



1961

▲
Schwestern finden auch noch in der kleinsten Wanne gemeinsam Platz ...



1967

◀
Rollentausch zu Karneval! Hier gilt das Motto: Die Kleinen an die Macht!



1970

▲
Als Teenager schauen Schwestern häufig in unterschiedliche Richtungen und verlieren sich vielleicht auch aus den Augen



1993

▶
Schön, dass Schwestern verschieden sind, aber ihre Fähigkeiten sich ergänzen: Die zwei entwickeln Ideen für ihre Workshop-Formate



2016

◀
Die beiden sind Mütter und Tanten – und immer noch Schwestern

Vertraut und doch ganz anders Schwestern

Schwestern sind ein Herz und eine Seele. Oder sie sprechen kein Wort mehr miteinander. Zwischen Liebe und Hass ist alles möglich



Barbara Ziebell,
Fortbildungen für Lehrende, Lösungsorientierte Beratung. Geschieden, ein erwachsener Sohn. Lebte mehrere Jahre in Portugal und Brasilien, jetzt in Brühl



Cordula Ziebell,
Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom-Sozialpädagogin. Verheiratet, zwei erwachsene Kinder. Lebt und arbeitet in Lübeck

Die guten Nachrichten gleich zu Beginn: Es ist nie zu spät. Und: Es ist immer ein Gewinn, sich mit der Beziehung zu den Geschwistern, respektive den Schwestern, zu beschäftigen. Diese Erfahrung machen alle Teilnehmerinnen der Schwestern-Workshops, die Cordula und Barbara Ziebell seit fast zehn Jahren durchführen. Acht bis zehn Frauen tauschen an so einem Workshop-Wochenende ihre ganz individuellen Erlebnisse und Erinnerungen aus und erforschen unter professioneller Begleitung ihre Geschwisterbeziehungen. Eine erste, wohltuende Erkenntnis ist dann oft: Ich bin nicht die Einzige, die Probleme mit ihren Geschwistern hat. Die „Ein-Herz-und-eine-Seele-Variante“ ist nicht selbstverständlich. Diese Erkenntnis nimmt schon

mal eine Menge Druck. Die Ziebell-Schwestern arbeiten mit Frauen. Mit Schwestern. Mit Schwestern von Schwestern und/oder Schwestern von Brüdern. „Wir sind halt beide Schwestern. Mit Brüdern, also Männern, zu arbeiten – da haben wir gedacht: Da können wir uns nicht so gut reinfühlen.“ Und, so ihre Erfahrung, Frauen hinterfragen nach wie vor ihre Beziehungen und Verhaltensweisen eher als Männer. Klingt wie ein Klischee und mag erziehungsbedingt so sein. Aber häufig sind es tatsächlich die Schwestern, die trösten. Sie haben ein offenes Ohr für die großen und kleinen Probleme der Geschwister. Eine britische Studie aus dem Jahr 2009 fand heraus: Wer mit einer Schwester aufwächst, wird als Erwachsener glücklicher, ausgeglichener, ehrgeiziger und unabhängiger. Sie/er hat mehr Freunde und ein intakteres Sozialleben. Es sind eher die Frauen, die Mut zusprechen; die die Kommunikation am Laufen halten; nachfragen, wenn sie merken, dass irgendwas nicht stimmt; die viel investieren, damit es gut läuft. So sind es auch eher Frauen, die sich für einen kommunikativen Workshop mit Veränderungspotenzial interessieren. „Die Muster, die Verhaltenswei-

SCHWESTERN ERZÄHLEN

Immer füreinander da

„Ich bin unsagbar froh, eine Schwester zu haben, zu der ich eine so innige Beziehung habe“, erklärt Ina, 23. „Je älter ich geworden bin, desto mehr habe ich es zu schätzen gelernt, ein Familienmitglied an der Seite zu haben, das mich so gut kennt wie kein anderer, im gleichen Alter ist und bedingungslos für mich da ist.“

Kein Kontakt mehr

Petra, 58, leidet unter dem Kontaktabbruch: „Seit mein Vater vor 20 Jahren gestorben ist, lebe ich wie ein Einzelkind. Ich würde so gerne wieder Kontakt aufnehmen. Mit meiner jüngeren Schwester habe ich es schon mehrfach versucht. Doch ich bekam immer nur ein Nein.“

Fast wie eine Mutter

Lisa, 55, ist die Älteste von vier Schwestern. Schon immer hat sie sich um die jüngeren Schwestern gekümmert. Sie erzählte ihnen Gute-Nacht-Geschichten. Hörte sich ihren Kummer an. Schleppte sie mit, wenn sie ihre Freundinnen besuchte. Auf Lisa konnten sich die Eltern 100-prozentig verlassen. Heute hat sie in einem großen Betrieb die Personalverantwortung für viele Mitarbeiter.

Schreckliche Bevormundung

Svenja, 42, ist vier Jahre jünger als ihre Schwester Judith, 46. Judith gab den Ton an und bemutterte die kleine Schwester. Svenja litt unter der Kontrolle der großen Schwester. Heute hasst sie es, wenn ihr Mann ständig wissen will, was sie gerade tut und lässt.

Schön, sich auszutauschen

Luisa, 55, jüngste von vier Schwestern: „Es ist gut, dass es Menschen gibt, die ähnliche, manchmal aber auch komplett unterschiedliche Erinnerungen an dieselben Erlebnisse teilen. So kann man sich gelegentlich austauschen und neue Erkenntnisse gewinnen.“

Gemeinsame Sorge

Vera, 59, älteste von drei Schwestern berichtet: „Mein schönstes Erlebnis mit meinen Schwestern war die gemeinsame Sorge um unseren Vater in den letzten drei Monaten seines Lebens: Wir hatten ein gemeinsames Ziel. Er wollte zu Hause sterben. Und das haben wir auch geschafft.“

Stolze Tante

Für Erna, 55, ist noch heute das schönste Erlebnis mit ihrer Schwester, als sie die 15 Jahre Ältere im Krankenhaus besuchte und das neugeborene Baby halten durfte.



1958

◀ Große Schwester, kleine Schwester – die beiden sind ein Herz und eine Seele

sen, die wir in unserer Kindheit erlernen, aufgrund unserer Geschwisterkonstellation, der Geschwisterdynamik und der Rollenzuschreibung der Eltern oder auch der Ungleichbehandlung durch die Eltern, die übertragen sich auch auf Beziehungen zu Partnern, Kollegen, Chefs“, erklärt die Gestalttherapeutin Cordula Ziebell.

Ein guter Grund, genauer hinzuschauen: Was läuft da gut? Und was ist eher problematisch? Welche meiner Denk- und Verhaltensmuster sind gut für mich und für andere? Eine Möglichkeit, den Ursachen auf die Schliche zu kommen und

Veränderungen einzuleiten, ist, die Geschwisterbeziehung genauer anzuschauen. Sie ist die älteste und wohl längste Beziehung unseres Lebens.

Meist leben die Geschwister noch, wenn die Eltern schon tot sind. Geschwister prägen unser Leben, mindestens so maßgeblich wie die Eltern. Das Denken, Fühlen und Verhalten als Erwachsene ist nachhaltig beeinflusst von den Mustern, die wir als Kinder in genau dieser Familie mit diesen Menschen gelernt haben.

ÄHNLICH UND DOCH ANDERS

Gleichgeschlechtliche Geschwister sind sich biologisch und in ihrer sozialen Rolle ähnlicher als ungleichgeschlechtliche. Das führt einerseits zu Nähe und Identifikation. Gleichzeitig kann es Unsicherheit und Irritation hervorrufen, denn trotz der Ähnlichkeit kann die Schwester auch so ganz anders sein als ich. Und meist wird sie auch von den Eltern, den Geschwistern und dem übrigen sozialen Umfeld anders behandelt.

Ruth, 23, eine mittlere Schwester, erzählt: „Wir waren immer eifersüchtig aufeinander, dass eine mehr

bekommt als die andere.“ Im „mehr bekommen“ drückt sich auch die Liebe und die Anerkennung der Eltern aus. Und darum geht's bis ans Ende unserer Tage: Bin ich es wert, geliebt zu werden? Oder wird meine Schwester mehr geliebt? Meine Kollegin mehr geschätzt?

„Das ist die Aufgabe beim Erwachsen-Werden: dass man nicht mehr abhängig davon bleibt, von den Eltern, Geschwistern oder anderen Menschen anerkannt zu werden, sondern dass man von sich selber sagen kann: Ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Auch mit meinen Schwächen. Mit dem, was mir vielleicht misslingt. Aber auch mit meinen Stärken“, fasst Cordula Ziebell das große Ziel zusammen.

Leicht gesagt, doch für viele Menschen schwer zu lernen. Denn oft genug sind wir selbst unsere schärfste Kritikerin, haben es nie gelernt, unsere Gaben und Fähigkeiten zu schätzen. Da ist Eva, die kluge, große Schwester. Schon in der Schule war sie immer die Beste, hat sich politisch engagiert. Wie stolz war der Vater immer auf sie! Und Regina, drei Jahre jünger, in der Schule

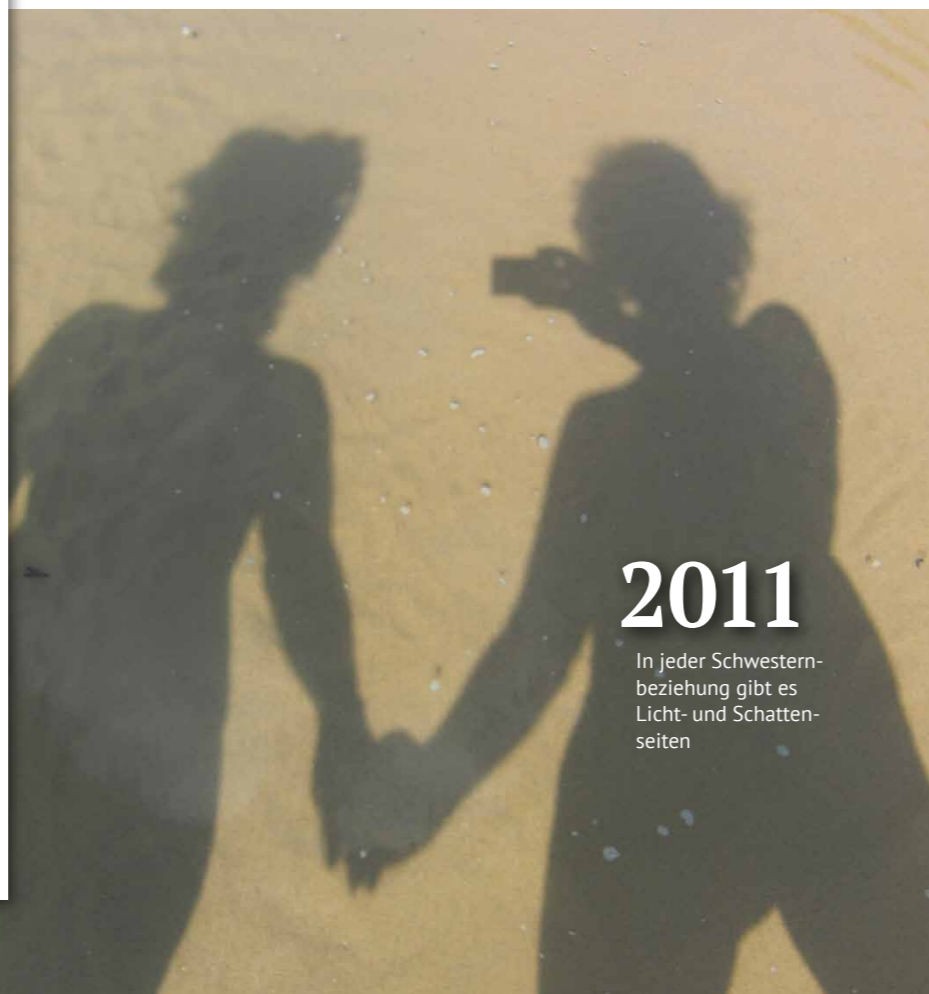
gerade mal Durchschnitt. Zum Studium hat es nicht gereicht. Gelobt hat der Vater sie nie. Das tut heute noch weh.

Konkurrenz, Rivalität und Eifersucht sind für gleichgeschlechtliche Geschwister häufig ein stärkeres Thema als für Geschwister mit unterschiedlichem Geschlecht. Dass der Bruder eine andere Stellung und Position hat, ist leichter zu verkraften, denn der ist ja eh irgendwie anders. Aber wenn die Schwester vermeintlich besser behandelt wird, eine bessere Nische gefunden hat, das ist hart.

PERSPEKTIVWECHSEL

Der gemeinsame Blick der Schwestern auf ihre Kindheit kann hilfreich sein: „Du hattest immer so viele Freundinnen“, erklärt Eva der erstaunten Regina. „Ich habe dich stets darum beneidet, dass du so gut mit Menschen umgehen kannst. Dafür bewundere ich dich immer noch.“

Cordula Ziebell: „Wenn ich selber anfangs, mich anzunehmen, mit dem, wie ich bin, was ich mache, und wie meine Lösungswege sind, ►



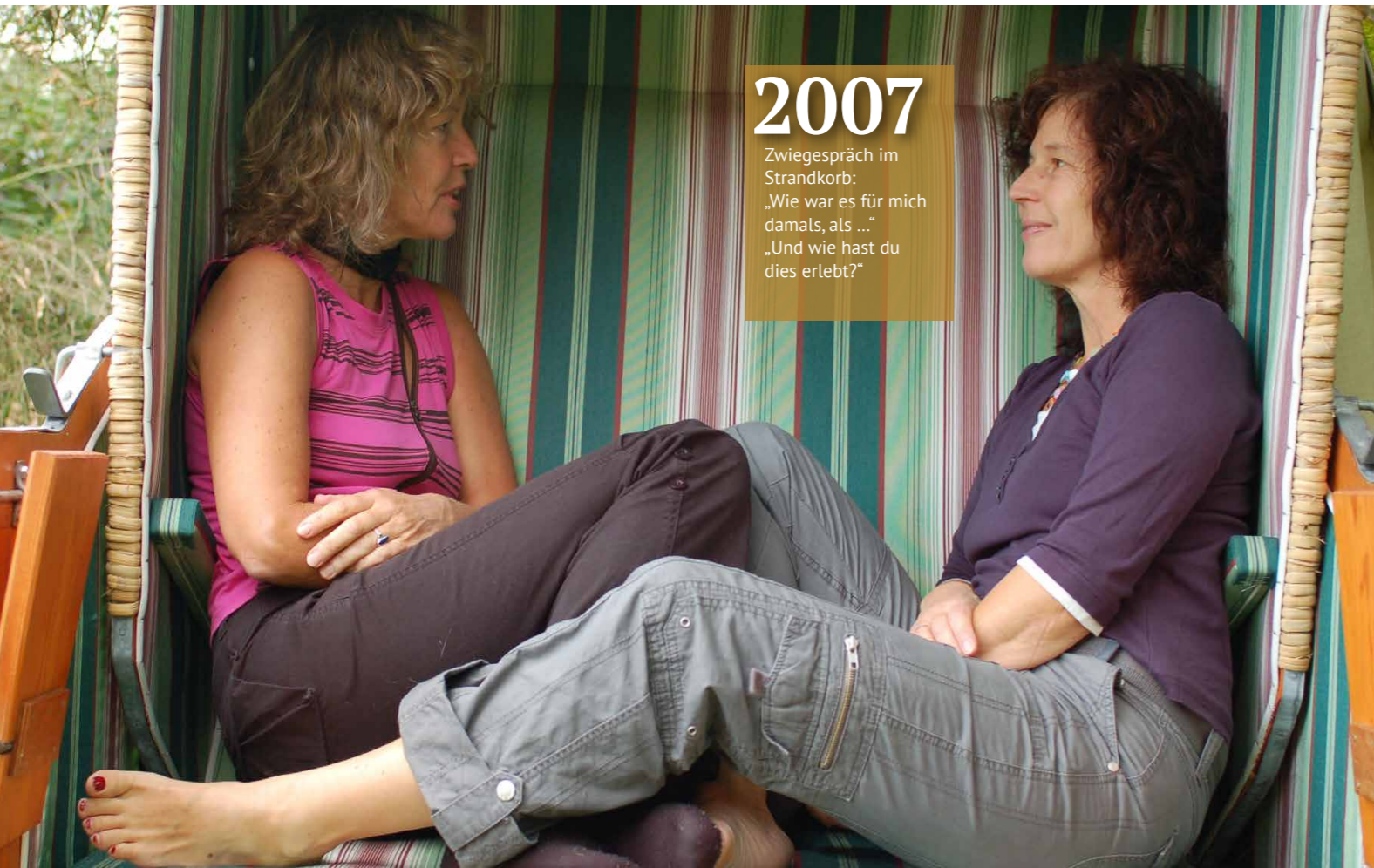
2011

In jeder Schwesternbeziehung gibt es Licht- und Schatten-seiten



1986

Gemeinsamer Schwestern-Urlaub auf den Azoren mit Perspektivwechsel: Nur mit Rucksack und Zelt unterwegs lernten die beiden sich nochmal ganz anders kennen



2007

Zwiegespräch im Strandkorb:
„Wie war es für mich damals, als ...“
„Und wie hast du dies erlebt?“



☞ Sommerurlaub in Travemünde:
So wie wir – eine blond, die andere brünett – waren unsere Puppen Franziska und Veronika

nicht immer vergleiche mit dem, wie meine Schwester das macht und auch keine Bewertung mehr reinbringe wie: Die kann das besser oder schlechter, oder ich kann das besser oder schlechter, dann bin ich auf einem guten Weg. Wir unterstützen die Teilnehmerinnen dabei, ihre Haltung zu ändern. Es geht nicht um richtig oder falsch. Oder um besser oder schlechter. Meine Schwester ist anders. Und das darf nebeneinander stehen bleiben.“

Manche Schwestern erleben ihre Unterschiedlichkeit auch als Segen: „Wir sind uns einerseits total ähnlich und denken komplett gleich“, überlegt Sarah, 25. „Und andererseits sind wir total verschieden. Ich kenne kaum jemanden, der so viel Ruhe ausstrahlt und mit einer beneidenswerten Gelassenheit an Dinge herangeht wie meine Schwester. Sie ist mein absoluter Ruhepol. Während ich ein sehr emotionaler und gefühlbasierter Mensch bin, hat sie oftmals den nötigen Realismus und legt viel mehr Vernunft an

den Tag. Ich bin ein ‚Bauchmensch‘ und sie ein ‚Kopfmensch‘ – dadurch ergänzen wir uns perfekt.“

KEIN KONTAKT MEHR

Es ist schön und sicherlich hilfreich, wenn Schwestern so gemeinsam auf ihre Beziehungen schauen. Aber was, wenn die Beziehung zur Schwester abgebrochen ist? Wenn Funkstille herrscht?

„Oft kommen Frauen mit einem Satz in den Workshop wie: ‚Unser Beziehung ist so schwierig, weil meine Schwester ...‘ Der Punkt ist aber: Wir können nicht die andere verändern. Wir können nur uns selbst verändern.“

Da gilt es, die eigenen unrealistischen Erwartungen in den Blick zu nehmen. Sich auch in die Gefühls- und Gedankenwelt der Schwester hineinzuversetzen. Mal ihre Perspektive einzunehmen und zu schauen, was würde meine Schwester denn gerne mit mir tun und erleben? Oder mal zu überlegen: Wenn ich in den Schuhen meiner Schwester gehen

würde, wie würde ich dann die Welt empfinden?

Geschwister wachsen zwar in derselben Familie auf, aber das heißt noch lange nicht, dass sie dasselbe erlebt haben. Jede und jeder hatte eine ganz eigene Beziehung zu den Eltern, hat seine eigene Nische in der Familie ausgefüllt, hat schlichtweg manche Ereignisse nicht mitbekommen. „Jedes Kind einer Familie trägt sein eigenes Familienbild in sich“, so Cordula Ziebell. Wer das bedenkt, wird weniger irritiert oder enttäuscht sein von den Ideen und Haltungen der Schwestern.

Wer erkennt, dass es um die eigene Haltung und das eigene Verhalten geht, kann viel bewirken. Wie in einem Mobile: Wenn sich ein Teil bewegt, gerät alles andere mit in Schwingung. Und wenn das alles nicht hilft? Dann entwickeln die Frauen innerhalb des Workshops Lösungswege, damit ihren Frieden zu schließen, sich damit zu versöhnen.

Cordula Ziebell ermuntert dazu,

sich so auf den Weg zu machen, egal ob mit einem Workshop oder ohne:

„Es ist nie zu spät, sich die Beziehungen zu seinen Schwestern und Brüdern anzusehen. Noch mal mutig aufeinander zuzugehen. Mit einer Haltung von: Ich bin neugierig, wie du alles erlebt hast. Ich möchte nicht aufwiegen, was besser und

schlechter ist. Ich möchte einfach mit dir gemeinsam unser Kindheits-Fotoalbum angucken und erfahren, was du erlebt hast und wie du es erinnerst. Ich will nicht mehr mit dir rangeln. Ich will dich sehen.“

Monika Schell

12 FRAGEN

Der Beitrag hat Sie nachdenklich gemacht? Manches haben Sie ähnlich erlebt? Wir laden Sie ein, ein wenig über die Beziehung zu Ihren Schwestern nachzusinnen. Vielleicht kann dies ein Anfang sein, das gemeinsame Kindheits-Fotoalbum noch einmal aufzuschlagen.

1) Geschwisterfolge:

Name, Alter (m/w), Beruf

Älteste(r):

Zweite(r):

Dritte(r):

Vierte(r):

Fünfte(r):

2) Meine früheste Erinnerung an meine Schwester(n):

3) Falls Sie die Älteste sind: Was haben Sie empfunden, als Ihre Schwester geboren wurde? Was hat sich für Sie verändert?

4) Wann standen Sie Ihrer Schwester am nächsten?

5) Was hat Sie am meisten an Ihrer Schwester geärgert?

6) Was war das größte Problem im Verhältnis zu Ihrer Schwester/Ihren Schwestern?

7) Was war gut an/mit Ihrer Schwester/Ihren Schwestern?

8) Falls Sie Brüder haben: Wie unterschied sich Ihr Verhältnis zu den Brüdern von Ihrer Beziehung zu den Schwestern?

9) Wie hat sich die Beziehung zu Ihrer Schwester im Laufe des Erwachsen-Werdens verändert?

10) Mein Wunsch an meine Schwester(n) heute: als sie Kinder waren:

11) Was glauben Sie, wünscht(e) sich Ihre Schwester von Ihnen? heute: als Sie Kinder waren:

12) Mein schönstes Erlebnis mit meiner Schwester:

Schwestern
WORKSHOPS
www.schwestern-workshops.de

Weitere Informationen unter:

Fotos: Ziebell privat