

# GESCHWISTER IM DIALOG

TEXT ISABELLA AUINGER-SCHNEIDER, VIKTORIA PAPEZ



Von allen Bindungen ist, neben den Beziehungen mit den Eltern, die Geschwisterbindung die längste Beziehung, die ein Mensch je erfahren kann. Diese Beziehung kann auf Kinder sehr entlastend wirken. Die Geschwister sind nicht alleine den Erwartungen einer Bezugsperson ausgesetzt. Wenn adäquate Unterstützung durch die Eltern gegeben ist, kann sich zwischen Geschwistern eine liebevolle, freundschaftliche, wenn auch meist ambivalente Beziehung entwickeln (vgl. Kasten 1994). Jedoch kann diese langwährende Verbindung durch familiäre Gegebenheiten auch sehr belastet sein.

**Isabella:** Die ersten fünf Jahre meines Lebens war ich ein Einzelkind. Aufgrund der Tatsache, dass mein Vater nicht bei uns lebte, war ich ein bedeutsames Bindeglied zwischen meinen Eltern. Dies war mir oft viel zu eng und viel zu viel. Mit der Geburt meiner Schwester wurde jedoch schlagartig alles anders. Ich konnte mich auf einmal frei bewegen und entfalten, fühlte mich aber dadurch auch plötzlich sehr allein und auf mich gestellt.

Meine Schwester Viktoria kam mit einer angeborenen Querschnittslähmung zur Welt. In unserer Familie gab es dafür lange Zeit weder Worte noch einen adäquaten Umgang damit. Mein Vater fühlte sich weder für meine noch für die Erziehung meiner Schwester wirklich zuständig. Meinem Empfinden nach hatte es sich meine Mutter zur hauptsächlichen Aufgabe gemacht, mir die Verantwortung für Viktoria zu ersparen. Sie übersah dabei gänzlich, dass wir so keine wirkliche Beziehung aufbauen konnten. Eine Folge davon war, dass ich meine Schwester nur sehr peripher wahrnahm. Als ich 25 Jahre alt war, wurden die Depressionen meiner Mutter so schlimm, dass sie nach einigen Selbsteinweisungen in die Psychiatrie Suizid beging.

Völlig unter Schock realisierte ich, dass ich nicht nur meine Mutter verloren hatte. Mir wurde ebenso plötzlich bewusst, dass da noch meine „kleine“ Schwester war. Viktoria war zu diesem Zeitpunkt 19 Jahre alt, also alles andere als „klein“, und trotzdem war für mich in der ersten Zeit das Gefühl der Last der Verantwortung überwältigend und oft unerträglich.

**Viktoria:** Meine Erinnerungen setzen ungefähr ein, als ich 10 Jahre alt war. Von der Zeit davor blieb nur ein verzweifelter Nachklang

von: Alle Welt redet über mich anstatt MIT mir. Dadurch entstand in mir ein Gefühl des Ausgeliefert-Seins. Meinem Empfinden nach ist dies ein Grund für meine massiven Erinnerungslücken. Außerdem haben die zahlreichen Operationen und Narkosen im Alter zwischen 0 und 14 Jahren vermutlich auch einiges dazu beigetragen, dass ich mich nur fragmentarisch erinnern kann. Woran ich mich erinnere, ist viel Wut. Wut auf die Tatsache, dass ich im Rollstuhl sitze. Wut



„Trotz aller Schwierigkeiten wollten wir eine positive lebendige Schwesternbeziehung führen. Wir wussten: Alleine schaffen wir das nicht.“

und erbitterte und vergebliche Abnabelungskämpfe mit meiner Mutter. Denn mit dem Tag meiner Geburt hatte sie mich und alles, was mit mir zu tun hatte, zu ihrer Lebensaufgabe erkoren und schaffte es nicht, mich jemals loszulassen. Dies führte dazu, dass ich wenig Eigenständigkeit entwickeln konnte. Eine meiner Bewältigungsstrategien war die Flucht in die Welt der Phantasie. Ich begann schon früh Geschichten zu schreiben.

Isabella und ich hatten meinem Empfinden nach aus all diesen Gründen nicht wirklich die Möglichkeit, ein Schwesterngefühl zu entwickeln. Als meine Erinnerungen einsetzen, ist Isabella fast 16 Jahre alt und dementsprechend viel mit ihren Freund\*innen unterwegs. Viele Berührungspunkte hatten wir

also nicht. Unsere „Feuerprobe“ als Schwestern begann 1998, kurz nach meiner bestandenen Matura. Zu diesem Zeitpunkt war ich 18 und Isabella 24. Es war die Zeit, als die Depressionen meiner Mutter so schlimm wurden, dass sie sich stationär aufnehmen ließ. Es folgten für uns beide sehr herausfordernde Monate, in denen wir versuchten, unsere Mutter zu stabilisieren und jemanden zu finden, der/die helfen konnte, uns und ihr. Wir haben es nicht geschafft. Sie war nicht mehr zu erreichen. Nach dem Suizid unserer Mutter im September 1999 und einer doch sehr unterschiedlichen Trauerphase begannen Jahre, in denen wir sehr zu kämpfen hatten, uns überhaupt als Schwestern wahrzunehmen.

Ich, Isabella, spürte immer wieder, wie ich in die Mutterrolle für Viktoria schlüpfte. Ich, Viktoria, empfand Isabella oft als übergriffig, bevormundend und hatte das starke Gefühl, mich abgrenzen zu müssen. Trotz aller Schwierigkeiten keimte unabhängig voneinander in uns der Wunsch, eine positive lebendige Schwesternbeziehung führen zu wollen. Wir wussten: Alleine schaffen wir das nicht. Unsere ersten Schritte haben wir 2017 in Form von Geschwister-Therapie-Sitzungen mit Claudia Luciak-Donsberger und Mikael Luciak gemacht. Das Therapeut\*innenpaar arbeitet unter anderem seit vielen Jahren erfolgreich mit Generationen- und Geschwisterpaaren, die sich mit ihren Beziehungsmustern auseinandersetzen möchten. Im Verlaufe der Sitzungen konnten wir spüren, dass wir einander nach und nach gleichwertiger und als erwachsene Menschen und Schwestern begegnen konnten. Auch im Alltag war eine deutliche Verbesserung unserer Kommunikation spürbar.

Wir beschlossen den Geschwisterworkshop von Sabine und Roland Bösel zu besuchen. Die beiden Psychotherapeut\*innen und Imago Therapeut\*innen beobachteten häufig, dass viele Themen in Paarbeziehungen aus ungeklärten Konflikten der Eltern untereinander stammen. Aber auch Konflikte zwischen Geschwistern sind häufig ein Zeichen für unausgesprochene und ungelöste Konflikte der Eltern. Im Workshop „Geschwister im Dialog“ können nun sowohl gute Anteile in der Geschwisterbeziehung vertieft als auch Missverständnisse erkannt und geklärt werden. Verletzungen können in einem sicheren Rahmen angesprochen und verziehen werden. (vgl. Luciak-Donsberger, Luciak, 2018)

## Ablauf des Workshops

Der erste Seminartag steht im Zeichen des Aufbaus von Sicherheit und Vertrauen. Die Geschwisterpaare werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Älteren in eine Gruppe und die Jüngeren in die zweite. Innerhalb der Gruppen wird über die Beweggründe zur Teilnahme am Workshop gesprochen. Sabine und Roland laden jede und jeden einzeln dazu ein, die Familien- und Geschwistergeschichte zu erzählen und Gedanken und Vorstellungen für die Zeit und die Beziehung nach dem Workshop zu formulieren. Dadurch entsteht ein Zusammengehörigkeitsgefühl der „kleinen“ sowie der „großen“ Geschwister. Als weitere Vorbereitung für den ersten Dialog dient das Bilden von Kleingruppen. Jedes Geschwisterpaar sucht ein zweites. Durch die 4er Konstellation bildet sich ein neuer intimer Rahmen, in dem sich die Geschwisterpaare Sicherheit bieten und einander durch die Dialoge führen. Ich, Isabella habe die Zeug\*innenschaft, die

wir einander für unsere Familien- und Geschwistergeschichten zur Verfügung gestellt haben, als sehr wichtig empfunden. Ich, Viktoria, empfand die dadurch entstandene Verbindung zu dem zweiten Geschwisterpaar, die im gesamten weiteren Verlauf des Workshops spürbar blieb, als sehr angenehm.

Wie bei den Imago Dialogen kommt hier eine spezielle Methode zum Einsatz: Zwei Personen sitzen einander gegenüber - eine spricht, die andere hört zu und wiederholt wörtlich (spiegelt). Die sprechende Person bestätigt oder fügt hinzu. Die Begegnung erfolgt in einem offenen, wertschätzenden, empathischen Gesprächsklima, inspiriert von den humanistischen Psychotherapieansätzen von Maslow und Rogers. Schon lange bevor die mit empathischen Reaktionen in Zusammenhang gebrachten Spiegelneuronen erforscht wurden, konnten Rogers und seine Schüler\*innen nachweisen, dass zwischenmenschliche Empathie durch re-

ziproke, emotional spürbare Begegnungen entsteht. Erinnerungen und damit einhergehende Gefühle werden durch die von Rotter und Rafferty in den fünfziger Jahren entwickelte Satzergänzungsmethode (sentence stems) gefördert. Klient\*innen ergänzen angebotene Satzanfänge intuitiv. Diese Methode wurde Anfang der 70er Jahre von Nathaniel Brandon in Paarworkshops und von Joyce Buckner, Doktorandin eines Schülers von Rogers und Urheberin der ersten Imago Dialoge, eingebracht und ist nach wie vor ein zentrales Element in der Imago Therapie (vgl. Luciak-Donsberger, Luciak, 2018).

## Themenspezifische Dialoge

Die verwendeten Dialoge wurden, wie der gesamte Workshop, von Sabine und Roland Bösel entwickelt.

Der erste Dialog adressiert die Familiengeschichte des Geschwisterpaares. In dieser Sequenz werden die Teilnehmer\*innen zu den Kerngefühlen ihrer Kindheit geführt.



© Fotostudio Liewehr

## Zur Geschichte des Workshops „Geschwister im Dialog“

Die Wiener Psychotherapeut\*innen und Imago Paartherapeut\*innen Dr.<sup>in</sup> Sabine Bösel und Roland Bösel entwickelten 2001 den Workshop „Generationen im Dialog“, bei dem ein Vater/eine Mutter und ein erwachsener Sohn/eine erwachsene Tochter sich wertschätzend und bewusst ihrer Beziehung widmen.

Dieser Workshop verbreitet sich zunehmend auch international und führte zur Anfrage um ein ähnliches Format für Geschwister, um das erleb-

te heilsame und wachstumsfördernde Potenzial der Generationenarbeit auch auf die Geschwisterebene zu bringen. 2014 führten Sabine und Roland Bösel erstmals den Workshop „Geschwister im Dialog“ durch, der bislang zwölf Mal stattgefunden hat und sich auch bereits länderübergreifend ausbreitet. Neunmal haben Sabine und Roland Bösel ihn veranstaltet, dreimal Irene und Andreas Christen in der Nähe von München.

Veranstaltende und Termine der Workshops „Generationen im Dialog“ und „Geschwister im Dialog“ sind auf einer internationalen Website gelistet und werden regelmäßig aktualisiert: [www.generationen-dialog.com](http://www.generationen-dialog.com)

Die meisten Geschwister, die den Workshop besuchen, haben bereits eine tiefe Verbindung zueinander – die auch konfliktvoll sein kann. Manche Geschwister kommen, um gemeinsam erlebtes Leid zu bewältigen sowie schmerzhaftes Familienmuster zu verarbeiten und zu überwinden. Ge-

schwister haben ihre eigenen Erfahrungen und Perspektiven innerhalb der gemeinsamen Geschichte und komplettieren einander gewissermaßen. Das gilt für biologische Geschwister genauso wie für Adoptiv- oder Stiefgeschwister und für Geschwister aus Patchwork-Familien. Häufig nehmen eher jüngere Geschwister am Workshop teil, ab etwa zwanzig Jahren, aber es waren auch schon Schwestern im Alter von dreiundachtzig und fünfundachtzig Jahren dabei. Zum Geschwisterworkshop der Bösels geht's hier:

[www.boesels.at/workshop-geschwister-im-dialog](http://www.boesels.at/workshop-geschwister-im-dialog)

Auf der Homepage von Sabine und Roland Bösel finden Sie unter „leistbare Therapie“ Information zur Möglichkeit, eine Kostenreduktion zu beantragen.

[www.boesels.at/leistbare-therapie](http://www.boesels.at/leistbare-therapie)

Schwester oder Bruder erhalten die Möglichkeit, über ihre Sichtweise und emotionale Erinnerungen bezüglich ihrer Rolle sowie über Gefühle und die erlebten Verletzungen ihrer Kindheit zu sprechen. Auch die Loyalitäten zu einem Elternteil werden in diesem Dialog thematisiert. Ich, Isabella, habe diesen Teil des Dialoges, in dem sichtbar und spürbar wird, welchen Elternteil ich gestützt und geschützt habe, als sehr wertvoll empfunden.

Im zweiten Dialog sprechen Schwester oder Bruder, erneut nach vereinbarter Reihenfolge, die Geschwisterbeziehung der Gegenwart an und werfen einen ersten Blick in die Zukunft, wie sich die Beziehung entwickeln soll. In diesem Dialog werden belastende Familienmuster, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden, bewusst gemacht, um sie in Zukunft verändern zu können. Das Benennen der positiven sowie der herausfordernden Momente der Geschwisterbeziehung kann sehr entlastend wirken. Das bloße Zuhören eines Geschwisterteils, der für die Zeit des Dialogs seine eigene Sichtweise und Idee zur Geschwisterbeziehung auf die Seite stellt und nur spiegelt, was die Schwester/der Bruder sagt, schafft Raum, um Erinnerungen und Gefühle darzulegen. Auch das sogenannte Validieren (gelten lassen und verstehen) nimmt einen bedeutsamen Teil ein. Ich, Viktoria, habe in den Dialogen mit Isabella das Validieren und Validiert-Werden als den heilsamsten Teil erlebt.

Im Gegensatz zur Eltern-Kind-Beziehung ist die Geschwisterbeziehung keine überlebensnotwendige. Umso berührender ist es, wenn Geschwister trotz der Ambivalenzen an ihrer Beziehung arbeiten und so ihrem Wunsch Raum geben, dass der Bruder/die Schwester in der Gegenwart und in der Zukunft eine positive Rolle im Leben des/der Anderen einnehmen kann und darf. Der Mut, den es erfordert, sich den Verletzungen der Vergangenheit zu stellen, und die emotional oft sehr herausfordernde Investition in die Arbeit an der Geschwisterdynamik wird unserer Ansicht nach durch etwas sehr Wertvolles belohnt: eine Geschwisterbeziehung auf Augenhöhe.

Wir sind Sabine und Roland unendlich dankbar für diese intensive und achtsame Möglichkeit der Beziehungsarbeit, die uns nochmals so deutlich gezeigt hat, dass wir nicht nur zufällig als Schwestern geboren wurden, sondern uns von jetzt an als Schwestern und Freundinnen begegnen wollen.



### Isabella Auinger-Schneider

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Integrative Gestalt), Weiterbildung in Imago (Paartherapie i.Z., Facilitator)

A-1120 Wien, Kirchefeldgasse 30/2  
A-1080 Wien, Maria-Treu-Gasse 1  
Tel: 0681 817 625 24

[www.auinger-schneider.at](http://www.auinger-schneider.at)

Isabella Auinger-Schneider arbeitet in der Psychotherapeutischen Ambulanz des ÖAGG und in freier Praxis. Sie begleitet mit großem Engagement Paare und Einzelpersonen.

Seit 10 Jahren ist sie mit Michael Schneider in Beziehung. Mit ihm hat sie eine gemeinsame Tochter. Aus erster Ehe hat sie drei Söhne.



### Viktoria Papez

dipl. Lebens- und Sozialarbeiterin, Studentin der Psychotherapiewissenschaft an der SFU Wien

[www.viktoriarts.at](http://www.viktoriarts.at)

[info@viktoriarts.at](mailto:info@viktoriarts.at)

Neben ihrem großen Interesse für Psychologie und Psychotherapie malt Viktoria Papez seit 2011 und hat ihre Bilder bereits zwei Mal ausgestellt. Schon in ihrer Jugend hat sie das Kreative Schreiben für sich entdeckt. 2010 hat sie ihren ersten Roman veröffentlicht und schreibt derzeit an einem weiteren Manuskript.

Viktoria Papez hat zahlreiche Berlitz Fremdsprachendiplome und spricht fließend Englisch und Spanisch. Sie ist immer wieder als Übersetzerin tätig und designt auch Websites.



### Literaturhinweise

KASTEN, H (1994): *Geschwister. Vorbilder, Rivalen, Vertraute*. Berlin: Springer  
LUCIAK, N-C, LUCIAK-DONSBERGER, C (2018): *Generationen im Dialog. Ein Wochenende für Begegnung, Verbindung und Wachstum*. In: *Imago Spiegel* 23 (2), S. 12–15