

Eifersucht

Eifersucht – der Begriff

„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...“

Es handelt sich nicht um einen gefühlslosen Antrieb zum eifersüchtigen Handeln, sondern um **einen Schmerz**, welcher Verlustangst auslöst, ist der Auslöser. Während es sich bei der Eifersucht von Erwachsenen tatsächlich um eine Art Besitzverlust handelt, geht es bei den Kindern eher um den Verlust von Sicherheit, Zuneigung und Geborgenheit.

Wie Eifersucht beim Kind entsteht

Das eifersüchtige Kind ist verunsichert und glaubt, dass seine Geschwister mehr wert oder einfach liebenswerter ist als es selbst. Die Ursache ist also bei Kindern das Selbstwert-Defizit. Bei älteren Kindern kann es sich zum Beispiel ungerecht behandelt fühlen 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 für das Kind grundlose Nichtbefolgen von Abmachungen oder der Verstoß gegen die Regeln oder 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 und andere weniger.

Wie sich Eifersucht äussert

- Aggressives Verhalten: Das Kind verhält sich aggressiv gegenüber dem Geschwister, anderen oder gegen sich selbst (es zerstört seine Lieblingssachen oder verzichtet auf Rituale, die es eigentlich gerne mag)
- Passiv-depressives Verhalten: Das Kind zieht sich zurück, wirkt traurig und lustlos
- Apathisches Verhalten: Das Kind zieht sich zurück, wirkt traurig und lustlos
- Aufmerksamkeitsforderndes Verhalten: Das Kind kämpft ständig um Aufmerksamkeit, so kann ein ständig quengelndes Kind eifersüchtig sein.
- Psychosomatische Reaktionen: Das Kind beginnt zu stottern, entwickelt nächtliche Ängste oder macht manchmal auch ins Bett.

Gemeinsam stark – Ihr Kompetenz-Zentrum Frühe Kindheit

Wie können Sie sich als Eltern verhalten?

- 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.
- Jedes Kind muss für seine Stärken gelobt werden.
- Für jedes Kind möglichst ein Umfeld schaffen, in dem es sich wertvoll fühlt und Erfolg haben kann.
- Die Vorteile von Geschwistern hervorheben.
- Situation schaffen, in denen die Kinder gemeinsam eine Aufgabe erledigen können.
- Eltern sollten zwischen dem Motiv für die Eifersucht und dem konkreten Anlass unterscheiden. Eltern können sich zusammen setzen und genauer „hinschauen“, wann sie in ihrer Kindheit eifersüchtig waren. Welche Sprüche und Gesten haben sie dazumal verletzt? Meist hilft diese Erkenntnis am allermeisten.
- Die wichtige Aufgabe der Eltern, um Eifersucht zu vermeiden, besteht wohl darin, jedes Kind in seiner Eigenheit zu stärken, mit ihm allein Zeit verbringen und sich mit ihm austauschen. Dem Kind zu verstehen geben: Du bist mein einmaliges, mein allerliebstes Erst-7Zeit- oder X-Geborenes.

Literatur

Artikel:

- 1) Eifersucht unter Geschwistern, in: Mein Baby, der Ratgeber rund um das Baby und Kleinkind
- 2) Dr. med. Ursula Davatz: Geschwisterstreit – Geschwisterliebe
- 3) Pilar Guembre, Carlos Coni: Ich halte meinen Bruder nicht mehr aus! In Familie und Erziehung
- 4) Anita Huber-Hagmann: Hilfe meine Kinder streiten! Kursbeschreibung Elterncoach
- 5) Duden.de

Bücher:

- 1) Wolfgang Endres: Geschwister – haben sich zum streiten gern
- 2) Jeanette Stark-Städele: Mein Geschwisterchen. Wenn das zweite Kind kommt

Baden-Dättwil, Juli 2026