

Psychologie

# Auf ewig verbunden

Geschwisterbeziehungen können unser Fühlen und Denken ein Leben lang beeinflussen. Zu erkennen, welche Rolle wir als Bruder oder Schwester spielten, verändert viel – für hilfreiche Einsichten ist es ja nie zu spät

Text **Almut Siegert** Fotos **Nicholas Nixon**

# i

Ihre Kontrahentinnen findet Marion überall, in der Nachbarschaft, auf Reisen und selbst beim Pilates. Da ist eine Frau dabei, mit der sich die 73-Jährige regelmäßig anzickt. „Wie komisch manche Leute doch denken!“, entrüstet sich die pensionierte Beamtin, schüttelt ihren Ärger jedoch schnell wieder ab. Dass sie selbst etwas mit den Differenzen zu tun haben könnte, zieht sie nicht in Betracht – dabei liegt sie sogar mit guten Bekannten öfters im Clinch: Mal geht es um die höhere Rente der einen, dann wieder um das vollere Haar der anderen. Marion beklagt sich danach meist bei ihrer besten Freundin Simone, die zwar geduldig zuhört, aber auch findet: Wie eine Fünfjährige! Möglicherweise liegt Simone mit dieser Einschätzung genau richtig.

**U**nzählige Erlebnisse, Gefühle und Reaktionsmuster sind mit unseren Geschwistern verbunden, auch wenn ein erheblicher Teil davon vergessen, verdrängt oder gar verleugnet wird. „Bei Konflikten in Schulen oder beruflichen Teams kann man immer wieder beobachten, wie die Rolle, die ein Mensch in Kindheit und Jugend als Bruder oder Schwester hatte, noch Jahrzehnte später Auswirkungen haben kann“, sagt Entwicklungspsychologin und Autorin Jürg Frick, der sich mit den Höhen und Tiefen von Geschwisterbeziehungen beschäftigt („Ich mag dich – du nervst mich!“, Hogrefe).

Die Journalistin Susann Sitzler schreibt in ihrem Buch „Geschwister. Die längste

Beziehung des Lebens“ (Klett-Cotta): „Geschwister können einen schwer und lebenslang belasten. Sie können der Grund sein, warum man ein Leben lang diffuse Schuldgefühle oder einen kaum zu unterdrückenden Zorn mit sich herumträgt. Sie können der Grund sein, warum man ans andere Ende der Welt auswandert. Und auch ein Grund, warum die Auswanderung glückt oder scheitert.“

Den meisten Menschen ist das vermutlich nicht so klar. Wer denkt bei Ehekrisen, bei psychischen Beschwerden oder Krach mit den Nachbarn daran, dass dabei Bruder oder Schwester emotional mit im Boot sitzen könnten? „Geschwister prägen unser Leben viel mehr, als uns bewusst ist“, so Sitzler. „Welche Facetten unseres Ichs wir kultivieren, wie wir uns in der Gesellschaft positionieren, welche Partner uns gefallen – unsere gesamte Identität hängt auch mit unseren Geschwistern zusammen.“

Öfter, als wir es uns vorstellen, dürfte das zutreffen, was der Psychiater C. G. Jung so pointiert formuliert hat: Bis wir uns das Unbewusste bewusst machen, wird es unser Leben lenken, und wir werden es Schicksal nennen.

**W**obei: Wir alle haben eine Vorstellung davon, dass unser Dasein als Bruder oder Schwester uns beeinflusst. Bin ich Erstgeborene oder Nesthäkchen, in der Sandwichposition oder Einzelkind? Und wenn ja, was macht das mit mir? Die sogenannte Birth-Order- ➡

1975

„Wie hast du das erlebt?“

„Was hättest du dir von mir gewünscht?“



Seit 47 Jahren holt Nicholas Nixon „The Brown Sisters“ vor seine Kamera

1996



1989



Leben heißt Veränderung. Das zeigt der amerikanische Fotograf Nicholas Nixon mit seiner berühmten Fotoserie „The Brown Sisters“. Sein erstes Bild entstand 1975, als Heather, Mimi, Bebe und Laurie (auf den Fotos von l.) zwischen 15 und 25 Jahre alt waren. Verheiratet mit Bebe, lichtet er die Schwestern seither jedes Jahr in gleicher Reihenfolge ab. Die Fotos sind Zeugnis der Moden - und des Alterns



2020

Schwestern-Quartett: Heather, Mimi, Bebe und Laurie



# Wenn Eltern ihrem Nachwuchs Rollen zuteilen wie **schwarzes Schaf** und **Liebling**, wird es am Ende für beide Kinder schwierig

Forschung, die bereits ab den 1920er-Jahren betrieben wurde, hat diesen Gedanken populär gemacht. Inzwischen gehen allerdings viele Wissenschaftler\*innen davon aus, dass es zwar statistische Tendenzen gibt, die Aussagekraft für den einzelnen Menschen jedoch nur sehr begrenzt ist. Kurz: Erstgeborene sind nicht per se verantwortungsbewusster, Nesthäkchen nicht automatisch kreative Pioniere.

Andere Faktoren als der Geburtsrang wirken mindestens genauso stark oder stärker auf die Persönlichkeitsentwicklung und die Beziehung der Geschwister untereinander, Altersdifferenz und Geschlechterkonstellation zum Beispiel. Und: Welche unausgesprochenen Aufträge gibt es in der Familie? Wie ist der soziale Status? Das Verhältnis zu Bruder oder Schwester ist immer untrennbar mit der gesamten Familiendynamik verbunden, besonders mit dem Verhalten der Eltern. Etwa, wenn diese ihren Nachwuchs mit Geheimnissen belasten. Oder ihren Kindern die Rollen „schwarzes Schaf“ und „Liebling“ zuteilen. Schwierig wird es dann am Ende für beide, nicht nur für das benachteiligte Kind. „Das Problem bei bevorzugten Kindern ist, dass sie die Vorzugsstellung häufiger auch im Erwachsenenleben weiter einfordern und erwarten, immer besonders behandelt und geliebt zu werden. Das kann in Partnerschaften oder im Beruf zum Problem werden“, sagt der Psychologe Jürg Frick.

Zu seinem Forschungsthema kam der schweizerische Experte durch Gespräche mit Klienten und Klientinnen. „Ich hatte immer wieder bemerkt, dass die Geschwisterbeziehung etwas ist, das die Leu-

te sehr beschäftigt, oft großen Einfluss auf ihr Leben hat. Nach meiner Ansicht wird dieses spannende Thema bis heute nicht genug angeschaut.“

Schon Sigmund Freud hatte die Geschwisterbeziehung kaum interessiert. Der weltberühmte Psychologe war in seinem Elternhaus der Star, der Liebling. Die Bedürfnisse seiner zwei Jahre jüngeren Schwester Anna etwa wurden denen von „Sigi“ untergeordnet. Weil ihn ihr Klavierspiel störte, wurde das Instrument von einem Tag zum anderen abgeschafft.

„Das hat Freud möglicherweise zeitlebens beeinflusst“, meint Frick. „Eine ebenbürtige Person neben sich, eigenständig und originell, das war für Freud undenkbar.“ Freud hat später gegen seinen Kollegen Alfred Adler massiv intrigiert, dann auch gegen andere, gegen seinen einstigen Schüler Sándor Ferenczi und den Tiefenpsychologen C. G. Jung. Die psychoanalytische Schule wurde gespalten. „Freud hat ohne Frage Bedeutsames für die Psychologie geleistet, aber er hatte hier selbst ein ganz großes ungelöstes Problem, das er als erwachsener Mann in seinem beruflichen Umfeld ausgelebt hat. Sein Beispiel zeigt gut, in welchem Ausmaß die Geschwisterbeziehung uns lebenslang beeinflussen kann“, erklärt Frick.

Die nervige Nachbarin ist vielleicht deshalb so nervig, weil sie unbewusst an die Schwester erinnert. Ein Arzt mit lauter Stimme lässt uns genauso zusammenzucken und unterwürfig sein wie damals der brüllende Bruder. Wir lassen uns im Sportverein genauso vor den Karren spannen wie damals von den großen Geschwistern. Und in der ewigen Suche nach Verbündeten und Gemeinschaft kann sich die Sehnsucht eines einsamen Einzelkinds zeigen. Oder man sieht lebenslang, wie ➡

ANZEIGE

PRÄSENTIERT VON:



**HERRH**

**LINA**

**GLASPERLENSPIEL**

**DONIKKL**

**DIKKA**

**TICKETS 29,50 Euro**

**GEO lino LIVE**

**DAS GROSSE OPEN AIR**

Gute Musik für eine bessere Welt  
GEO lino und unicef feiern eure Kinderrechte

Moderiert von:  
**Tobias »Checker Tobik« Krell**

Triff deine Helden der PAW Patrol

**TOGO LINO**

nickelodeon © 2022 & TM Spin Master Ltd. All rights reserved.

**Sonntag, 28. August 2022**

**Parkbühne Wuhlheide, Berlin. Einlass 13 Uhr, Beginn 15 Uhr**

Tickets, aktuelle Informationen, exklusive Rabatte und Angebote unter [www.geolino.de/live](http://www.geolino.de/live)

# Das Gespräch mit den Geschwistern suchen: Was hättest du dir von mir gewünscht? Aus solch einem Austausch kann unerwartete Nähe erwachsen

vielleicht Marion, in Frauen gleichen Alters Konkurrenz, weil in der Kindheit die nur ein Jahr jüngere Schwester eine ständige Rivalin war. „Erkennt man diese Zusammenhänge so gar nicht, versteht nicht, dass es sich zu einem guten Teil um alte, biografische Gefühle handelt, wiederholt man immer wieder ungewollt die ungünstigen Muster, reagiert bei einem nichtigen Anlass vielleicht sehr schroff, wittert vorschnell Benachteiligung und wird damit für das Gegenüber unverständlich“, sagt Frick.

Und was können wir konkret tun, wenn wir so eine Ahnung haben, dass da etwas sein könnte? Wie begegnen wir den Geschichten von damals heute noch einmal neu und konstruktiv? Ein erster Schritt könnte sein, das Gespräch mit den Geschwistern zu suchen: Wie hast du das erlebt? Mit was für einem Bild von mir bis du durchs Leben gegangen? Was hättest du dir von mir gewünscht? Was hat dich gestärkt oder enttäuscht? Aus solch einem Austausch kann unerwartete Nähe erwachsen. Und eigenes Handeln und Fühlen wird mit einem Mal verständlicher. Nicht immer geht das. Die Geschwister können bereits verstorben sein, unwillig, oder die Verbindung ist zu konfliktuell. Dann kann ein Coach beim Erkunden und Reflektieren begleiten und unterstützen. Einige systemische Therapeut\*innen bieten Genogramm-Arbeit an: Die übersichtliche Darstellung der Familie, damals und heute, erlaubt, Ressourcen und prägende Anteile

in den Beziehungen untereinander zu verdeutlichen und vielleicht einen „roten Faden“ im eigenen Leben zu erkennen.

Ähnliche Wirkung kann eine Familienaufstellung haben, die verdrängte oder unbewusste Themen erkennbar macht und dazu beiträgt, sich nun selbst besser zu verstehen. Und vielleicht gelingt so auch ein Perspektivwechsel. Der Blick auf die gemeinsamen Jahre mit Bruder oder Schwester weitet sich, und sichtbar wird im besten Fall, dass diese einzigartige, manchmal schwierige und anstrengende Beziehung auch eine Kraftquelle war und ist.



## ERHELLENDE ROMANE

1

**Yasmina Reza:**  
„Serge“  
(C. Hanser, 22 Euro):  
Die Geschwister Popper unternehmen nach dem Tod der Mutter eine ereignisreiche Reise

2

**Ursula März:**  
„Tante Martl“  
(Piper, 11 Euro):  
Hinreißende Hommage an die ungeliebte Jüngste einer Familie und das Porträt einer komplizierten Schwesternbeziehung