

Ein Herz und eine Seele!?

Ein Erfahrungsbericht über ein Seminar von Schwestern für Schwestern

Schwesterbeziehungen haben eine besondere Bedeutung, denn zu niemandem hat man eine längere Beziehung als zu den eigenen Geschwistern. Viele Frauen beschäftigen sich - gerade mit zunehmendem Alter - wieder intensiver mit ihren Schwesterbeziehungen - im Positiven oder im Negativen. Auch in Filmen und Romanen ist das Verhältnis unter Schwestern ein beliebtes Motiv und es gibt reichhaltige Literatur dazu: Biografien, Geschwisterforschungen, psychologische Studien, Ratgeber und vieles mehr.

Doch wo gibt es einen Ort, an dem sich Schwestern mit sich und ihren Beziehungen zueinander ganz real, lebendig und praktisch beschäftigen können?

2010 haben zwei Schwestern erstmals ein Seminar für Schwestern durchgeführt. Hier ihr Erfahrungsbericht - mit Zitaten aus Rückmeldungen der Frauen ein halbes Jahr danach.

☞ *„Seit dem Schwesternseminar wissen wir alle drei noch ein bisschen mehr, dass wir uns aufeinander verlassen können.“*

☞ *„Weil unsere jüngste Schwester entschieden hatte zu Hause zu bleiben, konnten meine "geliebte" und "gehasste" Schwester und ich, uns unter Eurer Anleitung auf eine Weise annähern, die unser zerbrechliches Band stabilisiert hat. Ich treffe sie jetzt öfter als vorher und bin unbefangener im Zusammensein.“*

☞ *„Nach dem Schwesternseminar bauen wir an unserem Seelenhaus weiter. In den Momenten, in denen ich mit meiner Schwester die Schnittmengen ausbauen kann, fühle ich mich sehr wohl mit ihr. Ansonsten gibt es auch immer wieder einen „cut“ in unserer Beziehung, sie hat ihr Leben und ich meins.“*

Schon bei der Ankunft im Tagungshaus waren unter den teilnehmenden Frauen eine spezielle Vertrautheit einzelner untereinander und eine gewisse Spannung insgesamt spürbar. Das Wissen, dass alle hier Schwestern sind, bewirkte bereits ein besonderes Gemeinschaftsgefühl. Mit Vermutungen, wer wohl wessen Schwester und wer wohl die Ältere und Jüngere sei, wurde am Abendbrottisch mit viel Lachen kokettiert. Eingeladen zu diesem Wochenendseminar waren Frauen aller Altersgruppen, die eine oder mehrere leibliche Schwestern haben und die mehr über sich und ihre Schwestern-Beziehungen erfahren wollten.

*„Geschwister sind manchmal
wie die eigene Hand –
bis man sie sieht und sie damit erst suchen
und erkennen kann.“
(Katharina Ley)*

Und warum gerade für Schwestern?

Wir, die Seminarleiterinnen, machen alle drei Jahre einen gemeinsamen Urlaub, in dem wir unsere Schwestern-Zweisamkeit sehr genießen. Während dieser traditionellen Urlaube wurden wir oft von mitreisenden Frauen auf diese Zweisamkeit hin angesprochen. *„Habt ihr das gut! Ich könnte mit meiner Schwester so einen Urlaub niemals machen!“* Plötzlich sprachen viele Frauen über ihre Schwesterbeziehungen: über ihre schönen wie schwierigen Schwesternkonstellationen, ihre Ängste Verletzungen, Wünsche und ihre Sehnsüchte. Uns wurde deutlich, wie groß das Bedürfnis nach Auseinandersetzung mit diesem Thema ist.

Daraufhin hatten wir eine Idee!!

Wir krisenerprobte Schwestern entwickeln für Schwestern - mit Brüdern kennen wir uns nicht aus - ein Seminar-Wochenende, an dem

- **Wie ist es, die ältere, mittlere oder jüngere Schwester zu sein?**
- **Wie hat uns diese Erfahrung bisher begleitet und geprägt?**
- **Welche Verstrickungen, welche Potenziale und Ressourcen gibt es zu entdecken?**

Jede Schwester hat ihr Päckchen zu tragen!

Schwestersein bringt Positives und Negatives mit sich. Zu Beginn wählten die Frauen aus vielen angebotenen Gegenständen Symbole für ihre persönlich erlebten Einschränkungen und Kränkungen als Schwester, aber auch für Verbindendes und Wünsche. Ausgehend von der Metapher „Mit welchem Päckchen bezogen auf dein Schwester-sein bist du heute hier?“ schnürten sie ihre Päckchen mit so ausdrucksstarken Symbolen wie zum Beispiel einem Stein für Schuldgefühl, einem Pflaster für Verantwortung oder auch einem Handy für Kontaktwunsch.

*„Lachen, Weinen, Lust und Schmerz sind Geschwisterkinder.“
(Johann Wolfgang Goethe)*

Zwiesgespräche unter Schwestern

Schwestersein bringt Positives und Negatives mit sich. In Zwiesgesprächen erfuhren die Schwestern voneinander ihre unterschiedlichen Sichtweisen. Sie erzählten sich gegenseitig, wie es für sie persönlich war und ist, die ältere, mittlere oder jüngere Schwester zu sein. Das eigene Erleben ehrlich und angstfrei zu beschreiben war wichtig, vielleicht auch etwas auszusprechen, das man der Schwester noch nie gesagt hat. Ebenso ging es darum, zuzuhören ohne zu unterbrechen und das Gehörte mit der Haltung: „Ach so hast du das erlebt!“ stehen lassen zu können.

Frauen gemeinsam folgenden Fragen nachgehen können:

„Gerade die Zeiträume, in denen wir als leibliche Schwestern, der jeweils anderen einfühlsam zuhörten, haben vor allem auch in der Nachwirkung zu tieferem Verstehen und zu mehr Liebesfähigkeit bei mir geführt.....“

Typische Schwesterndynamiken

Das Typische der jeweils eigenen Schwesterndynamiken damals und heute lebendig werden zu lassen, stand im Mittelpunkt des Wochenendes. Diese Dynamiken werden durch Erfahrungen, Botschaften und Glaubenssätze geprägt. Hier ein Beispiel von einem Schwesternpaar:



*Meine große Schwester hat immer Recht und kann sowieso schon alles besser.
Ich muss mich anstrengen und den Altersunterschied aufholen!
Der Platz der Klugen ist ja schon besetzt!
Ich bin zwar nicht so schlau, dafür aber flink, sportlich und stark!*

*„Sie ist doch noch so klein! Du musst Rücksicht auf sie nehmen!“
„Pass immer gut auf deine kleine Schwester auf!“
„Du bist doch schon so groß und vernünftig!“
Jetzt bin ich nicht mehr die Kleine, Süße; dafür aber die Große, Kluge,
.....*

Gemeinsam erforschten die teilnehmenden Schwestern das Besondere, das Schwierige und das Schöne ihrer Schwesternndynamik und fanden dafür mit Hilfe von kreativen Materialien vielfältige Ausdrucksformen. Das gemeinsame Tun und die Präsentation eines für alle sichtbaren Ergebnisses enthielt für die Schwestern unerwartete Potenziale in Form von Aha-Erlebnissen, Klärung oder sogar Versöhnung. Mit szenischen Aufstellungen wurde dieser Prozess begleitet und dadurch noch intensiver erlebbar.



„Je länger ich darüber nachdenke, umso lebendiger tauchen die Bilder des Seminars auf, unauslöschlich sind natürlich die Eindrücke und Bilder der Schwerpunktaufgabe ‚Marktstände‘!“

Wie erleben die anderen ihre Schwesternposition?

Was haben die großen, die mittleren und die kleinen Schwestern gemeinsam? In so genannten „Gleichgesinntengruppen“ erforschten diese jeweils unter sich, welchen Einfluss ihr Platz in der Geschwisterfolge auf ihr Selbstbild und ihre Beziehungen hatte und bis heute noch hat.

„Eine weitere wichtige Erfahrung war der Austausch mit den gleichgesinnten Schwestern. Mich im Spiegel der anderen Schwestern zu sehen, habe ich zunächst als ziemlich verunsichernd empfunden. ‚Bin ich wirklich ähnlich in manchen Verhaltensweisen?‘ In der Nachwirkung hat es bei mir dazu geführt, mich in meinen Eigenschaften - auch in meinen vielleicht nicht so liebenswerten - realistischer zu sehen ... und, vor allem, mir selbst eine gute große Schwester zu sein.“

„Im Erkennen von Verschiedenheit und Ähnlichkeit bekommt die gleichwertige Beziehung die Chance zu wachsen.“
(Katharina Ley)

Ein Aha-Erlebnis während des Schwesternseminars war auch die Erkenntnis, dass wir überall im Leben auf „Geschwister“ treffen: Einerseits sind die Menschen, die uns begegnen, meist selbst Schwestern oder Brüder, andererseits können wir uns ihnen gegenüber oft auch als größere oder kleinere Schwester fühlen. Das bedeutet, dass sich unsere geschwisterlichen Erfahrungen und Prägungen überall - in Paarbeziehungen, in Freundschaften, im Berufsleben, in Gruppenzusammenhängen usw. - in allen Variationen wiederholen können.

Und was bleibt?

Schwestern haben ein starkes Bedürfnis nach Nähe und Klärung ihrer Beziehung. Das zeigte sich besonders daran, wie offen und tief sich die Teilnehmerinnen auf intensive Prozesse einließen. Beindruckend war ihre Bereitschaft, anzuerkennen und wertzuschätzen, was sie als Schwestern füreinander getragen haben oder heute noch tragen. Auch die Fähigkeit, einen Weg zu finden, sich mit dem zu versöhnen, was ist, war sehr bemerkenswert und hat alle sehr gefreut. Verstrickungen wurden gelöst, verdeckte Schätze entdeckt und gefeiert.

„In Erinnerung habe ich den gesamten Prozess vom Start der Reise durch meine Gefühlswelt bis zum Tanzen. Es waren gute und wichtige Tage.“

„Wertvoll war für mich, das Trennende erkannt zu haben, und das Verbindende, das es zweifelsohne gibt, weiterhin zu suchen. Einen Teil davon habe ich mit euch zusammen bereits gefunden.“

„Und noch eine Nachwirkung: wir drei Schwestern treffen uns bald mit den anderen drei Schwestern des Seminars. Wir sind sehr gespannt darauf! Mal sehen, wie wir ohne eure Anleitung miteinander auskommen werden.“

Das Schwesternseminar war für alle teilnehmenden Frauen eine spannende dynamische Erfahrung. Gemeinsam konnten sie erleben, wie verschüttete, oft auch überraschende Potentiale wieder-belebt wurden und wie erleichternd und heilsam erste Versöhnungsschritte waren. Die Rückmeldungen zeigen, dass Vieles davon in den Alltag integriert werden konnte und dort weiterentwickelt wird.

Ausblick

Mit niemandem haben wir eine längere Beziehung als mit unseren Geschwistern; Geschwisterbeziehungen dauern ein Leben lang. Und im Alter - besonders auch wenn die Eltern sterben - nähern sich Geschwister oft wieder an und geben sich dann noch einmal Halt.

Es lohnt sich also:

- unsere Schwesternbeziehungen zu klären
- Schwesternverstrickungen zu sehen und Lösungswege zu suchen.
- Möglichkeiten der Auseinandersetzung zu erproben, ohne sich zu zerstreiten..

- Rivalität und Neid zu enttarnen, Solidarität und Liebe (wieder) zu entdecken. Während in Psychotherapien und Familienaufstellungsseminaren meistens die Eltern-Kind-Beziehungen im Vordergrund stehen, gibt dieses Angebot speziell Schwestern die Möglichkeit, sich ganz ihrer Schwesternbeziehung zu widmen. Dieses Wochenende lässt ahnen, in wie vielen Schwesternbeziehungen wohl noch unerkannte Schätze zu entdecken sind und macht Appetit auf mehr!

Seminarleiterinnen:



Cordula und Barbara Ziebell