

# Inhalt

Einleitung 9

## *Der erste Liebeskummer*

Die nachgeburtliche Geschwisterkrise 20  
Hauen, Beißen, Nörgeln – was steckt dahinter? 25  
Eine Krise mit vielen Gesichtern 45

## *Das Erstgeborene auffangen*

Hilferufe beantworten 50  
Wir alle brauchen Aufmerksamkeit 52  
Spielen nach Aletha Solter 56  
Aktives Zuhören nach Thomas Gordon 66

## *Geschwisterliebe anbahnen*

Und was ist mit dem Baby? 92  
Wie Bindung entsteht 93  
Das Band zwischen Geschwistern 98  
Wie Bonusfamilien zusammenwachsen 106

## *Geschwisterliebe erhalten*

- Bedingungslos lieben 118
- Machthierarchien vermeiden 121
- Keine Verantwortung aufzwingen 123
- Bevorzugung bringt Streit 124
- Bedürfnisse abwägen 129
- Die Verantwortung für Harmonie liegt bei uns 138
- Wettbewerb ist kein Erziehungsmittel 141
- Rollenzuschreibungen umgehen 143
- Klarheit durch Familienleitlinien 145
- Gemeinsames Spiel wirkt Wunder 151
- Freiräume schaffen 154
- Für klare Besitzverhältnisse sorgen 155
- Auch negative Gefühle zulassen 156

## *Geschwister außerhalb der Norm*

- Das schwer beeinträchtigte  
Geschwisterkind begleiten 160
- Was Eltern tun können 165
- Zuneigung, Liebe und Dankbarkeit 175

## *Geschwisterstreit liebevoll begleiten*

- Geschwister können um alles streiten ... 178
- Streit um die Aufmerksamkeit der Eltern 182
- Der Platz am Fenster 188
- Erster sein 196
- »Ich bin der Entscheider« 201
- »Das ist so ungerecht!« 205
- Kognitive oder körperliche Unreife 214

- Gar nicht so gemeint .... 223  
Grenzüberschreitungen 226  
Minderwertigkeitsgefühle 233  
»Mir ist laaangweilig!« 237

### *Geschwisterhass auflösen*

- Mobbing unter Geschwistern 244  
Neue Autorität: Stärke statt Macht 256

### *Streit fair zu begleiten ist schwer*

- Eltern sind nicht immer neutral 272  
Die ewige Zweite 283  
Geister der Vergangenheit 291  
Wutanfälle im Supermarkt 302  
Eigene Ängste und der Bann der Medien 311  
»Der beste Bruder der Welt« 316

Epilog: Wisst ihr eigentlich,  
wie lieb wir euch haben? 319

- Anmerkungen 322  
Literatur 325  
Die Autorinnen 330