



## Ein Team fürs Leben: nicht ohne meine **SCHWESTERN**

Freundschaften wechseln. Liebhaber auch. Schwestern bleiben wir immer! Dummerweise wird diese Beziehung häufig unterschätzt. Dabei prägt sie uns länger, als wir denken. **14 Schwestern erzählen** von bereichernder Nähe und verstörender Funkstille

Von Sibylle Royal und Chiara Hiller

**AUF DIE IST VERLASS**  
Sechs Schwestern,  
ein Ziel: Aloysia (65),  
Michaela (61), Martina (57),  
Marita (73), Maria (67)  
und Elisabeth (69) haben  
gut lachen (v. l. n. r.)

Begegnungen

**W**ir können sie uns nicht aussuchen. Und wir werden sie auch unser Leben lang nie los.

Zum Glück. Denn genau das ist es, eine Schwester zu haben: Forscher fanden heraus, dass Menschen mit weiblichen Geschwistern Krisen besser meistern als solche, die ohne aufwachsen. Wer auf eine Schwester zählen kann, fühle sich ausgeglichener, optimistischer, ehrgeiziger, motivierter und habe insgesamt ein besseres Sozialverhalten.

**Eine Schwester zu haben kann ein Geschenk des Himmels sein,** bringen Cordula und Barbara Ziebell es auf den Punkt. Nicht nur, weil sie selbst „betroffen“ sind. Seit gut zehn Jahren führen die Coaches gemeinsam Schwestern-Workshops durch – ihre Herzensangelegenheit. „Partner, Kinder und Freunde kommen später hinzu. Die Eltern sterben in der Regel früher. Aber Geschwister sind meist die am längsten andauernde soziale Beziehung, die wir haben.“ Und weil Schwestern das gleiche Geschlecht teilen, fühlen sie sich einander besonders verbunden. „Sie identifizieren sich mit der anderen, und je geringer der Altersabstand, desto intensiver kann die Beziehung sich entwickeln.“ Doch wie jedes Band verändert sich auch das zwischen Schwestern im Laufe des Lebens. Mal ist es enger gestrickt, mal lockerer. „Vor allem wenn unsere Eltern gebrechlich werden, zeigt sich, wie verlässlich es hält oder alte Konflikte es zerschneiden.“ Bei Familienaufstellungen in ihrer Praxis konnte Cordula Ziebell beobachten, wie sehr Erfahrun-



„Wir mussten erst lernen, einander **WIRKLICH ZUZUHÖREN**“

**A**ls Martina (57) die Tür öffnet, überschlägt sich hinter ihrem Rücken emsiges Stimmengewirr. Ein flüchtiges Hallo, mehr erndet der MEINS-Fotograf beim Shooting im niedersächsischen Vechta nicht. Selbst wenn nur sechs der sieben Schwestern zusammentreffen, eins ist sicher: „Bei uns geht es laut zu“, gesteht die jüngste lachend. Schon immer.

Acht Kinder mit bis zu 16 Jahren Altersunterschied saßen in den 60ern gemeinsam am Frühstückstisch. Als Martina eingeschult wurde, standen ihre Schwestern Maria (heute 67) und Elisabeth (69) längst im Beruf und machten sich am Wochenende unter den staunenden Blicken der Kleinen ausgeschick. Zum Abtanzball ihrer Lieblingsschwester Michaela (61) begleitete diese



**LIEBLINGSSCHWESTER** Nur dreieinhalb Jahre trennen Martina und Michaela (l.) - das schweiß zusammen

der Ehemann der ältesten Schwester Marita (73). „Langweilig war es nie!“ Da musste man sich Gehör verschaffen: „Keiner fragte, wie die Mathearbeit gelaufen war“, erinnert Martina. Doch die Kleinste setzte sich erfolgreich mit lustigen Geschichten in Szene: „Ich war der Kasper der Familie.“ Beneidet von Michaela: „Ich versuchte, möglichst wenig aufzufallen, keine Last zu sein. Das früh angeeignete Muster hätte mich fast meine Ehe gekostet ...“ Trotzdem verschmolzen Martina und Michaela zu einem eingeschworenen Team: „Als Twens führten wir ehrliche Gespräche über Jungs und Liebe. Dann gründeten wir fast zeitgleich unsere Familien. Aber Männer sind ja oft pragmatisch. Über das, was mich wirklich bewegt, Sinnfragen, Glaube, darüber spreche

ich bis heute mit Michaela.“ Selbst wenn sie eine Familie sind, entwickelten die Schwestern unterschiedliche Charaktere. Da lernt man automatisch, tolerant zu sein.

„Unter Geschwistern verzeiht man eher. Am Ende können wir immer aufeinander zählen! Deshalb ist es so großartig, dass wir viele sind“, erklärt Michaela. Fakt sei aber auch, dass manches auf der Strecke blieb: „Hinhören, wie es den anderen wirklich geht, lernten wir erst im Schwestern-Workshop“, sagt Martina. Und auch, dass es okay ist, keinen Kontakt zur Zweitältesten zu halten – was der Auslöser war, überhaupt die Coaches aufzusuchen. „Ich kann jetzt akzeptieren, dass Distanz auch befreiend wirkt.“

Jetzt, wo alle ihre Kinder erwachsen sind, rücken die Schwestern noch enger zusammen. Michaela wanderte letzten Sommer mit Maria durch die Alpen. „Wir kennen uns, wir können offen reden, und aus unserer Kindheit bringen wir jede Menge WG-Erfahrung mit: Vielleicht gründen wir eine Schwestern-Alters-WG?“



**WIR SIND VIELE** Ihr Bruder Konrad (r.) wächst als Hahn im Korb unter sieben Schwestern auf. Das Nesthäkchen fehlt hier: Baby Martina hielt Mittagsschlaf



**EINE SCHWESTER** zu haben empfand die ein Jahr ältere Claudia von Anfang an als Bereicherung

„Wir wollen uns **ZUSAMMENRAUFEN**, bevor unsere alten Eltern Hilfe brauchen“

Soweit Claudia (52) sich zurückerinnern kann, war ihre Schwester Daniela (51) immer da. Schon früh zeigten sich ihre unterschiedlichen Persönlichkeiten. „Ich war damals die Artige und Dani die Schlimme“, erinnert sie sich. Als Claudia dann in die Pubertät kam, drehten die Rollen sich um. Viel verband die Schwestern in dieser Zeit des Erwachsenwerdens nicht. Trotzdem waren sie immer füreinander da. Zum Beispiel, als Claudia eine Trennung durchmachte und Daniela aus den USA nächtliche Seelsorge am Telefon leistete. Beide Frauen gingen ihren eigenen Weg, blieben jedoch durch die Heimatstadt Wien, Familie und Freunde verbunden. Auch Reisen unternahmen sie zusammen. „Im Urlaub hat es bei uns immer total gekracht. Vor allem in Situationen, wo wir besonders voneinander abhängig waren“, berichtet Daniela. Ihre Schwester ergänzt: „Es gibt Triggerpunkte, bei denen wir uns in die Haare kriegen. Und niemand kann mich so triggern wie die Dani.“ Als die Eltern von Daniela und Claudia langsam immer mehr Hilfe brauchten, begann eine neue Herausforderung für die Schwestern. „Wir wussten: Wir brauchen einander als starkes Team, um für unsere Eltern da zu sein.“ Konflikte wollten sie dabei künftig vermeiden. Zum Geburtstag schenkten sie sich deshalb einen Schwestern-Workshop. Der Besuch war ein Erfolg: „Wir haben uns mehr Leichtigkeit zurückgeholt. Mit bestimmten Zeichen können wir uns jetzt rausholen, wenn ein Streit in die falsche Richtung geht.“ Die Eltern werden sie gemeinsam unterstützen und die Aufgaben untereinander aufteilen. Ein starkes Team eben.



**HARMONIE** Bei einem Workshop lernten sie sich neu zu schätzen



„Schwestern prägen uns ein Leben lang“

CORDULA ZIEBELL

# Begegnungen

gen unter Schwestern uns bis ins hohe Alter prägen. Instinktiv suchen wir als Kind eine Nische in der Familie, um die Anerkennung der Eltern zu finden. In Partnerschaft und Job verhalten wir uns später oft genauso wie damals als Jüngste, die immerzu kämpfte, auf Augenhöhe gesehen zu werden. Oder die Mittlere, die auf Anpassung setzt, und die Älteste, die dominiert. „Gleichzeitig begegnen wir in Gruppen ‚älteren Schwestern‘, die alles zu wissen meinen, was bei Jüngeren Unterlegenheitsgefühle auslösen kann. Nicht zwangsläufig, aber doch Tendenz.“ Aber Rollen lassen sich auflösen. „Indem wir uns Muster bewusst machen“, erklärt Barbara Ziebell. Auch ein Perspektivwechsel hilft, sich wieder anzunähern: Indem man sich fragt, wie die Schwester fühlt, Eigenheiten zugesteht, sich an gemeinsame schöne Momente erinnert und daran anknüpft. „Die Vergangenheit können wir nicht ändern, aber unseren Blick auf sie“, so die Coaches. Nicht zwangsläufig führt das zu einem Happy End. „Es kann auch befreiend sein, sich einzugestehen, dass wir Schwestern in verschiedenen Welten leben und Distanz sinnvoller ist.“ Doch gerade in der zweiten Lebenshälfte, wenn Kinder das Haus verlassen, reflektieren wir: Was und wer ist wirklich wichtig im Leben? Dann rücken wir oft wieder enger zusammen: Schwestern sind schließlich Heimat unseres Herzens. •



**GLEICHE INTERESSEN**  
Katrin (53, re.) und Anja (45) unternehmen gern Ausflüge in die Natur zusammen

## „Und dann zog sie einfach aus und LIESS MICH ALLEIN“

Katrin war ein Einzelkind. Zumindest acht Jahre lang. Dann wurde sie überraschend doch noch große Schwester. Die kleine Anja kam zur Welt, und alles veränderte sich. „Ich habe mich riesig gefreut, vor allem darüber, dass es ein Mädchen war“, weiß sie noch immer. „Das war so toll für mich, als hätte ich eine echte kleine Puppe.“ Trotz des großen Altersunterschieds spielten die Schwestern viel miteinander. Für Anja war Katrin von Anfang an eine enge Bezugsperson: „Sie war meine Freundin und gleichzeitig wie eine zweite Mama: immer liebevoll und immer für mich da.“ Das Verhältnis veränderte sich langsam, als Katrin erwachsen wurde. „Wenn ich Freundinnen zu Besuch hatte, wollte Anja dabei sein, hat vor der Zimmertür protestiert und Flöte gespielt“, erinnert sich die ältere Schwester. Mit 19 lernte Katrin dann ihren künftigen Ehemann kennen und verbrachte viel Zeit mit ihm. „Außerdem war ich aktiv im Handball, als Skilehrerin unterwegs und voll berufstätig“, berichtet sie. Für gemeinsame Schwesternzeit blieb da kaum noch Platz. Anja fühlte sich vernachlässigt. **Als ihre große Schwester dann mit ihrem Freund zusammenzog, brach für Anja eine Welt zusammen:** „Ich war damals ja viel jünger und sehr traurig, weil ich das Gefühl hatte, sie lässt mich allein.“ Auch für Katrin war die offensichtliche Traurigkeit ihrer kleinen Schwester eine Belastung. Umso mehr wollte sie beweisen, dass die Wohnsituation sich zwar verändert hatte, nicht aber die Beziehung zu Anja: „Ich habe sie oft besucht, mit dem Auto von der Schule abgeholt - das fand sie toll -, mitgenommen zum Skifahren, zum Oktoberfest und mehr.“ Durch die gemeinsamen Unternehmungen wurde die Beziehung wieder enger, Anja lernte die Veränderungen zu akzeptieren und sogar zu schätzen. Bis heute haben Katrin und Anja eine enge Beziehung: „Wir sind Schwestern und Freundinnen.“



**ENDLICH ZU ZWEIT!**  
Katrin freute sich, in der kleinen Anja eine Spielgefährtin zu haben



**VON SCHWESTERN ...**  
... für Schwestern: Cordula und Barbara Ziebell zeigen in „Schwesternbände“ (Knaur), wie die Beziehung gelingt



**SCHAU MAL!**  
Schon früh war klar: Frauke (r.) analysiert - Wiebke mag's bunt



**EIN HERZ UND EINE SEELE?**  
Wiebke Lorenz (49, r.) und Frauke Scheunemann (52) zoffen und lieben sich

## „DER NEID war das Schlimmste“

**A**ls Autorenduo Anne Hertz erschreibt ihr Millionenauflagen. Habt ihr euch von klein auf gut verstanden?

**Wiebke:** Ich würde sagen: bipolar! Einmal flog ich durch die Glastür, weil Frauke mich nach einer verlorenen Monopoly-Partie durchs Haus jagte. **Frauke:** Ich hasse Spiele! Aber ich habe dir Comics gezeichnet. **Wiebke:** Und mich auf dem Schulhof beschützt! Es war auch innige Liebe zwischen uns. **Mit klarer Rollenverteilung?** **Wiebke:** Ja, meine ältere Schwester ist immer bossy. **Frauke:** Ich bin nicht bossy, ich bin fürsorglich. **Wiebke:** Ich habe Frauke immer bewundert. Sie machte Einser-Abi und promovierte. Deshalb klappt das gemeinsame Schreiben auch super: Frauke hat den scharfen analytischen Verstand ... **Frauke:** ... und Wiebke ist gefragt, wenn es die gefühlige Geige braucht. Ich war schon als Kind die Vernünftige. Wiebke durfte sich alles erlauben, die hatte Welpenschutz. **Wiebke:** Die Rollen blieben, nur weniger ausgeprägt. Während Frauke Mutter wurde, galt ich als die lustige Partymaus. Haha. Auf Lesungen wurde ich oft gefragt, ob ich keine Kinder wolle. Das tat

so weh. Ich konnte ja nicht sagen, dass ich vier Fehlgeburten hatte. **Da habt ihr sogar in einem Haus gewohnt. Wie fühlte sich das an?** **Wiebke:** Es war die glücklichste Zeit meines Lebens, aber auch die schlimmste: Frauke wohnte mit ihrer Familie und ich mit meinem damaligen Mann sieben Jahre in unserer Villa Kunterbunt. Ich bin ein Rudeltier, ich genoss es. Aber als Frauke mit dem dritten Neugeborenen nach Hause kam, Gäste mit Strampler und Schampus klingelten, saß ich ein Stockwerk höher und heulte Rotz und Wasser. Ich hatte gerade erfahren, dass das Herz meines Kindes nicht mehr schlug. Als Frauke zur Taufe fuhr, bekam ich einen Nervenzusammenbruch. Meine Ehe zerbrach, ich war tieftraurig, wahnsinnig wütend auf meine Schwester. Der Neid war fast das Schlimmste. Ich fühlte mich wie Pechmarie neben Glücksmarie. **Frauke:** Und ich erlaubte mir keine Freude, weil ich sah, wie meine Schwester vor die Hunde ging. **Was brachte euch einander wieder näher?** **Wiebke:** Ich zog in eine WG und be-

gann, allein den Psychothriller „Allerliebste Schwester“ zu verfassen. Ich schrieb mir den Kummer von der Seele. Doch es war Fraukes großes Vertrauen in mich, das uns zusammenbrachte! Silvester 2009 bat sie mich, mit ihren Kindern ins Kino zu gehen, als ich im Bus urplötzlich die allerschlimmsten Gewaltfantasien gegen die Kleinen bekam. Ich dachte, ich werde verrückt. In der Notaufnahme erhielt ich die Diagnose Zwangsstörung und begann heimlich eine Therapie. **Frauke:** Bis ich so lange nachbohrte, dass du es erzählt hast. **Wiebke:** Und du hast mir als Antwort dein jüngstes Baby in den Arm gelegt. Du hast mir das Vertrauen geschenkt, das ich selbst in mich nicht mehr hatte. Danach ging es aufwärts. 2013 kam meine Tochter zur Welt, und mein Mann brachte noch zwei Bonuskinder mit. Aber Frauke bleibt immer der Fels in der Brandung. **Frauke:** Und Wiebke ist für mich die Brandung: Kann einen plattmachen, aber ohne ist Schwimmen langweilig.



**ALS ANNE HERTZ ...**  
... schreiben sie gemeinsam Romane und halten Lesungen

FOTOS: DPA/PICTURE-ALLIANCE/FRANK MAY, FILIPP ROMANOVSKIJ (3), YURI ZIEBELL (2), PRIVAT (7), PR