Liebe, die auf die Kinder aufgeteilt werden muss und deshalb jedes weniger bekommt. Sondern Liebe ist etwas, das wächst – mit jedem Kind.

Kinder reagieren auf die neue Situation, die eine Geburt mit sich bringt, sei es mit Eifersucht oder mit allgemeiner Verunsicherung. Vielleicht liegt das Mami ungewohnterweise im Bett und der Vater oder die Grossmutter betreut das ältere Kind. Schon allein diese neue und ungewohnte Situation kann verunsichern, das muss gar nichts mit dem Baby zu tun haben. Das Baby bringt zudem viel Veränderung mit sich, vor allem wenn es viel schreit, schlecht oder wenig schläft und die Eltern erschöpft sind. Die ganze Familie braucht Zeit, um sich auf alles Neue einzustellen und sich aneinander zu gewöhnen.

## Jedes Kind verfügt als einmaliges Wesen über Stärken und Schwächen auf seinem eigenen Gebiet.

- Bei Streit nicht die Kleinen verschonen, auch sie müssen lernen, Verantwortung im Streit zu übernehmen.
- Bei Geschwisterstreitigkeiten so wenig wie möglich einschreiten oder Partei ergreifen, sondern gemeinsam schauen, wie der Streit entstanden ist (alle Parteien «anhören») und gemeinsam nach Lösungen suchen.

### Was Eltern tun können:

- Eltern können durch ihr soziales Vorleben, durch gegenseitige Liebe und achtsamen Umgang Regeln, Normen und Familienatmosphäre gestalten und vorgeben. In einem solchen Umfeld kann sich Geschwisterliebe entwickeln und festigen.
- Nicht alle Kinder in allen Fällen gleich behandeln, sondern jedes Kind nach seinen Bedürfnissen und seinem Wesen, nach seiner Stellung in der Familie und unter den Geschwistern.
- Eltern sollten die Kinder nicht untereinander vergleichen. Jedes Kind verfügt als einmaliges Wesen über Stärken und Schwächen auf seinem eigenen Gebiet. Eine Pappel und ein vierblättriges Kleeblatt erreichen nicht dieselben Ziele und verfügen über unterschiedliche Qualitäten.
- Jedes Kind muss für seine Stärken gelobt werden. Seine Einzigartigkeit soll herausgestrichen und betont werden, seine Wichtigkeit für die ganze Familie. Für jedes Kind möglichst ein Umfeld schaffen, in dem es sich wertvoll fühlt und Erfolg haben kann.
- Die Vorteile von Geschwistern hervorheben: Sie gewähren Hilfe, sind Spielkameraden und man kann viel Spass miteinander haben.
- Situationen schaffen, in denen die Kinder gemeinsam eine Aufgabe erledigen können (zum Beispiel ein Möbelstück selber streichen, oder mit dem Hund spazieren gehen).
- Eltern sollten zwischen dem Motiv für die Eifersucht und dem konkreten Anlass unterscheiden. Wenn ein Wort, ein Blick oder das Vorbeigehen Streit auslösen, dann ist das niemals das Motiv. Die Situation muss durchschaut und die Gründe gesucht werden, weshalb solche Kleinigkeiten Anlass zum Streit sind. Fühlt sich das Kind durch einen Elternteil benachteiligt oder falsch behandelt, einem Geschwister unterlegen?
- Eltern können sich einmal zusammen setzen und genauer «hin»-schauen, wann sie in ihrer Kindheit eifersüchtig waren. Welche Sprüche und Gesten haben verletzt? Oft wird dann bewusst, dass man unbemerkt, die gleichen Auslöser benutzt hat. Meist hilft diese Erkenntnis am allermeisten.
- Kinder haben häufig das Gefühl, dass sie die Liebe der Eltern mit den Geschwistern teilen müssen. Die wichtigste Aufgabe der Eltern, um Eifersucht zu vermeiden, besteht wohl darin, jedes Kind in seiner Eigenheit zu stärken, mit ihm allein Zeit zu verbringen und über seine Interessen auszutauschen, ihm ungeteilte Aufmerksamkeit zu geben, ihm zu verstehen geben: Du bist mein einmaliges Kind, mein allerliebstes Erst-/Zweit- oder X-Geborenes.



© S. Hofschläger, pixelio.de

### Literatur:

#### Bücher:

Wolfgang Endres: *Geschwister ... haben sich zum Streiten gern*  
Beltz, Weinheim und Basel 1984,  
5. Auflage 1997  
Für Eltern mit Kindern von  
3 – 16 Jahren.

Jeanette Stark-Städele: *Mein Geschwisterchen Wenn das zweite Kind kommt*  
Urania Verlag, Stuttgart 2006

#### Artikel:

Eifersucht unter Geschwistern, in:  
Mein Baby, der Ratgeber rund um  
das Baby und Kleinkind

Dr. med. Ursula Davatz: Geschwisterstreit – Geschwisterliebe,  
[www.ganglion.ch/pdf/  
Geschwisterstreit-Ge.pdf](http://www.ganglion.ch/pdf/Geschwisterstreit-Ge.pdf)

Pilar Guembre, Carlos Goni: Ich halte meinen Bruder nicht mehr aus! Gründe für geschwisterliche Rivalität und Eifersucht, in: Familie und Erziehung, Dezember 2005

Anita Huber-Hagmann:  
«Hilfe, meine Kinder streiten!»  
Geschwistereifersucht  
Kursbeschreibung,  
[www.elterncoach.ch](http://www.elterncoach.ch)

Bernd Reuschenbach: Skript zum Seminar Emotionspsychologie,  
[www.emotionspsychologie.uni-hd.  
de/emotio2002/skript.html](http://www.emotionspsychologie.uni-hd.de/emotio2002/skript.html)

Wikipedia, der freien Enzyklopädie:  
«Eifersucht».

Eva Maurer, Evillard  
© SVEO, 2012