



**Haus verkaufen und wohnen bleiben: Lohnt sich das?**

SPONSORED BY HAUSFRAGE

[Learn More](#)



## Streit und Kontaktabbruch in der Familie Wie rette ich die Beziehung zu meinen Geschwistern?

Wie löse ich langjährige Konflikte mit Bruder oder Schwester? „Veränderung fängt immer bei einem selbst an“, sagt Therapeutin und Schwestern-Coach Cordula Ziebell.

Von Katharina Kunert  
Heute, 13:06 Uhr

**Frau Ziebell – Schneeweisichen und Rosenrot, Anna und Elsa, Tick, Trick und Track – Bücher und Filme sind voll von Geschwistern, die einander die engsten Vertrauten sind. Die Realität ist oft weniger märchenhaft. Was unterscheidet Geschwisterbeziehungen von anderen Beziehungen?**

Freundinnen und Freunde suchen wir uns aus, lernen sie erst einmal kennen und es entwickelt sich eine Freundschaft. Geschwister sind einfach da und wir müssen irgendwie mit ihnen zurechtkommen. Geschwister kennen wir außerdem von früh auf. Sie sind das erste Team, das wir haben, wir lernen mit ihnen soziale Kompetenzen und entwickeln durch das Ringen um einander und um die Anerkennung der Eltern unseren Charakter.



Cordula Ziebell (links) ist Gestalttherapeutin mit eigener Praxis in Lübeck. Barbara Biedler ist freiberufliche Bildungsreferentin in der Erwachsenenbildung. Gemeinsam bieten sie Schwestern-Workshops an. © privat

### Welchen Einfluss hat der Umstand, dass wir uns Geschwister nicht aussuchen?

Es gibt eine große Erwartungshaltung seitens der Gesellschaft und auch in der Familie, dass Geschwister sich einander verbunden fühlen müssen. Dazu kommt der große Zwiespalt: Einerseits haben Geschwister die gleichen Eltern und die gleiche Familiengeschichte. Andererseits erlebt jedes Geschwisterkind sie auf unterschiedliche Art.

*„Schwestern stehen unter besonderem Druck, sich gut verstehen zu müssen.“*

Cordula Ziebell

### Warum hadern so viele erwachsene Geschwister mit der Beziehung zueinander?

Unter anderem wegen dieses moralischen Drucks. Besonders unter Schwestern besteht ein gesellschaftlicher Harmonie-Zwang. Mädchen werden immer noch häufig dahingehend erzogen, lieb und nett zu einander sein. Jungen dürfen miteinander raufen, bei Mädchen wird das als Zickenkrieg abgetan. Schwestern stehen deshalb oft unter besonderem Druck, sich gut verstehen zu müssen. Wo aber eine so große Erwartungshaltung besteht, kommt es natürlich schnell zu Enttäuschungen, zum Beispiel was Kontaktwünsche angeht. Wenn eine Schwester etwa im Erwachsenenalter aufgrund von anderen Arbeits- oder Familienverhältnissen weniger Zeit hat, entzündet sich daran oft Konflikte.

### In Ihrem Buch „Schwesternbände – Wie lebendige Schwesternbeziehungen gelingen“ beschreiben Sie wie Rollenzuschreibungen Konflikte unter Geschwistern auslösen.

Ja, der Klassiker bei übergestülpten Rollen ist, dass die Älteste auf ihre kleine Schwester aufpassen soll. In einer Familie werden aber auch immer soziale Nischen gesucht, anhand derer sich die Rollen dann entwickeln. Jedes Geschwisterkind möchte seinen Platz finden und gesehen werden. Wer es im Erwachsenenalter nicht geschafft hat, diese Kindheitsrollen aufzulösen, steht oft in Konflikt mit diesen unbewussten Rollen. Zum Beispiel wenn erwachsene Geschwister sich individuell weiterentwickelt haben und an Feiertagen mit der Familie wieder in alte Rollen verfallen oder gedrückt werden.



Familienaufstellung: Die Rollen, die Menschen als Kinder einnehmen, prägen oft ihr ganzes Leben. © www.steingerimgen.de

### Wie schafft man es, diese Rollenzuschreibungen aufzulösen?

Indem wir uns fragen: Warum übernehme ich immer wieder die Verantwortung oder möchte unbedingt Harmonie herstellen? Was bringt mich immer wieder auf die Palme in der Beziehung zu meiner Schwester? Sich das klarzumachen, ist ein erster Schritt, um zu entscheiden: Ich lasse jetzt mal die anderen machen. Oder: Ich kümmere mich selbst einmal darum und überlasse es nicht meiner Schwester. Auch für dominante Geschwister kann es belastend sein zu denken: „Wenn ich es nicht mache, macht es niemand.“

### Wie läuft so ein Workshop bei Ihnen ab?

Wir arbeiten sehr erfahrungsorientiert, mit symbolhaften Gegenständen oder Aufstellungen. Zum Beispiel hatte eine Teilnehmerin in einem Workshop einmal das Gefühl visualisieren, dass sie in Zusammenhang mit der Beziehung zu ihrer Schwester hat. Sie hat sich auf einen Stuhl gestellt und dazu gesagt: „Meine Schwester stellt mich immer auf ein Podest.“ Als sie da oben stand und auf die Workshop-Teilnehmerin hinabgeschaut hat, die ihre Schwester vertreten hat, ist es ihr wie Schuppen von den Augen gefallen: Dass sie bis zu dem Tag eine Mutterrolle gegenüber ihrer Schwester eingenommen hat, die ihr gar nicht zusteht. Durch diesen Perspektivwechsel ist ihr das klar geworden.

*„Veränderung fängt immer bei einem selbst an.“*

Cordula Ziebell

### Was ist der nächste Schritt?

Wichtig ist: Veränderung fängt immer bei einem selbst an. Oft kommen Frauen in die Workshops meiner Schwester und mir, die sagen: Unsere familiäre Beziehung ist schwierig, weil meine Schwester dies oder das tut. Aber an der Schwester können wir nichts verändern. Deshalb kann und muss ich zuerst am eigenen Umgang damit arbeiten. Und schauen: Wie verhalte ich mich in Beziehungen zu anderen?

### Und, was kann man konkret tun?

Zum Beispiel eine Freundin darum zu bitten, Bescheid zu sagen, wenn ich mal wieder die volle Verantwortung übernehme, statt mich auch mal zurückzulehnen. Oder indem ich mich im Streit mit dem Partner selbst genauer beobachte.

### → **Sohn will verkaufen, Tochter will vermieten** Wie man sich im Streit um eine geerbte Immobilie einigen kann

### Lässt sich eine Geschwisterbeziehung, die in der Kindheit schwierig war, im Erwachsenenleben kitten?

Ja, das kann durchaus gelingen. Wenn die Geschwister es schaffen, darüber zu sprechen, wie sie ihre Kindheit erlebt haben und wenn sie es hinbekommen, dabei verschiedene Perspektiven gleichberechtigt nebeneinander stehen zu lassen, können sich die Geschwister annähern. Wenn sie aber über verschiedene Wahrnehmungsrealitäten streiten, kann niemand gewinnen – da gibt es nicht das eine „Richtig“ oder „Falsch“.

### Wie kann so ein Gespräch aussehen?

Es gibt eine Übung für Menschen, die sich aussprechen wollen. Das Wichtigste dabei: Der anderen zehn Minuten zuzuhören, ohne zu unterbrechen oder zu kommentieren – nicht einmal durch Nicken oder Kopfschütten. Dabei sollten wir dem Gegenüber mit der inneren Haltung: „Ach, so hast du das erlebt!“ lauschen. Solchen Gesprächen sollte man viel Zeit geben, und zum Beispiel mit einer konkreten Frage, wie „Wie hast du eigentlich die Weihnachtsfeier erlebt?“ Nach zehn Minuten erzählt die andere von ihrer Perspektive. Zu diesem Zwiegespräch können sich die Geschwister bei Bedarf auch eine neutrale Person als Mediatorin dazu holen.

*„Manchmal kann es an der Zeit sein, die Situation zu akzeptieren.“*

Cordula Ziebell

### Wie geht man am besten damit um, wenn Schwestern oder Brüder den Kontakt abgebrochen haben?

Zu uns kommen mehr Frauen, deren Schwestern den Kontakt abgebrochen haben als solche, die den Schritt selbst gegangen sind. Die Frauen haben oft schon jahrelang auf unterschiedliche Art versucht, die Beziehung wieder zu kitten: Briefe, Anrufe, Geschenke. Ihnen raten wir: Wenn du immer wieder gegen die Wand fährst und dich verletzt, macht es irgendwann keinen Sinn mehr. Dann kann es an der Zeit sein, die Situation zu akzeptieren. Da fängt dann die Trauerarbeit an. Aber auch die Chance, in Frieden mit sich selbst zu kommen.

### Es gibt Fälle, in denen der Kontaktabbruch sinnvoll ist?

Die Frauen, die diesen Schritt in Erwägung ziehen und zu uns kommen, leiden häufig unter einem sehr schlechten Gewissen. Eben wegen des Erwartungsdrucks, der auf Geschwisterbeziehungen liegt. Wenn sich die Frau eingeeengt fühlt, sich nicht entfalten kann, immer wieder verletzt wird und sie sich immer wieder verbiegen muss. Dann schauen wir in die Richtung: Was fühlt sich für dich gesund an? Und wenn die Antwort lautet: „Ich fühle mich am gesündesten, wenn ich keinen Kontakt zu meiner Schwester habe“, kann ein Kontaktabbruch sinnvoll sein. Ja. Das bedeutet ja nicht, dass es bis zum Lebensende dabei bleiben muss.

### Wie kann ein Zurück nach einem Kontaktabbruch aussehen?

Wir alle und auch die Geschwisterbeziehungen durchleben verschiedene Lebensphasen. Wenn es in einer Lebensphase keine Schnittmenge gibt, auf deren Grundlage man sich versteht, kann sich das nach ein paar Jahren oder Monaten wieder ändern. Das kann durch einen Umzug geschehen, wenn Kinder auf die Welt kommen oder nach dem Schulabschluss das Haus verlassen oder wenn die Eltern pflegebedürftig werden oder sterben. Schicksalsschläge sind oft ein Auslöser dafür, sich darüber bewusst zu werden, was im Leben wichtig ist. Da treten auch die Geschwister wieder häufig in den Vordergrund.

### Weitere Artikel zu Familienthemen auf Tagesspiegel Plus:

→ **Burnout bei Müttern und Vätern** Wenn einem der Alltag über den Kopf wächst – und was dagegen hilft

→ **Zehn Tipps gegen Stress** Wie Sie am besten mit Druck im Alltag umgehen

→ **Wenn große Kinder das Haus verlassen** „Es hat ein Loch gerissen, als beide ausgezogen sind“

### Und wenn es gerade keinen Schicksalsschlag gibt und man die Beziehung zu seinen Geschwistern trotzdem wieder aufnehmen möchte?

Ich habe es gerade bei einer Schwester miterlebt, die das geschafft hat. Sie war vor einigen Jahren alleine bei uns im Workshop, weil ihre Schwester den Kontakt abgebrochen hat. Sie ist über Jahre am Ball geblieben, hat bei uns aber gelernt, sich von Ablehnung nicht so verletzen zu lassen. Sie hat einige Dinge getan, die nach hinten losgegangen sind – zum Beispiel hat sie ihrer Schwester unser Buch geschenkt – wovon diese sich aber auf dem Schlipps getreten gefühlt hat. Letztendlich waren dann Briefe erfolgreich.

### Warum ausgerechnet Briefe?

Die Empfängerin kann entscheiden, ob und wann sie den Brief öffnet – anders als bei E-Mails, in denen schon Vieles auf den ersten Blick zu lesen ist. Die geht im Postfach auch schnell unter, wenn neue E-Mails kommen, während ein Brief physisch zuhause liegt. Ein Anruf kann überfordern, da man selbst vorbereitet ist, die Schwester oder der Bruder sich aber überumpelt fühlen kann. Dasselbe mit spontanen Besuchen: Das ist gut gemeint, führt aber häufig zu Abwehrreaktionen. Es gibt natürlich auch Geschwister, bei denen Briefe weniger wirkungsvoll waren. Aber es gibt einfach nicht das eine Rezept.

[Zur Startseite](#)

## Exklusiv für Abonnenten



**16 ZDF-Reporterin im Krieg** „Ich bin in Erklärungsnot“  
Karin Eigendorff berichtet für das ZDF aus der Ukraine. Hier erzählt sie von den Schwierigkeiten der Berichterstattung und den Vorwürfen der Menschen vor Ort.

**16 Gas-Embargo oder Sanktionen umgehen?** Ökonomen sehen drastische Folgen durch Putins Rubel-Entscheidung  
Nach Anordnung des russischen Präsidenten darf der Westen Gas nur noch in Rubel bezahlen. Deutschland stellt das womöglich vor ein Dilemma.

**16** „Das ist beschämend und unwürdig“ Die Vergangenheit holt die Ministerin ein

**16** Kreml-Kritiker Michail Chodorkowski: „Putin ist ein Mafioso“

**16** Golfstaaten könnten viel mehr Öl fördern Der hohe politische Preis für einen niedrigen Ölpreis

**16** Fünf Wochenendtipps für Berlin Auf den Spuren der Zwanziger im Berlin von heute  
Wie kann man in Berlin dem goldenen Jahrzehnt nachspüren? Das und mehr verrät Autorin Katharina Weiß.

**16** 20 Liter Wasser und 3,5 Kilo Nudeln Welche Lebensmittel Sie bunkern sollten  
Ob Quarantäne wegen einer Corona-Infektion oder Naturkatastrophen wie das Hochwasser - es ist sinnvoll, für den Notfall vorzusorgen. Was Experten der Katastrophenvorsorge empfehlen.