



**Liebe Leserin,**

**wir freuen uns, dass du unser Buch „Schwesternbände – Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen“ vorbestellt hast und nun schon einen Vorgeschmack bekommen möchtest!**

Hier kannst du zunächst uns, die Erfinderinnen der Schwestern-Workshops und Autorinnen, mit unseren Schwestern-Dynamiken schon vorab etwas persönlicher kennenlernen.

Danach geben wir dir in einer Schwesterngeschichte einen Einblick in den Prozess einer Workshop-Teilnehmerin, die sich aufgrund ihres geringen Selbstwertgefühls im Kontakt mit ihren Schwestern sehr unwohl gefühlt und darunter gelitten hatte. Du kannst miterleben, wie es ihr mithilfe einer Übung gelang, ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Die Übung kannst du nach dem Lesen auch für dich und/oder mit anderen durchführen.

Am Ende dieses Bonusmaterials haben wir dir eine Auswahlliste mit Fach- und Sachbüchern, Romanen, Biografien und Filmen zur Schwestern- bzw. Geschwisterthematik als Empfehlungen zusammengestellt.

Wir wünschen dir viel Spaß und vielleicht auch schon erste kleine Aha-Erlebnisse!

Mit schwesterlichen Grüßen

Cordula und Barbara





## Große Schwester – Kleine Schwester!?

Auch wir beide sind in erster Linie ganz normale Schwestern. Wir geben dir hier Einblicke in unterschiedliche Beziehungsphasen und möchten dir anhand dieser Chronologie zeigen, dass eine Schwesternbeziehung kein statischer Zustand ist, sondern - wie ein lebendiger Organismus – sich ständig in Entwicklung und Wandlung befindet. In allen Lebensphasen, insbesondere in der Kindheit und Jugend, kommt es altersgemäß und abhängig von den Lebensbedingungen zu unterschiedlichen Entwicklungen und oft zu großen Schwankungen in der Beziehung und Dynamik unter Schwestern. Auch bei uns beiden gab es - wie in allen Schwesternbeziehungen - Phasen intensiver und weniger intensiver Nähe, es gab Höhen und Tiefen - bis wir im späteren Erwachsenenalter zu unseren „Co-Creationen“ fanden, wie wir unsere gemeinsamen Projekte nennen.

Wir erzählen im Wechsel.

**Barbara:** Ich bin die ältere und machte damit die Erfahrung, von Beginn an meiner kleinen Schwester überlegen gewesen zu sein, denn dreieinhalb Jahre Altersvorsprung ist nicht so einfach einholbar. Das fühlte sich natürlich gut an, denn sie war keine Konkurrenz für mich! Besonders sprachlich hatte sie keine Chance gegen mich.

**Cordula:** Ja, Barbara konnte mich mit Worten und Argumenten so zusammenstauchen, bis ich sprachlos wurde. Ich stammelte dann oft nur noch ein "Jo, jo, jo, jo, nä!?", was ich manchmal mit einem Tritt gegen ihr Schienbein unterstrich. Die Verteilung der Schuldfrage war dann meistens klar: "Treten tut man nicht." Diese - in meinem Empfinden – riesengroße Ungerechtigkeit trug dann nicht gerade zu einem guten Verhältnis zwischen uns beiden bei, denn Barbara war ja schließlich so gemein zu mir gewesen ...



**Barbara:** Das stimmt wohl, dass ich meine intellektuelle und verbale Überlegenheit oft auch ausgenutzt habe. Wenn Cordula sich dann körperlich gewehrt hat, mit Fäusten auf mich losging und mit Füßen gegen mein Schienbein trat, bekam sie von unserer Mutter dann oft Schuld und wurde gemäßregelt, weil dieses Verhalten ja viel offensichtlicher aggressiv war als meine verbale Überlegenheit und mein vielleicht vorher stattgefundenes Runterputzen mit Worten. Unser Vater, dem dies auffiel, ergriff dann eher für Cordula Partei und nahm sie in Schutz. Ich wurde dadurch eher das „Mutti-Kind“ und Cordula das „Papi-Kind“.

**Cordula:** Da Barbara in meiner Wahrnehmung alles besser wusste und konnte als ich, habe ich dann in unserer Familie eine andere Nische, eine Ressource von mir, entdeckt, womit ich mein "Ich bin immer die Kleine" ausgleichen konnte. Ich war körperlich sehr geschickt und vor allem merkte ich: "Ich bin ganz schön stark und kann mich notfalls wehren!"

Ein Ereignis ist mir sehr in Erinnerung geblieben: Zwei Nachbarjungen, etwa sechs Jahre älter als ich, störten unser schönes Zusammenspiel im Hof und begannen, Barbara immer wieder zu schubsen, bis sie ins Gebüsch stürzte und anfang zu weinen. Ich wurde sooo wütend – bei Angriffen von außen hielten wir *immer* zusammen - und schlug Axel mit all meiner Kraft mit der Faust auf den Hinterkopf. Er schrie, wir flüchteten und liefen die Treppen zu unserer Wohnung im 3. Stock hoch, wo unsere Mutter in der Tür schon ganz erschrocken fragte, was denn um Himmels Willen passiert sei, denn Axel schrie immer noch unten im Hof. "Artig" - das sollen wir, katholisch erzogen, immer sein - war meine Aktion im Hof gerade nicht, aber ich fühlte mich „groß-artig“: ich hatte meine



große Schwester vor den noch größeren Jungs gerettet! Ich kam mir richtig gut vor und war stolz auf mich. Und auch "wenn man so etwas eigentlich nicht macht", bekam ich viel Bestätigung von meiner Mutter und Barbara, schließlich war es Notwehr.

**Barbara:** Ich erinnere mich auch noch sehr deutlich daran, denn ich war sehr beeindruckt von meiner „kleinen“ Schwester. Überhaupt fand ich es sehr schön, nicht mehr allein Kind in der Familie gewesen zu sein und, als Cordula älter wurde und kein Baby oder Kleinkind mehr war, immer jemanden zum Spielen zu haben. Und natürlich fand ich es toll, mich mit ihr, wenn nötig, gegen die Erwachsenen und „feindliche“ Nachbarskinder verbünden zu können.

Andererseits hat mich meine Rolle, die Festlegung auf 'Aufpasserin', oft auch sehr belastet. Es bedeutete eine große Verantwortung, die mich verpflichtete, immer Rücksicht nehmen zu müssen und viele andere damit verbundenen Einschränkungen, es war auch eine Überforderung. Und aus meinen Erfahrungen „*Ich weiß alles besser als Cordula, ich kann alles besser, ich bin klüger, vernünftiger ... etc.*“ wurde mit der Zeit: „*Ich muss alles besser wissen, alles besser können, klüger und vernünftiger sein ... etc.*“, und zwar nicht nur im Vergleich mit Cordula! Dieses Selbstbild wurde dann auch zu einer Bürde und Last.

**Cordula:** Bis zu meinem zehnten Lebensjahr hatten wir ein ganz normales Schwesternverhältnis inklusive heftiger Streitereien und Kämpfe, gerade auch wegen dieser Rollenverteilung: Barbara, die Große, Vernünftige, die auf mich aufpassen und Rücksicht nehmen sollte und ich, die Kleine, Süße, die sich immer sehr anstrengte und versucht hat, den Altersvorsprung aufzuholen, um die gleiche Anerkennung zu erhalten. Ich fühlte mich aus diesem Grund sehr lange als Klotz am Bein.



**Barbara:** Während und nach der traumatischen Trennung unserer Eltern, der Auflösung der schützenden und *heilen* Familie – so richtig heil war sie vorher auch nicht, doch das war uns damals noch nicht bewusst - und nach dem Auszug unseres Vaters aus der gemeinsamen Wohnung, haben wir uns voll auf die Seite unserer daran psychisch erkrankten Mutter gestellt und versucht, die Restfamilie aufrechtzuerhalten. Dabei sind wir natürlich enger zusammengerückt. Wir waren da zwölf und neun Jahre alt.

**Cordula:** Es war sooo gut, als Kind nicht allein gewesen zu sein, insbesondere in dieser schwierigen Situation. Ab diesem Zeitpunkt spätestens habe ich mich nicht mehr als Klotz am Bein gefühlt, sondern einfach nur als Schwester.

**Barbara:** Unsere Pubertät verlief recht unterschiedlich, wir waren uns dann - und auch danach, jede auf dem Weg in ihr eigenes Erwachsenenleben - nicht immer so nah. Ich habe nach meinem Auszug zuerst in Wohngemeinschaften und dann einige Jahre im Ausland gelebt. Während der Zeit im Ausland hatte ich allerdings oft ein schlechtes Gewissen, Cordula mit unserer kranken Mutter allein gelassen zu haben.

Nach meiner Rückkehr 1991 – jede von uns hatte mittlerweile einen kleinen Sohn - standen wir mitsamt unserer beider Familien in engem Kontakt, trotz der Entfernung zwischen Bonn und Lübeck. Über unsere neue Rolle als Mutter - und Tanten waren wir ja damit nun auch - haben wir uns gern ausgetauscht und uns darin gegenseitig unterstützt.

**Cordula:** Es war schon sehr belastend, in der Zeit, als Barbara im Ausland war, allein für unsere psychisch kranke Mutter verantwortlich zu sein. Doch Barbara hat sich unglaublich bemüht, mich aus der Entfernung - damals noch analog -



zu unterstützen. Dadurch fühlte ich mich dennoch als Teil eines Schwestern-Teams. Das Altern und Sterben unserer Eltern haben wir später auch gemeinsam gemeistert, das war sehr tröstend und hilfreich für uns beide!

Später, als unsere Kinder älter und erwachsen wurden und auszogen, haben wir regelmäßig gemeinsame Schwesternurlaube verbracht. Diese intensiven Zeiten miteinander waren einfach super. Auch, weil uns dabei deutlich wurde, dass wir auf unseren unterschiedlichen Lebenswegen zu übereinstimmenden Sichtweisen und Lebensweisheiten gekommen sind. Das hat uns eng verbunden.

**Barbara:** Cordula gebar dann - nach einem unserer Schwesternurlaube - die Idee, dass wir beide gemeinsam Workshops entwickeln und durchführen könnten für Frauen, die unter Geschwisterkonflikten leiden. Wir wollten sie unterstützen, ihre Geschwister-Dynamiken besser zu verstehen und zu verbessern. Die Situation von Schwestern lag uns dabei besonders am Herzen, denn damit kannten wir uns ja gut aus. So haben wir für die Workshops die Erfahrungen aus unserer eigenen Geschichte sowie unsere beruflichen Fähigkeiten und Kompetenzen zusammengeführt.

**Cordula:** Wir hatten beide schon immer, wenn wir am selben Strang zogen, eine enorme Schwesternpower und ein vertrauensvolles Verhältnis zueinander – privat und seit 2010 Jahren nun auch beruflich durch unser gemeinsames Workshop-Projekt “Von Schwestern für Schwestern“.

**Barbara:** Es begann dadurch eine ganz neue Ära unserer Schwesternbeziehung, denn auch beruflich eng zusammenzuarbeiten sowie die Erfahrungen und Erfolge mit den Schwestern-Workshops haben unserer Beziehung eine andere, neue Qualität verliehen.



Ein Beispiel: Ich hatte einige durch meine tiefsitzenden Kindheitserfahrung als ältere Schwester automatisierte Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die mir nicht bewusst waren. Etwa die Angewohnheit, bei Außenkontakten von Cordula und mir immer sofort die Initiative zu ergreifen, vorzupreschen und verbal zu dominieren. Das haben wir beide dann gemerkt und besprochen. Im Verlauf unserer gemeinsamen Arbeit mit den Schwestern-Workshops hat es sich bald grundlegend verändert – das hoffe ich jedenfalls 😊?!

**Cordula:** Alle Werkzeuge und Methoden, die wir anbieten, haben wir erst einmal an uns erprobt. So haben wir beispielsweise auch für uns einen Schwesternstand aufgebaut. Obwohl wir bereits so häufig über unsere jeweiligen Kindheitserfahrungen gesprochen hatten, war dies noch einmal etwas ganz anderes: Es macht einen großen Unterschied, ob wir uns mit Worten austauschen oder ob wir unser inneres Erleben in Form von Symbolen, Bildern und Metaphern zum Ausdruck bringen und dem einen Platz geben. Wir empfanden dadurch ein viel tiefergehendes 'Uns-gegenseitig-Sehen', wir konnten uns nun noch besser erkennen und verstehen.

**Barbara:** Wir sahen und ‚begriffen‘ dabei unsere frühere Schwestern-Dynamik mit den damaligen Mustern und Glaubenssätzen noch einmal auf einer tieferen Ebene. Zum Beispiel welche langfristigen Auswirkungen meine kindlichen Überzeugungen: „*Ich muss immer vernünftig sein.*“ und „*Ich trage die Verantwortung.*“ sowie Cordulas verinnerlichte Sätze: „*Ich bin nicht gut genug.*“ und „*Ich muss mich noch mehr anstrengen.*“ auch als Erwachsene auf unsere Beziehung und insgesamt auf unser Leben hatten, solange sie uns nicht bewusst waren und wir sie deshalb nicht auflösen konnten.



**Cordula:** Auch bei der Zusammenarbeit während der Workshops sind bei uns manchmal alte Muster und Befindlichkeiten hochgekommen. Wir haben uns zuweilen dabei ertappt, wie alte Gewohnheiten und Rollen von uns hochploppten und gespürt, wie diese uns nach wie vor einengen oder als wunde Punkte schmerzhaft triggerten. Besonders mein – aus frühester Kindheit - viel zu klein gewordener Schuh, Barbara wisse sowieso alles besser, drückte dann zuweilen. Doch zum Glück können Barbara und ich unsere alten Mechanismen meist schnell enttarnen. Und dann überspitzen wir sie manchmal spielerisch und lachen gern über sie und uns! Wenn wir Konflikte haben, klären wir sie in gemeinsamen Gesprächen. Wir behalten im Blick, dass jede ihre eigene Wahrnehmung und Perspektive hat und es deshalb nicht um ein allgemeingültiges Richtig oder Falsch gehen kann.

**Barbara:** Unsere unterschiedlichen Fähigkeiten und Qualitäten können wir heute als Ressourcen anerkennen und nutzen. Cordula dabei zu erleben, wie professionell, empathisch und kreativ sie aufgrund ihrer jahrzehntelangen Erfahrung als Gestalttherapeutin mit den Teilnehmerinnen arbeitet, beeindruckt mich. Mir wurde klar, dass die Zeiten, in denen ich als große Schwester immer voraus und überlegen war, endgültig vorbei sind.

**Cordula:** Ja, und mit Barbaras didaktischen Kompetenzen und Erfahrungen, ihren Fähigkeiten, zu moderieren, gut zu erklären und zusammenzufassen, sind wir ein gutes Coaching-Team geworden.

**Barbara:** Seit wir mit den Schwestern-Workshops und unserer Website bekannter geworden sind, werden wir auch als Schwesternexpertinnen angefragt, zum Beispiel für Zeitschriften und Radiobeiträge. Wie toll, dadurch noch mehr zu gelingenden Schwesternbeziehungen beitragen zu können.





**Cordula:** 2019 wurde die Stimme in mir immer lauter, ein Buch von Schwestern für Schwestern schreiben zu wollen. Barbara hatte dahingehend keine Ambitionen, zumal sie derzeit ein anderes Projekt laufen hatte. Das fand ich sehr schade. Doch irgendwann entschied ich, dass ich das Buch auch allein schreiben konnte – warum nicht. Also fing ich Ende 2019 damit an. Barbara war bereit und hatte Lust dazu, korrekturzulesen. Ich schickte ihr also meine ersten Entwürfe und – offenbar war es ansteckend – nun war sie ebenso infiziert und ist voll mit eingestiegen.

**Barbara:** Hihi, mit dem Korrekturlesen bin ich ja meinem Muster als große Schwester (und Lehrerin) durchaus treu geblieben. Doch auch hier haben wir eine schöne Co-Creation entwickelt, für die ich dann diese Formulierung erfand: Cordula fertigt wunderschöne Rohdiamanten an, die sie mir zuschickt und ich schleife und veredele sie. Unsere Lektorin – sie hat übrigens auch eine Schwester - griff diese Formulierung lachend auf und meinte, sie werde dann für den geschliffenen Diamanten eine Fassung anfertigen, zum Beispiel eine Krone daraus machen! Ob diese funkelt, entscheidest nun du, liebe Leserin.

**Cordula:** Bevor ich angefangen habe zu schreiben, war ich nicht sicher, ob ich das überhaupt könne: ein richtiges Buch schreiben. *„Doch eine wirklich gute Idee erkennt man daran, dass ihre Verwirklichung von vornherein ausgeschlossen scheint“*.<sup>1</sup> Auch hat sich – gemeinsam mit unserer Lektorin - ganz dynamisch eine neue „Schwesternbande“ gebildet: eine Schwesternbuch-Co-Creation. Das Ergebnis hältst du nun bald in deinen Händen. Möge es dazu beitragen, dass du dich mit dir und deinem eigenen „Schwesterband“ - wie auch immer es aussieht – aussöhnen kannst.

---

<sup>1</sup> Einstein, Albert, Quelle: diverse Einstein-Zitate-Sammlungen im Internet <https://gutezitate.com/zitat/192978>



## Eine Schwesterngeschichte mit praktischer Übung

Viele Frauen schildern uns, dass sie darunter leiden, sich mit ihren Schwestern nicht als gleichwertig wahrzunehmen. Sie fühlen sich nicht von ihnen gesehen, minderwertig und nicht auf Augenhöhe. Oder sie beschreiben ihre Schwestern als dominant, besserwisserisch oder wie auf einem Podest stehend unerreichbar. Häufig stecken fehlendes Selbstvertrauen und ein geringes Selbstwertgefühl hinter solchen Spannungen und Konflikten zwischen Schwestern.

Wir möchten dir hier anhand eines Beispiels einer unserer Workshop-Teilnehmerinnen zeigen, wie ein geschwächtes Selbstwertgefühl gestärkt werden kann und sich damit schwierige Beziehungen entspannen oder gar verbessern können.

Nennen wir sie Jutta. Jutta ist 40 Jahre alt und wurde als drittes Kind in die Familie hineingeboren, ihre großen Schwestern waren da schon zehn und acht Jahre alt.

Ihre Kindheitserinnerungen verbindet sie mit einer gefühlsmäßigen Ahnung und Schwere, von den Eltern nicht gewollt gewesen zu sein. Sie fühlte sich von den Eltern ihr Leben lang nicht willkommen, kam sich *„fehl am Platze“* vor. Deshalb bemühte sie sich stets, nicht aufzufallen und lieber unsichtbar zu bleiben. Jutta leidet bis heute unter einem Gefühl von Schwere und darunter, *„eigentlich nicht auf der Welt sein zu dürfen“*, ein *„Unfall“* gewesen zu sein, ohne *„Daseinsberechtigung“* und beschreibt dies als ihr Lebensthema. Sie bezweifelt häufig - insbesondere bei der Anbahnung neuer Beziehungen -, ob sie wirklich okay ist und so sein darf, wie sie ist. Sie ist unsicher, ob sie sich richtig verhält oder ob sie lieber möglichst unauffällig bleiben soll.



Ihr Selbstwertgefühl ist stark angegriffen. Infolgedessen liegt ihr Fokus überwiegend auf einem Mangelgefühl und großen Selbstzweifeln. Besonders im Kontakt zu ihren Schwestern fühlt sie sich minderwertig und unterlegen. Sie wünscht sich mehr Selbstbewusstsein und Zutrauen zu sich selbst.

Wenn du dich in deinem Selbstwertgefühl ebenso geschwächt fühlst, kennst du sicherlich die Tendenz, eher *das* zu bemerken, was dir *nicht* so gelingt, wie du es dir gewünscht hattest. Und anderes, was dir gelingt und du in deinem Leben gut bewerkstelligst, betrachtest du als selbstverständlich und bezeichnest es als „nichts Besonderes“, oder?

Veränderungen beginnen, wie jede große Reise, mit ersten kleinen Schritten. Deshalb versuchen wir in der Workshoparbeit mit Jutta, zunächst die in ihr schlummernden Ressourcen zu wecken, denn dies wird sicher eine erste kleine Steigerung ihres Selbstwertgefühls bewirken.

Wenn du magst, mache den folgenden Entwicklungsprozess mit und stelle dir die Frage: „Was sind meine (verdeckten) Stärken, Vorlieben, Talente?“

### **Mit Symbolen auf dem Schwesternstand arbeiten**

Wir laden Jutta an ihrem Schwesternstand<sup>2</sup> ein, zunächst ihr Augenmerk auf die Symbole zu richten, die sie für ihre Ressourcen aufgestellt hat – für das, was sie gerne tut, wobei ihr das Herz aufgeht und was sie gut kann. Worin fühlt sie sich sicher? Welche Vorlieben und Stärken möchte sie beibehalten?

---

<sup>2</sup> Was genau ein „Schwernstand“ ist und wie auch du einen aufbauen kannst, erfährst du in dem Buch.



Da liegt eine kleine Packung mit Nähzeug auf ihren Schwesternstand - als Symbol für ihre Lust an Kreativität und daran, Dinge zu gestalten, sei es Bilder zu malen oder auch – im beruflichen Kontext – kreative Lösungen für Probleme zu finden. Als sie von ihrer Kreativität spricht, steigen in ihr Freude und Begeisterung auf, das sehen wir ihr deutlich an und spiegeln es ihr wider. Denn diese Begeisterungsfähigkeit erzeugt ein Glücksgefühl und ist ein erster Effekt, der zeigt, was passiert, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Stärken und Vorlieben richten.

Mit dieser aufkeimenden positiven, sich selbst anerkennenden Energie konzentriert Jutta sich nun auf ihre Veränderungswünsche. Dafür legt sie eine goldene Kugel auf den Schwesternstand, die ihren Wunsch symbolisiert, sich mehr zuzutrauen, auf ihre Schwestern und andere Menschen zuzugehen und mehr von sich zu zeigen. „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ steht auf der Kugel, was ihr Zutrauen unterstützt, denn auch sie steht davor, etwas Neues zu wagen.

Unsere Frage, was sie für die Umsetzung ihres Wunsches noch braucht, beantwortet sie spontan mit: „Mut!“ Dass sie über die Ressource „Mut“ sicherlich verfüge, daran bestünde für uns kein Zweifel, denn sonst hätte sie sich nicht zum Schwestern-Workshop angemeldet. 😊 Unsere Aussage bejaht sie lachend.

Gemeinsam fassen wir zusammen, welche Fähigkeiten sie bisher erwähnt und auch schon gezeigt hat: Kreativität, Begeisterungsfähigkeit und Mut. Um daran anzuknüpfen, bietet sich die Wirkungskraft einer Embodiment-Übung an.



Im „Embodiment“ geht es darum, zu den gewünschten und auszubauenden Qualitäten jeweils eine Körperhaltung sowie Mimik und Gestik zu finden<sup>3</sup>, um den eigenen Ressourcen Ausdruck zu verleihen und damit das Selbstbewusstsein zu stärken. Jutta wünscht sich die Verstärkung ihrer Kreativität, Begeisterungsfähigkeit und ihres Mutes.

Sie wird nun gleich diese Begriffe einzeln jeweils dreimal laut aussprechen und dazu jeweils eine Körperhaltung einnehmen und Bewegungen ausführen, die für sie die entsprechende Qualität gut zum Ausdruck bringen - die Teilnehmerinnen des Workshops stehen ihr gegenüber und spiegeln ihr alles wider:

„*Kreativität!*“ sagt sie dreimal laut und entwickelt dabei sehr kreative Körperhaltungen und Bewegungen. Ihr gegenüberstehend wiederholt die ganze Gruppe die Worte einschließlich der Haltungen und Bewegungen. Das macht ihr und allen großen Spaß und führt zu viel Gelächter.

Jetzt fällt es ihr leicht, ihre „*Begeisterungsfähigkeit!*“ quasi tanzend und singend zum Ausdruck zu bringen und alle haben den Eindruck, als würde sie es nach den drei Malen zu gerne noch häufiger tun.

Sie kommt zur Ruhe und überlegt einen Moment. Zu ihrer ganzen Größe aufgerichtet, mit erhobenem Kopf steht sie nun da, schaut alle offen und klar an und geht dann - das Wort „*Mut!*“ dreimal laut aussprechend – jeweils entschieden einen großen Schritt vor. Alle spüren dabei deutlich ihren Mut.

Diese Embodiment-Übung hat auf Jutta - ebenso wie auf alle anderen – eine große Wirkung, denn die positiven, stärkenden Energien werden in ihrer

---

<sup>3</sup> In unserem Buch gehen wir auf die Methode „Embodiment“ und Beispiele dazu näher ein. Siehe auch: Storch, Maja / Cantieni, Benita / Hüther, Gerald / Tschacher, Wolfgang: Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Bern, 2017



Ganzheit – mit Kopf, Herz und gleichzeitiger Körpererfahrung - gespürt und dadurch tief verankert.

Viele Wochen später bekommen wir eine Mail von Jutta, in der sie uns die Rückmeldung gibt, dass diese Erfahrung noch sehr lebendig in ihr wirkt und sie „... immer noch begeistert, mutig und kreativ durch die Gegend läuft...“ und dies „ganz nebenbei“ positive Auswirkungen auf ihre Beziehung zu ihren Schwestern habe - sie fühle sich ihnen gegenüber deutlich entspannter.

## Embodiment-Übung

- Stelle dir eine Situation oder ein Gespräch vor, für das du dich innerlich stabil aufrichten möchtest. Welche Qualitäten würden dich dabei unterstützen? Was brauchst du? Suche dir bis drei Eigenschaften, die hier für dich nützlich wären. Beispiele hast du gerade bei Jutta gesehen.
- Finde für jede dieser Eigenschaften eine für dich stimmige Körperhaltung, Mimik und Bewegung, die dich unterstützen und dein Selbstbewusstsein stärken. Führe diese Übung mit den drei Wiederholungen aus - wenn du magst, vor einem Spiegel.
- Wisse, dass du diese Eigenschaften und Ressourcen bereits in dir trägst! Du hast lediglich den Kontakt zu ihnen verloren und gewinnst sie nun wieder zurück.
- Wiederhole diese Übung regelmäßig, um deine inneren Reichtümer für dich zurückzuerobern und tief in dir zu verankern.
- Vielleicht hast du auch Lust, eine Embodiment-Übung mit deinen Freundinnen, Kindern oder ... auszuprobieren?



## Dein Selbstbild und Selbstwertgefühl verändern

Wenn dein Selbstbild angegriffen ist und du ein vermindertes Selbstwertgefühl hast, sind erste Schritte in Richtung einer besseren Beziehung zu dir selbst - und damit auch zu deiner Schwester - , deine Fähigkeiten, Ressourcen und Leidenschaften wertzuschätzen und anzufangen, dich mit dir selbst zu befreunden.

Denn verändern wir unsere Beziehung zu uns selbst, indem wir uns sowohl mit unseren Stärken und Kompetenzen als auch mit unseren Schwächen und Unzulänglichkeiten anerkennen, wird unser Selbstwert und Selbstbild gestärkt.

Es gelingt uns dann viel besser, auch andere Menschen mit ihren Stärken und Schwächen anzuerkennen und uns mit ihnen zu versöhnen.

Wie dieser Prozess genauer aussehen kann, erfährst du in unserem Praxisbuch.

Sicherlich hast du jetzt schon einen ersten Eindruck von uns und unserer Arbeit zur Stärkung von Schwestern und vom Schwesternbuch bekommen. Vielleicht hast du sogar bereits erste Inspirationen oder Erkenntnisse für dich und deine Schwesternbeziehung erhalten und freust dich mit uns auf das Erscheinen des Buches am 1. Oktober.

Für die Wartezeit 😊 haben wir dir eine Auswahl an Büchern und Filmen zusammengestellt, denn Schwestern sind in der Literatur und im Film ein sehr beliebtes Motiv.



## Literaturliste: ausgewählte Empfehlungen

### **Fachliteratur**

#### ***Schwesternbände***

*Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen*

Cordula und Barbara Ziebell

Knauer-Verlag, 1. Oktober 2021

#### ***Geschwister***

*Liebe, Hass, Annäherung*

Dr. phil. Mathias Jung

emu-Verlags- und Vertriebs-GmbH, 3. Aufl. 2021

#### ***Geschwister verstehen***

Inés Brock

Ernst Reinhardt Verlag, 2020

#### ***Geschwisterdynamik***

Hans Sohni

Psychosozial-Verlag, 3. Aufl. 2020

#### ***Geschwister: Vorbilder, Rivalen, Vertraute***

Hartmut Kasten

Ernst Reinhardt Verlag, 7. Aufl. 2020

#### ***Geschwister, die längste Beziehung unseres Lebens***

Susann Sitzler

Klett-Cotta, 2014/2017

#### ***Ich mag dich – du nervst mich!***

*Geschwister und ihre Bedeutung für das Leben*

Jürg Frick

Hogrefe AG, 4. Aufl. 2015

#### ***Bruderheld und Schwesterherz***

*Geschwister als Ressource*

Inés Brock (Hg.)

Psychosozial-Verlag, 2015

#### ***Große Brüder und kleine Prinzessinnen***

*Geschwisterfolge – Schlüssel zur eigenen Persönlichkeit*

Hanna Backhaus

Brendow-Verlag, 2013





**Schwestern im Alter**

*Rückblicke auf eine lebenslange Beziehung*

Anna Miebach-Berkes

Tectum-Verlag, 2010

**Geschwisterbande**

*Liebe, Hass und Solidarität*

Katharina Ley

Kreuz-Verlag, 2007

**Schwesterherz – Schwesterschmerz**

*Schwestern zwischen Solidarität und Rivalität*

Corinna Onnen-Isemann, Gertrud Maria Rösch

mvg-Verlag, 2006

**Schwestern**

*Zur Dynamik einer lebenslangen Beziehung*

Corinna Onnen-Isemann, Gertrud Maria Rösch

Campus Verlag, 2005

## Romane

**Schwester**

Mareike Krügel

Piper Verlag, 2021

**Dann eben ohne Titel**

*Zwei Schwestern, eine Geschichte*

Anja Kling, Gerit Kling

Ariston Verlag, 2020

**Die Weihnachtsgeschwister**

Alexa Hennig von Lange

DuMont Buchverlag, 2019

**Die Schwestern vom Ku'damm 1-3**

*Trilogie*

Brigitte Riebe

Wunderlich, 2019

**Schwesterherz**

*Geschichten über lebenslange*

*Schwesternbande*

ausgewählt von Anna von Planta

*Diogenes, 2018*

**Die vielen Talente der Schwestern**

**Gusmão**

Martha Batalha

Insel Verlag, 2016

**Sechs Jahre**

*Der Abschied von meiner Schwester*

Charlotte Link

Blanvalet-Verlag, 2014

**Die Shakespeare-Schwestern**

Eleanor Brown

Insel-Verlag, 2014



***Wir sind doch Schwestern***

Anne Gesthuysen  
Kiepenheuer & Witsch Verlag, 2012

***Fremde Schwestern***

Renate Ahrens  
Knauer-Verlag, 2011

***Liebe Schwester***

Renate Welsh  
Deutscher TB Verlag, 2005

***Große, kleine Schwester***

Peter Härtling  
DTV-Verlag, 2000

**Biographisch, mit historischem Hintergrund**

***Das rote Schaf der Familie***

*Jessica Mitford und ihre Schwestern*  
Susanne Kippenberger  
Hanser Berlin, 2014

***Mutter gesucht: Die Geschichte dreier ungleicher Schwestern***

Walter Kohl  
Paul Zsolnay Verlag, 2012

***An der Hand meiner Schwester***

*Zwei Mädchen im kriegszerstörten Deutschland*  
Bärbel Probert-Wright  
Knauer TB, 2008

***Die Schwestern Hélène und Simone Beauvoir***

Claudine Monteil  
Nymphenburger Verlag, 2006

**Fotoband**

***Schwestern***

*30 Porträts in Bild und Text*  
Ute Karen Seggelke  
Gerstenberg Verlag, 2011

**Rezeptbuch**

***Café Schwesterherz***

*Herzhaft und zuckersüße Rezepte für jeden Tag*  
Gillian, Nichola und Linsley Reith  
Knesebeck-Verlag, 2015

**Geschenk-Bücher (z.T. zum Gestalten)**

***Was denkst du?***

*Fragen, die sich Geschwister einmal stellen sollten*  
Groh-Redaktionsteam (Hg.), 2018

***Für meine wunderbare Schwester***

*Mein Erinnerungsbuch für Dich*  
Knauer-Verlag, 2017

***Warum du die weltallerbeste Schwester bist***

*Individualisierbare Botschaften*  
Joachim Groh (Hg.), 2016

***Schwestern***

*Gemeinsam sind wir unschlagbar*  
Knesebeck-Verlag, 2012

## Schwwestern auf der Filmleinwand



### **Ku' damm 56/59/63**

mit Sonja Gerhard, Claudia Michelsen, Maria Ehrlich  
Drei Staffeln zu je drei Teilen ZDF, 2016; 2018; 2021

*Drei unterschiedliche Schwestern mit einer dominanten Mutter in der Nachkriegszeit. Die damalige Situation und Rolle von Frauen sowie der Einfluss des nicht aufgearbeiteten Nationalsozialismus prägen die Persönlichkeitsentwicklung der drei Schwestern sowie ihr Verhältnis untereinander. Jede von ihnen entwickelt eigene Strategien, sich aus den moralisch reglementierenden Rollenerwartungen zu lösen. So kommt es auch zu heftigen Auseinandersetzungen und nichtschwesterlichem Verrat. Doch im Ernstfall und bei Bedrohungen von außen halten sie zusammen.*



### **Wir sind doch Schwestern**

Mit Gerlinde Roll, Jutta Speidel, Hildegard Schmahl  
Deutschland, 2018

Nach dem Roman von Anne Gesthuyen, 2012

*Drei Schwestern treffen sich zum 100. Geburtstag der Ältesten wieder und erinnern sich an ihre Vergangenheit. Die zerstrittenen alten Damen, die zwei Weltkriege erlebt, an der Liebe verzweifelten und sich einer verlogenen Moral unterwerfen mussten, arbeiten ihr Leben auf. Alte Muster, Missverständnisse und Missgunst prägen auch diese Zusammenkunft.*



### **Meine Schwestern**

mit Nina Kunzendorf, Jördis Triebel, Lisa Hagmeister  
Deutschland 2013

*Drei Schwestern verreisen, um ein paar letzte Tage gemeinsam zu verbringen. Die mittlere, mit einem lebensbedrohlichen Herzfehler geboren, ist durch ihre Krankheit zu einer starken, in sich ruhenden Frau geworden. Während die jüngere ihre Ängste verdrängt, versucht die älteste ihr Leben und ihre Gefühle unter Kontrolle zu halten. Ihre Schwestern-Dynamik wird ungewohnt leicht mit den schweren Themen Krankheit, Tod und Abschied verknüpft.*



### **Die geliebten Schwestern**

mit Hannah Herzprung, Henriette Confurius, Florian Stetter  
Deutschland 2013

*Anfang des 19. Jahrhunderts: Die schöne Caroline ist unglücklich verheiratet, sehnt sich nach Liebe und Leben. Und Charlotte, ihre schüchterne Schwester, träumt von einer Heirat. Die beiden sind ein Herz und eine Seele, auch dann noch, als Friedrich Schiller in ihr beider Leben tritt. Einen heißen Sommer lang ringen zwei Schwestern um den Mann, den beide lieben.*



### **So viele Jahre liebe ich Dich**

Mit Kristin Scott Thomas und Elsa Zylberstein  
Frankreich 2008

*Nach einem 15jährigen Gefängnisaufenthalt zieht Juliette zu ihrer jüngeren Schwester Léa und ihrer Familie. Vorsichtig beginnen die beiden Schwestern sich anzunähern. Doch Juliette ist sehr verschlossen und Léa sowie alle Familienangehörigen finden nur schwer Zugang zu ihr. Langsam beginnt sie sich zu öffnen, wobei nach und nach die ganze Wahrheit immer deutlicher ans Licht kommt.*



### **In den Schuhen meiner Schwester**

mit Cameron Diaz, Toni Colette und Shirley McLaine  
USA 2005

*Obwohl sich die zwei Schwestern wegen ihrer großen Unterschiede oft aneinander reiben, besteht zwischen ihnen – besonders seit dem Tod der Mutter - eine enge Bindung. Doch nachdem sich Maggie bei Rose einquartiert hat, wird ihre Beziehung auf eine harte Probe gestellt und zerbricht schließlich. Maggie schlägt es daraufhin zu ihrer todegeglaubten Großmutter nach Florida, wo sie beginnt, ihre Schwächen zu erkennen. Rose kündigt ihren Job und arbeitet als Hundesitterin.*