

KNAUR 

**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!

Ein Buch von Schwestern für Schwestern

Es begann auf Korfu

Dieses Mal waren wir, Barbara und Cordula, auf Korfu gelandet zu einem einwöchigen Schwesternurlaub. Solche gemeinsamen Schwesternurlaube hatten wir seit einigen Jahren zur Tradition werden lassen. Wir brechen mindestens alle zwei Jahre zusammen auf.

Für unseren Korfu-Urlaub hatten wir uns ein »Ferien- und Seminarresort« ausgesucht, einen Urlaubsort, ideal für allein reisende Frauen, die aber dennoch nicht immer allein sein wollen und etwa beim Morgen- und Abendbuffet und verschiedenen Kursangeboten gern auch Zeit mit anderen verbringen möchten.

Wir beide genießen es in unseren Urlauben, miteinander in den Tag hineinzuleben. Oft haben wir keinen bestimmten Plan, sondern lassen uns auf das ein, was kommt. Häufig stimmen unsere jeweiligen Bedürfnisse überein, manchmal aber auch nicht. Dann sind wir uns gegenseitig Inspiration, oder jede geht auch mal ihren eigenen Weg, und später treffen wir uns wieder. Wir finden meist schnell unseren »Schwesternurlaubs-Flow«. So war es für uns immer. Es ist selbstverständlich für uns, dass wir unsere Schwesternurlaube so erleben – auch auf Korfu war das so.

»Wie schafft ihr es, euch so gut zu vertragen?« – »Meine Schwester und ich haben ein schlechtes Verhältnis, gemeinsame Urlaube wären undenkbar!« – »Ich könnte es mit meiner Schwester nie länger als ein bis zwei Tage aushalten!« – »Meine Schwester will nichts mehr von mir wissen.« – »Ich würde mich nicht trauen, meine Schwester zu fragen, ob sie mit mir einen

Schwesternurlaub verbringen würde!« – Die vielen Fragen und Reaktionen der anderen Frauen bei den gemeinsamen Mahlzeiten haben uns dann doch überrascht. Erstaunt stellten wir fest, dass die Schwesternthematik nun bei vielen Frauen im Vordergrund stand. Uns überwältigten die oft sehr negativen Äußerungen vieler Schwestern. Der Bedarf an Unterstützung war offensichtlich. Wir begannen, gemeinsam darüber nachzudenken.

Als Gestalttherapeutin hatte ich, Cordula, bereits oft erfahren, wie stark wir alle – außer durch die Eltern und weitere Einflussfaktoren – insbesondere auch durch unsere Geschwister, unsere Geschwisterposition und Rollenzuschreibungen geprägt werden. Bei Familienaufstellungen beobachtete ich, dass die horizontalen Erfahrungen innerhalb der Geschwister mindestens genauso starke Auswirkungen auf das eigene Selbstwertgefühl und auf spätere Beziehungen zum/zur Partner*in oder zu Kolleg*innen haben können wie die vertikale Beziehung zu Mutter oder Vater. In therapeutischen Zusammenhängen wurde dies lange Zeit weniger beachtet, im Fokus standen eher die Eltern-Kind-Beziehungen.

Schwestern (und Brüder) können wir uns genauso wenig wie unsere Eltern aussuchen. Wir können uns von ihnen nicht scheiden lassen, selbst wenn wir es wollten – die emotionale Bindung bleibt, egal wie (gut oder schlecht) wir uns verstehen und wie weit entfernt wir (physisch und emotional) voneinander leben. Inzwischen wurde auch von der Geschwisterforschung erkannt, dass sich die Geschwisterbeziehungen mindestens ebenso stark auf die seelische Entwicklung eines Menschen auswirken wie die Beziehung zu den Eltern.¹

Es gibt im deutschsprachigen Raum eine Vielzahl von Seminarangeboten zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung, zu Beziehungsarbeit und zu Kommunikation, doch keine Angebote für erwachsene Geschwister und deren Themen wie beispielsweise zum Umgang mit Beziehungsproblemen, Kontakt-

abbrüchen oder Erbstreitigkeiten. Konflikte unter Schwestern werden in unserer Gesellschaft tabuisiert oder – bei Promis – reißerisch zur Schau gestellt und gern als »Zickenkrieg« bewertet.

Barbara und ich waren also in unserem Schwesternurlaub auf Korfu auf etwas Wichtiges gestoßen: ein Thema, das uns nicht mehr loslassen sollte. Und tatsächlich hatte ich eines Nachts, nur ein paar Tage nach diesem Urlaub, eine Eingebung: Wir beide könnten Frauen unterstützen und Wochenendworkshops für Schwestern anbieten.

Das war also im Sommer 2008 die Geburtsstunde unseres Projektes »Schwestern-Workshops – Von Schwestern für Schwestern«. Wir waren erfüllt von Vorfreude, Tatendrang und erwartungsvoller Aufregung und warfen hierfür zunächst unseren gesamten Erfahrungsschatz zusammen. Meine, Barbaras, methodisch-didaktischen Kompetenzen aus vielen Lehrenden-Fortbildungen und Trainings, Kenntnisse aus lösungsorientierter und spiritueller Beratung sowie meinen ganz persönlichen Entwicklungsprozess. Und dazu meine, Cordulas, damals 15-jährige Erfahrungen mit szenisch-dialogischen Aufstellungsarbeiten, gewaltfreier Kommunikation und Achtsamkeitspraktiken als Gestalttherapeutin, Coach und Supervisorin in der eigenen psychotherapeutischen Praxis.

Uns wurde deutlich, wie viele Kompetenzen und Qualitäten jede von uns mitbrachte und wie gut es tat, diese wertzuschätzen und anzuwenden. Es ging nicht um Konkurrenz, wer was besser kann oder macht, sondern wir wollten alles als gemeinsame Ressource anerkennen! Auch der bewusste Umgang mit den in unserer eigenen Schwesterngeschichte entstandenen Mustern und Dynamiken war für uns eine der wichtigsten Schlüsselkompetenzen. Wir spürten, wie uns all diese Erkenntnisse beflügelten, sodass wir rasch in einen gemeinsamen Flow kamen und unsere Kreativität und unser Potenzial entfalten konnten.

Wir entwickelten zwei verschiedene Konzeptformate für Wochenend-Workshops für Frauen, die die Beziehung zu ihrer Schwester oder auch zu ihrem Bruder verbessern möchten: einen Workshop für Frauen, die allein, *ohne* ihre Schwester oder ihren Bruder teilnehmen, und einen weiteren, an dem Frauen *mit* ihrer/ihren Schwester/-n gemeinsam kommen möchten. Brüder können an unseren familieninternen Geschwister-Coachings mit der eigenen Geschwistergruppe teilnehmen. Unsere Workshops und Coachings gestalteten wir von Beginn an erlebnisorientiert, mit vielfältigen Methoden und Möglichkeiten zum Perspektivenwechsel. Genauso werden wir es nun in diesem Buch halten. Alle Werkzeuge und Methoden haben wir erst einmal an uns selbst erprobt und konnten dabei unsere frühere Schwestern-Dynamik mit den damaligen Mustern und Glaubenssätzen noch einmal auf einer tieferen Ebene sehen und anerkennen.

Warum (nur) für und über Schwestern?

Vielleicht fragst du dich, warum wir dieses Buch nur für und über Schwestern schreiben, beim Verhältnis von Brüdern untereinander dürfte es schließlich ähnlich zugehen. Doch wir selbst sind Schwestern, und es ist uns eine Herzensangelegenheit, zu einem versöhnlicheren Umgang insbesondere von Schwestern beizutragen!

Wir vergessen dabei natürlich nicht, dass Frauen, die Brüder haben, auch Schwestern sind. Sie nehmen ebenso an unseren Workshops teil, um ihre Beziehungen zu ihren Brüdern zu überdenken und diese neu zu gestalten. Der Fokus dieses Buches aber liegt auf den Beziehungsdynamiken, wie sie zwischen Schwestern vorkommen. Aus diesem Grund sprechen wir ausschließlich über Schwestern und benutzen die weibliche Schriftform. Dennoch wirst du, wenn du (auch) einen oder

mehrere Brüder hast, sicherlich vieles auf eure Beziehung(en) übertragen können.

Unsere Schwestern-Dynamik

Wir haben eine ganz eigene Schwestern-Dynamik, denn wir sind eine große und eine kleine Schwester.

Wir blicken zurück auf über 60 Jahre gemeinsamen »Schwesterseins«. Schwester zu sein und eine Schwester zu haben ist ein entscheidender Teil unserer Identität.

Das Grundmotiv in Familien mit mehreren Kindern ist, dass Geschwister miteinander um die elterliche Liebe und Anerkennung ringen (müssen) – das war auch bei uns so. In der Folge hat jede von uns ihr Schwestersein tief greifend anders erlebt.

Ich, Barbara, die Erstgeborene, wurde durch die nachkommende Cordula aus meiner Mittelpunktposition als einziges Kind herauskatapultiert und musste neue »Alleinstellungsmerkmale« entwickeln, um die Zuneigung unserer Eltern nicht zu verlieren.

Und ich, Cordula, dreieinhalb Jahre später geboren, spürte schnell, dass meine große Schwester bereits viele Fähigkeiten und Rollen besetzt hatte, die für mich schon aufgrund des Alters- und Erfahrungsvorsprunges nicht einzuholen waren. Ich begann instinktiv neue »Nischen«, also noch nicht belegte Rollen und Kompetenzen, zu suchen, zu besetzen und zu kultivieren. Barbaras sprachlichen und intellektuellen Vorsprung setzte ich Sportlichkeit, Kraft und Geschicklichkeit entgegen und war dabei sehr erfolgreich.

Wie wir beide dies als Kinder erlebt haben, erzählt Barbara im Kapitel der Ältesten und Cordula bei den Jüngsten. Heute wissen wir: Diese Rollenaufteilung war damals sehr funktional, für ein ganzes Leben aber dann doch nicht angemessen und auch einschränkend.

Mittlerweile blicken wir auch auf eine über zehnjährige gemeinsame professionelle Erfahrung zurück. Hiermit begann eine weitere Ära unserer Schwesternbeziehung, denn auch beruflich eng zusammenzuarbeiten hat unserem Band eine weitgehende Qualität verliehen. Wir hatten uns zwar bereits auf Augenhöhe gefühlt, doch einige unserer automatisierten und unbewussten Verhaltensweisen wurden uns noch deutlicher bewusst. Bei der Zusammenarbeit während der Workshops sind manchmal alte Empfindlichkeiten zwischen uns hochgekommen. Wir haben uns zuweilen dabei ertappt, wie überkommene Gewohnheiten von uns hochploppten, und gespürt, wie diese uns nach wie vor einengen oder als wunde Punkte schmerzhaft triggerten. Doch zum Glück können wir diese Mechanismen jetzt immer schneller enttarnen und Schicht für Schicht abtragen und auflösen. Die Schwestern-Workshops waren und sind deshalb eine Heilung auch für uns selbst!

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)