



© Johanna Klein

Z+ Geschwisterbeziehung

Wie Geschwister auch später Freunde sind

Eltern wollen, dass Geschwister sich gut verstehen – am besten das ganze Leben lang. Doch häufig sind sie selbst der Grund, warum dieser Wunsch nicht in Erfüllung geht.

Von Sandra Winkler

9. August 2025, 19:36 Uhr

Kürzlich saß ich mit anderen Eltern zusammen in einem Boot. Im wirklichen und übertragenen Sinne. Während das Ufer der Spree vorüberzog, tauschten wir uns über die Zukunft unserer Die-sind-aber-groß-geworden-Kinder aus. Meine Freundin erzählte vom Geburtstag ihres Sohnes, der gerade 20 geworden war. Seine 16-jährige Schwester war an diesem Tag auf Klassenfahrt und gratulierte mit einer SMS: "Na, was war dein bestes Geschenk?" Seine Antwort: "Mein schönstes Geschenk habe ich vor 16 Jahren bekommen. Eine kleine Schwester." Nicht nur die Mutter musste sich eine Träne aus dem Auge wischen.

Außerdem war ich neidisch. Meine Töchter sind 11 und 15 Jahre alt. Ich würde sagen, sie haben gute und schlechte Tage miteinander. Grundsätzlich lieben sie sich und wissen, was sie aneinander haben. Aber werden sie sich in ein paar Jahren und auch noch im Erwachsenenalter als Geschenk füreinander verstehen? Das wünschen sich wohl die meisten Eltern, die mehr als ein Kind in die Welt setzen. Mit einem Geschwister gibt man ihnen einen Menschen an die Hand, der immer für sie da sein kann – auch wenn man es irgendwann selbst nicht mehr ist. Geschwister können die längste Beziehung im Leben eines Menschen sein.

Zwei Töchter, keine schlechte Voraussetzung

Aber nicht alle kosten dieses Privileg aus und bleiben ein Leben lang innig miteinander. In einer Stichprobe von etwa 4.000 erwachsenen Geschwistern in den Niederlanden [https://www.psychologytoday.com/us/blog/real-families/202203/why-so-many-sibling-relationships-break-apart?fbclid=IwAR05-0rjrbfeWUIJfZCwSLJQEwigVYj30xHZSb_zrPdcVGXvvccapzzxP3w] hatten immerhin 47 Prozent mindestens einmal im Monat persönlichen oder telefonischen Kontakt. 40 Prozent aber hörten nur wenige Male im Jahr voneinander und 13 Prozent nur einmal.

Zur letzteren Gruppe gehörten über lange Phasen auch mein Bruder und ich. Nachdem wir uns als Kinder im Dauerstreit befunden hatten, hatten wir nach dem Auszug aus dem Elternhaus nur Kontakt, wenn wir zu Ostern oder Weihnachten bei unseren Eltern waren – und darin sahen weder mein Bruder noch ich ein Problem. Meine Mutter hingegen war unglücklich, dass wir nicht wenigstens mal telefonierten.

Anruf an alle

Welche Sommerlektüre können Sie empfehlen?



[<https://www.zeit.de/serie/anruf-an-alle>]

In den Ferien ist endlich wieder Zeit, mehr zu lesen. Welches Buch hat Sie zuletzt gefesselt und warum? Erzählen Sie uns für "Anruf an alle" in einer Sprachnachricht davon.

Sprachnachricht schicken [<https://web.whatsapp.com/send?phone=+494074305513>]

Datenschutz [<https://datenschutz.zeit.de/zon#freshdesk>]

Als Mutter möchte ich auch, dass meine Kinder später Freundinnen sind. Sie

müssen ja nicht gleich wie die Ehrlich Brothers zusammen um die Welt tingeln oder als Williams Sisters Tennisgeschichte schreiben. Aber vielleicht können sie sich beim ersten großen Liebeskummer trösten oder gemeinsam darüber die Augen verdrehen, dass ich in 20 Jahren beide ständig anrufe und frage, warum mein Pflegeroboter nicht macht, was ich will.

Mit Blick auf die Geschwisterforschung haben meine Töchter zumindest keine schlechten Voraussetzungen. Studien zeigen, dass Schwester-Schwester-Paare die herzlichsten Beziehungen [<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Ffam0000586>] ergeben. Sie verbringen die meiste Zeit miteinander, unterstützen sich am besten. Zur Anzahl der Geschwister heißt es: Je weniger Kinder, umso besser ist oft der Zusammenhalt. Nur die vier Jahre Abstand zwischen den beiden sind vielleicht nicht ideal. "Je geringer der Altersunterschied ist, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Geschwister sich näher fühlen", sagt Harald Werneck, Geschwisterforscher und Psychologe an der Universität Wien. Natürlich könne man statistische Daten aber nicht verallgemeinern, Geschwisterbeziehungen seien komplex.

Das Gefühl vom Thron gestoßen zu werden

Einen verlässlicheren Einfluss darauf, wie sich die Beziehung der Geschwister auch auf lange Sicht entwickelt, haben die Eltern. Und der beginnt bereits vor der Geburt. "Eltern sollten das neue Familienmitglied als Bereicherung ankündigen", sagt Werneck. So könne man ein "Entthronungstrauma" vermeiden – also die Angst des Kindes, durch das Geschwisterbaby nicht mehr die Nummer eins der Eltern zu sein. Das ältere Kind bei der Betreuung des jüngeren mit einzubeziehen, zum Beispiel beim Füttern und Windelwechseln, kann dabei hilfreich sein. Unsere große Tochter war immer sehr stolz, dass sie manchmal besser als wir wusste, wie sie ihre kleine Schwester beruhigen konnte.

Trotzdem haben die beiden sich, als sie noch jünger waren, ständig gestritten. Ein schlechtes Zeichen für die Zukunft? Nein, statistisch gesehen ist das völlig normal. Zwei- bis Vierjährige geraten laut einer kanadischen Studie etwa alle zehn Minuten aneinander, eine Forscherin der University of Illinois hat bei Drei- bis Siebenjährigen 3,5 Streits die Stunde gezählt. Schließlich sind sie Rivalen im Kampf um Spielsachen und die Zuneigung der Eltern. Und Geschwister sind das beste Trainingsmaterial, um zu lernen, wie man sich durchsetzt und verhandelt. Das entspannt sich oft, wenn die Kinder in die Grundschule kommen.

Wichtig für die Entwicklung der Geschwisterbeziehung ist nicht, ob Kinder streiten, sondern wie ihre Eltern reagieren. "Generell wird häufig der Fehler

gemacht, dass sie zu schnell eingreifen oder versuchen, schiedsrichtende Funktionen zu übernehmen", sagt Werneck. So lernen die Kinder nicht, Streitigkeiten unter sich auszumachen und eine Lösung zu finden. Wird ein Streit zu heftig, könne man mit Ruhe dazwischengehen und gemeinsam versuchen, die Sache zu klären. Aber: keine Schuldzuweisungen. Das bringt die Geschwister nicht nur gegen die Eltern, sondern auch gegeneinander auf.

"Die Eltern legen mit ihrem Verhalten das Fundament für die Geschwisterbeziehung", sagt auch Sandra Konrad, systemische Familientherapeutin und Autorin verschiedener Sachbücher wie *Nicht ohne meine Eltern*. Für eine gute Basis sollten die Kinder zum Beispiel nicht miteinander verglichen werden. "Schau mal, wie toll deine kleine Schwester das kann – obwohl sie zwei Jahre jünger ist!", sollte einem möglichst nicht herausrutschen.

Auch zementierte Rollen können bei Geschwistern zu viel Streit führen – und das Verhältnis ein Leben lang belasten. Der Ältere ist vernünftig. Das Nesthäkchen wild und lustig. Aber vielleicht will der große Bruder auch mal über die Stränge schlagen und die Kleine einen ruhigen, schlechten Tag haben. "Wichtig ist, dass die Rollen flexibel bleiben dürfen", sagt Konrad. "Je differenzierter Kinder in ihren Eigenheiten, Bedürfnissen und Grenzen wahrgenommen werden, umso eher fühlen sie sich gesehen, angenommen und geliebt." Nun könnte man meinen: Das hilft doch eher der Beziehung zwischen Eltern und Kind als der zwischen den Geschwistern. Doch "je emotional sicherer ein Kind aufwächst, desto weniger geht es selbst in den Vergleich", sagt Konrad. Die Geschwister fühlen sich dann weniger als Rivalen.

Ähnlichkeit ist ein Faktor für Nähe

Für ein lang anhaltend gutes Geschwisterverhältnis sollten Eltern außerdem versuchen, so gerecht wie möglich zu sein. Das heißt nicht, alle Kinder gleichzubehandeln, sondern ihnen zu geben, was sie jeweils individuell brauchen. "Das kann sehr unterschiedlich sein", sagt Werneck. "Manchmal ist es gar nicht so einfach für die Eltern zu erkennen, dass das zweite Kind in einem bestimmten Alter nicht automatisch dieselben Bedürfnisse hat wie das erste Kind in diesem Alter."

Viele Mütter und Väter meinen, sie würden keines ihrer Kinder bevorzugen. Doch wenn Sandra Konrad in ihrer Praxis bei Eltern nachfragt, ergibt sich ein anderes Bild: "Dann kommt heraus, dass viele sich mit einem Kind doch etwas besser verstehen, sich ihr oder ihm näher fühlen. Vielleicht, weil es das gleiche Geschlecht hat – oder ähnlich intro- oder extrovertiert ist", sagt die Therapeutin.

Auch Untersuchungen zeigen, dass elterliche Bevorzugung überraschend häufig, nämlich in etwa 65 Prozent aller Familien [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7399693/>] vorkommt.

Die Wut überträgt sich auf die Geschwister

Wer bemerkt, dass er ein Lieblingskind hat, sollte sich das ruhig eingestehen und darauf achten, es möglichst nicht zu bevorzugen. Denn statt auf die Eltern sauer zu sein, überträgt sich die Wut des benachteiligten Geschwisters häufig auf Bruder oder Schwester: "Man verschiebt seine Gefühle auf die Geschwister, um die Beziehung zu den Eltern nicht noch weiter zu belasten oder zu gefährden", sagt Konrad.

Das Gefühl von Enttäuschung und ungerechter Behandlung sitzt meist tief – und führt häufig dazu, dass die Geschwister im Erwachsenenalter weniger verbunden sind und sich gegenseitig weniger unterstützen [<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X211064876>]. Selbst sehr viel später im Leben, sogar wenn die Eltern bereits verstorben sind, reagieren erwachsene Geschwister noch empfindlich auf wahrgenommene Unterschiede in der Bevorzugung der Eltern [<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Ffam0000586>]. Nicht ohne Grund endet laut einer Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach fast jede fünfte Erbschaft im Streit. Wenn ein Geschwister mehr vererbt bekommt als andere, ist das häufig der letzte Gruß aus dem Grab. Während anfangs maßgeblich die Eltern die Geschwisterbeziehung prägen, spielen im Jugendalter die individuelle Persönlichkeit, die Bedürfnisse, die Hobbys eine stärkere Rolle. Es geht darum, wie ähnlich man sich fühlt und wie gut man zusammenpasst. "Wenn einer extrovertiert ist und der andere introvertiert, dann fehlt ihnen womöglich die Basis für eine Freundschaft", sagt Geschwisterforscher Harald Werneck. Ähnlichkeit sei ein wichtiger Faktor für Nähe.

Kleine Schwester, wie uncool

Gerade in der Pubertät, in der Peergroups und die ersten Liebesbeziehungen elementar werden, geraten die Geschwister in den Hintergrund. Ich habe manchmal das Gefühl, meine ältere Tochter muss sich nicht nur von uns Eltern abgrenzen, sondern auch die kleine Schwester aus Prinzip uncool finden. Das war auch bei den Kindern meiner Bootsfreundin so. Mit zwölf Jahren habe der Bruder die Schwester nicht als Geschenk, sondern als ziemlich nervig wahrgenommen.

Streit findet in der Pubertät meist nicht so häufig statt wie unter Kleinkindern, aber er hat eine andere Qualität. Wenn meine Töchter sich beim Abendessen nicht

aus dem Weg gehen können und die Ältere – verbal überlegen – austeilt, möchte ich mich gern auf die Seite der Kleinen schlagen. Sollte ich aber besser nicht. "Wenn Sie dazwischengehen, kann es sein, dass Sie das Gleichgewicht, das sich schon finden wird, als Eltern zu sehr beeinflussen", sagt Konrad. Also, einfach mal laufen lassen.

Gilt das auch, wenn die Geschwister im Erwachsenenalter zerstritten sind? Oder sollten Eltern dann regelmäßig Familienfeste veranstalten, die Kinder zum Kaffeetrinken oder zu gemeinsamen Urlauben einladen? "Aussprachen anzubieten und gemeinsam Lösungen für Konflikte zu suchen, ist prinzipiell gut. Aber manchmal sind die Eltern auch zu nah dran – oder sogar Teil des Problems. Dann würden solche Treffen eher Öl ins Feuer gießen", sagt Konrad.

Dann herrscht Funkstille

Wie häufig sich Geschwister, die sich eigentlich gut verstehen, als Erwachsene sehen oder sprechen, hängt natürlich auch von ganz praktischen Faktoren wie Entfernung, Lebensphase, Familienkonstellation und anderen Dingen ab, auf die Eltern kaum Einfluss haben. Vielleicht können die Geschwister auch den Partner des anderen nicht ausstehen. Dann herrscht Funkstille.

Doch auch, wenn es mal nicht so gut zwischen Brüdern und Schwestern läuft, bleibt Hoffnung. Viele Geschwisterbeziehungen verlaufen u-förmig. Besonders in der Kindheit ist die Bindung eng und im höheren Alter nähern Geschwister sich wieder an. "Oft nicht nur emotional, sondern auch geografisch", sagt Werneck. "Die gemeinsamen Kindheitserinnerungen und die Familiengeschichte werden zu einem verbindenden Element." Auch mein Bruder und ich haben nach dem Tod unseres Vaters heute häufiger Kontakt.

Wie wichtig eine gute Beziehung zu den Geschwistern [<https://psycnet.apa.org/fulltext/2019-46911-001.html>] im Alter für die mentale Gesundheit sein kann, hat eine Studie gezeigt, deren Teilnehmer im Durchschnitt 65 Jahre alt waren. Wer sich im späteren Leben mit seinem Bruder oder seiner Schwester gut versteht, zeigt weniger Symptome von Depression, Angst, Feindseligkeit und Einsamkeit. Diese Aussicht werde ich meinen Töchtern mit auf ihren – hoffentlich gemeinsamen – Lebensweg geben.