

Was tun, wenn die eigenen Kinder aufeinander eifersüchtig sind?

Nicht immer finden sich Geschwister gegenseitig toll. Wie sollen Eltern am besten auf Neid untereinander reagieren? Expertin Regula Affolter weiss Rat. Exklusivzeit mit jedem Kind ist einer davon.



Eifersucht ist ein eher negativ bewertetes Gefühl und trotzdem total menschlich. Schon Babys können Eifersucht verspüren: «Laut Experten kann Eifersucht bereits im Alter von sechs Monaten auftreten», sagt Regula Affolter, körperzentrierte psychologische Beraterin (IKP) aus Balsthal SO. Ursprünglich Primarlehrerin und Kindergärtnerin, arbeitet die dreifache Mutter heute mit Paaren, Eltern, Jugendlichen und Kindern.

Emotionaler Schmerz

«Ich kann mich selber an eine Situation erinnern, als unser mittlerer Sohn in diesem Alter bemerkt hat, dass sein älterer Bruder einen Lolli im Mund hatte», erzählt Affolter. Er weinte, bäumte sich auf, bis er den Lolli bekam. Kaum hatte er ihn, wollte er ihn nicht mehr hergeben. Der ältere Bruder wollte ihn mit ihm teilen, doch das ging nicht. Oder ein anderes Beispiel: Mama oder Papa haben die Katze auf dem Schoss oder streicheln den Hund, auch da reagiert das Kleinkind, will zum Elternteil.

Aber was ist Eifersucht überhaupt? Regula Affolter sagt es so: «Eifersucht beschreibt einen emotionalen Schmerz, wenn wir die erhoffte Anerkennung, Liebe, Zuwendung oder Aufmerksamkeit nicht in der Masse erhalten, wie wir es in der Situation brauchen würden, und aber beobachten, wie jemand anderer diese bekommt.» Zum Beispiel sieht der Zweijährige, wie die Mutter das Baby stillt. Dieses innige Zusammensein löst emotionalen Schmerz aus, der sich in verschiedenen Formen äussern kann:

- Weinen, sich an Mama klammern.
- Versuchen, dem kleinen Geschwisterchen weh zu tun.
- Etwas auf den Boden werfen im Wissen, dass die Mama gerade nicht reagieren kann.

Grosse Verunsicherung

Ein Geschwisterchen zu bekommen, bedeutet für das ältere Kind einen grossen Einschnitt im Leben und «bringt eine grosse Verunsicherung mit sich», sagt Regula Affolter. Für das Kind tauchen Fragen auf wie:

Haben Mami und Papi, das Grosi usw. mich noch genau so lieb?

Haben sie noch Zeit für mich?

Werde ich noch wahrgenommen in meinen Bedürfnissen?

Von Rückzug bis Aggression

Mit zunehmendem Alter äussert sich Eifersucht dann mehr verbalisiert. Das Kind kann sich besser und differenzierter ausdrücken. Zum Beispiel könnte es zu den Eltern sagen: «Ihr habt nie Zeit für mich, immer schaut ihr zu meinem Bruder.» Oder zum Bruder: «Dich muss man ja immer ins Training chauffieren und ich muss zu Fuss gehen.» Weiter könnte sich die Eifersucht auch folgendermassen äussern:

- Das Kind «rätscht» (petzt), um besser dazustehen.
- Es zieht sich zurück («Ich habe eh keine Chance. Es ist immer so.»).
- Es reagiert mit körperlichen Symptomen (z. B. Bauchschmerzen) oder aggressivem Verhalten, wenn es mit körperlicher Überlegenheit brillieren kann.
- Das Kind macht Sachen heimlich oder stiehlt.

Gibt es einen Nutzen?

Auf die Frage, ob Eifersucht unter Geschwistern auch einen Nutzen haben kann, meint Regula Affolter: «Das kommt in meinen Augen sehr auf den Umgang der Eltern und Bezugspersonen der Kinder mit der Eifersucht an.» Je nachdem, wie die Eltern reagieren, lernen die Kinder Nützliches fürs Leben oder nicht.

- Nicht abwerten: Reagieren die Eltern abwertend auf das eifersüchtige Kind, das möglicherweise sein Geschwister in seinen Emotionen schlägt oder beschimpft, Sachen kaputt macht usw., «kann kaum von einem Nutzen gesprochen werden», sagt die Expertin. Das eifersüchtige Kind lernt dann, «ich bin nicht richtig. Nicht liebenswert. Ich genüge nicht». Das seien ungünstige Voraussetzungen für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertes, sagt Regula Affolter.
- Keine Vergleiche: Ungünstig ist übrigens auch, wenn Eltern Vergleiche unter den Kindern machen und diese kommunizieren, wie zum Beispiel «Schau mal, der Florian isst so schön, und bei dir ist immer eine Sauerei!»
- Nicht in eine Rolle drängen: Auch sollte man den Kindern keine Rollen zuweisen, wie «Saskia ist halt die Stille und Alice die Wilde». So verbaue man den Kindern eine Entwicklung, sagt Regula Affolter.
- Nicht ignorieren: Schlecht ist es auch, wenn man das eifersüchtige Kind ignoriert, das in seiner «Not» gesehen werden möchte. Wird es ignoriert, kann das ein Gefühl von Ohnmacht oder Einsamkeit auslösen.
- Keine Lösungen bringen: Auch Lösungen à la «Du musst halt ...» helfen dem Kind nicht weiter.

Bedürfnis erkennen

Was wäre denn hilfreiches Verhalten vonseiten der Eltern?

- Bedürfnis herausfinden: «In erster Linie sollten die Eltern versuchen, herauszufinden, was das Bedürfnis des eifersüchtigen Kindes ist, und darauf reagieren», erklärt Regula Affolter.
- Gewaltfrei: Ganz wichtig sei auch gewaltfreie Kommunikation. Also nicht etwas sagen wie «Tue doch nicht so blöd! Geits eigentlich no?» Besser wäre es, zum Kind auf Augenhöhe gehen, es zu sich nehmen, an den Schultern fassen und sagen: «Ich sehe, dass du traurig, wütend bist. Was brauchst du? Wie kann ich dir helfen?» Dabei darf aber die Führung nicht vergessen gehen: Wenn das Kind etwas kaputt macht, dem Geschwisterchen weh tut, müssen die Eltern einschreiten und sagen: «Ich möchte nicht, dass du das machst!»
- Neutralität: Bei älteren Kindern hilft es, bei Streitigkeiten neutral zu bleiben und zu fragen «Was braucht ihr?»

Kleiner Selbstwert

Eifersucht ist nicht immer ein Zeichen dafür, dass ein Kind zu wenig emotionale Sicherheit oder positive Aufmerksamkeit bekommt. «Eifersucht kann auch ein kleines Selbstwertgefühl zugrunde liegen. Das Kind findet kein Grundvertrauen in sich und ist dadurch mit seiner Wahrnehmung stark im Aussen», erklärt Regula Affolter.

Kann ein Leben prägen

Auch im Erwachsenenalter ist Eifersucht unter Geschwistern noch ein grosses Thema. «Wann immer wir verunsichert sind, neigen wir beispielsweise dazu, uns zu vergleichen, und landen dabei ganz rasch bei Neid oder Eifersucht.» Oft wird das Gefühl als Wunsch getarnt: «So möchte ich auch sein, das möchte ich auch können.» Bei Erwachsenen kommt das Thema oft auf, wenn man ungesunden Mustern nachgeht, zum Beispiel in einer Therapie, und dann auf die Kindheit und Geschwisterbeziehungen stösst.

Erfolgreiche Geschwister

Wenn eine Person zum Beispiel keine Komplimente annehmen kann und in ihrem Umfeld lauter kompetente und begabte Menschen sieht, kann dem ein erfolgreiches Geschwisterkind zugrunde liegen. Vielleicht hatte das Kind das Bedürfnis «Sieh mich und sag mir, dass ich auch gut bin», doch dieses wurde nie befriedigt. Auch ungesunde Eifersucht in Beziehungen, die bis zu Kontrollzwang und Stalking führen kann, kann ihre Ursache in der Kindheit haben.

Autor: Jeanne Göllner

Publiziert am: Donnerstag, 27. Oktober 2022 in der Bauernzeitung