

Stress und Streit mit den Geschwistern!?

Wenn wir Geschwister haben, wünschen wir uns ein gutes, harmonisches und vertrauensvolles Verhältnis zu ihnen. Schließlich sind wir zusammen in derselben Familie groß geworden und kennen uns doch so gut – so meinen wir zumindest. Die Eltern und die Gesellschaft erwarten letztendlich auch, dass sich Geschwister gut verstehen und ihr Leben lang gut miteinander klarkommen.

Doch viele kennen es aus ihren eigenen Erfahrungen und auch in der Geschwisterforschung wurde es bestätigt, dass Geschwister sich nicht unbedingt automatisch lieben, nur weil sie Geschwister sind. Eine gute, harmonische Beziehung zur Schwester oder zum Bruder zu haben, ist entweder eher ein Geschenk oder etwas, das man sich miteinander immer wieder neu erarbeitet, erschafft und – wie eine Pflanze – pflegt. Denn Geschwisterbeziehungen können sehr entwicklungsfähig sein und meistens werden viele verschiedene Phasen miteinander durchlaufen.

Einige Frauen erleben, dass die Schwester/der Bruder einen nicht so liebt, wie man es sich wünscht. Oder man hat sich so stark in unterschiedliche Richtungen entwickelt, dass es keine Berührungspunkte mehr gibt. Manchmal bestehen auch so schwere und nicht lösbare Konflikte, dass es sinnvoller scheint, sich zu schützen und Abstand zu nehmen...

In diesen Fällen haben viele Frauen Zweifel, ob sie es denn dürfen, sich von ihrem Bruder oder ihrer Schwester zu distanzieren oder den Kontakt gar ganz abubrechen. Es schmerzt natürlich sehr. Und man stößt – neben dem eigenen schlechten Gewissen und den Zweifeln – in der Familie und im Umfeld häufig auf Unverständnis.

Und auf der anderen Seite gibt es viele Frauen, die ihrerseits unter Kontaktabbrüchen ihrer Geschwister leiden. Sie suchen Wege, damit fertig zu werden oder neue, zarte Bande aufzubauen.

All dies sind komplizierte und bedrückende Situationen und schwierige Fragen.

Wie ist dein Verhältnis zu deiner Schwester/deinem Bruder?

- Habt ihr ein sehr harmonisches Verhältnis zueinander - seid wie "ein Herz und eine Seele" oder gibt es zwischen euch eher Konflikte, Missverständnisse und Stress?
- Wünschst du dir zu deiner Schwester/deinem Bruder mehr Nähe und Kontakt als sie bzw. er zu dir?
- Empfindest du dich von deiner Schwester/deinem Bruder nicht gesehen, verstanden oder ungerecht behandelt und wünschst dir vielleicht mehr Abstand?
- Oder fühlt ihr euch immer wieder an den gleichen Punkten verletzt oder bringt euch gegenseitig auf die Palme?

Dann hast du, wie viele Frauen auch, vielleicht den Wunsch, dein Verhältnis zu deiner Schwester/deinem Bruder zu verbessern. Oder du wünschst dir zumindest, mit der schlechten Beziehung besser/anders umgehen zu können. Doch unter euch Geschwistern kommt ihr nicht weiter, denn immer wieder entzündet sich Streit und Unverständnis. Du denkst dann vielleicht, wie viele in solchen Situationen, dass es dafür keine Lösungen mehr gibt.

Es gibt Möglichkeiten, einen besseren Umgang mit dem schlechten Verhältnis zur Schwester/zum Bruder zu finden

1. Der Weg beginnt allein!

Du kannst auch ohne Mithilfe und Beteiligung deiner Geschwister an eurer Beziehung konstruktiv arbeiten. Wenn *du* in deiner Haltung, deinen Erwartungen, deiner Einstellung zu eurer Beziehung etwas veränderst, kannst du entspannter damit umgehen und es geht dir schnell schon etwas besser. Und deine Veränderung hat automatisch Auswirkungen auf die anderen. Stelle dir ein Mobile vor: wenn du ein Element anstößt, bewegen sich die anderen automatisch mit!

2. Du bist nicht allein!

Du kannst den Weg gemeinsam mit anderen betroffenen Frauen/Schwestern gehen! Unsere Erfahrung zeigt, dass viele Frauen zunächst natürlich versuchen, den Konflikt mit ihren Geschwistern irgendwie unter sich zu lösen. Doch wenn dies zu keinem Erfolg führt, tragen sie den ungelösten Konflikt als Last – als „Päckchen“ – dann allein mit sich herum und viele leiden jahrelang darunter.

In unseren Schwestern-Workshops erleben wir immer wieder, wie entlastend und erleichternd es für unsere Teilnehmerinnen ist, ihre „Päckchen“ mit Unterstützung der Gruppe und mit unserer einfühlsamen und professionellen Begleitung endlich auspacken und (mit)teilen zu können. Sie erkennen, wie sie den Kreislauf ihres bisherigen Denkens mit Hilfe vieler unterschiedlicher Perspektiven verlassen können und sich dadurch neue Lösungswege auftun.

Denn manchmal geht es darum, sich von alten Ideal- oder Moralvorstellungen und (eigenen) Erwartungshaltungen liebevoll zu verabschieden und sich etwas zu trauen: sich zu erlauben, etwas zu tun, was man noch nie probiert hat.

Oft geht es aber auch um Vergebung und Versöhnung – auch mit sich selbst -, zum Beispiel, dass man sich ohne Zwang und (Selbst-)Vorwürfe zugesteht, zu seinen Geschwistern keine enge Verbindung oder eventuell auch gar keinen Kontakt mehr halten zu müssen.

Andere wiederum erkennen und lernen, in Frieden damit zu leben, wenn die Schwester/der Bruder sich aus der Beziehung dauerhaft entfernt hat.

Mit diesen und anderen wichtigen – oft sehr überraschenden und individuellen – Einsichten, wertvollen Erfahrungen und ersten Lösungsschritten wurde der Mut der Teilnehmerinnen belohnt, sich im Rahmen unserer Workshops auf die gemeinsamen und individuellen Prozesse im Kreise anderer betroffener Frauen eingelassen zu haben. Eine ehemalige Teilnehmerin hat ihre Erfahrungen in einer Reise-Metapher anschaulich beschrieben:

"Vom 22. – 24. März 2019 habe ich mit sechs weiteren 'Schwestern' in Köln am Schwestern-Workshop „Geschwister – Herausforderung oder Chance?“ teilgenommen.

Wir waren eine 'bunte Gruppe' zwischen Anfang 50 und Mitte 60, aus unterschiedlichsten Berufen, aus verschiedenen Richtungen. Gemeinsam haben wir einen Zug bestiegen und uns miteinander auf eine Reise begeben. Vielfältige Bilder und Eindrücke aus der Vergangenheit hinein in die Gegenwart haben wir miteinander betrachtet und bearbeitet. Jede 'Schwester' hatte ihre 'Haltestelle', an der sie für uns anderen im Zentrum ihrer Geschichte, ihrer Erfahrungen und Gefühle stand.

Die gemeinsame Betroffenheit als 'Expertinnen im Schwesternkonflikt' hat uns verbunden; getragen waren wir durch gegenseitiges Vertrauen, tiefes Verstehen und eine geballte Ladung positiver Energie. Am Ende der Reise hat keine von uns den Zug verlassen, ohne einen konkreten nächsten Schritt vor Augen zu haben. Wie aber wäre unsere Zugfahrt ohne die beiden Zugbegleiterinnen Barbara und Cordula gewesen. Sie haben mit sehr viel Empathie / Einfühlungsvermögen und hoher Kompetenz unsere Gruppe begleitet und für einen guten Verlauf der Reise Sorge getragen.

Ein großes Dankeschön den beiden und meinen 'Schwestern im Geiste' sagt Hanna aus Freiburg."

Die nächste 'Zugfahrt':

Hast du auch Lust auf eine spannende und ergiebige Reise? Unser nächster Workshop "Herausforderung oder Chance!?" findet vom 30.08. - 01.09. in *Berlin-Neukölln* statt.

Informationen und Anmeldung:

<https://schwestern-workshops.de/workshops/geschwister-herausforderung-oder-chance>

Autorinnen: Cordula und Barbara Ziebell:

Cordula ist Gestalttherapeutin in eigener Praxis, **Barbara** Bildungsreferentin in der Erwachsenenbildung. In ihren Schwestern-Workshops und Geschwister-Coachings, die sie seit 2010 erfolgreich und deutschlandweit einmalig durchführen, haben sie ihre Kompetenzen und Erfahrungen – auch aus ihrer eigenen Schwesterngeschichte – optimal zusammengeführt. Zu einem versöhnlicheren Umgang unter Geschwistern beizutragen, ist den beiden Schwestern eine Herzensangelegenheit.

E-Mail: c@schwestern-workshops.de

www.schwestern-workshops.de

Zeichen (mit Leerzeichen): 7514