



ELTERN POST

Ausgabe
02/2026



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

GESCHWISTER- BEZIEHUNGEN

Wie Eltern ihre Kinder gut begleiten
und die Beziehung stärken können

Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Familien,

„Die streiten schon wieder!“

Geschwisterstreit gehört zum Familienalltag. Und er kann sehr anstrengend sein.

Aber: Streit ist nicht nur negativ.

Kinder lernen dabei, ihre Wünsche zu benennen, Grenzen zu setzen und Kompromisse zu finden. Mit guter Begleitung kann Streit sogar die Beziehung stärken.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*



WARUM GESCHWISTER STREITEN

Geschwister verbringen viel Zeit miteinander. Sie teilen Spielzeug, Räume und die Aufmerksamkeit der Eltern. Jedes Kind hat eigene Bedürfnisse und eigene Ideen. Das führt zu Konflikten.

Und Konflikte gehören zur Entwicklung dazu.

WIE ELTERN GUT BEGLEITEN KÖNNEN

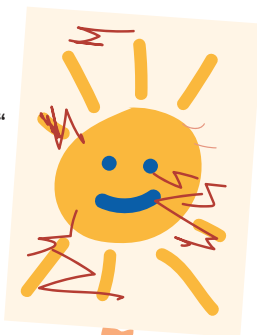
1. Erst zuhören, dann handeln

Gehen Sie auf Augenhöhe.

Hören Sie jedem Kind nacheinander in Ruhe zu.

Fassen Sie zusammen, was Sie gehört haben und benennen Sie Gefühle:

„Du bist traurig, weil Karl auf dein Bild gemalt hat?“



„Und du wolltest mitspielen und warst enttäuscht, weil Deine Schwester Dich nicht gelassen hat?“

2. Keinen Schuldigen suchen

Versuchen Sie nicht herauszufinden, wer angefangen hat.

Wichtiger sind die Fragen: Wie geht es Dir? Was war los?

Und wie geht es jetzt weiter?

Fragen Sie zum Beispiel:

- „Ihr wollt beide die Schaufel. Was können wir tun?“
- „Was wäre eine Lösung, mit der ihr beide leben könnt?“

Kinder haben oft gute Ideen, wenn wir sie danach fragen.





3. Nicht vergleichen

Sätze wie:

„Dein Bruder macht das viel besser“ oder „Du bist viel anstrengender als Deine Schwester“ verstärken Konkurrenz, verletzen und schüren Streit unter den Kindern.

Jedes Kind möchte gesehen werden, ohne Vergleiche.

4. Jedes Kind braucht Nähe

Manche Kinder geraten häufig in Streit. Oft steckt dahinter ein starkes Gefühl nach Aufmerksamkeit, Sicherheit oder Gerechtigkeit.

Wenden Sie sich jedem Kind liebevoll zu, egal „wer angefangen hat oder Schuld ist“. Strafe, Rückzug oder Abweisung verschärfen den Konflikt meist.

5. Soziales Verhalten bewusst stärken und loben

Achten Sie darauf, wenn Ihre Kinder rücksichtsvoll sind, helfen oder sich abwechseln.

Aktiv stärken:

„Wechselt Euch bitte ab mit dem Bobbycar“

„Teilt bitte die Legosteine miteinander. Jede*r bekommt die Hälfte“

Oder Loben:

„Dass war nett von dir, dass du gewartet hast.“

„Schau mal, wie sehr sich Dein Bruder freut.“

So stärken Sie das Miteinander und die soziale Kompetenz.

6. Zeit für jedes Kind

Jedes Kind braucht auch Zeiten allein mit einem Elternteil. Diese „Exklusive-Zeit“ gibt Sicherheit und beugt Konkurrenz vor.

Das sind zum Beispiel „die 5 Minuten abends am Bett“ oder „die 10 Minuten, wenn der Bruder beim Training ist“. Hier zählt Qualität und nicht Quantität.





STREIT BEGLEITEN STATT VERBIETEN

Streit darf sein, aber ohne Verletzungen.

Vereinbaren Sie einfache Regeln.

Keine Beleidigungen.

Kein Schlagen.

Hilfreich können kleine Rituale sein, zum Beispiel:

- Ein „Sprech-Stein“ oder Kuscheltier: Wer es in der Hand hält, darf reden
- Papier zerknüllen oder Kissen drücken, um Dampf abzulassen

Wichtig ist: Kinder dürfen lernen, Konflikte selbst zu lösen.



GEFÜHLE ERNST NEHMEN

Gehen Sie nicht nur auf die Sache ein.

Achten Sie auf die Gefühle.

„Du fühlst dich ungerecht behandelt.“

„Du warst wütend, weil du auch dran sein wolltest.“

Gefühle verstehen, heißt nicht, mit jedem Verhalten einverstanden sein.

Aber es hilft Kindern offen zu bleiben für Lösungen.

MODERIEREN STATT ALLEIN LASSEN

EIN KLEINES „WUT-HILFEN-SET“

Sie sind allparteilich!

Fragen Sie jeweils nacheinander beide Kinder:

Erzähl mal. Was wolltest Du eigentlich?

Was hättest Du Dir vom anderen gewünscht?

Was könntest Du nächstes Mal machen?

Was machen wir jetzt?

So können Kinder lernen, wie gutes Streiten geht,
so dass alle gewinnen können.



Geschwisterstreit ist normal.
Es gehört zum Aufwachsen dazu.

Wir müssen nicht jeden Konflikt verhindern.
Wir dürfen begleiten, eingreifen, wenn es nötig ist
und unseren Kindern zutrauen, Lösungen zu finden.

So kann aus Streit Schritt für Schritt
eine starke Geschwisterbeziehung wachsen.

HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Geschwister...haben sich zum Streiten gern
→ *Endres Wolfgang*
- Geschwister - Liebe und Rivalität
→ *Petri Horst*
- Kleine Geschwister - Geschichten zum Vorlesen
→ *Nahrgang Frauke und Schulte Susanne*
- Klar, dass Mama Anna lieber hat
→ *Boie Kirsten und Brix Silke*
- Blöde Ziege, Dumme Gans
→ *Abedi Isabel und Neuendorf Silvio*



KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern - Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?

Bitte senden Sie eine E-Mail an:

elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration