

**Z+ Exklusiv für Abonnenten**

Wenn Charlotte früher den Namen ihrer Schwester ins Handy tippte, stand da meistens ein Wort: blockiert. Dann war mal wieder ein Streit mit Marie eskaliert. "Wer muss die Spülmaschine ausräumen, wer soll mit dem Hund raus, oder wenn jemand die Socke vom anderen angezogen hat – all das bedeutete damals Krieg", sagt Charlotte heute.

"Es hat schon gereicht, wenn Maso neben mir geatmet hat", sagt Charlotte. "Maso" und "Lotti", so nennen sich die Schwestern, heute sind sie 24 und 26 Jahre alt. Inzwischen sind sie beste Freundinnen. Die Studentinnen teilen sich einen dunkelgrauen Golf 8 GTI und haben einen gemeinsamen Freundeskreis. Auf Instagram hat Charlotte im Sommer ein Foto gepostet, das die beiden Schwestern zusammen zeigt: die gleichen braunen Haare, das gleiche Lachen. "Lieblingsmensch", steht in der Caption unter dem Bild. "Lotti ist der wichtigste Mensch in meinem Leben", sagt Marie. "Hätten wir diese Konflikte aus unserer Jugend nicht aufgearbeitet, würden wir uns heute wahrscheinlich nur noch auf Familienfeiern sehen."

Viele Geschwister entfremden sich voneinander, wenn Konflikte aus der Kindheit nicht bewältigt werden und im Erwachsenenalter weitergeführt werden [<https://www.zeit.de/zett/2016-09/du-wirst-niemals-aufhoeren-mit-deinen-geschwistern-zu-streiten-und-das-ist-gut-so>]. Wie kann man dem entgegenwirken? Und kann man eine neue Beziehung zu seinen Geschwistern aufbauen?

**Als Kinder fusionierten sie ihre Zimmer**

Als Kinder hatten Charlotte und Marie ein enges Verhältnis. "Marie" soll laut ihren Eltern sogar das erste Wort von Charlotte gewesen sein. Als sie acht beziehungsweise zehn Jahre alt waren, wollten beide ihre Kinderzimmer zusammenlegen, um mehr Zeit miteinander zu verbringen. Die Betten sollten ins eine Zimmer, die Schreibtische ins andere. Auch in der Pubertät hielten sie zusammen. Als Marie auf die ersten Partys gehen wollte, half Charlotte ihrer großen Schwester dabei, sich unbemerkt rauszuschleichen. Marie kletterte vom Balkon über die Garage auf die Straße. Charlotte schloss die Balkontür von innen ab und steckte die Kopfkissen unter die Bettdecke, dass es so aussah, als ob jemand darunter liegen würde.

Doch je älter sie wurden, desto mehr ging diese Beziehung in die Brüche. Die Ehe der Eltern kriselte, ihre Konflikte haben sie auch vor den Schwestern ausgetragen. Charlotte war seit jeher das Mamakind, Marie das Papakind. Im Streit übernahmen sie die Positionen der Eltern. "Stellvertreterkampf" nennt Marie das heute.

Julia Schierle kennt diese Konflikte. Als Familientherapeutin beschäftigt sie sich täglich mit den Beziehungen von Geschwistern. Dass Geschwister im Streit auch die Positionen der Eltern übernehmen, ist für sie nichts Ungewöhnliches. Schon durch die Geburtenfolge würden Geschwister verschiedene Rollen [<https://www.zeit.de/gesellschaft/2020-12/geschwister-streit-aufgaben-kindheit-erziehung-margot-kaessmann>] einnehmen: Ältere Geschwister gingen meist voran und müssten Grenzen bei den Eltern austesten, jüngere orientierten sich an ihnen. Dadurch übernahmen ältere Geschwister in Elternstreits oft die Position der dominanten Figur, während jüngere Geschwister sich dem defensiven Part näher fühlten. So würden sich die Konflikte auch in die Geschwisterbeziehung übertragen. In klassischen Geschwisterstreiten ("Wo ist meine Hose?") zeige sich dann häufig, dass Argumente der Eltern übernommen würden ("Mama sagt auch immer, dass du so unordentlich bist!").

Charlotte und Marie entfernten sich immer weiter voneinander, auch charakterlich. Da war Marie, die ältere Schwester: extrovertiert, beliebt in der Schule und gegenüber ihrer Schwester oft etwas bestimmend. Charlotte nennt sie rückblickend eine Rampensau. Sie war neidisch auf Maries Präsenz und darauf, wie sie Menschen für sich einnehmen konnte. Und dann war da Charlotte, die zurückhaltend, schüchtern war und sich viel an ihrer älteren Schwester orientierte. Sie hätte als Jugendliche gerne Zeit mit Maries Freund:innen verbracht, aber diese blockte das meistens ab. Auf Maries erster Hausparty holte Charlotte den ganzen Abend über für alle Getränke, nur um dabei zu sein. Dass Marie sie trotzdem nicht in ihrer Gruppe haben wollte, kränkte die jüngere Schwester.

**Die Scheidung der Eltern, ein Bruch**

Zum Bruch kam es nach der Trennung der Eltern, da waren die Schwestern 14 und 16 Jahre alt: "Ich war in dieser Zeit wie ein Igel, der sich bei Gefahr einfach einrollt und niemanden an sich ranlässt", sagt Charlotte. Marie wohnte nun beim Vater, Charlotte hatte sowohl bei ihm als auch im Haus der Mutter ein Zimmer. Während Charlotte sich weiter mit den Problemen der Eltern konfrontiert sah, versuchte Marie, den Konflikten zu entkommen. "Ich war

damals nur noch weg", sagt sie über diese Phase, "und habe mich bei Freund:innen auf dem Sofa verschanzt und gekiffert." Das hat Charlotte getroffen. Sie fühlte sich einsam und zurückgelassen. Früher haben sie sich umeinander gekümmert, nun jede um sich selbst.

Als Charlotte 16 Jahre alt wurde, wollte sie eine große Party feiern. Marie kam nicht. Sie hatte an dem Datum den Jahrestag mit ihrem Freund – und wollte den Abend lieber mit ihm verbringen. Charlotte fühlte sich, als ob sie in der Gunst ihrer Schwester ganz unten stehen würde. Dass sie damals selbst in jemanden verknallt war, erzählte sie ihrer Schwester nicht mehr. Aus Gesprächen über ihre Crushs wurde in dieser Zeit Stille. Distanz. Im echten Leben und auf WhatsApp, wo sie sich nach den unzähligen Streitigkeiten immer wieder blockierten.

## »Auf einmal sitzt man da und denkt sich: "Scheiße, jetzt vermiss ich den Stinker, der mir früher mein T-Shirt geklaut hat."«

Marie

Julia Schierle sagt, dass die Distanzphase womöglich sogar beiden Schwestern geholfen habe, ihre Beziehung langfristig zu verbessern [<https://www.zeit.de/campus/2021-07/geschwisterbeziehungen-liebe-verbundenheit-streit-rolle-protokoll>]. "Mit Konflikten gehen Verletzungen einher. Das sorgt für ständigen Stress: Man will sich nur noch verteidigen und sieht das Gegenüber nicht mehr", sagt die Psychologin. Durch einen Abbruch des Kontakts würden sich Geschwister einen Schutzraum schaffen, in dem sie sich erholen können. Wichtig sei es jedoch, die Konflikte zu einem späteren Zeitpunkt zu reflektieren, um sie aufzuarbeiten und eine neue Beziehung aufbauen zu können.

"Oft wird die gegenseitige Liebe nicht mehr gespürt oder artikuliert, deswegen bricht das Bedürfnis nach Kontakt weg", sagt Schierle. Um dieses Bedürfnis wieder zu entwickeln, helfe es, glückliche Erlebnisse mit der anderen Person und Eigenschaften, die man an ihr mag, aufzuschreiben. Um wieder Kontakt aufzunehmen, solle man am besten einen Brief oder eine Karte schreiben. Im Gegensatz zu einer SMS oder WhatsApp-Nachricht erhalte der andere dadurch eine haptische Einladung, wieder am anderen Leben teilzuhaben. Dabei könnten gemeinsame Verabredungen helfen. Aber: "Kleine Schritte sind wichtig. Nach einem Annähern sollte man nicht sagen: 'Jetzt sind wir wieder eng', und sich direkt zu viel aufladen", sagt Schierle. Anstatt einen gemeinsamen Urlaub zu planen, reiche ein zweistündiger Spaziergang. Am besten seien kleine Einheiten. Kleine Besuche, bei denen ein Ende geplant ist. Das sei wichtig, um keine neuen Konflikte zu provozieren.

### Neun Monate Stille

Mit 20 Jahren zog Marie von zu Hause aus. Danach sahen sich die Schwestern für ein paar Monate gar nicht mehr. Doch der Verlust der räumlichen Nähe sorgte dafür, dass sie wieder mehr emotionale Nähe aufbauen wollten: "Auf einmal sitzt man da und denkt sich: 'Scheiße, jetzt vermiss ich den Stinker, der mir früher mein T-Shirt geklaut hat'", sagt Marie. Um aufeinander zuzugehen, haben sie sich zum ersten Mal in ihrem Leben verabredet: Marie fragte Charlotte, ob sie sich treffen wollen. Nur für einen Kaffee, zum Quatschen.

Sie fingen an, miteinander über die Konflikte zwischen sich und die ihrer Eltern zu sprechen. Das habe geholfen, das eigene Verhalten und die Reaktionen des Gegenübers zu verstehen und Konflikte aus ihrer Jugend zu reflektieren. Sie nahmen sich mit zu ihren Freund:innen und begannen, ihre Bekanntenkreise zu vermischen. Und durch das Auto ihrer Eltern, das sie sich fürs Studium teilen durften, sahen sie sich ohnehin wieder regelmäßig.

Doch es gab auch immer wieder Rückschläge. Zum Beispiel als sie mit ihrem Vater und dessen neuer Freundin in den Urlaub fahren. "Natürlich war das nicht unsere Mutter, aber trotzdem waren wir wieder zu viert unter einem Dach mit unserem Vater und einer stellvertretenden Frauenrolle", sagt Marie. In dem Ferienhaus in Frankreich wurden beide mit den Konflikten des Paares konfrontiert und fühlten sich wieder in alte Rollen versetzt: Marie war von der Angespanntheit genervt und suchte mit ihrem Vater die offene Konfrontation, während Charlotte sich zurückzog. "Am letzten Tag des Urlaubs sind wir ausgerastet. Das war unser schlimmster Streit seit Jahren. Wir haben uns geprügelt, es war völlig wahnsinnig – und der Grund dafür war nur eine Hose, die wir uns nicht teilen wollten", sagt Marie.

### Geschwistertherapie?

Charlotte und Marie überlegen heute, eine gemeinsame Therapie zu beginnen. Sie wollen Probleme aus ihrer Kindheit und Jugend angehen und – im besten Fall – überwinden. Dass sie ihre Konflikte mittlerweile so offen reflektieren, helfe dabei, ihre Beziehung auch langfristig zu festigen, sagt Julia Schierle: "Streits aus der Jugend werden sonst unter Geschwistern ein ganzes Leben lang ausgetragen." Wenn man bemerke, dass unausgesprochene Konflikte das Verhältnis beeinflussen, sei es ratsam, diese in professionell geleiteten Gesprächen aufzuarbeiten. Sonst kämen als Erwachsene häufig Unsicherheiten oder Meinungsverschiedenheiten wieder hoch, die womöglich schon Jahre zurücklägen.

Als Kind würden sich beispielsweise manche Geschwister von den Eltern weniger geliebt oder ungerecht behandelt fühlen. Viele seien deshalb neidisch oder unsicher, wie sie sich gegenüber dem anderen Geschwisterkind verhalten sollten. Als Erwachsene würden diese Spannungen dann über Geld, Status oder Bevormundung ausgetragen. "Wenn die Schwester einen tollen Job bekommt, die in den Augen des Geschwisters sowieso immer bevorzugt wurde, fühlt sich das unfair an", so Schierle. Ohne eine Reflexion oder professionell geleitete Ansprache würden diese Gefühle ständig getriggert – und sorgten auch als Erwachsene für häufigen Streit oder ein komplettes Zerwürfnis.

## »Kontaktabbrüche kommen in jeder dritten Familie vor.«

Julia Schierle

"Kontaktabbrüche kommen in jeder dritten Familie vor", sagt Schierle. Die Dunkelziffer könne sogar höher sein, denn diese Endstufe der Eskalation stelle für viele Familien immer noch ein Tabuthema dar, das sie ungern nach außen tragen würden: "Der Kontaktabbrecher nimmt das womöglich gar nicht wahr oder redet sich ein, dass es doch gar nicht so schlimm ist. Für die Verlassenen sorgt das aber für lebenslangen Schmerz."

Marie und Charlotte haben eine neue Beziehung aufgebaut – was nicht bedeutet, dass sie gar nicht mehr streiten. Wie alle Geschwister gibt es auch bei ihnen Themen, bei denen es kracht. Wenn sie darüber diskutieren, wer das gemeinsame Auto wann benutzen darf, fühlt sich Charlotte oft in die Rolle des Kindes zurückversetzt. Wie früher versucht sie auch heute noch, Marie möglichst weit entgegenzukommen, und bringt das Auto an Tagen zurück, die Marie besser passen als ihr. Wenn Marie sich dann trotzdem darüber beschwert, dass Charlotte ein paar Minuten zu spät kommt, sorgt das für Streit: "Wenn wir uns wegen so etwas Dummen fetzen, dann streiten sich in dem Moment nicht die 24- und 26-jährige Lotti und Maso, sondern unser 14- und 16-jähriges Ich", sagt Charlotte.

Damit die Streitereien nicht eskalieren, haben sie inzwischen ein Codewort: "Aggro-Aaron". Das ist angelehnt an einen Freund aus dem Studium, der bei Konflikten völlig übers Ziel hinausschießt. Wenn Charlotte oder Marie jetzt merken, dass ihnen ihr Streit gerade zu viel wird, dass er sie überfordert oder sie schlicht nicht mehr können, dann schreiben sie sich diese Nachricht. Aggro-Aaron. Das bedeutet, dass das Gegenüber aufhören muss, egal wie wütend man gerade ist. Funktioniert das? "Manchmal nutzt Lotti das ein bisschen aus, dann knallt mir sie so einen langen Text vor den Kopf und bevor ich antworten kann, kommt dann schnell das Codewort", lacht Marie. Es sei schwer, sich dann zusammenzureißen. Aber beide wissen, dass es wichtig ist, sich an solche Regeln zu halten. Für ihr Streitverhalten, für ihre Kommunikation, für ihre Geschwisterbeziehung.





