

**Cordula Ziebell
Barbara Ziebell**

SCHWESTERNBANDE

**Wie lebendige
Schwestern-Beziehungen
gelingen**

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Oktober 2021

Knaur Verlag

© 2021 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Caroline Draeger

Covergestaltung: Ruth Botzenhardt | buxdesign

Coverabbildung: Ruth Botzenhardt | buxdesign

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-21497-8

Inhalt

Vorwort	11
Ein Buch von Schwestern für Schwestern	13
Es begann auf Korfu	13
Warum (nur) für und über Schwestern?	16
Unsere Schwestern-Dynamik	17
Was dich in diesem Buch erwartet	18
Schwesternbande – eine besondere Beziehung	21
Schwestern unter Harmoniezwang	22
Weil Schwestern Mädchen sind	25
Identifikation und Abgrenzung	26
Ungleichbehandlung und Gerechtigkeit	27
Verbindendes und Trennendes	28
Das Besondere an Schwesternbeziehungen	30
Wie Schwestern-Dynamiken entstehen	32
Rollenzuweisung und Persönlichkeitsentwicklung	34
Schwestern-Dynamiken in Fallbeispielen	38
Jede Schwester hat ihr »Päckchen« zu tragen	40
<i>Übung: Eine Einstimmung</i>	41
<i>Methode: Symbole und ihre Wirkungskraft</i>	45
Positionen in der Geschwisterfolge	49
Du bist die Älteste	49
Die Entthronte	51
<i>Methode: Arbeiten mit Glaubenssätzen</i>	53
<i>Übung: Wie du Glaubenssätze entlarven kannst</i>	58

Die Vernünftige und Unterlegene	59
<i>Methode: Szenisches Spiel mit dem »magischen Kind«</i>	60
<i>Übung: Das »magische Kind« einladen</i>	61
Die Bestimmerin	62
<i>Methode: Zwiegespräch</i>	64
<i>Übung: Zwiegespräch mit deiner Schwester</i>	65
Ein kleines Schwesterchen zum Spielen?	67
Das Erleben ältester Schwestern	69
Du bist die Mittlere	71
Die Besondere	72
<i>Methode: Perspektivenwechsel mit Platzhaltern</i>	74
<i>Übung: Den Platz der Schwester einnehmen</i>	76
Die Harmonisierende	76
<i>Methode: Schwestern-Stand</i>	78
<i>Übung: Deinen eigenen Schwestern-Stand gestalten</i>	82
Die Orientierungslose	82
<i>Methode: Symbol- und Ritualarbeit mit einer Stellvertreterin</i>	84
<i>Übung: Finde deinen inneren Kompass</i>	86
Das Leben als mittlere Schwester	88
Du bist die Jüngste	91
Die Schuldige	92
<i>Methode: Arbeit am Selbstwert – innere Kritikerin und wohlwollende Beobachterin</i>	94
<i>Übung: Stärkung des Selbstwertgefühls</i>	96
Die Unentschlossene	97
<i>Methode: Tetralemma-Aufstellung</i>	99
<i>Übung: Deine Tetralemma-Aufstellung</i>	102
Die kleine Dummere	104
<i>Methode: Aufstellung</i>	105
Klotz am Bein	108
Die Jüngste sein	110

Geschwisterpositionen und ihre Bedeutung	113
Großer Altersabstand zwischen Schwestern	115
Die Kümmerin	116
Die Ersatzmutter	120
<i>Methode: Abschied von alten Rollenzuschreibungen</i>	122
Das Nesthäkchen	125
<i>Methode: Embodiment</i>	126
<i>Embodiment-Übung</i>	127
Der Einfluss großer Altersabstände	130
Schwestern in Großfamilien	132
Die Verträumte	134
<i>Methode: Aufdeckung von Ressourcen</i>	136
<i>Übung: Stärkung des Selbstbewusstseins</i>	137
Die stille Zurückgezogene	138
<i>Methode: In die Schuhe der Schwester schlüpfen</i>	140
<i>Übung: Umgang mit Kritik</i>	142
Die Verantwortliche	144
<i>Methode: Szenisch-dialogisches Experiment</i>	146
<i>Übung: Verhaltensmuster ändern</i>	148
Schwestern-Dynamiken in Großfamilien	149
Schwestern in Patchworkfamilien	151
Die Beziehungsministerin	152
<i>Methode: »Das Innere Team«</i>	154
<i>Übung: »Dein Inneres Team«</i>	156
Schwestern-Dynamiken in Patchworkfamilien	159
Schwestern in der Krise und Lösungswege	161
Selbstbild und Selbstwertgefühl	161
Die Ängstlich-Unsichere	162
<i>Methode: Wertschätzende Botschaften</i>	164

Übung: Freudetagebuch	166
Versöhnung mit sich selbst	167
Selbstbild und Selbstwertgefühl verändern	169
Unterschiedliche Kontaktwünsche	170
Schwestern auf Realitätsinseln	170
Die Kontaktsuchende	172
<i>Methode: Das »Vier-Ohren- und das Vier-Münder-Kommunikationsmodell«</i>	<i>174</i>
Übung: Mit welchem Ohr hörst du?	176
Übung: Die Kommunikationsebenen am Fallbeispiel	178
Übung: Die Schwester aus deinen Erwartungen entlassen	181
Mit unterschiedlichen Kontaktwünschen leben	183
Funkstille zwischen Schwestern	184
Die Zurückhaltende	185
<i>Methode: Gasthaus der Gefühle</i>	<i>188</i>
Übung: Deine Gefühle ins eigene »Gasthaus« einladen	189
Die Mutigere	190
<i>Methode: Innere Helferinnen</i>	<i>191</i>
Übung: Deine Inneren Helferinnen finden	193
Was tun bei Kontaktabbruch?	195
Sei selbst die Veränderung, die du dir wünschst	198
Wie lebendige Schwesternbeziehungen gelingen können	200
Schritte zu gleichwertigen Beziehungen	201
1. Schritt: Dein Selbstwertgefühl stärken	201
2. Schritt: Wege zur Versöhnung	202
3. Schritt: Beziehungspflege	204
4. Schritt: Wertschätzende Kommunikation	205
Zur Neugestaltung einer Schwesternbeziehung	207
Von Streithennen zu drei Musketieren	207

»Geheimnisse« einer gelingenden Schwesternbeziehung	210
Verschiedenheit nutzen, statt sie zu bekämpfen	211
<i>Übung: Den Kreis schließen</i>	213
Schwestern auf Augenhöhe	214
Einfluss von Schwesternerfahrungen auf andere Beziehungen	215
Ausblick auf lebendige Beziehungen	216
Versöhnung	217
Eine Einladung	218
Nachklang	221
Danke	223
Anmerkungen	225
Literatur	233

Vorwort

November 2019 – wir haben uns ein paar Tage Auszeit an der Ostsee genommen, um mit diesem Buch über Schwesternbeziehungen zu beginnen. Ostsee – wir lieben den Duft. Es riecht vertraut, vermittelt Geborgenheit, und ein Gefühl von Heimat breitet sich in uns aus.

Travemünde an der Ostsee ist nach Hamburg unsere zweite Heimat, denn hier lebten unsere Großeltern. Bei ihnen verbrachten wir jede Sommerferien. Es waren schöne Zeiten dort bei ihnen – mit unseren Eltern und uns. Wir sind Schwestern – Barbara und Cordula.

Und weil wir Schwestern sind, sitzen wir auch jetzt hier in unseren warmen Sesseln mit Blick auf die vertraute Ostsee und den vielen schönen, aber zum Teil auch schmerzhaften Erinnerungsfragmenten. Denn nun geht es um unser Herzensthema: Schwestern!

Eine Schwester zu sein und zu haben kann etwas Wundervolles sein, ein Geschenk des Himmels – etwas Kostbares, was es gilt zu pflegen und zu hegen. Es kann jedoch auch eine Bürde darstellen oder ein mittleres bis großes Leid sein, geprägt durch unerfüllte und unerfüllbare Erwartungen und Sehnsüchte, gegenseitige Verletzungen oder Kontaktabbrüche. Damit kennen wir uns nicht nur als Schwestern aus, denn wir erfahren viel darüber in unseren Workshops und Coachings für Schwestern.

In einer »Schwesternbande« zu sein gleicht einem Wechselbad der Gefühle: harmonisch, inspirierend, neutral, aber auch konfliktreich, verletzend. Die Liste ließe sich fortsetzen.

Schwester zu sein ist ein Abenteuer. Welche Art von Beziehung du auch immer zu deiner Schwester oder deinen Schwestern haben magst: Wir möchten dich mit diesem Buch

einladen, dein eigenes Schwestersein und Schwestererleben zu erforschen. Wir möchten dich ermutigen, dich auf eine Abenteuerreise einzulassen, von der du nicht weißt, wie sie enden wird. Wir sind uns aber sicher: Einiges – vielleicht sogar vieles – wird anders sein als vorher!

Mittlerweile blicken wir auch auf eine über zehnjährige ge-

Was dich in diesem Buch erwartet

Die Inhalte dieses Buches leben von unseren Erfahrungen mit vielen Schwestern verschiedener Generationen; tatsächlich war die jüngste Teilnehmerin an einem Workshop 28 und unsere älteste 82 Jahre alt. Sie alle kommen aus unterschiedlichen Familien, Umfeldern und Berufsgruppen. Und ihr Schwesternsein ist mit all den Erwartungen von außen verknüpft, die nun einmal an Schwestern gestellt werden.

Beim Lesen dieses Buches wirst du von den Geschichten, Prozessen, Erkenntnissen und den überraschenden Lösungswegen unserer Teilnehmerinnen profitieren und mit ihnen mitlernen können. Auch unsere Kenntnisse und Kompetenzen als Expertinnen in Sachen Schwestersein kommen dir hier zugute. Wir freuen uns sehr darauf, unsere Erkenntnisse mit dir zu teilen.

Zu Beginn geht es um Besonderheiten von Schwesternbeziehungen und wie aufgrund von Familiensystemen und Rollenzuschreibungen verschiedene Dynamiken entstehen können. Erkenntnisse aus der Geschwisterforschung ergänzen und veranschaulichen wir durch eigene Erfahrungen.

Im Hauptteil decken wir anhand von Fallbeispielen aus unseren Schwestern-Workshops typische Beziehungsmuster auf und helfen dir, deine eigene Schwestern-Dynamik besser zu verstehen sowie neue Perspektiven und überraschende Lösungswege zu finden, um deine Schwesternbeziehung zu bereichern. Dafür bieten wir dir immer wieder entsprechende Impulsfragen und praktische Übungen an; deine Überlegungen und Reflexionen dazu werden dich beim Lesen sicher aktiv begleiten. Wir empfehlen dir, so etwas wie ein »Schwestern-Lesetagebuch« – du kannst es auch anders nennen – anzulegen und zu gestalten, in das du dir neue Erkenntnisse, deine Antworten auf Impulsfragen und vieles mehr notierst.

Dies alles dient dazu, deine Sicht auf dein Schwestersein zu erweitern. Erfahre, wie bereichernd und heilsam es sein kann, Perspektiven zu wechseln und zu weiten sowie dabei den Blick zunächst auf dich selbst zu richten und zu erkennen, dass jede Veränderung bei dir selbst beginnt. Du wirst in den einzelnen Schwesterngeschichten eigene Themen wiedererkennen und mögliche Lösungen aus festgefahrenen Mustern kennenlernen. Denn wir beschreiben auch Prozesse und hilfreiche Methoden, mit deren Hilfe starre Muster, Konflikte und mögliche Dilemmas aufgelöst werden können. Dabei wird es immer wieder um das grundlegende Thema der Versöhnung gehen – vor allem mit dir selbst.

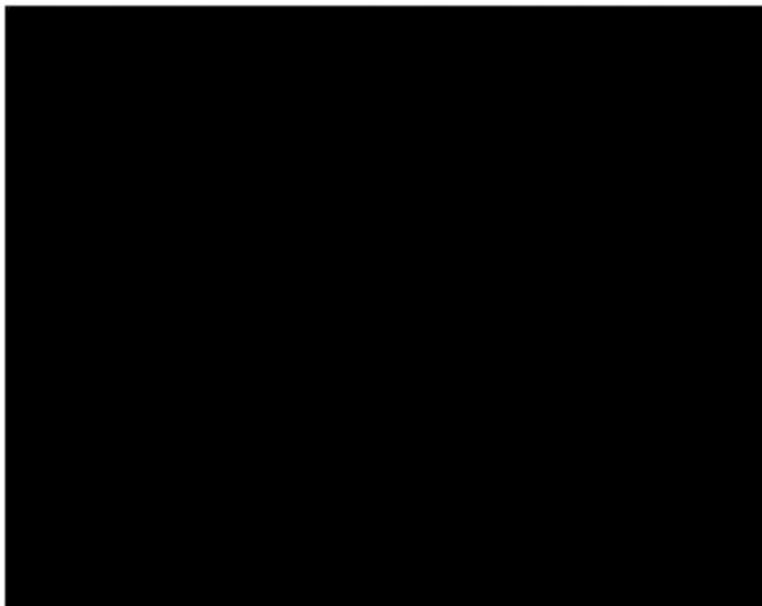
Du wirst sehen, auch mit problematischen Erfahrungen bist du nicht allein. Gemeinsam mit uns kannst du sehen, wie es anderen Frauen mit ihren Schwesternbeziehungen ergeht. Wir alle ringen um einen besseren Umgang und teilen die Sehnsucht, eine gute Beziehung zur Schwester zu führen. Wie diese

aussehen kann, woran du erkennst, dass es glückt, davon handelt das Kapitel »Wie lebendige Schwesternbeziehungen gelingen können«.

Nicht immer ist es möglich, eine friedliche, gute Beziehung mit der Schwester aufbauen und leben zu können. Manchmal ist es besser, Abstand zu gewinnen oder den Kontakt ruhen zu lassen. Wie du es schaffen kannst, mit einer solch unbefriedigenden Situation deinen Frieden zu machen, erfährst du unter anderem in »Schwestern in der Krise und Lösungswege«.

Ein Geheimnis, wie lebendige Schwesternbeziehungen gelingen, verraten wir dir allerdings jetzt schon: »Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für die Welt!« (Mahatma Gandhi)

Gleichbehandlung, ungeachtet ihres Altersunterschiedes, ih-



sonderheiten und können sich gegenseitig bereichern.

Verbindendes und Trennendes

Wie das Band auf dem Buchumschlag symbolisch veranschaulicht, gibt es in dem Band zwischen Schwestern Verbindendes sowie Trennendes – es gibt Nähe und Distanz, Stärken und Schwächen, Licht- und Schattenseiten.

Uns hilft es, wenn wir uns dieses Verhältnis einmal in Form einer Waage anschauen:



Nachteile, Einschränkendes	Vorteile, Bereicherndes
Schlechte Phasen	Gute Phasen
Streit, Krisen	Verzeihen, Versöhnung
Unverständnis, Misstrauen	Verständnis, Vertrauen
Rivalität, Wettstreit, Missgunst	Kooperation, Solidarität
Verstrickt, Feindschaft	Verbündet, Freundschaft
Fremdheit, Distanz	Nähe, Verbundenheit, Vertrautheit
Neid, Wut, Hass	Zuneigung, Liebe
Geringschätzung, Abwertung	Wertschätzung, Anerkennung
Hierarchie, Dominanz, Macht	Ebenbürtigkeit, auf Augenhöhe
Schwächen, Defizite	Stärken, Ressourcen
Grenzen	Möglichkeiten, Chancen

Wir alle haben ein großes Bedürfnis nach Harmonie, Kohärenz und Frieden und sind meist darum bemüht, diese herzustellen. Viele versuchen es jedoch, indem sie eine Seite der Waage, meist die negative Waagschale und deren ungeliebte Inhalte, ausklammern oder negieren. Was passiert dann? Die Waage gerät in ein völliges Ungleichgewicht!

Wenn wir mit Menschen im Konflikt stehen, neigen wir dazu, unseren Fokus auf die Probleme zu lenken und alles Positive aus den Augen zu verlieren. Doch es ist wichtig, sich mit beiden Seiten auseinanderzusetzen, gerade in Zeiten von Zwie-tracht. Nimm auch dann das Ganze in den Blick, also auch die Habenseite der Waage. Und akzeptiere gleichzeitig die als negativ empfundenen Inhalte der anderen Waagschale als das, was auch da war oder ist. Denn genau daran dürfen wir wachsen und können im besten Fall überwinden, was uns stört. Wir können uns damit versöhnen, was wir zuvor nicht integrieren konnten.

Die Erfahrung zeigt: Wenn Neid, Wut und Hass unterdrückt werden, kann die Beziehung zwischen Schwestern nicht gelingen. Selbst und gerade dann nicht, wenn eigentlich Versöhnung angestrebt wird.

Du siehst, wir möchten Schwestern aus dem Harmoniedruck entlassen und laden dazu ein, dich auch mit den »negativen« Erinnerungen und Gefühlen zu versöhnen. Jede Waagschale hat ihr Gewicht und ihre Berechtigung, beide Schalen ergeben die ganze Waage.

Der Weg zu einer funktionierenden Schwesternbeziehung ist es also, Licht- und Schattenseiten, Verbindendes und Trennendes zu integrieren.

An dieser Stelle möchten wir dir vorschlagen, diese Waage und die Überlegungen dazu auf dich und deine Beziehung zu deiner Schwester anzuwenden: Welche Qualitäten auf den beiden Seiten der Waage findest du in der Beziehung zu deiner/deinen Schwester/-n wieder? Wie zeigten und zeigen sie sich in euren unterschiedlichen Lebensphasen – und wie gehst du damit um?

Das Besondere von Schwesternbeziehungen

- Die Gleichgeschlechtlichkeit und das gegenseitige Identifizieren haben einen großen Einfluss auf die Verbundenheit und Vertrautheit unter Schwestern, erfordern jedoch auch eine klarere Abgrenzung.
- Aufgrund der patriarchalen Prägung besteht eine große gesellschaftliche Erwartungshaltung an Frauen – mehr als an Brüder –, harmonische und funktionierende Schwesternbeziehungen zu führen. Viele übernehmen diese Idealvorstellung und trauen sich nicht, für ihre eigenen Bedürfnisse einzutreten.
- Schwesternkonflikte werden von der Umwelt intensiver und

als weniger wünschenswert wahrgenommen als die unter Brüdern, deren Rivalitätskämpfe eher als etwas Normales betrachtet werden.

- Schwesternbeziehungen beruhen häufig auf moralischen Verpflichtungen und Verantwortungen, die von jeder Schwester unterschiedlich empfunden werden. Die jeweils zugewiesenen Rollen sind sehr unterschiedlich, bieten verschiedene Möglichkeiten zur Entwicklung und können zu massiven Störungen des Verhältnisses unter Schwestern führen. Die entsprechenden Erfahrungen prägen für das ganze Leben und nicht nur das Verhältnis zur Schwester, sondern auch in anderen Beziehungen.
- Frauen fühlen sich häufig gemäß ihrer weiblichen Geschlechterrolle für die Beziehungspflege innerhalb der Familie zuständig und suchen bis ins hohe Alter nach Lösungen für eine bessere Schwestern- oder auch Geschwisterbeziehung.
- Es ist möglich, alte Rollenzuschreibungen, Stereotype und Verhaltensmuster aufzulösen, indem man sie sich bewusst macht, sie reflektiert und neue Perspektiven und Sichtweisen einnimmt.
- Nur durch die Integration von Licht- und Schattenseiten kann sich eine lebendige Schwesternbeziehung entwickeln.
- Das Sich-bewusst-Machen und die Anerkennung von der Einzigartigkeit jedes Menschen ist der erste Schritt zu Versöhnung und Ebenbürtigkeit.

Impulsfragen

- **Welche Erfahrungen hast du mit Erwartungen gemacht, die an dich in deiner Rolle als Mädchen bzw. Schwester gestellt wurden?**
- **Wie stark und in welchen Bereichen würdet ihr Schwestern miteinander verglichen und bewertet?**

- **Gab es in deiner Familie ein ungeschriebenes Gesetz, wie eure Schwesternbeziehung zu sein hatte?**
- **Inwieweit durftet du und deine Schwester(n) eure Verschiedenheit positiv ausleben?**
- **Und wie ist es heute?**

Wie Schwestern-Dynamiken entstehen

Die Familie ist ein soziales System, fast schon wie ein lebender Organismus. Jedes Wort, jede Mimik oder Geste, jedes Verhalten beeinflusst die anderen Familienmitglieder. Jede Familie entwickelt ein eigenes System mit einer ureigenen Dynamik. Bildhaft betrachtet, hat jedes Familiensystem sein eigenes Spielfeld mit bestimmten Spielregeln und verschiedenfarbigen und unterschiedlich großen Spielfiguren. Rückt zum Beispiel eine Spielfigur drei Felder vor und eine andere fünf Felder zurück, hat dies Konsequenzen für alle anderen Figuren auf dem Spielbrett. Und wenn eine Figur nicht mehr mitspielt, hat auch dies Auswirkungen auf alle.

In einer Familie bestimmen erst einmal die Eltern die Spielregeln. Kinder wissen noch nichts von Regeln. Sie sind offene, freie Wesen, die die Welt voller Freude und Neugier betrachten und dabei lernbegierig alles aufnehmen. Essenziell ist für sie die elterliche Fürsorge und Liebe. Deshalb lernen Kinder instinktiv, sich schnell an die jeweiligen Familienspielregeln anzupassen und sich daran zu halten. Jedes Familiensystem ist einzigartig und wird beeinflusst vom kulturellen Hintergrund und finanziellen Status, von Kindheitserfahrungen und Bildung der Eltern, der Anzahl der Kinder, der Geburtenfolge, den Geschlechtern und Altersunterschieden, Rollenzuweisungen und vielem mehr. Kein Wunder, dass sich in jeder Familie besondere Schwestern-Dynamiken entwickeln.

Die Erstgeborene hat in der Regel die volle Aufmerksamkeit der Eltern und ihre gesamte Fürsorge, denn sie ist ja noch die einzige kleine Spielfigur. Doch kommt eine zweite hinzu, ändert sich das gesamte System. Es entsteht quasi eine Spielerweiterung mit neuen, anderen Spielregeln. Meistens ist dies für alle Mitspieler*innen mit geänderten Zuordnungen, Rollenzuschreibungen und entsprechend neu zugewiesenen Aufgaben und Erwartungen verbunden. Das ist nicht nur für die Eltern eine große Umstellung, sondern bedeutet für Erstgeborene eine völlige Neuorientierung. Plötzlich ist da eine noch unbekannte Spielfigur, ein hilfloses Wesen, das man sich nicht aussuchen konnte, und es fordert ganze Beachtung.

Die ältere Schwester wird von einem Tag auf den anderen zur »Großen«. Die Regeln ihrer alten Spielfigur sind für sie nicht mehr gültig, und sie erhält neue. Viele Anteile ihrer bisherigen Rolle bekommt die Nächstgeborene zugeschrieben, und diese wird nun die »kleine Süße« oder das »Nesthäkchen«. Doch spätestens im Kindergartenalter reicht ihr dies meistens nicht mehr. Sie will auch »groß« sein und anerkannt werden und sucht sich neue Rollen, die innerhalb der Familie noch nicht besetzt sind. Wenn die Ältere bereits die Spielfigur der »Vernünftigen und Verantwortungsvollen« eingenommen hat, sucht sich die Jüngere vielleicht die Rolle der »Quirligen und unvernünftigen Draufgängerin«.

Der Einfluss der Position in einer Geschwisterreihe wird hier deutlich. Daher ist es interessant, die Rollenzuschreibungen innerhalb der Geschwisterfolge und deren Bedeutung für die Persönlichkeitsbildung und die sich entwickelnde Dynamik einmal näher anzuschauen.

Rollenzuweisung und Persönlichkeitsentwicklung

Lange Zeit wurde in der Forschung die Position in der Geschwisterfolge als einzige oder wichtigste Prägung überbewertet. Es lassen sich durchaus »typische« Rollenzuschreibungen und daraus resultierende Selbstbilder bei den ältesten, mittleren und jüngsten Geschwistern beobachten. Welche dies im Einzelnen sein können, werden wir anschaulich beschreiben. Doch diese Rollenzuweisungen sind nicht zwingend.¹⁵ Denn in jeder Familie entsteht und entwickelt sich eine ureigene Dynamik. Und jedes Kind bringt ein ganz eigenes inneres Wesen mit entsprechenden Charaktereigenschaften mit auf die Welt und hat damit eine einzigartige Persönlichkeit. So erleben wir in unseren Workshops und Coachings auch älteste Schwestern, die sich als unterlegen und unsicher empfinden, und jüngste Schwestern, die sich verantwortlich fühlen oder eher die »Verünftigen« sind. Schließlich nehmen auch die Altersabstände in der Geschwisterfolge und die Geschwisteranzahl, der materielle Status der Familie und ihr Wertebewusstsein sowie andere Prägungen durch die Schule und das Umfeld der Kinder auf die Persönlichkeitsentwicklung Einfluss.

Wenn Eltern zum Beispiel bestimmte Eigenschaften oder Eigenarten häufig betonen und generalisieren (»Sei doch nicht immer so ängstlich«, »Ständig musst du Streit anfangen« etc.), legen sie damit eine Rolle für die Tochter innerhalb der Familie fest. Ganz schnell und unmerklich werden diese Zuschreibungen vom Kind als allgemeingültig und wahr übernommen. Da gibt es die Rolle der immer Kranken, der Ängstlichen, Aggressiven, Schüchternen, der Draufgängerin, der Lauten oder Altklugen und viele mehr.

Kinder akzeptieren und übernehmen meist die Sicht ihrer Eltern und damit auch die durch sie zugewiesenen Rollenzuschreibungen und entwickeln daraus eine Überzeugung, auch Glaubenssatz genannt, und ein Selbstbild sowie ein Bild von

ihren Geschwistern (siehe dazu Kap. »Selbstbild und Selbstwertgefühl«). Dann wird die Älteste vielleicht tatsächlich zur »Verantwortlichen«, die Mittlere zum »Sonderling« und die Jüngste zur »Stillen«.

Wenn diese Stigmatisierungen unbewusst bleiben, können sie nicht aufgelöst werden, und die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass es zwischen den Schwestern ein Leben lang zu gegenseitigen Erwartungen und Enttäuschungen kommt. Daraus können vorwurfsvolle Haltungen entstehen wie »Du hast dich ja nie gekümmert« oder Neid: »Du warst schon immer der Sonnenschein, ich hätte mich auch gern mal ins gemachte Nest gesetzt«, die leicht in Rivalität umschlägt: »Ich wurde immer benachteiligt, du hast immer deinen Willen bekommen.« Wird das eigene Bild von der Schwester, ein bestimmtes Selbstbild oder eine Erwartungshaltung nicht erfüllt, entwickeln sich durchaus Feindseligkeiten und Zerwürfnisse, die oft erst im Alter massiv aufbrechen.

Wir sind in unseren Workshops auf sehr viele, unterschiedliche Rollen mit entsprechenden Glaubenssätzen, Zuschreibungen oder Aufgaben gestoßen. Neben der Verantwortungsvollen und der Entthronten sehen wir häufig das Nesthäkchen, die Harmonisierende, die Zurückgezogene oder die Bestimmerin. Zu all diesen Rollen findest du Anregungen in diesem Buch.

Es geht uns nicht (nur) darum, was »wissenschaftlich« betrachtet aktuell Gültigkeit hat. Wenn wir von »typisch« sprechen, benennen wir keine repräsentative Typologie, sondern weisen auf Parallelen hin, die auf bestimmte wiederkehrende Muster hindeuten. Und wichtig ist uns – und sicher auch dir –, dass wir das subjektive Empfinden der Frauen unbedingt anerkennen. Im Mittelpunkt steht für uns die einzelne Frau: Was hat sie individuell in ihrem Leben als Schwester erfahren? Was erlebt sie heute in ihrer Schwesternbeziehung als quälend? Und wie kann sie für sich Auswege und Lösungen finden?

Aber wie?

Du wirst interessante Methoden kennenlernen, wie die Frauen dies mit uns gemeinsam herausfinden. Eine erste ist die Frage nach einem Gegenstand, der symbolisiert, was die Teilnehmerin in Bezug auf ihre Schwester belastet. Wir möchten dir dies an einem konkreten Beispiel veranschaulichen:

In einem Workshop wählte eine Frau, nennen wir sie Julia, als Symbol einen eiförmigen Stein, also quasi ein »versteinertes Ei«. Dieses stand für die Verantwortung, die sie immer noch gegenüber ihrer Schwester empfand, die in der Kindheit mehrere Jahre krank gewesen war. Das war nun Julias »Päckchen«, das sie schon so lange mit sich herumtrug und unter dem sie sehr litt. Wie sie uns beschrieb, fühlte sie sich ständig unfrei, schaute immer erst auf die Stimmungslage und Bedürfnisse ihrer Schwester und war sich selbst gegenüber »wie versteinert«. Ihre von den Eltern auferlegte Verantwortung für die Schwester (»Gib auf deine kranke Schwester acht!«) hatte sich bis ins Erwachsenenalter in ihr verfestigt, sodass sie zunehmend das Gefühl hatte, der Auftrag laste auf ihr »schwer wie ein Stein«. Das manifestierte sich allerdings nicht nur, wenn es um die Schwester ging. Auch in den Beziehungen zu den Mitgliedern ihrer jetzigen Familie, im Freundeskreis und im Arbeitsumfeld konnte sie sich nur schwer von ihrem inneren Impuls lösen, sich um alles zu kümmern, denn »die anderen schaffen es bestimmt nicht allein, sie brauchen mich!« Doch nun wollte sie diese Verantwortungslast endlich loswerden.

In der von uns angeleiteten Aufstellungsarbeit mit einer Schwesternstellvertreterin passierte nun etwas völlig Unvorhergesehenes: Als Julia das – ihr Verantwortungsgefühl symbolisierende – Ei mit den Worten »Schau dir mal meine Verantwortungslast an!« auf die Tischplatte legte, rollte es fast vom Tisch. Doch bevor sie reagieren konnte, fing ihre Schwesternstellvertreterin es reflexartig auf und hatte nun plötzlich »die Verantwortung« in ihrer Hand! Das war ein großes Schlüsseler-

lebnis für Julia: Obwohl sie nicht sofort reagiert hatte, war kein Unglück geschehen. Julia konnte hautnah erleben, dass ihre »Schwester« selbst handelte! Ihr wurde bewusst, dass sie ihrer Schwester den Raum und die Chance dafür auch lassen musste! Auch ihre richtige Schwester konnte sich kümmern, genau wie die Schwesternstellvertreterin es intuitiv demonstriert hatte. Julia erkannte, dass sie ihrer Schwester immer zuvorkam und ihr keine Möglichkeit ließ, selbstwirksam zu handeln. Und obwohl ihr dies theoretisch durchaus bewusst gewesen war, konnte das konkrete Erleben bewirken, die Erkenntnis zu verarbeiten: »Erst wenn ich loslasse, kann meine Schwester übernehmen.«

Impulsfragen

- **Wie war es für dich, die älteste, mittlere oder jüngste Schwester gewesen zu sein?**
- **Welche Rolle(n) hattest du als Kind in der Familie?**
- **Was warst du damals hauptsächlich für deine Schwester (z. B. Vorbild, Prinzessin ...)?**
- **Was war deine Schwester für dich (z. B. Beschützerin, Rivalin ...)?**
- **In welcher Rollenzuschreibung erkennst du dich am ehesten wieder?**
- **Und wie ist es heute? Was hat sich geändert und wo bist du noch in derselben oder einer ähnlichen Rolle wie als Kind?**