

## **Eifersucht tut weh Wenn ein Einzelkind Geschwister bekommt**



### **Inhalt**

1. Allgemeines zum Thema
2. Ein Beispiel
3. Was sollen Eltern tun?

### **Allgemeines zum Thema**

Eifersucht ist ein normales menschliches Empfinden.

Es gibt vermutlich keinen Menschen, dem dieses Gefühl unbekannt ist. Im Einzelnen prägen dann Gefühle von Liebe und Hass, von Sehnsucht und Ohnmacht, von Bewunderung und Neid das Verhalten. Menschen mit Eifersucht sind liebesfähig, zeigen ihre Liebe jedoch in einer Weise, die anderen Probleme macht. Kinder, die sich eifersüchtig verhalten, haben das Gefühl, von ihren Bezugspersonen benachteiligt und zurückgesetzt zu werden. Sie fühlen sich ungerecht behandelt und möglicherweise vernachlässigt.

Eine bekannte Situation in der ein Kind normalerweise eifersüchtiges Verhalten zeigt, ist die Geburt eines Geschwisters:

### **Ein Beispiel**

Da ist z.B. der 3-jährige Jan. Er ist der Liebling der Familie, das einzige Enkelkind der Großeltern. Nun wird er durch die Geburt seiner Schwester Jule entthront. Die Eltern haben ihn auf die Geburt des Geschwisterchens vorbereitet, haben ihn Anteil nehmen lassen, ihm viel über das neue Baby erzählt und Bilderbücher angeschaut. Sie dachten, einer Eifersucht vorgebeugt zu haben und sind sehr irritiert, dass sie sie in sehr heftiger Form trotzdem auftritt.

Jan beobachtet und erlebt die kleine Schwester als ernst zu nehmende Konkurrenz. Er registriert genau, wie Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel ihre Zuwendung und Aufmerksamkeit plötzlich neu verteilen. Sie verbringen viel Zeit mit der Schwester, selten hat Jan die Mama und den Papa für sich. Er reagiert mit Schlafstörungen, wird weinerlich, manchmal offen aggressiv und möchte auch wieder Pampers und ein Fläschchen haben.

### **Was sollen Eltern tun?**

Wichtig ist jetzt, dass vor allem die Eltern Jans Eifersuchtsverhalten als Zeichen tiefer Verunsicherung verstehen. Sie bemühen sich, durch besondere Zuwendung, Aufmerksamkeit und Erzählungen über die Zeit, als Jan selbst noch so klein war wie Jule, emotionale Sicherheit zu vermitteln.

Jan erlebt so, dass er die Liebe seiner Eltern nicht verliert. Mit der Zeit beginnt er, sich wieder zu sich entspannen und kehrt zu altersgemäßem Verhalten zurück. Dieser Prozess mag eine Zeit dauern. Erste kindliche Eifersucht lässt sich nicht von heute auf morgen beseitigen. Seien sie als Eltern daher mit ihrem Kind und mit sich selbst geduldig. Denn klar ist: Auch für Eltern ist ein eifersüchtiges Geschwisterkind

nicht leicht zu ertragen. Andererseits ist wichtig, dass ein Kind diese Gefühle haben und durchstehen muss, um auf andere schwierigen Erfahrungen des Lebens im Jugend- oder Erwachsenenalter vorbereitet zu sein: dass z.B. der Verlust von idealisierter Liebe verkraftet werden kann, dass dann das Leben trotzdem weiter geht, und „andere“ Liebe neu erfahren werden kann.

© Beratungsstelle ZeitRaum, 2005

Autorin: Sabine Karp-Drögekamp, Beratungsstelle ZeitRaum

*Dieser Text wurde im Rahmen einer Artikelserie mit Erziehungstipps der Beratungsstelle ZeitRaum erstellt. Er erschien in der Westfälischen Rundschau (Hagener Teil) am 25.11.2005.*

