



Handout: Geschwister – Streit, Konkurrenz & Zusammenhalt

Referentin: Nina Trepp

Datum: Dienstag, 18. März 2025 | 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Provisorium Brünnenpark, Brünnenstrasse 15b, 3027 Bern

1. Geschwisterstreit – Wie Eltern gut intervenieren können

- ✓ **Streit als Entwicklungschance sehen:** Kinder lernen durch Konflikte soziale Fähigkeiten wie Verhandlung und Empathie.
 - ✓ **Neutral bleiben:** Kein vorschnelles Eingreifen oder Partei ergreifen. Erst beobachten.
 - ✓ **Helfen, eigene Lösungen zu finden:** Fragen statt Anweisungen geben („Was könnte euch helfen?“).
 - ✓ **Benennen, was passiert ist:** „Ich sehe, dass ihr beide wütend seid. Was ist passiert?“
 - ✓ **Regeln für fairen Streit aufstellen:** Keine körperliche Gewalt, keine Beschimpfungen.
 - ✓ **Nach Lösungen suchen:** Statt Strafen alternative Lösungen gemeinsam besprechen.
 - ✓ **Keine ungerechten Konsequenzen:** Beide Seiten anhören, nicht einfach „Schuldige“ bestimmen.
-

2. Geschwister als Team stärken

- ✓ **Gemeinsame Projekte fördern:** Spiele, Aufgaben oder Hobbys gemeinsam erleben.
 - ✓ **Rituale einführen:** Feste Familienzeiten stärken das „Wir-Gefühl“.
 - ✓ **Kooperative Spiele nutzen:** Teamwork statt Wettbewerb (z.B. gemeinsame Schatzsuche, Bauprojekte).
 - ✓ **Vorbild für respektvollen Umgang sein:** Eltern prägen, wie Kinder miteinander umgehen.
 - ✓ **Anerkennung statt Vergleich:** Jedes Kind in seiner Individualität wertschätzen.
-

3. Konkurrenz & Eifersucht – Was tun?

- ✓ **Vergleiche vermeiden:** Jedes Kind hat individuelle Stärken – keine Bewertungen gegeneinander.



Beratungen Bern – Psychologische Beratung, Paarberatung, Familienberatung

- ✓ **Gerechte, aber nicht immer gleiche Behandlung:** Jedes Kind bekommt, was es braucht, nicht immer das Gleiche.
 - ✓ **Erfolge individuell würdigen:** „Ich sehe, wie sehr du dich angestrengt hast“ statt „Schau mal, dein Bruder kann das auch“.
 - ✓ **Gemeinsamkeiten und Unterschiede anerkennen:** Jeder hat sein eigenes Tempo und Talent.
 - ✓ **Gefühle ernst nehmen:** „Ich verstehe, dass du dich ungerecht behandelt fühlst. Lass uns darüber reden.“
-

4. Geschwister im Schulkontext

- ✓ **Stärken individuell fördern:** Jedes Kind hat Talente, die es entdecken und ausbauen darf.
 - ✓ **Lernumfeld ohne Konkurrenz schaffen:** Kein „Deine Schwester konnte das in deinem Alter schon“.
 - ✓ **Unterstützung bieten, aber nicht drängen:** Lernen soll stressfrei sein, kein Wettkampf.
 - ✓ **Erfolge unabhängig voneinander feiern:** Jedes Kind soll sich gesehen fühlen.
-

5. Wenn es schwierig bleibt – Strategien für Eltern

- ✓ **Ruhe bewahren:** Je gelassener Eltern sind, desto leichter beruhigen sich die Kinder.
 - ✓ **Individuelle Zeit mit jedem Kind einplanen:** Exklusive Aufmerksamkeit stärkt das Selbstwertgefühl.
 - ✓ **Geduld haben:** Geschwisterbeziehungen sind dynamisch – Konflikte sind Teil der Entwicklung.
 - ✓ **Klare Familienwerte leben:** Ein respektvoller Umgang wird von den Eltern vorgelebt.
 - ✓ **Hilfe holen, wenn nötig:** Bei langanhaltenden oder eskalierenden Konflikten kann Beratung sinnvoll sein.
-

✦ **Eltern sind die wichtigsten Vorbilder!** Wie ihr miteinander umgeht, prägt die Beziehung eurer Kinder untereinander.

📌 **Noch Fragen:** Melde dich für einen Termin in meiner Praxis mit der ganzen Familie, www.beratungen-bern.ch.