



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



kjz

Eifersüchtig auf das neue Geschwisterchen



Erziehung

0–5 Jahre

Für viele Kinder ist es nicht einfach, wenn sie ein Geschwisterchen bekommen. Sie reagieren eifersüchtig. Eltern können die Eifersucht nicht verhindern. Aber sie können die Verunsicherung des älteren Kindes ernst nehmen und angemessen auf die Eifersucht reagieren.

Weshalb reagieren Kinder eifersüchtig?

Mit der Geburt eines Babys verändert sich der Alltag des älteren Kindes. Plötzlich ist es nicht mehr alleine und muss die Aufmerksamkeit der Eltern und anderer Bezugspersonen teilen. Psychologinnen und Psychologen sprechen dabei von einer «Entthronung» des Erstgeborenen. Die neue Situation kann Kinder verunsichern und eifersüchtig machen. Diese Eifersucht gehört zum normalen kindlichen Verhalten und kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein.



Die ambivalenten Gefühle können sich verstärken, wenn das Baby zu krabbeln beginnt und damit in das «Reich» des Erstgeborenen eindringt. Beispielsweise indem es Bauklötze umwirft oder sich dazwischendrängt, wenn das Erstgeborene mit der Mutter oder dem Vater kuschelt.

Fachpersonen unterteilen die Eifersucht von Kindern in drei Phasen:

1. Phase: Die Kinder lernen sich kennen, beide sind neugierig.
2. Phase: Das Baby erscheint als Rivale, das Erstgeborene positioniert sich, reagiert eifersüchtig. Diese Phase ist für Eltern oft schwierig.
3. Phase: Die Rivalität nimmt ab und die Kinder beginnen ihre Beziehung selbst zu regeln, was auch einen Streit zur Folge haben kann.

Wie können Sie Ihr älteres Kind unterstützen?

Es ist wichtig, dass die Eltern die Verunsicherung des älteren Kindes ernst nehmen und es schon vor der Geburt auf das Geschwisterchen vorbereiten. Die folgenden Empfehlungen können helfen:

- Lassen Sie Ihr Kind schon vor der Geburt an der **Schwangerschaft teilhaben**. Sobald sich der Bauch der Mutter wölbt oder ein Strampeln spürbar ist, ist der Zeitpunkt gut, um Ihrem Kind einfühlsam vom neuen Geschwisterchen zu erzählen. Kinderbücher über die Geburt eines Geschwisterchens können dabei eine Unterstützung sein. Auch kann es helfen, wenn es den Bauch fühlen und beim Einrichten des Zimmers dabei sein kann.
- Die **Vorbereitung auf die Geburt** ist zudem wichtig. Es beruhigt Kinder, wenn sie wissen, wo die Eltern dann sind und wer sich in dieser Zeit um sie kümmern wird.
- Geben Sie Ihrem älteren Kind auch nach der Geburt **Zeit und Zuwendung**. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Familie und Bezugspersonen auch dem älteren Kind Aufmerksamkeit schenken. Es hilft Ihrem Kind auch, wenn Sie oder Ihr Partner/Ihre Partnerin mit ihm alleine Zeit verbringen.
- Kinder haben oft das Gefühl, dass sie die Liebe mit dem Geschwister teilen müssen. **Achten Sie jedes Kind für seine Eigenschaften**, damit es sich wertvoll und geliebt fühlt.

- Führen Sie **Gewohnheiten** wie den Besuch der Krippe oder der Spielgruppe weiter. Auch **Rituale**, wie die Gutenachtgeschichte vor dem Einschlafen, sollten beibehalten werden. Altbekanntes vermittelt Sicherheit.

Wie umgehen mit Eifersucht?

Das Erstgeborene muss sich mit der Geburt und der Veränderung in der Familie neu orientieren, oft kann das zu Eifersucht führen. Folgendes kann dabei helfen:

- Sie können die Eifersucht mindern, wenn Sie das ältere Kind in die **Pflege des Babys einbeziehen**. Dabei ist es wichtig, das ältere Kind sorgfältig in den Umgang mit dem kleinen einzuführen und es nicht ständig zu ermahnen. Zwingen Sie es aber nicht dazu, falls es dies nicht möchte.
- Es kann sein, dass sich das ältere Kind wie das jüngere verhält, beispielsweise in dem es wieder den Nuggi haben möchte. Zeigen Sie ihm dann auf, **wie wichtig es für die Familie ist und was es seinem Geschwister schon voraushat**. Wenn es trotzdem wie ein kleines Kind behandelt werden möchte, kann es sinnvoll sein, diesem Bedürfnis nachzugeben. Meist finden Kinder von selbst wieder zurück in ihr gewohntes Verhalten.
- Wenn Ihr älteres Kind wütend oder ablehnend gegenüber dem Geschwister oder den Eltern reagiert, kann es helfen, mit ihm zusammen ein Kinderbuch anzuschauen, das dieses Thema aufgreift. Zeigen Sie ihm, dass Sie **seine Gefühle verstehen**.
- Wenn das ältere Kind das Baby schlägt, beisst oder ihm sonst absichtlich weh tut, ist es wichtig, **Ruhe zu bewahren**. Kümmern Sie sich erst um das Baby und sprechen Sie dann mit Ihrem älteren Kind. Sagen Sie ihm, dass sein Verhalten nicht in Ordnung war, Sie die Eifersucht aber verstehen.

Was tun, wenn es einem zu viel wird?

Wenn Sie merken, dass Sie die Eifersucht des älteren Kindes überfordert oder die Streitereien Sie belasten, wenden Sie sich an das zuständige Kinder- und Jugendhilfezentrum (kjj) in Ihrer Nähe. Wir unterstützen Sie gerne.

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Der Elternbrief **«Streit und Versöhnung»** von Pro Juventute gibt Ihnen weitere Tipps.

Verschiedene **Podcasts** von Pro Juventute, Kinderspital Zürich und Elternbildung Schweiz helfen, um mit der neuen Situation umzugehen.

Remo H. Largo: **Babyjahre**. Piper Verlag, München, 2017.

Jeanette Stark-Städele: **Wenn das zweite Kind kommt. Was ein Geschwisterchen alles ändert**. Urania Verlag, Freiburg, 2013.

Diese **Kinderbücher** eignen sich unter anderem für das Thema: Angela Weinhold und Clara Suetens: **Unser Baby (Wieso? Weshalb? Warum?, junior Band 12)**. Ravensburger Buchverlag, 2005.

Cathrine Leblanc und Eve Tharlet: **Das Baby ist da! Was nun?** Michael Neugebauer Edition, 2014.

Lydia Hauenschild: **Hallo Baby, wohnst du jetzt auch hier?** ars edition, 2020.

Mehr zum Thema finden Sie in den kjj-Infoblättern **«Trotzen und selbstständig werden»** und **«Streit und Rivalität unter Geschwistern»**.

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

www.fuerslebengut.ch/kjj-ratgeber

Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjj) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

www.zh.ch/kjj

