

Ein Herz und eine Seele?!

Ein Erfahrungsbericht über ein Seminar von Schwestern für Schwestern

Von Cordula und Barbara Ziebell

Schwesterbeziehungen haben eine besondere Bedeutung, denn zu niemandem besteht 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 Teilnehmerrückmeldungen ein halbes Jahr danach.

„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.“

Eingeladen zu diesem Wochenendseminar waren Frauen aller Altersgruppen, die eine oder mehrere leibliche Schwestern haben und die mehr über sich und ihre Schwesterbeziehungen erfahren wollten.

Folgenden Fragen wurde nachgegangen:

- ▶ 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?

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

Zwiegespräche unter Schwestern

Schwester sein bringt Positives und Negatives mit sich. In Zwiegesprächen erfuhren die Schwestern voneinander ihre unterschiedlichen Sichtweisen.

Sie erzählten sich, 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

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

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.



„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. Gemeinsam erforschten die teilnehmenden Schwestern das Besondere, das Schwierige und das Schöne ihrer

Schwesterndynamik und fanden dafür mit Hilfe von kreativen Materialien vielfältige Ausdrucksformen. Das gemeinsame Tun und die Präsentation eines



für alle sichtbaren Ergebnisse enthielt für die Schwestern unerwartete Potenziale in Form von Aha-Erlebnissen, Klärung oder sogar Versöhnung.

„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 sogenannten „Gleichgesinntengruppen“ erforschten diese jeweils unter sich, welchen Einfluss ihr Platz in der Geschwisterfolge auf ihr Selbstbild 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.“

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. Beeindruckend 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

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

bemerkenswert und hat alle sehr gefreut. Verstrickungen wurden gelöst, vedeckte 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.“

Ausblick:

Niemand kennt und begleitet uns länger als unsere Geschwister. 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.

Dieses Wochenende lässt ahnen, in wie vielen Schwesternbeziehungen wohl noch unerkannte Schätze aufzuspüren sind und macht Appetit auf mehr!

Das Schwesternseminar wird für zwei Zielgruppen angeboten:

- ▶ für Schwestern, die gemeinsam kommen,
- ▶ für die Frauen, deren Schwestern nicht teilnehmen wollen oder können.