

VERBÜNDETE FÜRS LEBEN

Wie Geschwister uns prägen



Dreiviertel aller Kinder wachsen mit Geschwistern auf. Sie prägen unser Leben in besonderer Weise. Geschwister sind Vorbilder und Verbündete, aber auch Rivalen. Dr. Inés Brock-Harder spricht über Geschwisterbeziehungen, ihre Dynamiken und über Rollen in der Familie.

Mal sind Geschwister die besten Spielkameraden, mal die größten Rivalen. Obwohl Geschwisterbeziehungen sehr bedeutsam sind, werden sie in der Forschung wenig betrachtet. Dabei ist die Beziehung zu unseren Geschwistern meist die längste unseres Lebens – oft länger als die zu unseren Eltern oder Partnern.

Wer mit Geschwistern aufwächst, teilt die Aufmerksamkeit der Eltern und Großeltern und ist täglich aufeinander angewiesen. Geschwister fördern die Entwicklung: Sie beeinflussen die Sprache und schulen durch Rollenspiele die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen. Sie buhlen um elterliche Zuwendung und messen sich miteinander. Diese wichtigen Interaktionen zwischen den Geschwistern stärken kognitive und soziale Kompetenzen. Die enge emotionale Bindung in der Familie ist durch gegenseitige Liebe und Vertrautheit, aber auch Konkurrenz gekennzeichnet.

Geschwister sind wichtig

Geschwister bilden in der Familie eine eigene kleine Gemeinschaft. Sie entwickeln eigene Kommunikationsregeln und unterstützen sich im Idealfall gegenseitig. Oft kennen die Kinder sich untereinander sehr gut, wissen, was der andere denkt und fühlt und können miteinander das Bedürfnis nach körperlicher Nähe erfüllen. Geschwister, die gemeinsam aufwachsen, entwickeln sich dennoch sehr unterschiedlich.

Jedes Kind nimmt in der Familie unbewusst eine bestimmte Rolle ein, die von der Geburtsreihenfolge und den Umständen der Familie geprägt ist. Kinder betonen eher die Unterschiede zu ihren Geschwistern, um sich ihre Einzigartig-

keit in der Familie zu sichern. Durch die individuellen Neigungen und Fähigkeiten sucht sich jedes Kind seine Nische. Geschwister lernen, sich abzugrenzen, sich durchzusetzen und ihren persönlichen Weg zu finden.

Jedes Kind erlebt die Familie anders: Das Erstgeborene macht seine Eltern zu Eltern mit all den Unsicherheiten, die damit verknüpft sind. Das Zweitgeborene war nie allein und erlebt routiniertere Eltern. Auch die Lebenssituation der Familie verändert sich: Das erste Kind wächst in einer anderen Welt auf als das dritte, selbst wenn nur wenige Jahre dazwischen liegen.

Geburtsreihenfolge und Altersabstand

Auch wenn es keine verallgemeinerbaren Persönlichkeitsmerkmale für Erstgebo-

rene, Mittelkinder und Letztgeborene gibt, beeinflusst die Geburtsreihenfolge die Familiendynamik. In Familien gibt es vielfältige Geschwisterkonstellationen, die sich unterschiedlich auswirken. Der Altersabstand

spielt eine bedeutsame Rolle: Besonders bei geringem Altersabstand entsteht Konkurrenz. Gerade Zwillinge ringen oft um die Rolle des Erstgeborenen. Welche Rolle jedes Kind einnimmt, ist sehr individuell und vielfältig und hängt von vielen Faktoren in jeder Familie ab.

Ist das erste Kind mehr als sieben Jahre älter, hat es mehr Verständnis für die Bedürfnisse des Jüngeren. Sind die Geschwister nicht mehr als 18 Monate auseinander, entwickeln sie sich oft parallel und identifizieren sich stärker miteinander, als wenn der Abstand größer ist. Der sowohl anthropologisch natürliche als auch entwicklungspsychologisch geeignetste Altersabstand wird mit drei Jahren angegeben. Da hat das ältere Kind bereits erste wichtige Autonomieschritte vollzogen, geht in die Kita, kann sich selbst anziehen und essen, idealerweise allein einschlafen und sich auf die stärkere Abhängigkeit des Babys von den Eltern einstellen.

„Welche Rolle Kinder in der Familie einnehmen, ist sehr individuell und vielfältig und hängt von vielen Faktoren ab.“

„Die wichtigen Interaktionen zwischen Geschwistern fördern kognitive und soziale Kompetenzen.“



Geschwister im Lebensverlauf

Die Beziehung zwischen Geschwistern verändert sich im Verlauf des Lebens. Nach der Geburt eines Geschwisters reagieren Kinder oft eifersüchtig, doch mit der Zeit wächst eine Bindung. In der Kindheit werden Geschwister zu sicheren Bezugspersonen, die Empathie und soziale Kompetenz fördern. Sie lernen, Konflikte zu lösen, Frustration auszuhalten und Bedürfnisse aufzuschieben – Fähigkeiten, die auch außerhalb der Familie nützlich sind. Geschwister üben, sich in andere hineinzuversetzen, indem sie die Absichten, Handlungen, Gefühle und Einstellungen des anderen „lesen“, um gut darauf reagieren zu können.

„Der Altersabstand unter Geschwistern verliert im Lebensverlauf zunehmend seine Relevanz.“

Dadurch, dass Geschwister nicht immer die Aufmerksamkeit ihrer Eltern bekommen können, lösen sie Aufgaben allein oder suchen sich Unterstützung bei ihren Geschwistern. Das kann ihre Selbstwirksamkeit stärken.

In der Pubertät und Adoleszenz entfernen sich Geschwister oft voneinander. Eigene Le-

benswege werden konstruiert. Wenn die gewachsene Verbundenheit stark genug ist, bleiben sie in Kontakt und finden später, etwa bei der eigenen Familiengründung, oft wieder zueinander.

Der Altersabstand unter Geschwistern verliert im Lebensverlauf zunehmend seine Relevanz. Im Alter rücken Geschwister oft erneut näher zueinander,

zuerst durch die Fürsorge oder Pflege der Eltern und nach deren Tod. Nähe und Distanz verändern sich, aber man kann sich von seinen Geschwistern nicht wirklich trennen. Selbst wenn Kontakte abgebrochen werden, bleiben Geschwister emotional präsent. Streit, Wut und Neid binden ebenso wie Liebe und emotionale Nähe. Es lohnt sich, an einer guten Geschwisterbeziehung zu arbeiten – sie ist oft die letzte Verbindung zur Herkunftsfamilie.

Aufwachsen ohne Geschwister

Etwa ein Viertel der Kinder wächst ohne Geschwister auf. Die sozialen Kompetenzen, die Geschwister in der Familie lernen, holen Einzelkinder in Krabbelgruppe, Kita und Schule nach. Innerhalb der Familie orientieren sich Einzelkinder stärker an den Eltern, was ihre sprachliche und kognitive Entwicklung oft beschleunigt. Viele Einzelkinder berich-



ten Geschwister nicht vermisst zu haben. Einige von ihnen kreieren imaginäre Geschwister oder sammeln gezielt Erfahrungen mit Gleichaltrigen außerhalb der Familie.

Einzelkinder müssen die Aufmerksamkeit ihrer Eltern nicht teilen, stehen aber damit auch

oft stärker im Fokus, was sie unter Druck setzen kann. Sie bleiben lebenslang die einzigen Ansprechpartner ihrer Generation für die Eltern.

Geschwister in Patchwork- und Pflegefamilien

Fast die Hälfte aller Kinder erlebt die Trennung oder Scheidung ihrer Eltern. Geschwister helfen, die Trennung der Eltern zu verarbeiten und sich mit einem Wechsel- oder einem anderen Umgangsmodell zurechtzufinden.

In Patchworkfamilien entstehen neue Herausforderungen: Wenn getrennte Paare neue Partner finden und die Beziehung als ausreichend stabil eingeschätzt wird, kommt es zur Gründung einer zusammengesetzten Familie. Stiefgeschwister müssen sich emotional annähern, was Zeit und Geduld erfordert. Kämpfe um den angemessenen Platz in der neuen Familie sind häufig. Damit sich zwischen Stiefgeschwistern tragfähige Geschwisterbeziehungen entwickeln, braucht es Rollenklarheit und viel wertschätzende Kommunikation. Halbgeschwister

können die Familie verbinden, aber auch die Trennung der Eltern für die vorgeborenen Halbgeschwister schmerzhaft verdeutlichen.

„Es lohnt sich an einer guten Geschwisterbeziehung zu arbeiten, denn sie ist oft die längste Beziehung unseres Lebens.“

In Pflege- und Adoptivfamilien entstehen Geschwisterbeziehungen ohne leibliche Verbindung.

Diese Beziehungen hängen stark von den Vorerfahrungen der Kinder ab. Frühere Trennungen und/oder Traumatisierungen in den Lebensjahren vor der Aufnahme in die Pflege- oder Adoptivfamilie können Konflikte unter den Geschwistern verstärken. Die Familiendynamiken sind oft sehr komplex – zum Beispiel, wenn es neben den neuen sozialen Geschwistern noch leibliche Geschwister gibt, die vielleicht anderenorts untergebracht sind. Die Herkunftssicherheit für die Kinder ist ein wichtiger Aspekt, der dabei unterstützen kann, die Beziehung zu den sozialen Geschwistern zu stärken. Auch soziale Geschwister haben die Chance auf enge Bindungen und gegenseitige Unterstützung.

Geschwister prägen das Leben. Sie fördern die Entwicklung, beeinflussen die Persönlichkeit und bleiben oft die engsten Vertrauten. Ihre Beziehung ist ein Leben lang ambivalent – und von Nähe und Distanz, Liebe und Rivalität, Zusammenhalt und Konflikt gekennzeichnet.

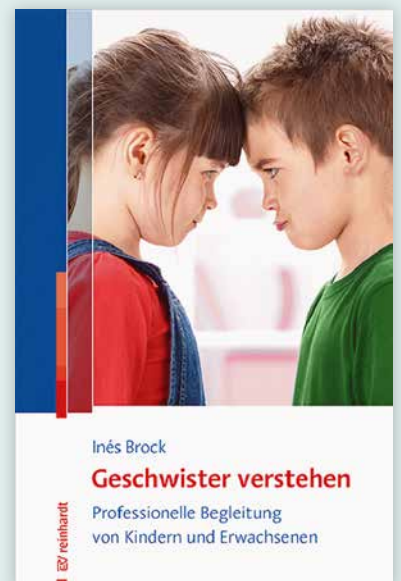
Inés Brock-Harder, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

i Inés Brock-Harder

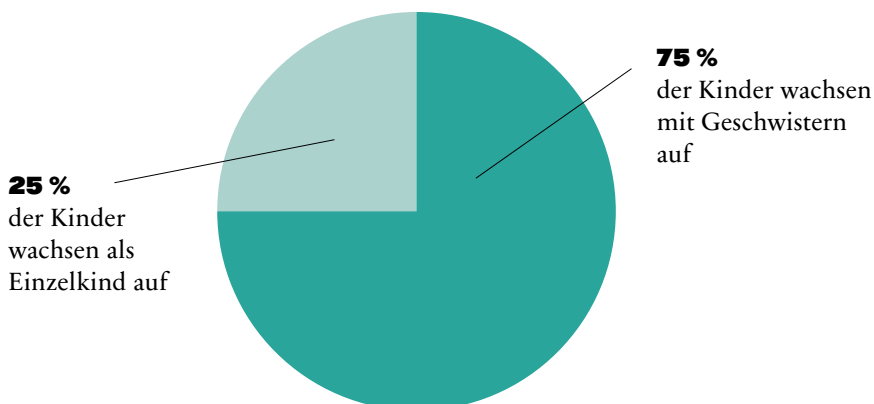


FOTO: BILDERLOTTE

Dr. Inés Brock-Harder ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Hochschullehrerin, Autorin und Vorsitzende des Bundesverbandes für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie e.V. (BKJ). Sie promovierte zum Thema Mehrkindfamilien. In ihrer Praxis betreut sie erwachsene Geschwister bei der Bewältigung von Konflikten untereinander. Im Jahr 2020 ist ihr Buch „Geschwister verstehen. Professionelle Begleitung von Kindern und Erwachsenen“ erschienen.



Weitere Informationen:
[ines-brock-harder.de](https://www.ines-brock-harder.de)



Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis), 2025