

Heiß geliebt und hart zerstritten

Geschwister prägen uns und unser Leben mindestens genauso stark wie unsere Eltern. Welche Rolle wir in der Gesellschaft einnehmen, in wen wir uns verlieben, welche Werte wir hochhalten, welche Freunde wir haben, kurz: wer wir heute sind, hängt auch mit unseren Geschwistern zusammen. VON ULRIKE BERG

Viele Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen, teilen wir zuerst mit unseren Geschwistern: das gemeinsame Vollbad, die Angst, wenn wir abends allein zuhause sind, die Trauer um ein verstorbenes Haustier. Auch fast alle Gefühle empfinden wir zum ersten Mal gegenüber unseren Geschwistern: Eifersucht, Zorn, Vertrautheit, Scham, Mitleid. Und die Rolle, die wir als Kind in der Familie innehaben, hat auch mit der Geschwisterkonstellation zu tun: die Vernünftige, der Rebell, der Genügsame, die Harmonische. Kurz: Geschwister prägen unsere Identität und sind unser soziales Trainingscamp. Dann gehen wir hinaus ins Leben – und alles, was wir mit ihnen eingeübt haben, hat Auswirkungen auf unser Verhalten als Erwachsene. Die Beziehung zu unseren Geschwistern prägt uns nicht nur nachhaltig – sie ist auch

»Der große Irrtum ist, dass viele denken: Wir sind in derselben Familie aufgewachsen, also müssen wir ja auch dasselbe erlebt haben und es eigentlich genauso erinnern und empfinden wie die anderen.«

meist die längste Beziehung unseres Lebens. Und sie kann sehr erfüllend sein. »Das große Potenzial von Geschwistern liegt in ihrer gemeinsamen Geschichte«, weiß die Lübecker Gestalttherapeutin Cordula Ziebell. »Sie können vieles teilen, was sie in ihrer Kindheit erlebt haben. Sie teilen also ein Leben. Wenn das eine heile Beziehung ist, kann man sich gegenseitig sehr unterstützen.« Aber harmonisch läuft es nicht immer – im Gegenteil. Das Alte Testament ist voller solcher Geschichten: Kain erschlägt seinen

Bruder Abel, Jakob erschleicht sich das Erstgeburtsrecht seines Bruders Esau mit einer List und die älteren Brüder verkaufen Josef aus Eifersucht an Sklavenhändler. Auch heute noch sind Konflikte oder gar Funkstille unter Geschwistern keine Seltenheit.

Nina aus Bonn ist die älteste von drei Schwestern. Schon als Kind schlüpfte sie in die Rolle der Aufpasserin für ihre Geschwister. »Ich hatte das Gefühl, ich darf nie klein sein. Ich muss immer helfen und meine Schwestern beschützen«, sagt die heute 52-Jährige. »Als wir erwachsen wurden, funktionierten die alten Schemata nicht mehr. Mit meiner mittleren Schwester gab es deshalb ständig Kontaktabbrüche. Meine kleine Schwester und ich waren lange beste Freundinnen. Aber irgendwann musste sie sich wohl freischwimmen. Da hat sie dann auch mit mir gebrochen.«

Cordula Ziebell, die viel mit Familienaufstellungen arbeitet, weiß, dass Konflikte mit Geschwistern uns oft besonders hart treffen: »Zwischen Geschwistern gibt es ein tiefes Band, das einfach da ist. Die meisten haben den Wunsch und die Sehnsucht nach Verbundenheit und leiden, wenn diese nicht erfüllt wird.« Deshalb besuchte Nina einen der Schwestern-Workshops, die Cordula Ziebell gemeinsam mit ihrer Schwester Barbara anbietet. Ein ganzes Wochenende verbringen die Teilnehmenden gemeinsam und arbeiten mit vielfältigen Methoden die Beziehung zu ihren Geschwistern auf: Sie tauschen ihre Erfahrungen aus, gestalten Pinnwände und ihren »Geschwisterstand« mit symbolhaften Gegenständen, sie besprechen in Gruppen, wie sie ihr Geschwistersein erlebt haben, und stellen gemeinsam typische Situationen mit ihren Geschwistern nach. »Wir hatten mal die Situation, dass die Gruppe der ältesten Schwestern einen akribischen Plan gemacht und eine lange Liste geschrieben hatte – alles voll unter Kontrolle. Und die Jüngsten fingen an, in einem Sketch rumzuspielen und zu rangeln und Bobby Car zu fahren. Die anderen guckten jeweils zu und sagten: »Ach, so habt ihr das also erlebt!« Das hilft, sich in die anderen einzufühlen.« Sich in Geschwister einzufühlen sei sowieso der Schlüssel zu allem, so Cordula Ziebell. »Der große Irrtum ist, dass viele denken: Wir sind in derselben Familie aufgewachsen, also müssen wir ja auch dasselbe erlebt haben und es genauso erinnern und empfinden wie die anderen. Daraus entsteht eine große Erwartungshaltung: »Du musst das doch wissen, das hast du doch auch erlebt!« So ist es aber nicht. Jeder erlebt die Kindheit und seine Familie auf seine eigene Art und Weise.

Es ist hilfreich, genau zu gucken: Was haben wir gemeinsam erlebt, gab es Verletzungen? Gab es immer wieder die gleiche Geschichte, die mich kleingemacht oder verunsichert hat? Oder immer wieder Punkte, wo mir gesagt wurde: ›Pass auf die Kleinen auf, du hast die Verantwortung!‹ Wenn man solche Sätze immer wieder hört, ist das schon sehr prägend für das spätere Leben.«

Nina aus Bonn hat es immens geprägt. Aufpassen und Verantwortung übernehmen – diese Rolle hat sie ihr Leben lang weitergespielt. Sie war Anführerin im Freundeskreis, Klassensprecherin, Führungsstimme im Chor und ist heute beruflich als Führungskraft tätig. Auch in der Beziehung zu ihren Schwestern blieb sie die, die alles regelt. »Heute sind wir alle drei gestandene Frauen, aber in der Geschwisterrolle bleibt man eben Kind«, hat Nina auf dem Schwestern-Workshop gelernt. »Wenn wir uns aber als Erwachsene begegnen wollen, dann müssen wir uns neu aufstellen. Wir müssen uns auf Augenhöhe begegnen.« Das gilt umso mehr, wenn die Familienkonstellation sich ändert und das Familiengerüst aufbricht, zum Beispiel, wenn ein Geschwister eine eigene Familie gründet oder die gemeinsamen Eltern pflegebedürftig werden.

Aber im Prinzip gehe es in Konflikten in jedem Alter immer nur um eines, so Cordula Ziebell: um Anerkennung. »Als Kinder kämpfen wir natürlich um die Liebe unserer Eltern und darum, einen guten Platz in der ›Herde‹ zu ergattern, weil dies lebenswichtig ist. Aber auch als Erwachsene brauchen wir Anerkennung. Und wenn die Beziehung unter Geschwistern nicht geheilt ist, geht der Konkurrenzkampf um die Gunst der Eltern eigentlich bis zu ihrem Tod weiter. Die Chance liegt darin zu begreifen, dass es nicht darum geht, um irgendetwas zu kämpfen, sondern dass man sich gegenseitig unterstützen kann. Jeder hat ja bestimmte Fähigkeiten und Kompetenzen entwickelt, die es untereinander anzuerkennen gilt. Nicht von der Haltung auszugehen: ›Was ist besser und was ist schlechter?‹, sondern: ›Was ist alles da?‹. Das ergibt dann einen riesigen, bunten Teller!«

Doch bis es dazu komme, sei meist der erste Impuls, bei Konflikten die Schuld und die Verantwortung beim anderen zu suchen. »Wenn Frauen sich zu unseren Workshops anmelden, gehen viele davon aus: ›Unser Verhältnis ist so schwierig wegen meiner Schwester oder wegen meines Bruders! Wenn die sich verändern würden, dann wäre unsere Beziehung besser.‹ Und das geht so nicht. Veränderung fängt immer bei einem selber an.« Eine Erkenntnis, die schon Jesus predigte: »Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge?« (Matthäus 7,3)

Genau das hat Nina auf dem Workshop getan. Allein – ohne ihre Schwestern. Und gelernt, wie gut es tun kann, Verantwortung abzugeben, auch mal loslassen zu dürfen, verspielt zu sein und nicht immer nur vernünftig. Danach rief sie ihre Schwestern an und erzählte ihnen vom Workshop. »Aber einfach so. Dass ich dort war und dass es gut war. Ich bin mit einer ganz anderen Haltung in diese Gespräche gegangen. Ohne Erwartung. Habe mich in Toleranz geübt. Indem ich ihnen anders begegnet bin, sind sie mir auch anders begegnet.« Ein Phänomen, das Gestalttherapeutin Cordula Ziebell sehr gut kennt und das sie gern mit dem Bild des Mobiles erklärt: »Alle hängen aneinander, und wenn ein Teil des Mobiles angestoßen wird, bewegt

sich an den anderen Teilen automatisch etwas mit. Sich selbst zu verändern bedeutet, mit Offenheit zu gucken: Okay, das ist meine Sichtweise – wie es wohl meine Geschwister erlebt haben? Diese Haltung hat Auswirkung auf unser Verhalten, aber auch auf unsere Ausstrahlung. Und das bewirkt dann Veränderungen bei den anderen und ermöglicht eine neue Form der Begegnung.« Das klappt meist, aber natürlich nicht immer. Dann beginnt ein Weg der Trauerarbeit, dass der Wunsch, den man hatte, nicht gelebt werden kann. »Durch diesen Schmerz wirklich hindurchzugehen, sich von diesem Bild

»Wenn die Beziehung unter Geschwistern nicht geheilt ist, geht der Konkurrenzkampf um die Gunst der Eltern eigentlich bis zu ihrem Tod weiter.«

zu verabschieden, dass man mit der Schwester alt werden kann, das tut weh. Aber irgendwann kann man sich damit versöhnen, dass es so ist, wie es ist. Dabei helfen Rituale. Aufzuschreiben, wovon man sich verabschieden muss, zum Beispiel: mit der Schwester noch mal in Urlaub zu fahren oder die Nichten und Neffen aufwachsen zu sehen. Und man kann dann auch gucken, welche Bedürfnisse eventuell auch Freundinnen erfüllen können.«

Bei Nina hat es geklappt: »Heute haben meine Schwestern und ich eine andere, gesündere Nähe als früher – eine erwachsene Verbundenheit.« Und sie möchte anderen in ähnlicher Situation Mut machen: »Nicht aufgeben! Wenn man an seinen Geschwistern hängt und sich was wünscht, dann soll man dranbleiben. Selbst wenn der andere partout nicht will, kann es gelingen, Verbundenheit zu entdecken.«

Der nächste Schwestern-Workshop findet im Frühjahr in Hamburg statt. Mehr Infos unter www.schwestern-workshops.de

ULRIKE BERG ist Redakteurin bei *Andere Zeiten* und die jüngere von zwei Schwestern.

