



Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und wissen Rat

Das Problem:

»Meine Geschwister machen Karriere – aber ich ziehe nie etwas durch«

MELANIE (43), STELLVERTRETENDE FILIALLEITERIN

In dem Roman „Altes Land“ von Dörte Hansen spielt eine der Hauptfiguren als junges Mädchen herausragend Klavier – bis ihr jüngerer Bruder sie am Piano übertrumpft. Im Buch steht ein Satz, der mich tief getroffen und zu Tränen gerührt hat: „Kein Mensch sah ein begabtes Kind, wenn ein begnadetes den Raum betrat.“ Bei mir war es nämlich auch so: Was ich auch mochte oder gut konnte, meine Geschwister Miriam und Max waren besser, schneller, talentierter als ich. Und meine Eltern haben – auch wenn sie es nie zugeben würden – die beiden mehr gefördert als mich.

Das hat mein Ego ramponiert und blieb nicht folgenlos. Mein Lehramtsstudium habe ich abgebrochen, eine Ausbildung zur Erzieherin danach auch. Ich habe dann, mit Mitte zwanzig, angefangen, als Verkäuferin in einem Klamottenladen zu jobben, und bin dort über die Jahre zur stellvertretenden Filialleiterin

aufgestiegen. Darauf könnte ich sicherlich stolz sein. Die Arbeit macht mir auch wirklich Spaß, aber spätestens bei Familienfeiern fühle ich mich wieder ganz klein, wenn mein Bruder von seiner aufregenden Arbeit als Pilot erzählt oder wenn alle meiner Schwester, die als Virologin Karriere macht, Löcher in den Bauch fragen. Mir stellt niemand Fragen.

Auch Hobbys habe ich aufgegeben, vom Gesangsunterricht als Kind bis zum Spanischlernen nach der abgebrochenen Ausbildung. Damals wollte ich nämlich nach Madrid gehen – aber das habe ich natürlich auch nie durchgezogen. Egal, was ich anging, es kam irgendwann immer der Punkt, an dem mir meine Bemühungen sinnlos vorkamen.

In manchen Momenten bin ich darüber bis heute unendlich traurig. Anscheinend werde ich immer im Schatten meiner Geschwister stehen.

Das sagt die Expertin:

»Lenken Sie Ihren Blick auf das, was Ihnen gelingt und Freude bereitet«



Cordula Ziebell ist Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und (mit Barbara Ziebell) Autorin von „Schwesternbande: Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen“ (14,99 Euro, Knauer)

Liebe Melanie, das, was Sie beschreiben, wird viele Menschen, die Geschwister haben, ansprechen. Geschwister haben im Leben einen besonderen Stellenwert. Sie sind diejenigen, mit denen wir im Elternhaus von der Geburt bis zum Auszug am engsten zusammenleben und auf horizontaler, gleicher Ebene Sozialverhalten und Selbstbehauptung lernen und üben. Sie sind unsere ersten Peers. Die Erfahrungen, die wir mit unseren Geschwistern machen, sind genauso prägend wie das Verhalten unserer Eltern.

Kinder sind auf die elterliche Liebe und Zuwendung angewiesen und ringen um Anerkennung und einen Platz innerhalb der Familie. Doch häufig werden sie miteinander verglichen oder auch ungleich behandelt. In einigen Familien gibt es durchaus ausgesprochene Lieblingskinder, sogenannte Sonnenkinder, die ganz offensichtlich ihren Schwestern oder Brüdern vorgezogen werden, sowie entsprechende „Schattenkinder“. Diese Ungleichbehandlung ist der Nährboden für Rivalität, Missgunst und Streit unter Geschwistern und auch für Minderwertigkeitsgefühle und fehlendes Selbstvertrauen bis ins Erwachsenenalter. Wenn wir als Kinder nicht die nötige Liebe und Anerkennung der Eltern bekommen haben, ist dies sehr schmerzhaft und traurig. Doch wir haben die Möglichkeit, uns davon zu lösen und zu verabschieden. Denn als Erwachsene sind wir nicht mehr (lebensnotwendig) auf die Anerkennung durch die Eltern angewiesen.

Ich möchte Sie einladen, Ihren Fokus zu ändern, um sich nicht mehr „im Schatten der Geschwister“ zu fühlen: Was tun Sie besonders gern? Was geht Ihnen leicht und gut von der Hand? Was schätzt Ihr Freundeskreis an Ihnen? Wenden Sie also Ihren vergleichenden Blick von Ihren Geschwistern ab und lenken Sie stattdessen Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre eigenen inneren und äußeren

„Reichtümer“. Fangen Sie an, diese wertzuschätzen und sich in Ihrer Einzigartigkeit anzuerkennen. Schauen Sie nicht mehr darauf, was Sie bei sich selbst und im Vergleich zu Ihren Geschwistern als mangelhaft

erleben, sondern stattdessen auf das, was Ihnen gut gelingt und vor allem Freude bereitet. Lernen Sie, Ihre Eigenschaften und Fähigkeiten anzuerkennen – auch diejenigen, die Sie vielleicht als selbstverständlich empfinden, wie etwa mit Kundinnen freundlich kommunizieren zu können (auch wenn sie unfreundlich sind), ein Gefühl für Ästhetik zu haben und gut verkaufen zu können – dies sind beispielsweise Talente, die sicher nicht alle haben.

Um diese neue Sichtweise auf sich selbst zu üben, ist es hilfreich, ein sogenanntes „Guthaben-Tagebuch“ zu führen und jeden Abend drei Dinge zu notieren, die Ihnen gut gelungen sind, über die Sie sich gefreut haben oder für die Sie dankbar sind, z.B. ein nettes Gespräch mit der Kollegin, eine (über ihr neues Kleid) glückliche Kundin oder auch den Amselgesang am Abend. Mit diesem Achtsamkeitsritual locken Sie sich selbst aus dem Schatten und stärken Ihr Selbstwertgefühl. Sie werden dann sicherlich erfahren, wie sich nach und nach Ihr Selbstbild und womöglich sogar das Verhalten Ihrer Eltern und Geschwister verändern wird.

Ich empfehle Ihnen auch, wieder Ihren Hobbys oder anderen Aktivitäten nachzugehen – nicht, um vielleicht doch noch Anerkennung von Ihrer Familie zu bekommen, sondern nur für Sie selbst, weil sie Ihnen guttun!



Gemeinsam mit ihrer Schwester Barbara Ziebell führt unsere Expertin Geschwister-Coachings und Schwestern-Workshops durch, die Teilnehmenden helfen, ihre Geschwisterbeziehungen zu klären. Mehr Infos: schwestern-workshops.de