

Geschwisterschreit

Ein Impuls für den Elternkosmos!

Wenn es kracht –
was brauchen unsere Kinder wirklich?



Streit gehört dazu.
Aber muss ich
deshalb alles
laufen lassen?



1

Wie viel Streit ist eigentlich normal?

Geschwister streiten sehr häufig.
Je nach Alter und Definition werden mehrere Konflikte pro Stunde beobachtet.
Ein „Konflikt“ muss dabei kein grosser Streit sein.

Es kann sein:

- „Das ist meins!“
- „Du darfst nicht mitspielen!“
- Wegnehmen, Schubsen, Protestieren ...
- oder eine kurze Auseinandersetzung.

Die spannendere Frage ist vielleicht nicht:
„Wie oft streiten meine Kinder?“ sondern:
„Wie streiten sie – und wie geht es ihnen danach?“

4

Wenn es handgreiflich wird...

ERST SICHERHEIT. DANN PÄDAGOGIK.

1

STOPPEN

„Stopp. Ich lasse nicht zu, dass ihr euch verletzt.“ Wenn nötig: trennen.

2

SICHERHEIT / REGULIEREN

Ist jemand verletzt? Braucht jemand Abstand oder Trost?

3

SPÄTER VERSTEHEN

Wenn alle wieder regulierter sind:
„Was ist passiert?“ statt nur
„Wer hat angefangen?“

4

REPARIEREN

„Was können wir jetzt tun, damit es wieder besser wird?“

2

Warum streiten Geschwister?

KONKURRENZ

Sie teilen etwas, was ihnen besonders wichtig ist: ihre Eltern.
Aufmerksamkeit, Anerkennung, Spielzeug, Privilegien – und manchmal einfach Platz.

NÄHE

Geschwister verbringen viel Zeit miteinander und können sich deshalb besonders gut triggern. Gleichzeitig ist diese Beziehung ein wichtiges soziales Lernfeld:

*Grenzen setzen - verhandeln - Frustration aushalten - Kompromisse finden -
Perspektiven verstehen - sich behaupten - sich wieder annähern*

ENTWICKLUNG

Impulskontrolle und Emotionsregulation entwickeln sich erst nach und nach.

Ein Kind kann bereits wissen: „Ich darf meinen Bruder nicht hauen“ und schafft es in einem Moment grosser Wut trotzdem nicht, seinen Impuls zu stoppen.

Und manchmal geht es gar nicht um den Gegenstand, sondern darum: „Beachte mich.“

- „Ich will auch mal bestimmen.“
- „Ich bin gerade völlig überfordert.“
- „Ich brauche dich.“
- „Ich fühle mich ungerecht behandelt“

3

Muss ich jeden Streit schlichten?

2 Sichtweisen....

„Lasst sie das selbst lösen.“

Kinder müssen lernen, Konflikte selbst zu bewältigen. Wenn Eltern immer eingreifen, kann daraus werden:
„Bei Problemen brauche ich Mama oder Papa.“

„Kinder brauchen Begleitung.“

Konfliktlösung ist keine angeborene Fähigkeit. Wir erwarten von Kindern manchmal Kompetenzen, die sie erst entwickeln...z Bsp. Impulse stoppen, Gefühle benennen, Perspektiven wechseln

Nicht jeder Streit braucht einen Erwachsenen.
Aber Gewalt braucht eine Grenze.

Der Erwachsene ist weniger Richter und mehr Konfliktcoach.

Geschwisterschreit

Ein Impuls für den Elternkosmos!

Kinder lernen durch das, was wir tun –
nicht nur durch das, was wir sagen. ♥

Weiterdenken: Grenzen, Neurodivergenz und wir Eltern

5

Aber wann ist es nicht mehr „normaler Geschwisterstreit“?

Nicht jeder körperliche Konflikt ist gleich.

Oft noch „normal“:

- beide Kinder ungefähr gleich beteiligt
- kurze Eskalation, danach wieder Kontakt

Warnsignale:

- ein Kind wird immer wieder angegriffen
- Angst, Machtungleichgewicht, gezielte Gewalt, Einschüchterung

7

Eine Gefahr besteht darin, dass das „unkompliziertere“ Kind immer mehr Rücksicht nehmen soll:

„Du bist doch schon gross.“
„Du weißt doch, dass er das nicht so meint.“
„Du musst jetzt nachgeben.“

Das kann irgendwann bedeuten:

„Meine Bedürfnisse sind weniger wichtig.“

Auch das „einfache“ Kind braucht Aufmerksamkeit, Verständnis, Raum für Wut und Frust, das Recht Grenzen zu setzen und exklusive Zeit mit den Eltern!

6

Wenn Neurodivergenz eine Rolle spielt

Bei ADHS, Autismus oder anderen Formen von Neurodivergenz können

- Impulskontrolle,
- Emotionsregulation,
- Reizverarbeitung,
- Flexibilität
- Übergänge

eine besondere Herausforderungen sein.

Das kann bedeuten: Ein Kind will vielleicht nicht schlagen - und schafft es in der Eskalation trotzdem nicht den Impuls zu stoppen.

Verstehen ≠ erlauben:

„Ich verstehe, dass du extrem wütend bist.“

Gleichzeitig: „Ich lasse nicht zu, dass du deinen Bruder schlägst.“

Hilfreich können sein:

- vorhersehbare Abläufe
- klare, kurze Regeln
- visuelle Unterstützung
- frühzeitige Pausen
- Rückzugsmöglichkeiten
- weniger Sprache während der Eskalation
- bekannte Strategien zur Regulation
- Unterstützung bei Übergängen
- körperliche Warnsignale früh erkennen

Fair heißt nicht immer:
Alle bekommen dasselbe.
Vielleicht bedeutet fairer:
Alle bekommen, was sie brauchen.

8

Und dann sind da noch wir Eltern ...

Geschwisterstreit triggert auch uns. Manchmal ist es gar nicht der Streit der Kinder, den wir schlecht aushalten, sondern das, was er in uns auslöst. Vielleicht kennen wir Gedanken wie:

- „Warum können die nicht einfach friedlich sein?“
- „Ich halte dieses Geschrei nicht mehr aus.“
- „Ich muss das sofort stoppen.“
- „Ich mache als Mutter / Vater etwas falsch.“
- „Ich kann es nicht ertragen, wenn ein Kind weint“
- „Ich werde gerade genauso laut wie sie.“

Eltern müssen nicht immer ruhig sein.
Das Ziel Ich bleibe immer gelassen, ist ein unrealistisches Ziel! Vielleicht ist die wichtigere Fähigkeit: **Reparieren...**

- „Ich war gerade richtig wütend.“
- „Ich habe zu laut geschrien.“
- „Das war nicht okay.“
- „Ich hätte anders reagieren wollen.“

ZUM MITNEHMEN

- Vielleicht brauchen unsere Kinder nicht weniger Konflikte! Vielleicht brauchen sie mehr Erfahrung damit, Konflikte gut zu überstehen.
- Streit ist nicht automatisch ein Erziehungsproblem.
- Wut ist nicht automatisch schlechtes Verhalten.
- Grenzen zu setzen bedeutet nicht, Gefühle zu verbieten.
- Und gute Eltern sind nicht diejenigen, deren Kindern sich nie streiten.

Streit ist nicht automatisch ein Problem! Eltern können ihren Kindern helfen, nach einem Streit wieder zueinander zu finden.

Fragen für die Diskussion: ♥

- Wann greife ich ein?
- Wo endet für mich „normaler Geschwisterstreit“ und wo beginnt Gewalt?
- Was fällt mir persönlich schwer auszuhalten: Wut, Weinen, Lautstärke, Ungerechtigkeit oder Kontrollverlust?
- Was verändert sich wenn ein Kind neurodivergent ist?
- Ist Gleichbehandlung tatsächlich gerecht?
- Was möchte ich, dass meine Kinder über Konflikte lernen?