

Geschwister – Neid als Entwicklungschance

Dr.phil. Katharina Ley, Bern

Vortrag, 25. April 2007, im Rahmen der
57. Lindauer Psychotherapiewochen 2007 (www.Lptw.de)

Liebe Anwesende, Kolleginnen und Kollegen,
liebe Geschwister, leibliche und soziale Geschwister

Menschlichen Gefühlen werden je eigene Farben zugeordnet. Neid wird oft mit gelb-grün assoziiert. Eine Person wird grün und gelb im Gesicht, wenn sie neidisch ist; destruktiv neidisch eben. Verzehrend und quälend. Die Galle läuft über und die neidische Person leidet an einer Vergiftung, ist giftig.

Dabei ist gelb auch die Farbe der Sonne. Und grün jene der Wiesen, Pflanzen und Bäume. Sonne wie auch Natur sind lebensbejahende Kräfte, sie sind der Entwicklung und dem Wachstum verschrieben. Doch sowohl die Sonne wie auch die Naturkräfte können auch zerstörerisch wirken. Beide Konnotationen, Entwicklung/Wachstum als auch Zerstörung, gehören zum Neid.

„Geschwister – Neid als Entwicklungschance“ lautet der Titel meines Vortrags. Natürlich werde ich den verzehrenden, quälenden und blockierenden Neid berücksichtigen, weil er vielen Menschen sehr zu schaffen macht und oft im Geschwistererleben wurzelt. Vor allem möchte ich jedoch den ganz und gar natürlichen Neid von Geschwistern als Ressource darstellen, als Entwicklungschance, als Möglichkeit der Entwicklung zur Person, die man werden und sein möchte; das Erleben von Neid als Voraussetzung zur Fähigkeit, sein Leben zu gestalten und zufrieden und dankbar zu sein. Neid kann helfen, Unterschiede zu verstehen, zu akzeptieren und schätzen zu lernen. Der/ die andere ist anders als ich und beide sind wir wertvoll und gleichwertig.

Geschwister und Neid ist ein gängiges Thema im Leben, in Psychotherapien, in Fachliteratur und Forschung, in Märchen, Literatur und Kunst. Geschwisterneid beschäftigt die Menschen aller Zeiten, bedauerlicherweise mehr als destruktiver denn als konstruktiver Neid. Wir alle haben unsere Erfahrungen und Theorien darüber, sehen vor unseren inneren Augen mannigfaltige Bilder von Geschwisterneid. Zum Beispiel jenes Bild vom älteren Geschwister, das das Neugeborene vom Wickeltisch schubsen oder mit einem Kissen ersticken will. Oder jenes von Schwestern oder Brüdern, die sich noch im hohen Alter alles und jedes neiden, sich quälen und doch nicht voneinander lassen können. Neid ergibt eben auch eine starke Bindung.

Was zeichnet die Beziehungen unter Geschwistern aus?

Geschwister sind gegeben, wenn wir welche haben. Wir können sie nicht auswählen. Sie sind die längsten Beziehungen in unserem Leben. Wir können den Geschwistern nicht entkommen.

Seite -1-

Geschwister sind Gleiche und Unterschiedliche. Im Alter, im Geschlecht, im Aussehen, in Erfahrungen und Gefühlen, in den Fähigkeiten und Möglichkeiten. Jedes Kind hat eine andere Stellung in der Familie. Demzufolge hat jedes Kind eine etwas andere Familie. Das kann nicht genug betont werden, um der *Einzigartigkeit* jedes Geschwisters gerecht zu werden.

Ja, jedes Kind ist einzigartig und will darin gewürdigt werden. Und jedes Kind ist sich selbst am nächsten und versucht, ein rechtes Stück vom Kuchen zu erhalten, und eben am liebsten ein grösseres als die anderen. Und es gibt nichts, was ein Geschwister dem anderen nicht neiden kann.

Gerechtigkeit in der Erziehung so herzustellen, dass sich jedes Kind in seiner Einzigartigkeit bestätigt fühlt, ist im frühen Alter der Kinder die Aufgabe der Eltern. Und dies ist gar nicht leicht – ausser es gelingt, dass das Besondere an jedem Kind geschätzt und gefördert werden kann. Gerade die vermeintlich gleiche Aufteilung von Liebe, Anerkennung und auch von Ressourcen führt nicht zu gleichen Chancen, kommt nicht bei jedem gleich gut an, weil jedes Geschwister anders und besonders ist.

Neid ist ja eine Mischung von Wut und Hass, von Ärger und Unzufriedenheit, von Missvergnügen und Missgunst. Es ist auch eine Abwehr von erlittener Kränkung, eine Vermeidung von Trauer - und hat immer mit dem Selbstwert und den darauf basierenden Beziehungen zu anderen zu tun.

Geschwisterbeziehungen sind hoch ambivalent. Liebe und Hass sind nahe beieinander und werden durch die Nähe im Aufwachsen immer wieder herausgefordert. Im Geschwisterfeld wird die eigene Identität geübt und nach und nach konstituiert. Neid-, Eifersuchts- und Rivalitätsgefühle sind wichtig für den Aufbau der eigenen Identität, für Abgrenzung, für Selbstbehauptung; dafür sich wehren zu können für sich selbst, für seine Einzigartigkeit.

Prägend ist der *Umgang* mit diesen Gefühlen. Jeder Mensch ist Neidgefühlen ein Stück weit ausgesetzt. Aber der *Umgang* mit Neid lässt sich lernen, im frühen Geschwisterkreis mit freundlicher Unterstützung der Eltern und anderer Bezugspersonen - und danach ein Leben lang im Umgang mit den Geschwistern und ihren Nachfahren (Partnern, Freunden, Kollegen). Das ist auch der Grund, dass ich in Lindau seit vielen Jahren Geschwister-Selbsterfahrungsgruppen anbiete, wo in einer Gruppe von Menschen, eben den Gruppengeschwistern, unbewältigte Erfahrungen des Geschwisterseins aufgearbeitet werden können. Dazu ist es nie zu spät. Verzehrende Neidgefühle können ein Leben lang andauern, wenn nicht ein konstruktiver Umgang damit gefunden wird. Neid – das bedeutet ja auch, dass man jemand anders und nicht sich selbst sein möchte.

Die erste existentielle Frage bei Geschwistern lautet, wer am meisten geliebt wird von den Eltern und damit die Liebenswerteste ist - ja vielleicht auch die Schönste und der Stärkste, doch vor allem der Liebenswerteste. Die zweite Frage ist auch wichtig: was machen Geschwister miteinander? Was fangen sie miteinander an?

Die Voraussetzung dieses Miteinanders ist die Ausformung der eigenen Identität, des Selbstwertes, des eigenen Platzes. In der Regel kann erst nach der Klärung und Sicherung des je Eigenen das Gemeinsame angegangen werden. Im Leben selbst vermischen sich beide Fragen, und das ist gerade die grosse Herausforderung des Geschwisterseins.

Hat die viel beschworene Geschwisterrivalität mit Neid zu tun?

Die Rivalen wohnen am selben ‚rivus‘, am selben Fluss, und der Zugang zum Wasser ist ein knappes Gut. Die Geschwister leben in derselben Familie, und die Liebe und die Anerkennung von Mutter und Vater, aber auch von den Geschwistern, sind möglicherweise ebenfalls ein knappes Gut, um das es zu kämpfen gilt. Wenn ein Kind rivalisiert, dann zieht es sich nicht neidisch zurück, sondern wird aktiv, bemüht sich und kämpft um Liebe und Anerkennung - wenn – und das ist jetzt entscheidend – wenn es sich nicht zu sehr verunsichert, nicht zu sehr zurückgesetzt und blockiert fühlt, nicht unter

ständiger Angst leidet, zu kurz zu kommen. Zu kurz kommen: das ist destruktiver Neid. Es gibt immer wieder Geschwister, die erzählen, wie sie keine Chance gehabt hätten, zu rivalisieren, aktiv zu werden, einen tätigen Neid auszuüben, das sei einfach chancenlos gewesen.

Wird ein Kind über Jahre hinweg so benachteiligt, verinnerlicht es das Gefühl, ungenügend und weniger wert zu sein als vergleichbare andere. *Frühkindlich benachteiligte Menschen sind ein Leben lang für Neidgefühle anfällig.* Die Eltern spielen dabei eine wesentliche Rolle. Nicht nur in ihrem bewussten Verhalten, sondern auch aufgrund ihrer Phantasien und vor allem durch unbewusste Gefühle zu sich selbst, zum früheren Geschwistersein, zu den eigenen Kindern.

Neid bezieht sich meistens vordergründig auf äussere Unterschiede. Es geht aber um innere Werte, um Beziehungswerte, um Anerkennung und Wertschätzung, um Mitgefühl und Liebe – und um den Wert, den man sich selbst zubilligt. Wenn das Selbstwertgefühl im familiären Umfeld nicht gefördert wurde, hat man es im Erwachsenenalter selbst zu tun, für sich selbst. Denn als Erwachsene sind wir selbst verantwortlich für unser Selbstwertgefühl.

Einzelkinder können nicht auf Geschwister neidisch sein, weil sie keine haben. Sie können unter Umständen neidisch sein auf andere Kinder, die Geschwister haben. Oder sie sind froh, dass sie keine Geschwister haben und ‚einzig‘ sind. Alles ist möglich.

Beginnt der Neid bei den Geschwistern? Oder beginnt er bei den Eltern?

Ich möchte eine geschwistertypische Situation ausführen, um dem, was immer als typischer Geschwister-Neid bezeichnet wird, auf die Spur zu kommen.

Die dreijährige Sonja, das bisherige Einzelkind, erhält einen kleinen Bruder, Urs. Sonja freut sich auf das Geschwister, das im immer grösser werdenden Bauch der Mutter heranwächst. Doch dann ist es plötzlich da. Die Geschwisterschaft beginnt für Sonja mit der tiefen Identifikation mit Urs. Ihre Lust, sich mit allen Menschen in der Umgebung zu identifizieren, wird in jenem Moment bedrohlich, wo sich Sonja mit dem winzigen Säugling identifiziert. Sie fühlt sich durch dessen Regressionspotential verführt zur ebensolchen regressiven Befriedigung eigener Triebwünsche (nuckeln, gestillt werden, auf den Armen der Eltern getragen zu werden, Windeln tragen). Sonja fühlt sich bedroht in ihrer Entwicklung, die sie in ihren drei Jahren bereits durchgemacht hat, in ihrer errungenen Selbständigkeit und Autonomie. Die Ambivalenz ist riesengross: will sie nun gross oder klein sein – und: liebt sie Urs oder ist er für sie eine Bedrohung? Gelegentlich reagiert sie aggressiv auf Urs. Gottlob wissen die Eltern, dass es mehr ist als Aggression, Rivalität, Neid und Eifersucht. Es ist die Abwehr einer tiefen Identifikation mit dem Säugling und eine Form des Umgangs mit dem regressiven und bedrohlichen Wunsch, wieder ganz klein und unselbständig und nahe bei der Mutter zu sein. So geht es bei Sonja um den Versuch, die Balance zu finden: zwischen dem Wunsch nach Symbiose mit der nährenden, versorgenden Mutter und der Identifikation mit dem Säugling *und* dem Bedürfnis, einen eigenen, alters- und entwicklungsgemässen Weg zwischen Abhängigkeit und Autonomie zu finden. Es wird wesentlich sein, ob ihr die Eltern auf ihrem Weg helfen können, ob sie Sonja vermitteln können, dass sie den kleinen Urs lieben kann, ohne dabei regredieren zu müssen; ihn lieben zu lernen, ohne notwendigerweise in der Identifikation zu verharren. Im frühen Stadium sind die beiden affektiven Beziehungen der Liebe und Identifikation noch miteinander verschmolzen; in späteren Stadien wird deren Differenzierung wichtig werden.

Im Kern wird in einer solchen Situation angelegt, was sich im späteren Leben als Anerkennung des Anderen, des Andersartigen, aber Gleichwertigen, entfalten kann.

Es war die Kinderpsychoanalytikerin Françoise Dolto, die meines Wissens den so genannten Neid des Erstgeborenen erstmals als tiefe und bedrohliche Identifikation des älteren Geschwisters mit dem

Neugeborenen beschrieb, und auch auf die Aufgabe der Eltern hinwies, das ältere Geschwister in dieser ambivalenten Situation in seiner Einzigartigkeit und in seinen innere Stärken und äusseren Fähigkeiten wesentlich zu unterstützen - damit es seine primäre Geschwisterliebe leben und sich dabei entwickeln kann.

Eltern, die selbst unter geschwisterlichen Neidgefühlen leiden, sind dazu kaum in der Lage und brauchen Unterstützung. Probleme von Geschwistern sind oft jene ihrer Eltern. Der Neid zwischen Geschwistern kann jener der Eltern sein, die aus eigener Bedürftigkeit heraus ihre Kinder gegeneinander ausspielen, oder die um die Zuwendung der Kinder kämpfen, um den Neid des Partners zu provozieren. Oder: Eltern neiden den Kindern oder einem Kind etwas, was ihnen fehlt (in meiner Generation sehr häufig der Neid der Mütter, die Hausfrauen blieben, auf ihre Töchter, die Familie *und* Beruf leben).

Von solchen Beispielen her kommt, wie erwähnt, mein Anliegen, mit erwachsenen Geschwistern am Neid und an anderen Themen zu arbeiten.

An dieser Stelle sollen auch getrennte Familien und die vielfältigen Stief- und Fortsetzungsfamilien erwähnt werden, die heute immer zahlreicher werden. In neuen Familien leben leibliche Geschwister und Halbgeschwister zusammen, eine anspruchsvolle Aufgabe, wo hier und dort Neid entstehen kann, z.B. auf die neuen Kinder, die mit beiden Eltern sind, und wo es vieles zu teilen gibt. Kinder in solchen Familien pendeln oft zwischen leiblichem Vater und leiblicher Mutter und allenfalls neuen sozialen Eltern und Geschwistern. Die soziale Zuverlässigkeit aller beteiligten Erwachsenen ist wichtig für die Kinder, ebenso die Entlastung vom Gefühlsdiktat, neue Eltern und neue Geschwister lieben zu müssen.

Es kann sehr sinnvoll sein, die *Geschwisterachse* in einer Familientherapie zu stärken. In einer getrennten oder neuen Familie können sich Geschwister massgeblich unterstützen, um nicht zu Spielbällen im Hin und Her zwischen den Eltern zu werden. Schwierigkeiten ergeben sich meistens aus zu hohen Erwartungen, Wunschbildern und Träumen davon, wie es sein sollte. Familien scheitern weniger am Realen, sie scheitern an den Illusionen. Getrennte und neue Familien sind Lernfelder, in denen Unterschiede bewusst anerkannt und gelebt und neue Gemeinsamkeiten geübt werden können.

Situationen, die Geschwisterneid fördern

Unser Wissen über Geschwistererfahrungen war bis vor wenigen Jahren häufig von der Perspektive der ältesten Geschwister geprägt. Es sind offensichtlich meist die Erstgeborenen, die schreiben, lehren und therapieren. Ich konnte bei aller Achtung für Sigmund Freuds Werk nie seiner Interpretation der ursprünglichen, grundlegenden Geschwisterfeindseligkeit folgen, die sich erst mit der Zeit möglicherweise in Solidarität verwandelt. Das ist Freuds *manifeste*, *bewusste* Text, dem ein *latente*, persönlicher zugrunde liegt.

Stephen Bank & Michael Kahn, Hans Sohni, Verena Kast, Horst Petri und ich haben den *latenten*, *weniger bewussten* Text von Freuds feindseliger Haltung gegenüber Geschwistern aufgearbeitet. Wir beschreiben und erläutern aus Beobachtung und Erfahrung eine ursprüngliche und grundlegende Neugier und Liebe des älteren für die jüngeren Geschwister; eine Geschwisterliebe, die im Laufe des Aufwachsens zwar die mannigfaltigsten Kämpfe und Rivalitäten zu bestehen hat, das ist klar; die aber existiert, und an die in späteren Lebensaltern wieder angeknüpft werden kann.

Neidgefahren lauern bei Geschwistern überall. Es gibt beispielsweise dritte Kinder, die in gewissen Familienkonstellationen fürchten, neben dem ‚Muttergeschwister‘ und dem ‚Vatergeschwister‘ keinen Platz mehr zu finden und zu kurz zu kommen. Es scheint auch, dass Zweit- und Spätergeborene nie den grossen Einfluss vergessen, den das frühe Ungleichgewicht der Kräfte mit sich brachte. ‚Es ist schrecklich‘, sagt ein Zweitgeborener, ‚einen älteren, klugen Bruder zu haben.

Aber keiner von uns hat die Macht, das zu verändern'. Ein anderer erzählt, wie toll es war, von einem älteren Bruder beschützt zu werden und von ihm etwas zu lernen.

Das Alter, und bis in die heutige Zeit leider oft noch das Geschlecht, markieren tatsächlich Hierarchien, mit denen sich Geschwister auseinandersetzen müssen; oft ein Leben lang. Auch Einzelkinder blicken nach oben, zu den Eltern. Untersuchungen zeigen aber, dass es durch elterliche Sorge für einen intensiven Kontakt eines Einzelkindes mit Gleichaltrigen durchaus kompensierende Möglichkeiten für das Fehlen von Geschwistern geben kann.

Neid, Eifersucht und Rivalität gehen auch oft ineinander über. Rivalität wird als tätiger Neid verstanden. Die Eifersucht betrifft Fähigkeiten von Geschwistern, die im Zusammenhang mit den Eltern gesehen werden; Eifersucht ist in der Unterscheidung zu Neid immer eine Dreieckssituation: drei Menschen oder zwei Menschen und ein attraktives Gut.

Sowohl destruktiver Neid als auch Eifersucht haben wesentlich mit einem Zweifel an sich selbst, mit Unterlegenheit und einem schlechten Selbstgefühl zu tun; damit, zu kurz gekommen zu sein, und es mit der dazu gehörigen Wut, Entwertung und Bedrohung immer wieder erleben zu müssen. Auch damit, kein Gefühl für die eigene Unverwechselbarkeit, für ein persönliches, selbst zu verwirklichendes Leben zu haben.

Übertragener Geschwisterneid

Das Thema Geschwister lässt kaum jemand unbeteiligt, unbetroffen, weder im Guten noch im Bösen. Es werden Erinnerungen geweckt und Sehnsüchte mobilisiert. Aus Erfahrung möchte ich betonen, dass es keine gleichgültigen Geschwisterbeziehungen gibt.

Wenn es gelingt, im Gespräch über Geschwister bei einem Menschen die Fassade der Gleichgültigkeit, oder gar der Verleugnung und Abspaltung, zu durchbrechen, dann kommen die schwierigen Aspekte der erlebten Beziehung zum Vorschein: Enttäuschung, Kränkung, Entwertung und Missgunst. Missgunst ist ein anderes Wort für Neid. Die vorgegebene Gleichgültigkeit gegenüber Geschwistern dient als Schutz vor schmerzlichen Gefühlen.

Oft wird der frühere Neid auf Geschwister erst im Erwachsenenalter sichtbar, wenn ein Mensch immer wieder die im Geschwisterkreis erlebten Neidgefühle auf Menschen in seiner Umgebung projiziert. Ungute, unverarbeitete Gefühle warten nur darauf, bei einem geeigneten Anlass wieder aufzubrechen. Die Neigung, in Beziehungen, in Gruppen und Teams die eigene Geschwisterposition wieder herzustellen, ist gross, wenn die Geschwisterkonflikte nicht bewältigt wurden.

Das tönt dann folgendermassen: ‚Ich habe zwei Schwestern, von denen ich nicht reden will. Ich habe den Kontakt mit beiden vor elf Jahren, beim Auszug aus dem Elternhaus, abgebrochen und kann mich kaum mehr an sie erinnern. Es ist für mich besser so. Sie sind mir egal und ich hoffe, dass ich sie nie mehr sehen werde.‘

Die 30-jährige Frau, Sabine, die dies erzählt, leidet am Arbeitsplatz und in freundschaftlichen Beziehungen unter quälenden Neidgefühlen gegenüber anderen Frauen. Sie vergleicht sich ständig mit ihnen und entwertet sich dabei. Nie empfindet sie Zufriedenheit mit sich selbst oder freut sich über etwas, was sie getan hat. Sie kann sich auch nicht freuen über Dinge, die ihr offensichtlich gelingen.

Es braucht viel geduldiges Abwarten in der Therapie, bis Sabine bereit ist, den Schleier über ihren Schwesternbeziehungen zu heben. Sie ist die Älteste von drei Schwestern. Zwei und drei Jahre nach ihrer Geburt kamen die Schwestern zur Welt. Sabine wurde nicht nur zweimal entthront durch ein jüngeres Geschwister. Nach ihrer Erinnerung wurden die beiden jüngeren Schwestern ihr gegenüber immer bevorzugt. Sie hatte keine Chance, daneben anzukommen. Jedes Rivalisieren – als tätiger Neid - war im Vornherein zum Scheitern verurteilt. Sie war immer die Böse, Harte, Hinterhältige;

die andern beiden die liebenswerten Kleinen. Das waren die Wertungen der Eltern, die sich – wie sich viel später herausstellte – durch Sabine massiv bedroht fühlten.

Sabine war ehrgeizig, versuchte mit Leistungen zu kompensieren was ihr sonst nicht zukam. Sie war die Klügste der drei Schwestern, doch das wurde nicht wertgeschätzt. Kein Wunder, dass Sabine mit neunzehn Jahren fluchtartig das Elternhaus verliess.

Doch auch der Abbruch der Beziehungen zu den Schwestern brachte nicht die gewünschte Erleichterung und Befreiung. Der mörderische Neid, die grosse Wut und die destruktiven Selbstzweifel verschwanden nicht, sondern wurden nun auf andere Frauen in Sabines Umkreis übertragen. Und in ihren Liebesbeziehungen hatte sie Mühe, Nähe und Abhängigkeit zuzulassen.

Durch die Verknüpfung von Sabines aktuellen Problemen mit ihrer Schwestern-Erfahrung gelang es ihr, ihren Neid anzugehen, das heisst dem Selbstmitleid zu entrinnen, den Selbstwert aufzubauen und ihre Lebenskräfte für sich zu nutzen. Nachzuholen: beispielsweise im Herausfinden, was *ihr* Freude und Spass macht, was *ihr* Eigenes und Besonderes ist; jenseits von Neid und Missgunst – ihre Ressourcen, ihr Frau sein.

Geschwisterlicher Neid als Entwicklungschance

Neid wird dann zur Entwicklungschance, wenn er als Herausforderung verstanden wird, als Ruf des Lebens zu Entwicklung und zu Wachstum, zum eigenen Leben, dazu besser zu sich zu schauen, mehr zu *sein* als zu *haben*. Das gute Selbstwertgefühl und die Ausrichtung auf die eigenen Ressourcen sind der springende Punkt. Dazu gehört auch die Akzeptanz des eigenen Lebens. Hier kann das Bewusstwerden des Neides helfen, seinen eigenen Wert und seine Möglichkeiten zu erkennen und zu fördern. Geschwister im Familienkreis brauchen dazu die Unterstützung der Eltern und Geschwister; erwachsene Geschwister diejenige guter Freunde und Partner, möglicherweise diejenige einer therapeutischen Begleitung bzw. einer Selbsterfahrungsgruppe.

Geschwisterneid kann in einer Therapie oder Psychoanalyse zum Vorschein kommen: im Neid auf die Analyse- oder Therapiegeschwister, auf jene, mit denen man die Zuwendung der Therapeutin zu teilen hat. Es sind quälende Gefühle, die oft erst mithilfe einer tief greifenden Bearbeitung mit der eigenen Geschichte verknüpft werden können. Dann wird der Neid zur Entwicklungschance.

Mit der Verbesserung des Selbstwertgefühls werden Neidgefühle weniger bedrohlich. Sie können als Herausforderung und vielleicht auch als aktivierende Beunruhigung zugelassen werden - und in die Frage münden, ob man vielleicht mehr aus seinem Leben machen möchte und sollte. Verena Kast hat mehrfach darauf hingewiesen, dass das Erleben von Neid ‚für die längerfristige Regulierung unseres Selbstkonzeptes eine ausserordentlich wichtige Funktion hat‘, dass wir also lernen müssen, Neid bei uns zu erkennen, ihn nicht auf andere zu projizieren, sondern für die eigene Entwicklung zu nutzen.

Es lässt sich beobachten, dass Menschen oft gegen die Lebensmitte und nochmals im Alter eine emotionale Wiederannäherung an die Geschwister vornehmen. In der Lebensmitte haben die erwachsenen Geschwister im besten Fall ihr Leben organisiert: Berufstätigkeit, ihr persönliches Leben, mit oder ohne Partner und Familie, das Wohnen und Leben in selbst gewählten sozialen Beziehungen. Dann kann wieder neu auf die Geschwister zugegangen werden, vor allem dann, wenn an eine konfliktfähige Geschwisterbeziehung und -liebe angeknüpft werden kann. Dann gibt es nicht mehr so viel destruktiv zu neiden und über Ungerechtigkeiten zu klagen. Ein erwachsener Mensch hat die Verantwortung für sein eigenes Leben und für seine Entwicklung selbst zu übernehmen.

Ein Mann formuliert das so: ‚Erst heute, als erwachsener Mensch, der seinen Platz im Leben gefunden hat, bin ich froh darüber, dass ich Geschwister habe. An früher denke ich ungerne zurück.‘

Es war eine schwierige Zeit, ein Rangeln und Ringen ohne Ende. Heute erst kann ich mit meinen Brüdern darüber reden.'

Die Wiederannäherung von Geschwistern im höheren Lebensalter ist erfahrungsgemäss mit einer grösseren Versöhnungsbereitschaft verbunden und macht die Geschwister zu Verbündeten in der längsten Beziehung ihres Lebens. Ich kenne Beispiele von Geschwistern, die sich als die besten Freunde bezeichnen, von einem Nehmen und Geben sprechen und die Freiwilligkeit herausheben, mit der sie nun ihre Beziehung leben – und wie sie Abschied genommen haben von den Illusionen, doch noch die vermisste Liebe und Wertschätzung von den Eltern und allenfalls Geschwistern zu erhalten.

Versöhnung mit sich selbst und mit dem eigenen Leben, mit den Eltern und Geschwistern, gehört für mich zu den ganz zentralen Aufgaben des Erwachsenseins (Ley K., 2005). Es setzt voraus, dass wir uns der Trauer um das, was wir von Eltern und Geschwistern nicht erhielten, stellen können. Und dass wir ein Gefühl für unseren Wert und unsere Ressourcen entwickeln und beides zu fördern vermögen. Das sind wichtige Voraussetzungen für ein gutes Leben und gute Arbeit, zumal für uns PsychotherapeutInnen - damit wir es unseren KlientInnen und PatientInnen glaubwürdig vermitteln können.

Wechselseitige Abhängigkeiten – wechselseitige Chancen

Geschwister, und Menschen überhaupt, sind wechselseitig voneinander abhängig. Im Hier und Jetzt haben wir gemeinschaftliche Verantwortlichkeiten zu erfüllen.

Brüder und Schwestern schildern oft die wechselseitige Abhängigkeit unter Geschwistern als Unmöglichkeit, sich selbst auszuweichen. Im besten Fall kann das als Chance genutzt werden

Ein Beispiel dazu. Jakob, 45 jährig schildert, wie ihm seine beiden älteren Schwestern immer schon das Leben schwer gemacht hätten. „Die eine hat den Vater genommen, die andere die Mutter besetzt, und für mich blieb niemand übrig. Ich fühlte mich nie angenommen und verstanden, sondern allein und verschupft, immer ziemlich neidisch, und niemand wollte das verstehen. Was mich nach dem Wegzug aus dem Elternhaus fast verrückt gemacht hat, war die Fürsorglichkeit meiner Schwestern. Sie schrieben mir, schickten mir Pakete. Es wäre mir lieber gewesen, sie hätten mich in Ruhe gelassen. Damit ich vergessen könnte. - Dann sind vor zehn Jahren meine Eltern bei einem Autounfall ums Leben gekommen. Ich war im Ausland und musste überstürzt heimkehren. Beim Heimflug haderte ich damit, meiner Familie nicht entrinnen zu können. – Meine Schwestern hatten alles erledigt. Ich werde nie vergessen, wie liebevoll sie mich empfingen, mich, den verlorenen Bruder, und welches Gefühl des Heimkehrens ich empfand. Wir haben dann tagelang über unsere frühere Zeit geredet. Nicht nur ich, sondern auch meine Schwestern hatten unter unseren Eltern gelitten. Die Eltern hatten es nie gut gehabt miteinander und haben uns Kinder getrennt, wo sie nur konnten. Ich hatte nie gemerkt, wie wichtig ich für meine Schwestern war. Nun war es anders. Unsere Abhängigkeit voneinander hatte sich in ein warmes Gefühl des Zusammengehörens verwandelt. Als ich nach der Beerdigung und allen diesen Gesprächen in die Staaten zurückflog, fühlte ich mich leicht und frei. Ich hatte zwei Schwestern bekommen, die mich so annahmen, wie ich geworden war, und die ich nun zu lieben begann. Das Unausweichliche, worunter ich immer gelitten hatte, hat sich wundersam verwandelt.“

Jakob spricht von der wundersamen Verwandlung. Er hat damit das benannt, was gelingt, wenn ein Weg aus der Verstrickung der wechselseitigen Abhängigkeit begangen werden kann. Ein sich Versöhnen und wieder Finden verwandelt die Betroffenen zutiefst. Versöhnung entspricht dem Irrationalen und Wunderbaren des Lebens. Selbsterfahrung bringt oft Versöhnlichkeit mit sich. Es ist doch immer wieder erstaunlich in Therapien, wenn Selbstgerechtigkeit und vermeintliche Unschuld,

Niederlage und Groll aufgegeben werden können. Kein Geschwister schuldet dem anderen ein sinnvolles Leben. Der Verzicht auf solche Ansprüche und Forderungen an andere und die Einsicht und das Vertrauen auf die eigenen Kräfte stimmen versöhnlich.

Ein Akzeptieren der Unvollkommenheiten des Lebens, menschliche Nachsicht sich selbst und anderen gegenüber, haben mit Dankbarkeit zu tun. Mit Grosszügigkeit. Mit Versöhnlichkeit. Man realisiert den seelischen und sozialen Austauschprozess zwischen den Geschwistern - und kann die wechselseitige Abhängigkeit voneinander für sich selbst nutzen. Wenn es um einen selbst geht ist kein Platz mehr da für destruktiven Neid.

Dazu ein Beispiel. Franziska hasste ihre Schwester lange Jahre und gab ihr die Schuld für ihr Unglück. Immer habe ihr die Schwester Dinge zerstört und die Eltern hätten sie, Franziska, nie geschützt. Im therapeutischen Durcharbeiten ihrer Lebensgeschichte erkennt Franziska, wie sehr ihr Hass sie an die Schwester bindet und wie sie erst dann unabhängig werden wird, wenn sie den Hass überwinden und loslassen kann. Franziska erkennt auch, dass ihre Eltern sie ebenfalls geliebt haben, wenn auch anders als ihre Schwester. Auch ihre Schwester hatte Schwierigkeiten, die aus der früheren Verwöhnung resultierten. Franziska konnte schliesslich auf ihre Schwester zugehen, als erwachsene Frau, ohne Beschuldigungen und im Übernehmen der Verantwortung für ihr eigenes Selbstwertgefühl. Die Schwestern konnten nun gemeinsam über ihre Kindheit sprechen. Wechselseitige Abhängigkeiten – wechselseitige Chancen, je individuelle Entwicklung und gemeinsame Annäherung.

Geschwister als Freunde, als Freundinnen

Können Geschwister zu Freunden, zu Freundinnen werden? Ich denke ja. Zwar haben sie sich nicht ausgewählt, aber der Kontakt zu ihnen wird im Erwachsenenalter gewählt, beruht auf Freiwilligkeit, bedeutet ein Geben und Nehmen, beruht auf Wohlwollen und Gegenseitigkeit – basiert auf der je eigenen Übernahme der Verantwortung für den eigenen Selbstwert. Dazu gehören auch die eigene Verantwortung für den guten Umgang mit Neidgefühlen auf andere – und anderer Neidgefühle auf einem selbst – auch das ist ein Thema.

Ich möchte mit einem Gedicht von Rose Ausländer schliessen, das die wichtige Geschwisterfrage, was machen wir miteinander?' aufgreift.

,Gemeinsam.
Vergesst nicht, Freunde, wir reisen gemeinsam,
besteigen Berge, pflücken Himbeeren und lassen uns tragen von den vier Winden.
Vergesst nicht, es ist unsere gemeinsame Welt, die ungeteilte ach die geteilte,
die uns aufblühen lässt, die uns vernichtet,
diese zerrissene ungeteilte Erde, auf der wir gemeinsam reisen.'

Ich danke Ihnen.

Literatur

Augustin, Marie-Jeanne (1999): Neid, Neugier und weibliche Kreativität. Patmos, Düsseldorf.

Bank, Stephen P., Kahn Michael D. (1991): Geschwister-Bindung. Junfermann, Paderborn.

- Haubl, Rolf (2001): Neidisch sind immer die anderen. Über die Unfähigkeit, zufrieden zu sein. Beck, München.
- Kallwass, Angelika (2004): Verbotene Gefühle – Rache, Neid und Eifersucht. Kreuz, Stuttgart.
- Kast, Verena (1998): Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle. Deutscher Taschenbuch Verlag, München.
- Kasten, Helmut (1993) Die Geschwisterbeziehung. Band I und II. Hogrefe, Göttingen.
- Ley, Katharina (2007): Geschwisterbande. Liebe, Hass und Solidarität. Neu- Auflage erscheint im Sommer 2007 bei Kreuz, Stuttgart.
- Ley, Katharina (2007): Komm zu dir, dann kann es weitergehen. Kreuz, Stuttgart (erscheint im September 2007).
- Ley, Katharina (2005): Versöhnung mit den Eltern. Wege zur inneren Freiheit. Walter bei Patmos, Düsseldorf.
- Ley, Katharina (2005): Wenn sich eine neue Familie findet – Ressourcen und Konflikte in Patchwork- und Fortsetzungsfamilien. In: Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat. 54: 802-816, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
- Petri, Horst (1994): Geschwister – Liebe und Rivalität: die längste Beziehung unseres Lebens. Kreuz, Zürich.
- Sohni, Hans, Hg. (1999): Geschwisterlichkeit. Horizontale Beziehungen in Psychotherapie und Gesellschaft. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
- Wurmser, Leon (2006): Pathologische Eifersucht. Dilemma von Liebe und Macht. In: Forum Psychoanal. 2006, 22, 3-22. Springer, München.

Kontakt:

Dr.phil. Katharina Ley
Sulgenbachstr. 15
3007 Bern - Schweiz